

# POLAR®

## POLAR M200



MANUALUL DE UTILIZARE

# CUPRINS

Cuprins .....	2
<b>Noțiuni introductive</b> .....	<b>5</b>
Manualul de utilizare a dispozitivului Polar M200 .....	5
Introducere .....	5
Utilizează dispozitivul tău M200 la potențialul său maxim .....	5
Configurarea dispozitivului M200 .....	5
Alegerea unei opțiuni de configurare: un dispozitiv mobil compatibil sau un computer .....	6
Opțiunea A: Configurarea cu un dispozitiv mobil cu aplicația Polar Flow .....	6
Opțiunea B: Configurarea cu un computer .....	7
Brățara .....	7
Butoanele, pictogramele și structura meniului .....	8
Butoanele .....	8
Pictogramele .....	9
Structura meniului .....	11
Training (Antrenament) .....	11
Activity (Activitate) .....	11
History (Istoric) .....	11
My HR (Ritmul meu cardiac) .....	11
Settings (Setări) .....	12
Interconectarea .....	12
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul M200 .....	12
Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu dispozitivul M200 .....	13
Interconectarea unui cântar Polar Balance cu dispozitivul M200 .....	13
Eliminarea interconectărilor .....	14
Purtarea dispozitivului M200 .....	14
<b>Setările</b> .....	<b>15</b>
Modificarea setărilor .....	15
Pair & Sync (Interconectare și sincronizare) .....	15
Flight mode (Mod avion) .....	15
Smart notificat. (Notificări inteligente) .....	15
About product (Despre produs) .....	15
Setarea orei .....	16
Repornirea dispozitivului M200 .....	16
Resetarea dispozitivului M200 la valorile din fabrică .....	16
Actualizarea firmware .....	16
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei .....	17
Cu ajutorul computerului .....	17
<b>Antrenamentul</b> .....	<b>18</b>
Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietură .....	18
Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac .....	18
Măsurarea ritmului cardiac cu dispozitivul M200 .....	18
Începerea unei sesiuni de antrenament .....	18
Începerea unei sesiuni de antrenament planificate .....	19
În timpul antrenamentului .....	19
Răsfoirea vizualizărilor de antrenament .....	19
Antrenamentul cu un obiectiv rapid .....	20
Antrenamentul cu un obiectiv de antrenament împărțit pe faze .....	20

Intervalele de ritm cardiac .....	21
Funcții în timpul antrenamentului .....	21
Înregistrarea unei ture .....	21
Schimbarea fazei în timpul unei sesiuni pe faze .....	21
Lumina de afișare .....	21
Notificările .....	21
Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament .....	22
Rezumatul antrenamentului .....	22
După antrenament .....	22
Istoricul antrenamentului în dispozitivul M200 .....	23
Datele privind antrenamentul în aplicația Polar Flow .....	23
Datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow .....	23
<b>Funcțiile .....</b>	<b>24</b>
Funcțiile GPS .....	24
Urmărirea activității 24/7 .....	24
Obiectivul de activitate .....	24
Date privind activitatea .....	25
Alerta de inactivitate .....	25
Informații despre somn în serviciul web Flow și aplicația Flow .....	25
Date privind activitatea în aplicația Flow și serviciul web Flow .....	26
Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) .....	26
Profilurile sportive Polar .....	26
Intervalele de ritm cardiac .....	27
Funcțiile Polar Smart Coaching (Antrenare inteligentă) .....	29
Activity Guide (Ghidul de activitate) .....	29
Funcția Activity Guide (Ghidul de activitate) pe dispozitivul M200 .....	30
Activity Benefit (Avantajul activității) .....	30
Caloriile inteligente .....	31
Training Benefit (Avantajul antrenamentului) .....	31
Running Program (Programul de alergare) .....	32
Crearea unui program de alergare Polar .....	33
Începerea antrenamentului spre un obiectiv de alergare .....	33
Urmărește-ți progresul .....	33
Premiul săptămânal .....	34
Running Index (Indexul de alergare) .....	34
Analiză pe termen scurt .....	35
Bărbați .....	35
Femei .....	35
Analiză pe termen lung .....	36
<b>Polar Flow .....</b>	<b>38</b>
Aplicația Polar Flow .....	38
Datele privind antrenamentul .....	38
Date privind activitatea .....	38
Profilurile sportive .....	38
Partajarea imaginilor .....	38
Începerea utilizării aplicației Flow .....	38
Planificarea antrenamentului în aplicația Polar Flow .....	39
Crearea unui obiectiv de antrenament în aplicația Polar Flow .....	39
Crearea un obiectiv rapid .....	39
Crearea unui obiectiv pe faze .....	39
Profilurile sportive Polar în aplicația Flow .....	40

Adăugarea unui profil sportiv .....	40
Eliminarea unui profil sportiv .....	40
Serviciul web Polar Flow .....	40
Feed (Flux) .....	41
Explore (Explorare) .....	41
Diary (Jurnal) .....	41
Progress (Progres) .....	41
Comunitatea .....	41
Programele .....	42
Planificarea antrenamentului în serviciul web Polar Flow .....	42
Crearea unui obiectiv de antrenament în serviciul web Polar Flow .....	42
Quick Target (Obiectiv rapid) .....	42
Phased Target (Obiectiv pe faze) .....	43
Favoritele .....	43
Sincronizarea obiectivelor cu dispozitivul M200 .....	43
Favorites (Favorite) .....	44
Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite: .....	44
Modificarea unui obiectiv favorit .....	44
Eliminarea unui obiectiv favorit .....	44
Profilurile sportive Polar în serviciul web Flow .....	44
Adăugarea unui profil sportiv .....	45
Modificarea unui profil sportiv .....	45
Sincronizarea .....	46
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow .....	46
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync .....	47
<b>Informații importante .....</b>	<b>48</b>
Întreținerea dispozitivului M200 .....	48
Depozitarea .....	48
Service .....	49
Bateria .....	49
Încărcarea bateriei dispozitivului M200 .....	49
Timpul de funcționare a bateriei .....	50
Notificări privind nivelul scăzut de încărcare a bateriei .....	51
Măsuri de precauție .....	51
Interferențe în timpul antrenamentului .....	51
Diminuarea riscului în timpul antrenamentului .....	52
Specificații tehnice .....	53
M200 .....	53
Programul software Polar FlowSync .....	54
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow .....	54
Rezistența la apă a produselor Polar .....	54
Garanție internațională Polar limitată .....	55
Informații de reglementare .....	55
Precizări legale .....	56

# NOȚIUNI INTRODUCATIVE

## MANUALUL DE UTILIZARE A DISPOZITIVULUI POLAR M200

Acest manual de utilizare îți prezintă noțiunile introductive privind dispozitivul M200. Pentru a vedea tutoriale video și întrebări frecvente privind dispozitivul M200, accesează [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### INTRODUCERE

Felicitări pentru noul tău dispozitiv Polar M200!

Ceasul pentru alergare cu GPS, Polar M200, are un sistem GPS integrat, sistem de măsurare a ritmului cardiac de la încheietură și funcții unice Smart Coaching. Vei putea urmări ritmul de alergare, distanța parcursă, altitudinea și traseul, cu ajutorul sistemului GPS compact. Nu trebuie să porți un senzor separat pentru ritmul cardiac.

Concentrează-te doar pe antrenament cu ajutorul sistemului de măsurare a ritmului cardiac de la încheietură, care este pregătit de fiecare dată când dorești să te antrenezi.

Urmărește activitățile tale zilnice. Vezi în ce mod sunt benefice aceste activități pentru sănătatea ta și obține sfaturi privind modul în care îți poți atinge obiectivul zilnic de activitate. De asemenea, rămâi conectat cu ajutorul notificărilor inteligente. Obține pe dispozitivul tău M200 alerte privind apelurile, mesajele și aplicațiile de pe telefon. De asemenea, poți schimba brățara și poți purta dispozitivul ca accesoriu la orice ținută! Brățările suplimentare pot fi cumpărate separat.

### UTILIZEAZĂ DISPOZITIVUL TĂU M200 LA POTENȚIALUL SĂU MAXIM

Conectează-te la ecosistemul Polar și beneficiază de tot ceea ce poate oferi dispozitivul M200.

Descarcă aplicația Polar Flow din App Store® sau magazinul Google Play™. După antrenament, sincronizează dispozitivul M200 cu aplicația Flow și obține instantaneu o vedere de ansamblu și un feedback cu privire la rezultatele antrenamentului și performanța atinsă. În aplicația Flow, poți vedea și calitatea somnului și nivelul de activitate din timpul zilei.

Sincronizează datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow cu ajutorul programului software FlowSync de pe computer sau prin aplicația Flow. În serviciul web, îți poți planifica antrenamentul, îți poți urmări realizările, poți primi asistență și poți vedea o analiză detaliată privind rezultatele antrenamentelor, nivelul de activitate și calitatea somnului. Împărtășește-le tuturor prietenilor reușitele tale, caută parteneri de antrenament și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament. Toate acestea le găsești pe [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

### CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI M200

Noul tău dispozitiv M200 este în mod de depozitare și se activează când este conectat la un cablu USB pentru încărcare sau la un computer pentru configurare. Îți recomandăm să încarci bateria înainte de a începe să folosești dispozitivul M200. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării. Pentru informații detaliate despre încărcarea bateriei, timpii de funcționare a bateriei și notificările privind nivelul scăzut de încărcare a bateriei, consultă secțiunea [Bateriile](#).

