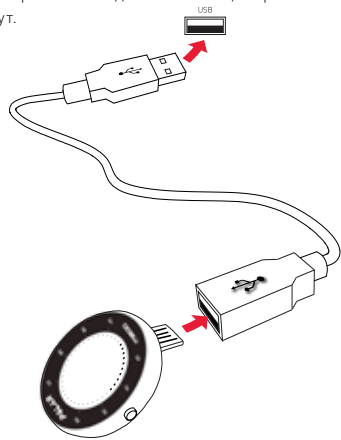


Настройка Polar M200

Когда вы впервые берете в руки устройство M200, оно находится в режиме хранения, из которого выходит во время настройки. Сначала **отсоедините браслет**, как описано в разделе «Браслет». Затем подключите M200 к источнику питания USB, чтобы **зарядить** его во время настройки. Выход M200 из спящего режима может занять несколько минут.



i Можно также вставить USB-коннектор устройства M200 прямо в источник питания USB. Убедитесь, что четыре контакта USB-коннектора обращены к четырем контактам USB-порта или адаптера питания.

НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

i Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего мобильного устройства.

1. Убедитесь, что **мобильное устройство** подключено к **Интернету** и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Перейдите в App Store или Google Play на мобильном устройстве и загрузите оттуда **приложение Polar Flow**.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow.
4. Приложение Flow распознает находящееся неподалеку устройство M200 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на M200**.
5. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки.

i Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные.

6. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши настройки будут переданы на устройство M200.

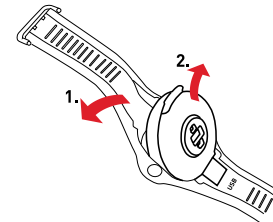
i Или же настройку можно выполнить с помощью компьютера: Перейдите на страницу flow.polar.com/start и установите программу **FlowSync** на компьютер. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса по выполнению входа и настройки.

Браслет

Меняйте браслеты в соответствии со своей одеждой. Дополнительные браслеты можно купить на сайте shoppolar.com.

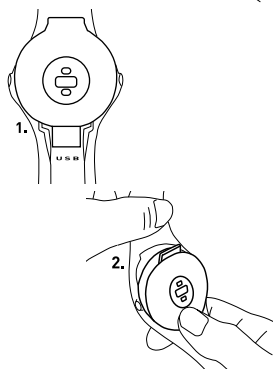
Извлечение браслета

1. Чтобы извлечь браслет из устройства, согните его со стороны пряжки.
2. Отсоедините устройство от браслета.



Присоединение браслета

1. Вставьте USB-коннектор в устройство с обратной стороны ремешка.
2. Слегка потяните браслет со стороны пряжки, чтобы зафиксировать другой конец ремешка.
3. Убедитесь, что браслет плотно зафиксирован с обеих сторон устройства.



Настройка Polar M200



Цель активности/меню/зона ЧСС

Нажмите ВЛЕВО, чтобы: вернуться к предыдущему уровню меню.

Нажмите и удерживайте ВЛЕВО, чтобы: вернуться в режим отображения времени, начать сопряжение и синхронизацию в режиме отображения времени.

Нажмите ВПРАВО, чтобы: перемещаться по меню, выбору и режимам тренировки

Нажмите и удерживайте ВПРАВО, чтобы: войти в меню, начать тренировку, начать этап во время тренировки.

i Во время тренировки дисплей подсвечивается, когда вы поворачиваете запястье для того, чтобы посмотреть на дисплей.

Основные функции ВСТРОЕННЫЙ GPS

С помощью встроенного датчика GPS устройство отслеживает вашу скорость, а также расстояние и высоту во время тренировки. После тренировки маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow или с помощью онлайн-сервиса Flow.

ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

M200 оснащен встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Благодаря этому измерять частоту сердечных сокращений стало удобно, как никогда раньше.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

M200 круглосуточно отслеживает ваши шаги, активность, сон и калории, помогая вам достигать ежедневную цель. Точки в режиме отображения часов информируют о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели.

БЫСТРЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ ИЗ ПРИЛОЖЕНИЯ FLOW

Создайте в приложении Flow тренировочную цель, например, цель по интервалам, и синхронизируйте ее с M200. Начните тренировку и следуйте рекомендациям устройства M200.

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Получайте уведомления из телефона на устройство Polar M200. Выполните сопряжение M200 с приложением Flow. Включите функцию уведомлений на M200 или в приложении Flow.



