

POLAR®

POLAR M200

**BILEKTEN
KALP HIZI ÖLÇÜMÜYLE
GPS ÖZELLİKLİ KOŞU SAATI**

Başlangıç Kılavuzu

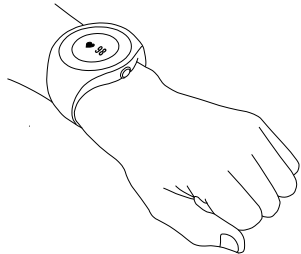
Türkçe

Polar M200 ile kalp atış hızı egzersizi

Egzersiz sırasında kalp atış hızınızı ölçerek hedeflerinize uygun, doğru bir yoğunluk seviyesinde egzersiz yaptığınızdan emin olun. Böylece zamanınız verimli geçsin.

Kalp atış hızınız bileğinizden kolay ve rahat bir biçimde ölçülür. Egzersizden önce bilekliği bağlayın ve M200'ünüzde bir egzersiz seansı başlatın. Hepsi bu kadar.

Egzersiz sırasında kalp atış hızınızın doğru ölçülmesi için bilekliği bilek kemiğinin hemen altına gelecek şekilde sıkıca bağlayın. Koşu saatini bilek kemiğinin üst kısmına TAKMAYIN. Arkadaki sensör cildinize temas etmeli, ancak kordon çok sıkı olmamalıdır.



M200'ünüz, göğüs kayışlı Polar Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörüyle de uyumludur. Aksesuar olarak bir kalp atış hızı sensörü satın alabilirsiniz.

Egzersiz başlatma

1. M200'ünüzü bileğinize takın ve bilekliği bağlayın.
2. Saat görünümünde, M200'ünüzün SAĞINDAKİ düğmeyi basılı tutun.
3. SAĞDAKİ düğmeyle spor türleri arasında gezinin.
4. Dışarı çıkarak yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydu sinyallerini yakalamak için ekran yukarı bakacak şekilde M200'ünüzü sabit tutun. Sinyal bulunduğunda M200 titreşir ve GPS simgesi yanıp sönmeyi bırakır. Kalp atış hızınız gösteriliyorsa M200 kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
5. Egzersiz kaydını başlatmak için SAĞDAKİ düğmeyi basılı tutun.

Egzersiz sırasında

SAĞDAKİ düğmeyi kullanarak egzersiz görünümleri arasında gezinebilirsiniz. Polar Flow web hizmetindeki spor profillerinde seans sırasında görmek istediğiniz bilgileri seçin.

SAĞDAKİ düğmeyi basılı tutarak bir tur atın.

Egzersiz duraklatma ve durdurma

Seansı duraklatmak için SOLDAKİ düğmeye basın. **Kayıt duraklatıldı** mesajı gösterilir. Devam etmek için SAĞDAKİ düğmeye basın.

Seansı durdurmak için duraklatma modunda SOLDAKİ düğmeyi basılı tutun. **Kayıt sona erdi** mesajı gösterilir.

Egzersiz sonrası

Egzersiz durdurduktan hemen sonra M200'ünüzde egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz. Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz bulabilirsiniz.

EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMAYLA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

Polar M200 koşu saati Android 4.3+ veya iOS 8.0+ çalıştıran akıllı telefonlar ile uyumludur. App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası M200'ünüzü Flow uygulamasıyla eşitleyerek, egzersiz sonucunuz ve performansınıza dair bilgilerle geri bildirim anında ulaşın. Flow uygulamasından ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

POLAR FLOW WEB HİZMETİYLE DAHA AYRINTILI ANALİZLER

Bilgisayarınızı veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir, egzersiz sonuçlarınızla etkinlik ve uyku bilgilerinizin ayrıntılı analizini görebilirsiniz.

M200'ÜNÜZE İYİ BAKIN

M200'ünüzü temiz tutmak için her egzersiz seansından sonra bilekliği cihazdan çıkarıp her ikisini de su ile durulayabilirsiniz.

Cihazı şarj etmeden önce lütfen M200'ün USB konektöründe nem, tүй, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kirli veya nemli cihazı yavaşça silerek temizleyin.