## ALEGEREA UNEI OPȚIUNI DE CONFIGURARE: UN DISPOZITIV MOBIL COMPATIBIL SAU UN COMPUTER

Poți alege cum să configurezi dispozitivul M200: fără fir, cu ajutorul unui dispozitiv mobil compatibil, sau printr-un computer. În cazul ambelor metode, este necesară o conexiune la internet.

- Configurarea mobilă este potrivită în cazul în care nu ai acces la un computer cu port USB, dar poate dura mai mult.
- Configurarea prin cablu cu ajutorul unui computer este mai rapidă și permite încărcarea concomitentă a dispozitivului M200, dar trebuie să ai la dispoziție un computer.

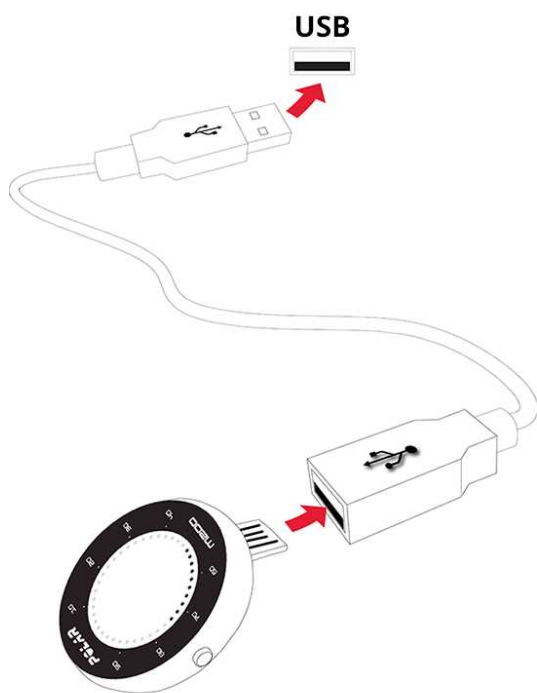
### OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU UN DISPOZITIV MOBIL CU APLICAȚIA POLAR FLOW

Dispozitivul Polar M200 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Flow prin funcția Bluetooth® Smart. Prin urmare, nu uita să activezi funcția pe dispozitivul mobil.


Vezi care sunt dispozitivele mobile care acceptă aplicația Polar Flow la [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Desprinde brățara în modul prezentat în capitolul [Brățara](#).
2. Pentru a te asigura că dispozitivul M200 este încărcat suficient în timpul configurării mobile, conectează-l la un port USB alimentat cu energie sau la un adaptor USB. Asigură-te că adaptorul este marcat cu „output 5Vdc” (putere maximă 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA. De asemenea, asigură-te că introduci dispozitivul M200 în adaptor în mod corect, adică **cele patru contacte de pe conectorul USB al dispozitivului M200 trebuie să fie orientate spre cele patru contacte din portul USB al computerului sau al adaptorului USB**. Pornirea dispozitivului M200 și afișarea animației de încărcare poate dura câteva minute.


**i** Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M200. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală.



3. Accesează App Store sau magazinul Google Play de pe dispozitivul mobil și caută și descarcă aplicația Polar Flow.
4. Pornește aplicația Flow pe dispozitivul mobil. Aceasta detectează noul dispozitiv M200 aflat în apropiere și îți solicită interconectarea acestuia. Acceptă solicitarea de interconectare și **introdu codul de interconectare Bluetooth afișat pe ecranul dispozitivului M200 în aplicația Flow.**

 Pentru a putea interconecta dispozitivul M200 și aplicația Flow, asigură-te că dispozitivul M200 este pornit.

5. Apoi, creează un cont Polar sau conectează-te dacă ai deja unul. Aplicația te va ghida prin etapele de înregistrare și configurare. Atinge **Save and sync** (Salvare și sincronizare) după ce ai efectuat toate setările. Setările personalizate vor fi sincronizate acum cu dispozitivul M200.


 Pentru a obține cele mai exacte și personalizate date privind antrenamentul și activitatea, este important ca setările să fie corecte. Dacă există o actualizare firmware pentru dispozitivul M200, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării. Acest proces poate dura până la 20 minute.

6. După realizarea sincronizării, ecranul dispozitivului M200 va afișa ora.


**După terminarea configurării, ești pregătit să începi. Distracție plăcută!**

## **OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA CU UN COMPUTER**

1. Accesează [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și instalează software-ul FlowSync pentru a configura dispozitivul M200.
2. Desprinde brățara în modul prezentat în capitolul [Brățara](#).
3. Conectează dispozitivul M200 la computer folosind cablul USB furnizat, pentru a-l încărca în timpul configurării. Asigură-te că introduci dispozitivul M200 în mod corect (vezi imaginea de mai sus). În cazul în care conectezi dispozitivul M200 direct la portul USB al unui computer, **conectorul USB al dispozitivului M200 nu trebuie să se îndoale**. Pornirea dispozitivului M200 poate dura câteva minute. Permite computerului să instaleze orice driver USB sugerat.

 Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M200. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală.

4. Conectează-te cu contul tău Polar sau creează unul nou. Serviciul web te va ghida prin etapele de înregistrare și configurare.

 Pentru a obține cele mai exacte și personalizate date privind activitatea și antrenamentul, este important să introduci date fizice corecte când te înregistrezi în serviciul web. Când te înregistrezi, poți selecta limba pe care dorești să o utilizezi pe dispozitivul M200. Dacă există o [actualizare firmware](#) pentru dispozitivul M200, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării. Acest proces poate dura până la 10 minute.

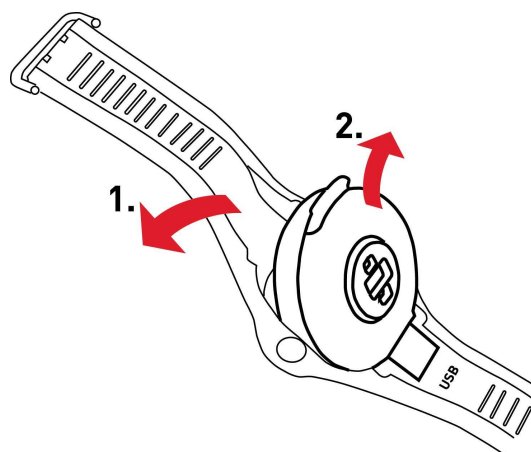
**După terminarea configurării, ești pregătit să începi. Distracție plăcută!**

## **BRĂȚARA**

Asortează dispozitivul la stilul tău, cu brățări ușor de schimbat. Poți cumpăra separat brățări suplimentare pe [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

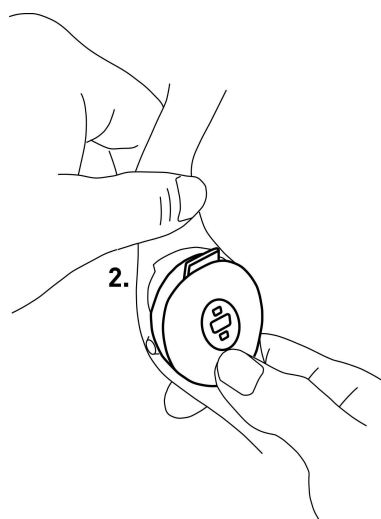
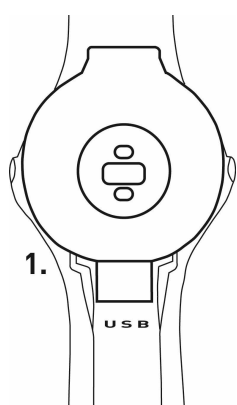
Demontarea brățării

1. Îndoiaie brățara pe partea cataramei, pentru a o desprinde de dispozitiv.
2. Trage dispozitivul din brățară.



### Fixarea brățării

1. Introdu partea inferioară a dispozitivului la locul său în brățară.
2. Întinde puțin brățara pe partea cataramei, pentru a conecta celălalt capăt al brățării.
3. Asigură-te că banda se fixează corespunzător cu dispozitivul în ambele părți.



Îți recomandăm să separi brățara de dispozitiv după fiecare sesiune de antrenament și să le speli sub jet de apă pentru a menține curat dispozitivul M200.

## BUTOANELE, PICTOGRAMELE ȘI STRUCTURA MENIULUI

### BUTOANELE

Dispozitivul M200 are două butoane, câte unul pe fiecare parte. Pentru funcțiile butoanelor, consultă tabelul de mai jos.

STÂNGA

DREAPTA



Apăsare	Apăsare
Revii la nivelul anterior al meniului	Navighezi în meniu, selectezi opțiuni și afișări de antrenament
Înterupti antrenamentul	
Apăsare lungă	Apăsare lungă
Când antrenamentul este întrerupt, oprești antrenamentul	Accesezi meniul
Revii la afișarea orei	Confirmi selecțiile
În modul de afișare a orei, începi interconectarea și sincronizarea	Începi antrenamentul
	Înregistrezi o tură în timpul antrenamentului

Orice apăsare de buton activează iluminarea de fundal. În timpul antrenamentului, ecranul se activează când îți întorci încheietura pentru a te uita la ecran.

## PICTOGRAMELE



Punctele din jurul afișajului pot indica mai multe lucruri:



- În modul de afișare a orei, punctele indică progresul făcut către atingerea obiectivului zilnic de activitate.
- În timpul antrenamentului, punctele indică zona curentă de ritm cardiac. În timpul unui obiectiv de antrenament împărțit pe faze, punctele indică zona țintă de ritm cardiac. În cazul unui obiectiv de antrenament rapid, punctele arată progresul făcut înspre atingerea obiectivului.
- Când navighezi prin meniuri, punctele indică bara de defilare a meniului.