POLAR M200

ЧАСЫ ДЛЯ БЕГА С GPS
С ФУНКЦИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ
ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

Руководство по началу работы

Русский

Технические спецификации

ТИП АККУМУЛЯТОРА	ЛИТИЙ-ПОЛИМЕРНЫЙ АККУМУЛЯТОР 180 МА/Ч
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ	ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ
СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	ДО 6 ДНЕЙ ПРИ КРУГЛОСУТОЧНОМ ОТСЛЕЖИВАНИИ АКТИВНОСТИ И ТРЕНИРОВКАХ ПО 1 ЧАСУ В ДЕНЬ С GPS И ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ПУЛЬСА, ПРИ ОТКЛЮЧЕННОЙ ФУНКЦИИ УМНЫХ УВЕДОМЛЕНИЙ
ВРЕМЯ РАБОТЫ	ПРИГОДНО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ	БРАСЛЕТ: ТПУ (ЧЕРНЫЙ/ КРАСНЫЙ), СИЛИКОН (ДРУГИЕ ЦВЕТА), НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ
МАТЕРИАЛЫ	УСТРОЙСТВО: АКРИЛОНИТРИЛ-БУТАДИЕН-СТИРОЛ, СТЕКЛОВОЛОКНО, ПОЛИКАРБОНАТ, ПОЛИМЕТИЛМЕТАКРИЛАТ, ЭПОКСИДНЫЙ КЛЕЙ

Узнайте больше о Polar M200

Узнайте больше об устройстве M200 из полного руководства пользователя, из раздела вопросов и ответов и видео-материалов на support.polar.com/en/M200.

Оставайтесь в курсе событий с Polar



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

ТЕЛ.: +358 8 5202 100

ФАКС: +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

17962875.00 RUS 10/2016 10016

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ СЕРВИСНОЙ МАРКОЙ APPLE INC.

ANDROID И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ GOOGLE INC.

IOS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ КОМПАНИИ CISCO В США И В ДРУГИХ СТРАНАХ И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ С ЛИЦЕНЗИЕЙ.

СОВМЕСТИМ С:



После тренировки

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство M200 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ.

Часы для бега Polar M200 совместимы с телефонами на базе Android 4.3+ или iOS 8.0+. Его можно загрузить из App Store или Google Play. Синхронизируйте M200 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом Flow с помощью компьютера или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы сможете отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки.

УХОД ЗА M200

Поддерживайте M200 в чистоте, отсоединяя устройство от браслета и промывая их под проточной водой после каждой тренировки.

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок.

Начало тренировки

1. Наденьте устройство M200 и затяните браслет.
2. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку устройства M200.
3. Чтобы найти вид спорта, нажмите кнопку ВПРАВО
4. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите устройство M200 неподвижно и направьте дисплей вверх для поиска сигналов спутника GPS. После того, как сигнал будет обнаружен, значок GPS перестанет мигать, а устройство M200 завибрирует. Как только устройство M200 обнаружит сигнал ЧСС, отобразится ваша ЧСС.
5. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы начать запись тренировки.

В процессе тренировки

Чтобы просмотреть режимы тренировки, нажмите кнопку ВПРАВО. Выберите данные для отображения во время тренировок в спортивных профилях онлайн-сервиса Polar Flow.

Начните этап, коснувшись и удерживая кнопку ВПРАВО.

Пауза и остановка тренировки

Чтобы приостановить тренировку, нажмите ЛЕВУЮ кнопку. Появится сообщение **Запись приостановлена**. Чтобы продолжить, нажмите ПРАВУЮ кнопку.

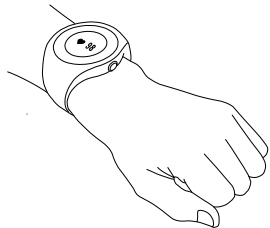
Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку в режиме паузы. Отобразится сообщение **Запись завершена**.

Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений с Polar M200

Измеряя частоту сердечных сокращений во время тренировки, вы сможете быть уверенными, что интенсивность ваших тренировок соответствует вашей цели, и вы получаете желаемые результаты.

Пульс измеряется удобно и просто. Затяните браслет для тренировки и начните тренировку на M200 - готово!

Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений во время тренировки, браслет следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. НЕ носите часы для бега на косточке запястья. Задняя поверхность датчика должна постоянно касаться поверхности кожи, в тоже время браслет не нужно затягивать слишком туго.



M200 также совместим с датчиком частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений можно купить отдельно.