Teknik özellikler

PİL TIPI	180 MAH LI-POL PİL
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ	DAHİLİ OPTİK
ÇALIŞMA SÜRESİ	7/24 HAREKET TAKIBIYLA 6 GÜNE KADAR VE AKILLI BİLDİRİMLER KAPALI, GPS VE OPTİK KALP HIZI ÖLÇÜMÜ AÇIKKEN GÜNDE 1 SAAT
SU GEÇİRMEZLİK	YÜZME İÇİN UYGUN
MALZEMELER	KORDON: TPU (SİYAH/ KIRMIZI), SİLİKON (DİĞER RENKLER), PASLANMAZ ÇELİK CIHAZ: AKRILONİTRİL BÜTADİEN STİREN, FİBERGLAS, POLİKARBON, POLİMETİLMETAKRİLAT, EPOKSİ YAPIŞTIRICI

Polar M200'ünüz hakkında daha fazla bilgi edinin

Eksiksiz kullanım kılavuzu, sık sorulan sorular ve eğitim videoları için support.polar.com/en/M200 adresini ziyaret ederek M200'ünüz hakkında daha fazla bilgi edinin.

Polar'ı takip edin

[f](#) [t](#) [v](#) [i](#) /polarglobal

ÜRETİCİ:
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAKS +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

17962876.00 TUR 10/2016 10016
17962896.00 BUNDLE EMEA/LATAM 10/2016 10016

UYUMLU TEKNOLOJİ:

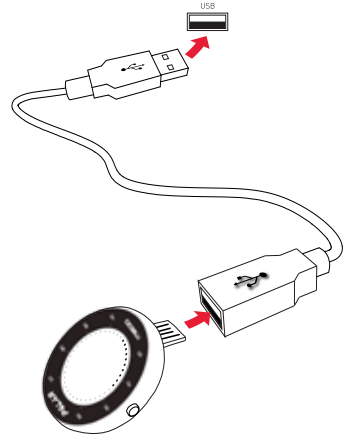


APP STORE, APPLE INC. ŞİRKETİNİN HİZMET MARKASIDIR.
ANDROID VE GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.'İN TİCARİ MARKALARIDIR.
IOS, ABD VE DİĞER ÜLKELERDE BULUNAN CISCO'NUN TİCARİ MARKASI VEYA TESCİLLİ TİCARİ MARKASIDIR VE LİSANS ALTINDA KULLANILMAKTADIR.

17962876.00 TUR 10/2016 10016
17962896.00 BUNDLE EMEA/LATAM 10/2016 10016

Polar M200'ünüzün kurulumu

Yeni Polar M200'ünüz mağaza modundadır ve kurulum sırasında etkinleşir. Önce, Bileklik bölümünde açıklandığı gibi **bilekliği sökün**. Ardından, M200'ünüzü kurulum sırasında **şarj etmek** için USB güç kaynağına bağlayın. M200'ünüzün etkinleştirilmesi birkaç dakika sürebilir.



i M200'ün USB konektörünü doğrudan bir USB güç kaynağına da takabilirsiniz. USB konektöründeki dört pinin USB bağlantı noktası veya güç kaynağındaki dört pine karşılık geldiğinden emin olun.

MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM

i Eşleştirmeyi, mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarında DEĞİL, Flow uygulamasında yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. **Mobil cihazınızın internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®**'u açın.
2. Mobil cihazınızda App Store veya Google Play üzerinden **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın.
4. Flow uygulaması yakındaki M200'ünüzü tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve **M200 ekranında gösterilen Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin**.
5. Mevcut **Polar hesabınızda oturum açın** veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilmemiz için size rehberlik edeceğiz.
6. Ayarları yaptıktan sonra **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunursanız ayarlarınız M200'ünüz ile eşitlenir.

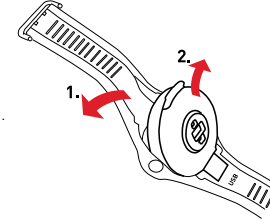
i Alternatif olarak, bilgisayar ile de kurulum gerçekleştirebilirsiniz: **flow.polar.com/start** adresine giderek bilgisayarınıza **FlowSync** yazılımını yükleyin. Web hizmetinde oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilmemiz için size rehberlik edeceğiz.