Modul avion este activat. Toate conexiunile wireless la telefonul mobil și la accesorii sunt dezactivate.



Modul Do not disturb (Nu deranjați) este activat. Acest lucru înseamnă că nu vei primi nicio notificare inteligentă. În setarea implicită, modul **Do not disturb** (Nu deranjați) este pornit între orele 22:00 și 7:00. Poți activa și dezactiva modul Do not disturb (Nu deranjați) și poți modifica setările în aplicația mobilă Polar Flow. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Notificările inteligente](#).



Conexiunea Bluetooth la telefonul interconectat este oprită. În ecranul de afișare a orei, apasă lung butonul din STÂNGA pentru reconectare.



Sincronizarea. Vei vedea un cerc care se rotește în modul de afișare a orei în momentul în care dispozitivul M200 se sincronizează cu aplicația Polar Flow.



Sincronizarea a reușit. Pictograma se afișează o perioadă scurtă de timp în locul cercului care se rotește după o sincronizare reușită.



Sincronizarea nu a reușit. Dacă vezi această pictogramă după o sincronizare, înseamnă că dispozitivului M200 nu a reușit să realizeze sincronizarea cu aplicația Polar Flow.



Ai atins premiul tău săptămânal. Pentru mai multe informații, vezi capitolul [Programul de alergare](#).



Pictograma GPS pâlpâie când dispozitivul M200 caută semnalele de sateliți GPS. După ce dispozitivul M200 găsește semnalele, pictograma GPS nu va mai pâlpâi și va rămâne afișată.



Pictograma inimă indică ritmul cardiac. Pictograma inimă pâlpâie când dispozitivul M200 caută ritmul cardiac. După găsirea ritmului cardiac, pictograma nu va mai pâlpâi, va rămâne afișată, iar ritmul cardiac va apărea pe ecran.

## STRUCTURA MENIULUI



### TRAINING (ANTRENAMENT)

Accesează meniul **Training** (Antrenament) pentru a începe o sesiune de antrenament. Navighează prin lista de [profiluri sportive](#) și selectează-l pe cel pe care dorești să-l utilizezi pentru sesiunea ta de antrenament. Poți adăuga mai multe sporturi în listă în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Polar Flow. În serviciul web, poți defini setări speciale pentru fiecare profil sportiv.

### ACTIVITY (ACTIVITATE)

În meniul **Activity** (Activitate), obiectivul tău zilnic de activitate este afișat sub forma unei bare de activitate. Bara de activitate se completează pe măsură ce îți atingi obiectivul zilnic. Poți vedea progresul înspre obiectivul de activitate zilnic și în modul de afișare a orei, cu ajutorul punctelor din jurul afișajului. Accesează meniul Activity (Activitate) pentru a vedea opțiunile disponibile pentru a-ți atinge obiectivul de activitate zilnic și pașii făcuți în timpul zilei. Dacă vor exista marcate de inactivitate pe timpul zilei, și acestea vor fi afișate în meniul Activity (Activitate).

Obiectivul de activitate zilnic oferit de dispozitivul Polar M200 este creat pe baza datelor tale personale și a nivelului de activitate setat, opțiuni pe care le poți găsi și modifica din setările de sub numele tău și fotografia de profil în aplicația sau serviciul web Polar Flow.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

### HISTORY (ISTORIC)

În meniul **History** (Istoric), vei găsi cele mai recente cinci sesiuni de antrenament. Datele pentru sesiunile de antrenament mai vechi sunt salvate pe dispozitivul M200 până când sunt sincronizate cu aplicația sau serviciul web Polar Flow. Dacă nu mai este memorie în dispozitivul M200 pentru a stoca istoricul antrenamentelor, îți va cere să sincronizezi sesiunile mai vechi de antrenament cu aplicația sau serviciul web Flow. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Rezumatul antrenamentelor](#).

### MY HR (RITMUL MEU CARDIAC)

În meniul **My HR** (Ritmul meu cardiac), poți verifica ritmul cardiac curent fără a începe o sesiune de antrenament.

## SETTINGS (SETĂRI)

În meniul **Settings** (Setări), poți interconecta și sincroniza dispozitive cu dispozitivul tău M200 și poți activa sau dezactiva notificările inteligente și modul avion. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Setările](#).

## INTERCONECTAREA


Este necesară interconectarea unui senzor de ritm cardiac Bluetooth Smart sau a unui dispozitiv mobil (smartphone, tabletă) cu dispozitivul M200, pentru ca acestea să funcționeze împreună. Interconectarea nu durează decât câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul M200 numai de la senzorii tăi și dispozitivele tale, permițând antrenamentul fără perturbări într-un grup. Înainte de a participa la un eveniment sau o cursă, realizează interconectarea acasă, pentru a evita interferențele produse de alte dispozitive.

### INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU DISPOZITIVUL M200

Dacă ai realizat configurarea dispozitivului M200 cu ajutorul unui dispozitiv mobil, înseamnă că acesta a fost interconectat deja. Dacă ai realizat configurarea cu ajutorul unui computer și ai dori să utilizezi dispozitivul M200 cu aplicația Polar Flow, interconectează dispozitivul M200 și cel mobil în felul următor:

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil:

- Realizează configurarea la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), în modul descris în capitolul [Configurarea dispozitivului M200](#);
- Descarcă aplicația Flow din App Store sau din magazinul Google Play;
- Asigură-te că dispozitivul tău mobil are funcția Bluetooth pornită, iar modul avion nu este activ.

 *Reține că trebuie să efectuezi interconectarea din aplicația Flow, NU din setările funcției Bluetooth de pe dispozitivul mobil.*

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. Pe dispozitivul mobil, deschide aplicația Flow și conectează-te la contul Polar pe care l-ai creat în momentul configurării dispozitivului M200.
2. Pe dispozitivul M200, apasă lung butonul din STÂNGA.

SAU

Pe dispozitivul M200, accesează **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Setări > Interconectare și sincronizare > Interconectare și sincronizare dispozitive) și apasă lung butonul din DREAPTA.

3. Este afișat mesajul **Touch your device with M200** (Atinge dispozitivul cu M200). Atinge dispozitivul mobil de dispozitivul M200.
4. Pe dispozitivul M200, apare mesajul **Pairing** (Se interconectează).



*Utilizatori Android: vei primi o cerere de interconectare pe dispozitivul mobil. S-ar putea să fie nevoie să o deschizi glisând în jos din partea de sus a ecranului și atingând notificarea. Apoi atinge opțiunea **PAIR** (Interconectare).*

- Pe dispozitivul M200, apare mesajul **Confirm on other dev. xxxxx** (Confirmă pe celălalt dispozitiv xxxxx). Introduceți codul PIN al dispozitivului M200 în cererea de interconectare de pe dispozitivul mobil, apoi atingeți **Pair/OK** (Interconectare/OK).



*Utilizatori Android: s-ar putea să fie nevoie să deschizi cererea de interconectare glisând în jos din partea de sus a ecranului și atingând notificarea.*

- Pe dispozitivul M200, vei vedea mesajul **Pairing** (Se interconectează), iar dacă interconectarea reușește, se va trece la **sincronizarea** cu dispozitivul mobil.

## INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC CU DISPOZITIVUL M200

Când utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar Bluetooth Smart interconectat cu dispozitivul M200, acesta din urmă nu măsoară ritmul cardiac la nivelul încheieturii mâinii.

Există două modalități de a interconecta un senzor de ritm cardiac cu dispozitivul M200:

- Poartă senzorul de ritm cardiac umezit în modul indicat în manualul de utilizare a senzorului de ritm cardiac.
- Pe dispozitivul M200, accesează **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Setări > Interconectare și sincronizare > Interconectare și sincronizare dispozitive) și apasă lung butonul din DREAPTA.
- Atinge senzorul de ritm cardiac de dispozitivul M200.
- În timpul interconectării, se afișează mesajul **Pairing** (Se interconectează), iar după finalizarea procesului, apare mesajul **Completed** (Finalizată).

SAU

- Poartă senzorul de ritm cardiac în modul indicat în manualul de utilizare a senzorului de ritm cardiac.
- Începe o sesiune de antrenament în modul prezentat în capitolul [Începerea unei sesiuni de antrenament](#).
- Atinge senzorul de ritm cardiac de dispozitivul M200.
- Ți se va cere să interconectezi dispozitivul M200 cu senzorul de ritm cardiac. Vei vedea, de exemplu, **Pair Polar H7...** (Interconectează dispozitivul Polar H7...). Acceptă cererea de interconectare prin apăsarea butonului din DREAPTA.
- În timpul interconectării, se afișează mesajul **Pairing** (Se interconectează), iar după finalizarea procesului, apare mesajul **Completed** (Finalizată).

## INTERCONECTAREA UNUI CÂNTAR POLAR BALANCE CU DISPOZITIVUL M200


Există două modalități în care poți interconecta un cântar Polar Balance cu dispozitivul M200:

- Urcă pe cântar. Pe afișaj, apare greutatea ta.
- După un bip, pictograma Bluetooth de pe cântar începe să pâlpâie, ceea ce înseamnă că s-a realizat conexiunea. Cântarul este pregătit pentru interconectarea cu dispozitivul M200.
- Apasă lung butonul din STÂNGA de pe dispozitivul M200. Pe dispozitivul M200, apare mesajul **Searching** (Se caută).


4. În timpul interconectării, pe dispozitivul M200, se afișează mesajul **Pairing** (Se interconectează), iar după finalizarea procesului, apare mesajul **Completed** (Finalizată).

SAU

1. Pe dispozitivul M200, accesează **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices** (Setări > Interconectare și sincronizare > Interconectare și sincronizare dispozitive) și apasă lung butonul din DREAPTA.
2. Dispozitivul M200 începe să caute cântarul. Pe dispozitivul M200, apare mesajul **Searching** (Se caută).
3. Urcă pe cântar. Pe afișajul cântarului, apare greutatea ta.
4. După un bip, pictograma Bluetooth de pe cântar începe să pâlpâie, ceea ce înseamnă că s-a realizat conexiunea.
5. În timpul interconectării, pe dispozitivul M200, se afișează mesajul **Pairing** (Se interconectează), iar după finalizarea procesului, apare mesajul **Completed** (Finalizată).

 *Cântarul poate fi interconectat cu 7 dispozitive Polar diferite. Când se dorește interconectarea a peste 7 dispozitive, prima interconectare va fi eliminată și înlocuită.*

## ELIMINAREA INTERCONECTĂRILOR.

 *Eliminarea interconectărilor conform instrucțiunilor de mai jos va duce la eliminarea TUTUROR interconectărilor cu senzori și dispozitive mobile.*

Dacă ai probleme cu sincronizarea dispozitivului M200 cu dispozitivul mobil sau dacă nu poți obține datele privind ritmul cardiac de la un senzor de ritm cardiac cu curea de fixare în jurul pieptului, poți încerca remedierea conexiunii prin eliminarea interconectărilor existente și împerecherea dispozitivelor din nou.

Eliminarea interconectărilor cu senzori și dispozitive mobile:

1. Pe dispozitivul M200, accesează **Settings > Pair & sync > Remove pairings** (Setări > Interconectare și sincronizare > Eliminare interconectări) și apasă lung butonul din DREAPTA.
2. Apare mesajul **Delete pairings?** (Ștergere interconectări?). Pentru a confirma, apasă butonul din DREAPTA.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairings deleted** (Interconectări șterse).

## PURTAREA DISPOZITIVULUI M200

Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac de la încheietură, trebuie să porți dispozitivul M200 strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Antrenamentul cu monitorizarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii](#).

După o sesiune de antrenament în care ai transpirat intens, îți recomandăm să scoți dispozitivul din brățară și să speli dispozitivul și brățara separat sub un jet de apă cu un săpun delicat. Apoi, șterge-le cu un prosop moale. Când nu faci sport, se recomandă să porți brățara ceva mai puțin strânsă, la fel cum ai purta un ceas obișnuit.

Ocazional, este ideal să-ți lași puțin încheietura să respire, în special dacă ai o piele sensibilă. Scoate dispozitivul M200 și încarcă-l. Astfel, și pielea ta, și dispozitivul vor avea un moment de pauză, fiind apoi pregătite pentru următorul antrenament.

# SETĂRILE

## MODIFICAREA SETĂRILOR

În **Settings** (Setări) vei găsi:

- **Pair & Sync** (Interconectare și sincronizare)
- **Flight mode** (Mod avion)
- **Smart notificat.** (Notificări inteligente)
- **About product** (Despre produs)

### PAIR & SYNC (INTERCONECTARE ȘI SINCRONIZARE)

**Interconectarea și sincronizarea dispozitivelor:** interconectează diverse dispozitive, de exemplu un senzor de ritm cardiac, un cântar sau un dispozitiv mobil, cu dispozitivul M200. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Interconectarea](#). Sincronizează datele de pe dispozitivul M200 cu un dispozitiv mobil interconectat. **Sfat:** poți realiza sincronizarea și prin apăsarea lungă a butonului din STÂNGA în modul de afișare a orei.

**Eliminarea interconectărilor:** elimină o interconectare dintre un senzor de ritm cardiac sau un dispozitiv mobil și dispozitivul M200.

### FLIGHT MODE (MOD AVION)

Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

Modul avion întrerupe toate comunicațiile wireless de la dispozitiv. Îl poți utiliza în continuare pentru a colecta informații privind activitatea sau pentru a te antrena cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietură, dar nu-l poți folosi în sesiunile de antrenament cu un senzor de ritm cardiac *Bluetooth* Smart și nici nu poți sincroniza datele cu aplicația mobilă Polar Flow, pentru că funcția *Bluetooth* Smart este dezactivată.

### SMART NOTIFICAT. (NOTIFICĂRI INTELIGENTE)

Setează modul pentru notificările inteligente pe **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Pentru mai multe informații despre această funcție, consultă secțiunea [Notificările inteligente](#).

### ABOUT PRODUCT (DESPRE PRODUS)

Verifică identificatorul de dispozitiv pentru dispozitivul tău M200, precum și versiunea firmware și modelul hardware. S-ar putea să ai nevoie de aceste informații dacă iei legătura cu serviciul de asistență clienți Polar. Dacă ai probleme cu dispozitivul M200, selectează opțiunea **Restart device** (Repornire dispozitiv). Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Repornirea dispozitivului M200](#).

## SETAREA OREI

Ora curentă și formatul acesteia sunt transferate către dispozitivul M200 de la ceasul dispozitivului mobil sau al computerului când realizezi sincronizarea cu aplicația sau serviciul web Polar Flow. Pentru a modifica ora, va trebui să schimbi întâi ora de pe dispozitivul mobil sau fusul orar de pe computer, iar apoi va trebui să sincronizezi dispozitivul M200 cu aplicația sau serviciul web.

## REPORNIREA DISPOZITIVULUI M200


La fel ca în cazul tuturor dispozitivelor electronice, îți recomandăm să repornești ocazional dispozitivul M200. Dacă ai probleme cu dispozitivul M200, încearcă să-l repornești.

1. În dispozitivul M200, accesează **Settings > About product > Restart device** (Setări > Despre produs > Repornire dispozitiv).
2. Apoi, confirmă repornire prin apăsarea butonului din DREAPTA.

Repornirea dispozitivului M200 nu va duce la ștergerea de date.

## RESETAREA DISPOZITIVULUI M200 LA VALORILE DIN FABRICĂ

Dacă ai probleme cu dispozitivul M200 și repornirea nu ajută, încearcă să-l resetezi.

 Prin resetare, toate datele de pe dispozitivul M200 vor fi șterse și va trebui să-l configurezi din nou pentru a-l putea utiliza. În primul rând, poți verifica dacă documentele noastre referitoare la depanare din [paginile de ajutor Polar](#) te pot ajuta să remediezi problema înainte de a reseta dispozitivul M200 la valorile din fabrică.

Resetarea dispozitivului M200 în FlowSync cu ajutorul computerului:

1. Conectează dispozitivul M200 la computer.
2. Dă clic pe pictograma roată pentru setări în FlowSync, pentru a accesa meniul cu setări.
3. Apasă butonul **de resetare la valorile din fabrică**.

Resetarea este posibilă chiar de pe dispozitivul M200:

1. Accesează **Settings > About product > Restart device** (Setări > Despre produs > Repornire dispozitiv).
2. Apasă lung butonul din dreapta, după care apasă butonul din dreapta încă o dată pentru a confirma repornirea.
3. În timp ce este afișat logoul Polar, apasă lung butonul din stânga până când pe ecran apare mesajul „Restoring” (Se restabilește).

După aceea, trebuie să [configurezi din nou dispozitivul M200](#) cu ajutorul dispozitivului mobil sau al computerului. În timpul configurării, nu uita să utilizezi același cont Polar pe care l-ai folosit înainte de resetare.

## ACTUALIZAREA FIRMWARE

Poți actualiza versiunea firmware a dispozitivului M200 pentru a-l menține la zi. Actualizările firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționarea dispozitivului M200. Acestea pot include îmbunătățiri ale funcțiilor



existente, funcții complet noi sau remedierea unor erori. Recomandăm realizarea actualizării firmware a dispozitivului M200 de fiecare dată când este disponibilă o versiune nouă.

## **CU AJUTORUL DISPOZITIVULUI MOBIL SAU AL TABLETEI**

Poți actualiza versiunea firmware cu ajutorul dispozitivului mobil dacă utilizezi aplicația mobilă Polar Flow pentru sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea. Aplicația te va informa dacă sunt disponibile actualizări și te va ghida de-a lungul procesului de actualizare. Pentru a garanta o operație de actualizare fără probleme, îți recomandăm să conectezi dispozitivul M200 la o sursă de curent înainte de a începe actualizarea.


 *Actualizarea firmware fără fir poate dura până la 20 de minute, în funcție de conexiune.*

## **CU AJUTORUL COMPUTERULUI**

De fiecare dată când este disponibilă o versiune firmware nouă, FlowSync te va informa când conectezi dispozitivul M200 la computer. Actualizările firmware sunt descărcate prin FlowSync.

### **Pentru a actualiza versiunea firmware:**

1. Conectează dispozitivul M200 la computer.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, ești întrebat dacă dorești să actualizezi versiunea firmware.
4. Alege **Yes** (Da). Noua versiune firmware este instalată (acest lucru poate dura un timp), iar dispozitivul M200 repornește. Așteaptă finalizarea actualizării firmware înainte de a deconecta dispozitivul M200 de la computer.

 *Actualizarea firmware nu duce la pierderea datelor: Înainte de a începe actualizarea, datele de pe dispozitivul M200 sunt sincronizate cu serviciul web Flow.*

# ANTRENAMENTUL

## ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA ÎNCHEIETURĂ

### ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că vei avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

### MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC CU DISPOZITIVUL M200

Dispozitivul Polar M200 are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac de la încheietură. Urmărește intervalele de ritm cardiac direct de pe dispozitiv și obține sfaturi privind sesiunile de antrenament pe care le-ai planificat în aplicația sau serviciul web Flow.

Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac de la încheietură, trebuie să porți dispozitivul M200 strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii (vezi imaginea din dreapta). Senzorul din spate trebuie să fie permanent în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, pentru că ar putea împiedica circulația sângelui.

Dacă ai tatuaje în zona încheieturii, încearcă să nu așezi senzorul exact pe tatuaj, pentru că s-ar putea să nu obții valori precise.

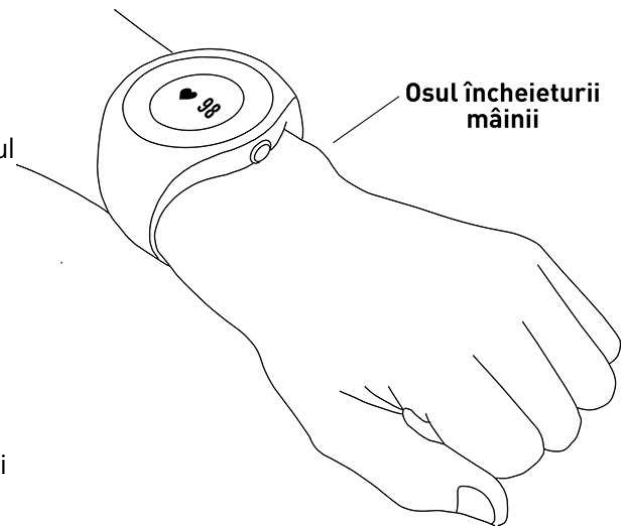
De asemenea, este o idee bună să încălzești pielea dacă mâinile și pielea ta se răcesc ușor. Pune sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

În sporturile în care este mai dificil să păstrezi senzorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona senzorului, îți recomandăm să utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar *Bluetooth Smart* cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac.

Dacă utilizezi dispozitivul M200 în timp ce înoți, aplicația Polar va culege datele privind activitatea din mișcările încheieturii și în timpul înotului. Cu toate acestea, în testele realizate, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietură nu funcționează optim în apă, prin urmare nu recomandăm măsurarea ritmului cardiac de la încheietură când înoți.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. [Pune dispozitivul M200](#) și strânge brățara.
2. Accesează meniul **Training** (Antrenament) și apasă lung butonul din DREAPA.



SAU

Apasă lung butonul din DREAPTA .

3. Poți naviga printre profilurile cu butonul din DREAPTA. Poți adăuga mai multe profiluri sportive în dispozitivul M200 prin aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Flow. În serviciul web, poți defini și setări speciale pentru fiecare profil sportiv, cum ar fi moduri personalizate de vizualizare a antrenamentelor.
4. Mergi afară și depărtează-te de clădirile și pomii înalți. Menține dispozitivul M200 nemișcat, cu ecranul în sus, pentru a capta semnalele sateliților [GPS](#). După găsirea semnalului, dispozitivul M200 va vibra, iar pictograma GPS nu va mai pălpâi.

Când pictograma pentru ritmul cardiac nu mai pălpâie și este afișat ritmul cardiac, înseamnă că dispozitivul M200 a găsit ritmul tău cardiac.

5. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a începe înregistrarea antrenamentului.

Consultă secțiunea [Funcții în timpul antrenamentului](#), pentru a obține mai multe informații despre ce poți face cu dispozitivul M200 în timpul antrenamentului.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT PLANIFICATE

Îți poți planifica antrenamentul și poți [crea obiective detaliate de antrenament](#) în aplicația Polar Flow sau serviciul web Polar Flow și le poți sincroniza cu dispozitivul M200.

Începerea unei sesiuni de antrenament planificate:

Sesiunile de antrenament planificate pentru ziua curentă apar în partea de sus a listei, sub meniul **Training** (Antrenament).

1. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a selecta obiectivul de antrenament. Dacă ai programat pentru ziua în curs un antrenament pe faze, poți apăsa butonul din DREAPTA pentru a răsfoi diferitele faze ale sesiunii de antrenament planificate.
2. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a deschide lista cu profilurile sportive. Apoi, urmează instrucțiunile de mai sus cu privire la *începerea unei sesiuni de antrenament* de la etapa 3.

Dispozitivul M200 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Funcții în timpul antrenamentului](#).

## ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI RĂSFOIREA VIZUALIZĂRILOR DE ANTRENAMENT

În timpul antrenamentului, poți naviga printre diferitele vizualizări de antrenament cu butonul din DREAPTA. Vizualizările de antrenament și datele afișate depind de sportul ales. Poți defini setări speciale pentru fiecare profil sportiv în serviciul web Polar Flow. De exemplu, poți crea vizualizări de antrenament personalizate. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Profilurile sportive în serviciul web Flow](#).

De exemplu, vizualizările de antrenament implicate în profilul sportiv pentru alergare, afișează datele următoare:



Durata sesiunii de antrenament până în prezent.  
Ritmul cardiac actual.



Viteza curentă/ritmul curent.  
Distanța parcursă până în prezent.



Durata sesiunii de antrenament până în prezent.  
Durata turei curente.



Cât de apropiată este viteza ta curentă de viteza înregistrată la stabilirea recordului mondial la maraton.

### ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV RAPID

Dacă ai creat un obiectiv de antrenament rapid bazat pe durată, distanță sau calorii în serviciul web Flow și l-ai sincronizat cu dispozitivul M200, prima vizualizare de antrenament implicită va fi următoarea:

Timpul rămas, numărul de kilometri/mile de parcurs sau de calorii de ars până la atingerea obiectivului.  
Valoarea procentuală realizată din obiectiv.

Pe măsură ce te apropii de atingerea obiectivului de antrenament, în jurul afișajului apar puncte care ilustrează progresul făcut. Numerele din jurul afișajului indică procentajul.

### ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎMPĂRȚIT PE FAZE

Dacă ai creat un obiectiv de antrenament împărțit pe faze în serviciul web Flow și l-ai sincronizat cu dispozitivul M200, prima vizualizare de antrenament implicită va fi următoarea:



Ritmul cardiac actual.  
Numărătoare inversă pentru fază.

În timpul unui obiectiv de antrenament împărțit pe faze, punctele din jurul afișajului indică zona țintă de ritm cardiac.

## INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Punctele și numerele din jurul afișajului indică în ce interval de ritm cardiac te antrenezi. Un punct care pâlpâie arată dacă ești mai aproape de intervalul de ritm cardiac anterior sau următor.

În imaginea dată ca exemplu în dreapta, te antrenezi în intervalul de ritm cardiac 2, care înseamnă 60% – 69% din ritmul cardiac maxim. Punctul care pâlpâie arată că ești mai aproape de 70% din ritmul cardiac maxim.



## FUNCȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### ÎNREGISTRAREA UNEI TURE

Înregistrează o tură apăsând lung butonul din DREAPTA.

### SCHIMBAREA FAZEI ÎN TIMPUL UNEI SESIUNI PE FAZE

Dacă alegi să modifci faza manual în cazul în care ai creat un obiectiv pe faze, apasă butonul din DREAPTA pentru a trece la faza următoare după finalizarea celei în curs.

### LUMINA DE AFIȘARE

În timpul antrenamentului, ecranul se activează când îți întorci încheietura pentru a te uita la ecran.

### NOTIFICĂRILE


Dacă te antrenezi în afara intervalelor de ritm cardiac stabilite, dispozitivul M200 te atenționează printr-o vibrație.

# ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

Pentru a întrerupe înregistrarea unei sesiuni de antrenament, apasă butonul din STÂNGA. Se afișează **Recording paused** (Înregistrare întreruptă). Pentru a continua înregistrarea, apasă butonul din DREAPTA.

Pentru a opri înregistrarea unei sesiuni de antrenament, apasă lung butonul din STÂNGA în modul cu sesiunea întreruptă. Se afișează **Recording ended** (Înregistrare oprită).

Poți opri înregistrarea unei sesiuni de antrenament direct, fără a o întrerupe întâi, prin apăsarea lungă a butonului din STÂNGA.

 Dacă oprești sesiunea după întrerupere, timpul scurs după întrerupere nu este inclus în timpul total de antrenament.

## REZUMATUL ANTRENAMENTULUI DUPĂ ANTRENAMENT

Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul M200 imediat după finalizarea antrenamentului. Obține o analiză detaliată și ilustrată în aplicația Polar Flow sau în serviciul web Polar Flow.

Pe dispozitivul M200, vei vedea datele următoare privind sesiunea:

<b>Duration</b> (durata)	Durata sesiunii.
<b>HR avg*</b> (ritmul cardiac mediu)	Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii este afișat în bătăi/minut sau procent din ritmul cardiac maxim, în funcție de setarea definită în serviciul web Polar Flow pentru profilul sportiv utilizat.
<b>HR max*</b> (ritmul cardiac maxim)	Ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii.
<b>Distance**</b> (distanța)	Distanța parcursă în timpul sesiunii.
<b>Pace/Speed avg**</b> (ritmul mediu/viteza medie)	Ritmul mediu/viteza medie în timpul sesiunii.
<b>Pace/Speed max**</b> (ritmul maxim/viteza maximă)	Ritmul maxim/viteza maximă în timpul sesiunii.
<b>Calories</b> (caloriile)	Caloriile arse în timpul sesiunii.