Bileklik

Kolayca değiştirilen bilekliklerle tarzınızı tamamlayın. Yedek bileklikleri **shoppolar.com** adresinden ayrı olarak satın alabilirsiniz.

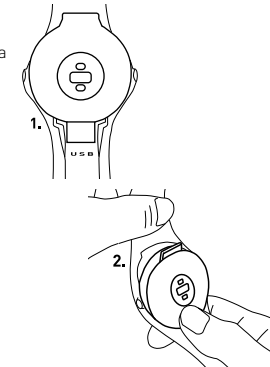
Bilekliği sökmek için:

1. Bilekliği cihazdan ayırmak için toka kısmından bükün.
2. Cihazı çekerek bileklikten çıkarın.

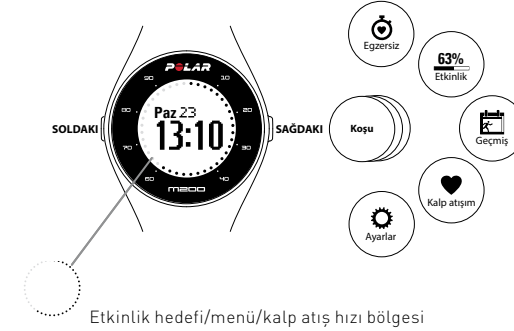


Bilekliği takmak için:

1. USB konektörünü bilekliğin arka kısmındaki yerine yerleştirin.
2. Bilekliğin diğer ucunu yerine oturtmak için bilekliği toka tarafından hafifçe gerin.
3. Bilekliğin her iki taraftan da cihazla aynı hizada olduğundan emin olun.



Polar M200'ünüzle tanışma



SOLDAKİ düğmeye basarak menüde bir önceki seviyeye geri döner, egzersizi duraklatırsınız.

SOLDAKİ düğmeyi basılı tutarak saat görünümüne geri döner, egzersizi durdurur, saat görünümündeyken eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatırsınız.

SAĞDAKİ düğmeye basarak menü, seçimler ve egzersiz görünümleri arasında gezinirsiniz.

SAĞDAKİ düğmeyi basılı tutarak menüye girer, seçimleri onaylar, egzersizi başlatır, egzersiz sırasında tur atarsınız.

i Egzersiz sırasında ekrana bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde ekran ışığı yanar.

Önemli özellikler

ENTEĞRE GPS

Dahili GPS egzersiz sırasında adımlarınızı sayar, mesafeyi ve yüksekliği ölçer. Polar Flow uygulamasından veya egzersiz seansınız bittikten sonra Flow web hizmetinden rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz.

BILEKTEN ÖLÇÜMLÜ KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

M200'ünüzde kalp atış hızınızı bileğinizden ölçen dahili bir kalp atış hızı sensörü bulunmaktadır. Bu sensör sayesinde kalp atışı hızı egzersizleri hiç olmadığı kadar kolaydır.

7/24 HAREKET TAKIBI

M200'ünüz gün boyunca adımlarınızı, hareketlerinizi, uykunuzu ve kalorinizi takip ederek kişisel günlük hareket hedefinize ulaşmanızı kolaylaştırır. Saat modunda ekranın etrafındaki noktalar, günlük hedefinize ne kadar yaklaştığınızı gösterir.

FLOW UYGULAMASINDAKİ HIZLI EGZERSİZ HEDEFLERİ

Flow uygulamasında aralık hedefi gibi egzersiz hedefleri oluşturun ve bu hedefleri M200'ünüzle eşitleyin. Egzersiz seansınızı başlattığınızda M200 sizi seans boyunca yönlendirecektir.

AKILLI BİLDİRİMLER

Telefonunuzdan gelen bildirimleri Polar M200'ünüzün ekranında görüntüleyebilirsiniz. Flow uygulamasıyla M200'ünüzü eşleştirin. M200'ünüzden veya Flow uygulamasından akıllı bildirimleri etkinleştirin.