\*) Datele sunt afișate dacă ai măsurat ritmul cardiac în timpul antrenamentului.

\*\*\*) Datele sunt afișate dacă ai utilizat funcția GPS în timpul antrenamentului.

## **ISTORICUL ANTRENAMENTULUI ÎN DISPOZITIVUL M200**

În meniul **History** (Istoric), poți găsi rezumatele celor mai recente cinci sesiuni de antrenament. Accesează meniul **History** (Istoric) și alege sesiunea de antrenament pe care dorești să o vezi, cu ajutorul butonului din DREAPTA. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a afișa datele. Reține că datele afișate depind de varianta de profil sportiv utilizată în timpul sesiunii.

Datele pentru sesiunile de antrenament mai vechi sunt salvate pe dispozitivul M200 până când sunt sincronizate cu aplicația sau serviciul web Polar Flow. Dacă nu mai este memorie în dispozitivul M200 pentru a stoca istoricul antrenamentelor, îți va cere să sincronizezi sesiunile mai vechi de antrenament cu aplicația sau serviciul web Flow.

## **DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW**

Dispozitivul M200 se sincronizează automat cu aplicația Polar Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament dacă telefonul este în raza de acoperire Bluetooth. De asemenea, poți sincroniza manual datele privind antrenamentul de pe dispozitivul M200 către aplicația Flow prin apăsarea lungă a butonului din STÂNGA de pe dispozitivul M200 în momentul în care ești conectat în aplicația Flow, iar telefonul se găsește în raza de acoperire Bluetooth. În aplicație, poți analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația îți oferă o prezentare generală rapidă a datelor privind antrenamentul.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Aplicația Polar Flow](#).

## **DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW**


Analizează fiecare detaliu al antrenamentului și află mai multe detalii despre performanțele tale. Urmărește-ți evoluția și partajează cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Serviciul web Polar Flow](#).

# FUNȚIILE

## FUNȚIILE GPS

Dispozitivul M200 are un GPS încorporat care oferă măsurarea exactă a vitezei/ritmului, distanței și altitudinii pentru o serie de sporturi în aer liber și îți permite să vezi traseul pe hartă în aplicația și în serviciul web Flow după sesiune.

 Dacă dorești să vezi alte date GPS pe dispozitivul M200 în timpul sesiunii, trebuie să modifici în consecință vizualizările de antrenament ale profilului sportiv pe care dorești să-l utilizezi.

Dispozitivul M200 utilizează tehnologia SiRFInstantFix™ de predicție a sateliților, pentru o localizare rapidă a acestora. În condiții optime, adică în aer liber și la distanță de clădiri înalte și copaci, dispozitivul M200 poate găsi semnalele de la sateliți în mai puțin de un minut.

Tehnologia utilizată de dispozitivul M200 prevede cu precizie pozițiile sateliților pentru un interval de până la trei zile. Astfel, dacă te antrenezi în următoarele trei zile, dispozitivul M200 știe unde să caute sateliții și poate găsi semnalele mai rapid, chiar și în 5-10 secunde. Precizia localizării scade treptat în a doua și a treia zi.

Dacă nu te antrenezi în zilele următoare, dispozitivul M200 va trebui să caute din nou de la zero semnalele sateliților la următoarea utilizare, astfel că s-ar putea să fie necesar mai mult timp pentru stabilirea poziției curente.

 Pentru a obține performanțe GPS optime, poartă dispozitivul M200 pe încheietură cu afișajul orientat în sus.

## URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

Dispozitivul M200 urmărește activitatea ta cu un accelerometru 3D intern care înregistrează mișcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor împreună cu informațiile despre starea fizică. Astfel, îți oferă posibilitatea de a vedea cât ești de activ de fapt în viața de zi cu zi, pe lângă antrenamentul regulat. Se recomandă să porți dispozitivul M200 pe mâna non-dominantă, pentru monitorizarea cât mai precisă a activității.

## OBIECTIVUL DE ACTIVITATE

Vei primi obiectivul personal de activitate în momentul configurării dispozitivului M200, iar acesta îți va oferi asistență în atingerea obiectivului în fiecare zi. Poți vedea nivelul obiectivului în aplicația sau serviciul web Polar Flow. Obiectivul de activitate este creat pe baza datelor tale personale și a nivelului de activitate setat, opțiune pe care o poți găsi în aplicația Polar Flow sau [serviciul web Polar Flow](#).

Dacă dorești să-ți modifici obiectivul, pornește aplicația Flow, atinge numele/fotografia de profil în modul de afișare meniu și glisează în jos pentru a vedea opțiunea **Daily activity goal** (Obiectiv zilnic de activitate). O altă variantă este să accesezi [flow.polar.com](http://flow.polar.com) și să te conectezi la contul tău Polar. Apoi, dă clic pe numele tău > **Settings** (Setări) > **Daily Activity goal** (Obiectiv zilnic de activitate). Dintre cele trei niveluri de activitate, selectează-l pe cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea ta obișnuită. Sub zona de selectare, poți vedea cât de activ trebuie să fii pentru a-ți atinge obiectivul zilnic de activitate la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrezi la birou și îți petreci aproape toată ziua șezând, ar trebui să ai aproximativ patru ore de activitate la intensitate scăzută într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și merg mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.



## DATE PRIVIND ACTIVITATEA

În modul de afișare a orei, punctele și cifrele din jurul afișajului arată progresul făcut către atingerea obiectivului zilnic de activitate. Când cercul punctat din jurul afișajului este complet, înseamnă că ți-ai atins obiectivul. În acest moment, se declanșează o alertă prin vibrație, iar pe ecran va fi afișat mesajul **Activity goal reached** (Obiectiv de activitate atins).

Poți vedea activitatea ta și în meniul **Activity** (Activitate). Aici poți vedea cât de activă a fost ziua ta până în momentul respectiv și poți obține îndrumare cu privire la modul în care îți poți atinge obiectivul.

- **To go** (Activitate rămasă): Dispozitivul M200 îți oferă opțiuni pentru atingerea obiectivului de activitate zilnic. Acesta îți spune cât timp mai trebuie să fii activ dacă alegi activități cu intensitate scăzută, medie sau ridicată. Ai un singur obiectiv, dar mai multe posibilități de a-l atinge. Obiectivul de activitate zilnică poate fi atins la intensitate scăzută, medie sau ridicată. În dispozitivul M200, „up” (sus) înseamnă intensitate scăzută, „walking” (mers) înseamnă intensitate medie, iar „jogging” (alergare) înseamnă intensitate ridicată. Poți găsi mai multe exemple de activități cu intensitate scăzută, medie și ridicată în serviciul web și aplicația mobilă Flow și poți selecta cea mai bună modalitate pentru a-ți atinge obiectivul.
- **Steps** (Pași): Afișează numărul de pași făcuți până la momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.
- **Marcaje de inactivitate**: Dacă vor exista marcaje de inactivitate pe timpul zilei, acestea vor fi afișate aici.

## ALERTA DE INACTIVITATE

Este binecunoscut faptul că activitatea fizică reprezintă un factor major în menținerea sănătății. În plus față de activitatea fizică, este important să eviți șezutul prelungit. Șezutul pentru perioade lungi de timp este dăunător sănătății, chiar și în zilele în care te antrenezi și ai o activitate zilnică suficientă. Dispozitivul M200 identifică dacă ai fost inactiv o perioadă prea lungă în timpul zilei și, în acest mod, te ajută să întrerupi perioadele de ședere pentru a evita efectele negative asupra sănătății.

Dacă nu te-ai mișcat timp de 55 de minute, vei primi următoarea alertă de inactivitate: **It's time to move** (Este timpul să te miști). Aceasta este însoțită de o ușoară vibrație. Ridică-te în picioare și găsește-ți propriul mod de a fi activ. Fă o plimbare scurtă, întinde-te sau fă o altă activitate ușoară. Mesajul dispăre când începi să te miști sau apeși oricare dintre butoane. Dacă nu devii activ în cinci minute, vei primi un marcaj de inactivitate, pe care îl poți vedea în meniul Activity (Activitate) al dispozitivului M200, precum și în aplicația Flow și serviciul web Flow după sincronizare.

În meniul Activity (Activitate) al dispozitivului M200, poți vedea marcajele de inactivitate din cursul zilei curente. Dar atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow îți vor arăta întregul istoric al marcajelor de inactivitate primite. În acest fel, poți să verifici rutina ta zilnică și să faci schimbări pentru o viață mai activă.

## INFORMAȚII DESPRE SOMN ÎN SERVICIUL WEB FLOW ȘI APLICAȚIA FLOW

Dispozitivul M200 va urmări durata și calitatea somnului (odihnitor/agitat) dacă îl porți pe timpul nopții. Nu trebuie să activezi niciun mod special pentru somn. Dispozitivul detectează automat dacă dormi pe baza mișcărilor încheieturii mâinii. Informațiile privind durata și calitatea somnului (odihnitor/agitat) apar în serviciul web Flow și în aplicația Flow după ce dispozitivul M200 este sincronizat.

Durata somnului este cea mai lungă perioadă de odihnă continuă care are loc în intervalul de 24 de ore începând de la ora 18:00/6 pm până a doua zi la ora 18:00/6 pm. Pauzele mai scurte de o oră din timpul somnului nu întrerup monitorizarea somnului, dar nu sunt luate în considerare la calcularea duratei somnului. Pauzele mai mari de o oră opresc monitorizarea timpului de somn.

Perioadele în care dormi liniștit și nu te miști prea mult sunt calculate ca somn odihnitor. Perioadele în care te miști și îți schimbi poziția sunt calculate ca somn agitat. În loc să adune doar toate perioadele de imobilitate, calculul se realizează mai mult în funcție de perioadele de imobilitate lungi decât de cele scurte. Procentul de somn odihnitor compară perioada în care ai dormit liniștit cu durata totală a somnului. Somnul odihnitor este foarte individualizat și trebuie să fie interpretat împreună cu timpul de somn.

Cunoașterea duratelor de somn odihnitor și agitat îți oferă o imagine a felului în care dormi noaptea și te ajută să înțelegi dacă somnul este afectat de orice schimbări din viața ta zilnică. Acest lucru te poate ajuta să găsești moduri de a-ți îmbunătăți somnul și de a te simți odihnit în timpul zilei.

## DATE PRIVIND ACTIVITATEA ÎN APLICAȚIA FLOW ȘI SERVICIUL WEB FLOW

Cu aplicația Flow, poți urmări și analiza datele privind activitatea ta din mers și poți sincroniza fără fir datele de pe dispozitivul M200 cu serviciul web Flow. Serviciul web Flow îți oferă cele mai detaliate informații despre activitate și somn. Cu ajutorul rapoartelor de activitate (din fila **PROGRESS** (PROGRES)), poți urmări tendința pe termen lung a activității tale zilnice. Poți consulta rapoarte zilnice, săptămânale sau lunare.

De asemenea, poți monitoriza tiparele de somn săptămânale din raportul „Night sleep” (Somnul nocturn). Acesta arată câte ore ai dormit și, pentru o analiză mai aprofundată, acestea sunt împărțite în ore de somn odihnitor și ore de somn agitat. În acest raport de activitate, poți vedea și care sunt cele mai bune zile în ceea ce privește activitatea zilnică, somnul și numărul de pași și calorii în perioada selectată.

## FUNCȚIA SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE)

Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) îți permite să primești notificări de pe telefon pe dispozitivul M200. Dispozitivul M200 te anunță dacă primești un apel sau un mesaj (de exemplu, un SMS sau un mesaj WhatsApp). De asemenea, te informează și cu privire la evenimentele înregistrate în calendarul din telefon. Când te antrenezi cu dispozitivul M200, poți primi numai notificări privind apelurile, dacă aplicația Polar Flow rulează pe telefon și ții telefonul în apropiere.

Pentru instrucțiuni detaliate privind Notificările inteligente, consultați documentul de asistență [Notificări inteligente \(Android\)](#) sau [Notificări inteligente \(iOS\)](#).

## PROFILURILE SPORTIVE POLAR

Profilurile sportive sunt opțiunile legate de sport pe care le ai pe dispozitivul M200. Am creat trei profiluri sportive implicite în dispozitivul M200, dar poți adăuga noi profiluri sportive în aplicația sau serviciul web Polar Flow și le poți sincroniza cu dispozitivul M200, creând astfel o listă cu toate sporturile favorite.

În serviciul web Flow, poți defini și setări speciale pentru fiecare profil sportiv. De exemplu, poți crea **vizualizări de antrenament** personalizate pentru fiecare sport practicat și poți alege ce date dorești să vezi în timpul

antrenamentului: doar ritmul cardiac sau doar viteza și distanța. Poți alege varianta cea mai potrivită pentru tine și pentru nevoile tale de antrenament.



Poți avea maximum 20 de profiluri sportive simultan în dispozitivul M200. Numărul de profiluri sportive din aplicația mobilă Polar Flow și serviciul web Polar Flow nu este limitat.




Pentru mai multe informații, vezi secțiunea [Profilurile sportive din serviciul web Flow](#) sau Profilurile sportive din aplicația Polar Flow.

Cu ajutorul profilurilor sportive, poți fi la curent cu ce ai făcut și poți vedea progresele din diferite sporturi. Vezi istoricul antrenamentelor și monitorizează-ți progresul în [serviciul web Flow](#).

## INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac pe baza unor procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR max*	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
<b>MAXIMUM</b> 	90-100%	171-190 bpm	sub 5 minute	<b>Avantaje:</b> efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi.  <b>Senzație:</b> foarte obositor pentru respirație și mușchi.  <b>Recomandat pentru:</b> sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.
<b>HARD (DIFICIL)</b> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minute	<b>Avantaje:</b> capacitate crescută de rezistență la viteză mare.  <b>Senzație:</b> produce oboseală musculară și respirație intensă.  <b>Recomandat pentru:</b> sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în pre-sezon.
<b>MODERATE (MODERAT)</b>	70-80%	133-152 bpm	10-40 minute	<b>Avantaje:</b> îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul deplasat la intensitate moderată și îmbunătățește eficiența.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR <sub>max</sub> *	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				<p><b>Senzație:</b> respirație constantă, controlată și rapidă.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> sportivi care se antrenează pentru evenimente sau încearcă să obțină îmbunătățirea performanței.</p>
LIGHT (UȘOR) 	60–70%	114–133 bpm	40–80 minute	<p><b>Avantaje:</b> îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul.</p> <p><b>Senzație:</b> confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.</p>
VERY LIGHT (FOARTE UȘOR) 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minute	<p><b>Avantaje:</b> ajută la încălzire și revenire și contribuie la recuperare.</p> <p><b>Senzație:</b> foarte ușor, efort redus.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.</p>

\* HR<sub>max</sub> = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).

\*\* Intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220–30).

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu doar în timpul antrenamentului. Accelerează procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte mică.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de duranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de

lungă durată în acest interval de intensitate mică rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita perseverență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât în intervalele 1 și 2, dar este în principal aerobică. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul tău este de a concura la potențial maxim, va trebui să te antrenezi în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, antrenează-te anaerobic în intervale de maximum 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performanțe maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Poți modifica limitele intervalelor de ritm cardiac separat pentru fiecare profil sportiv pe care-l ai în contul Polar din serviciul web Polar Flow.

Când te antrenezi într-un interval de ritm cardiac țintă, încearcă să folosești întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să menții ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treci de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acorzi atenție senzațiilor subiective de oboseală și să-ți ajustezi programul de antrenament în funcție de acestea.

## **FUNCȚIILE POLAR SMART COACHING (ANTRENARE INTELIGENTĂ)**

Indiferent dacă este vorba de evaluarea nivelurilor zilnice de condiție fizică, de crearea unor planuri de antrenament individuale, de efectuarea antrenamentului la intensitatea corectă sau de primirea unui feedback instantaneu, Polar Smart Coaching oferă o serie de funcții unice, ușor de folosit, personalizate în funcție de necesitățile tale și concepute pentru maximum de satisfacție și motivație în timpul antrenamentului.

Dispozitivul M200 include următoarele funcții Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#) (Ghidul de activitate)
- [Activity Benefit](#) (Avantajul activității)
- [Smart Calories](#) (Caloriile inteligente)
- [Training Benefit](#) (Avantajul antrenamentului)
- [Running Program](#) (Programul de alergare)
- [Running Index](#) (Indexul de alergare)

### **ACTIVITY GUIDE (GHIDUL DE ACTIVITATE)**

Funcția Activity Guide (Ghidul de activitate) îți arată cât de activ ai fost în timpul zilei și câtă mișcare mai trebuie să faci pentru a atinge recomandările privind activitatea fizică zilnică. Poți vedea cum te descurci în atingerea

obiectivului de activitate pentru ziua în curs de pe dispozitivul M200, din aplicația mobilă Polar Flow sau din serviciul web Polar Flow.

## FUNCȚIA ACTIVITY GUIDE (GHIDUL DE ACTIVITATE) PE DISPOZITIVUL M200

În modul de afișare a orei al dispozitivului M200, punctele și cifrele din jurul afișajului arată progresul făcut către atingerea obiectivului zilnic de activitate.

A doua pictogramă din meniul principal al dispozitivului M200 prezintă mai detaliat activitatea pentru ziua în curs. Aici poți vedea procentajul atins din obiectivul de activitate zilnic. Aceeași informație este afișată și cu o bară de activitate.

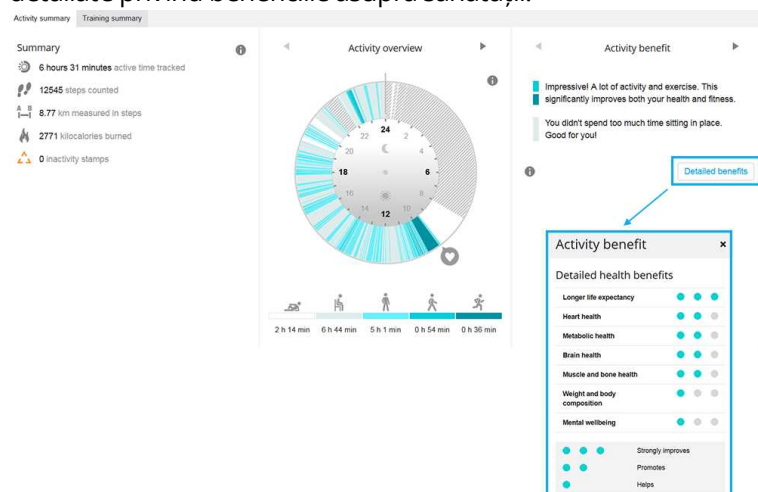
Dacă accesezi meniul Activity (Activitate), vei vedea opțiunile disponibile pentru atingerea obiectivului zilnic. Dispozitivul M200 îți spune cât timp mai trebuie să fii activ dacă alegi activități cu intensitate scăzută, medie sau ridicată. „Up” (Sus) înseamnă intensitate scăzută, „Walking” (Mers) înseamnă intensitate medie, iar „Jogging” (Alergare) înseamnă intensitate ridicată. Cu ajutorul unor instrucțiuni practice cum ar fi „50 min walking” (50 de minute de mers) sau „20 min jogging” (20 de minute de alergare), poți alege modul în care dorești să-ți atingi obiectivul. Vei găsi mai multe exemple de activități cu intensitate scăzută, medie și ridicată în serviciul web Polar Flow și aplicația Polar Flow.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

## ACTIVITY BENEFIT (AVANTAJUL ACTIVITĂȚII)

În secțiunea Activity Benefit (Avantajul activității), vei găsi informații despre beneficiile pe care le oferă o viață activă. De asemenea, poți găsi informații și despre ce efecte nedorite are asupra sănătății viața sedentară. Informațiile au la bază recomandări și cercetări internaționale cu privire la efectele pe care la au asupra sănătății activitățile fizice și viața sedentară. Ideea principală este următoarea: cu cât ești mai activ, cu atât avantajele vor fi mai numeroase!

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow prezintă avantajele pe care ți le oferă activitatea ta zilnică. Poți vedea avantajele activității tale în intervale zilnice, săptămânale sau lunare. În serviciul web Flow, poți vedea și informații detaliate privind beneficiile asupra sănătății.



Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

## CALORIILE INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii arse pe baza datelor individuale:

- greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex;
- ritmul cardiac maxim individual ( $HR_{max}$ );
- Intensitatea antrenamentului sau activității
- Consumul maxim de oxigen individual ( $VO2_{max}$ )

Calcularea caloriilor se face pe baza unei combinații inteligente de accelerație și datele privind ritmul cardiac. Funcția de calculare a caloriilor măsoară cu exactitate caloriile arse în timpul antrenamentului.

Poți vedea consumul de energie cumulat (în kilocalorii, kcal) în timpul sesiunilor de antrenament și numărul total de calorii arse în timpul sesiunii și după aceasta. De asemenea, poți urmări totalul zilnic de calorii arse.

## TRAINING BENEFIT (AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI)

Funcția Training Benefit (Avantajul antrenamentului) îți oferă un feedback tip text cu privire la efectul fiecărei sesiuni de antrenament, ajutându-te să înțelegi mai bine eficiența antrenamentului. **Poți vedea feedbackul în aplicația Flow sau serviciul web Flow.** Pentru a primi un feedback, trebuie să te fi antrenat cel puțin 10 minute în total în [intervalele de ritm cardiac](#).

Informațiile privind avantajul antrenamentului au la bază intervalele de ritm cardiac. Funcția înregistrează durata de timp petrecută și caloriile arse în fiecare interval.

În tabelul următor sunt descrise diferite avantaje ale antrenamentului:

Feedback	Avantaj
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune ți-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și viteza, și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o

Feedback	Avantaj
training (Antrenament tempo și în stare constantă)	perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și forma fizică aerobică, și anduranța mușchilor.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor. Această sesiune ți-a dezvoltat și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică. Această sesiune ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! Ți-ai îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă, de intensitate scăzută, ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Felicitări! Această sesiune de intensitate scăzută ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperare. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenament.

## RUNNING PROGRAM (PROGRAMUL DE ALERGARE)

Polar Running program (Programul de alergare Polar) este un program personalizat care ține cont de nivelul tău de pregătire și este conceput să se asigure că te antrenezi corespunzător, evitând excesele. Este un program inteligent care se adaptează în funcție de evoluția ta și te informează când ar fi o idee bună să reduci puțin din efort și când ar fi bine să crești intensitatea puțin. Fiecare program este personalizat în funcție de evenimentul la care dorești să participi, luând în calcul atributele tale personale, istoricul pregătirii și timpul de pregătire disponibil. Programul este gratuit și este disponibil în serviciul web Polar Flow, la [flow.polar.com](https://flow.polar.com).



Programele sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Fiecare program include trei faze: antrenamentul de bază, acumularea și reducerea volumului înainte de eveniment. Aceste faze sunt concepute în așa fel încât să ducă la îmbunătățirea treptată a performanței, astfel încât să fii pregătit în ziua cursei. Sesiunile de antrenament sunt împărțite în cinci tipuri: alergare ușoară, alergare pe distanță medie, alergare pe distanță lungă, alergare în ritm alert și intervale. Pentru rezultate optime, toate sesiunile includ încălzire, antrenament și revenire. În plus, poți alege să faci exerciții de forță, de întărire a zonei mediane a trunchiului și de mobilitate, pentru a-ți susține evoluția. Fiecare săptămână de antrenament constă în cinci sesiuni de antrenament, iar durata săptămânală totală a sesiunilor de antrenament variază între o oră și șapte ore, în funcție de nivelul tău de pregătire fizică. Durata minimă a unui program este de 9 săptămâni, iar durata maximă este de 20 de luni.

Află mai multe despre Polar Running Program (Programul de alergare Polar) din acest [ghid detaliat](#). Sau poți citi mai multe despre [cum trebuie să începi să utilizezi funcția Running Program \(Programul de alergare\)](#).

## CREAREA UNUI PROGRAM DE ALERGARE POLAR

1. Accesează serviciul web Flow la [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Selectează opțiunea **Programs** (Programe) din filă.
3. Alege evenimentul, denumește-l, stabilește data acestuia și când dorești să începi programul.
4. Răspunde la întrebările referitoare la nivelul de activitate fizică.\*
5. Alege dacă dorești să incluzi exerciții suplimentare în program.
6. Citește chestionarul referitor la nivelul de pregătire fizică și răspunde la întrebări.
7. Revezi programul și ajustează orice setări dorești dacă este cazul.
8. Când ai terminat, selectează opțiunea **Start program** (Începe programul).

\*Dacă este disponibil un istoric al antrenamentelor pe patru săptămâni, aceste informații vor fi completate automat.

## ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI SPRE UN OBIECTIV DE ALERGARE

Obiectivul de alergare pentru ziua curentă apare în partea de sus a listei, sub meniul **Training** (Antrenament) al dispozitivului M200.

1. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a selecta obiectivul de alergare. Dacă ai programat pentru ziua în curs un obiectiv de antrenament pe faze, poți apăsa butonul din DREAPTA pentru a răsfoi diferitele faze ale sesiunii de alergare planificate.
2. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a deschide lista cu profilurile sportive.
3. Poți naviga printre profilurile cu butonul din DREAPTA.
4. Mergi afară și depărtează-te de clădirile și pomii înalți. Menține dispozitivul M200 nemișcat, cu ecranul în sus, pentru a capta semnalele sateliților [GPS](#). După găsirea semnalului, pictograma GPS nu va mai pâlpâi și va rămâne aprinsă.

Dispozitivul M200 găsește ritmul cardiac când acesta este afișat pe ecran.

5. Apasă lung butonul din DREAPTA pentru a selecta profilul sportiv pe care dorești să-l utilizezi și pentru a începe să înregistrezi sesiunea de alergare.

## URMĂREȘTE-ȚI PROGRESUL

Sincronizează rezultatele antrenamentului de pe dispozitiv cu serviciul web Flow printr-un cablu USB sau prin aplicația Flow. Urmărește-ți progresul în fila **Programs** (Programe). Vei vedea o prezentare generală a programului

tău curent și progresele pe care le-ai înregistrat.


## Premiul săptămânal

Dacă te antrenezi pentru un eveniment de alergare cu Polar Running Program (Programul de alergare Polar), dispozitivul M200 te va premia dacă urmezi programul de antrenament.

Vei primi stele pe dispozitivul M200 ca feedback, în funcție de cât de bine ai urmat programul în fiecare săptămână. Vei primi premiul la începerea unei noi săptămâni, adică luni, sâmbătă sau duminică, în funcție de care este setată ca prima zi a săptămânii în setările generale ale contului tău Polar.

Numărul de stele primite depinde de cât de bine ți-ai atins obiectivele. Timpul efectiv petrecut în diferitele intervale de ritm cardiac în timpul antrenamentelor este comparat cu timpul planificat pentru fiecare interval de ritm cardiac conform obiectivului de antrenament. Verifică informațiile de mai jos, pentru a vedea cerințele pentru fiecare număr de stele sau pentru a afla motivele pentru care nu ai primit nicio stea într-o anumită săptămână.

- 1 stea: în medie, ai atins 75% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- 2 stele: în medie, ai atins 90% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- 3 stele: în medie, ai atins 100% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- Nicio stea: te-ai antrenat prea mult (peste 200%) în intervale moderate (1 - 3).
- Nicio stea: te-ai antrenat prea mult (peste 150%) în intervale de intensitate mare (4 și 5).

 *Nu uita să începi sesiunile de antrenament folosind obiectivele de antrenament, astfel încât rezultatele sesiunilor de antrenament să poate fi comparate cu obiectivele stabilite.*

## RUNNING INDEX (INDEXUL DE ALERGARE)


Funcția Running Index (Index de alergare) îți oferă o modalitate simplă de a monitoriza schimbările de performanță în alergare. Valoarea unui index de alergare este o estimare a performanței de alergare aerobică maximă, care este influențată de forma fizică aerobică și economia alergării. Prin înregistrarea indexului de alergare în timp, poți monitoriza progresul. Evoluția înseamnă că alergarea la un anumit ritm necesită mai puțin efort sau că viteza este mai mare la un anumit nivel de efort.

Pentru a primi informațiile cele mai exacte privind performanța, asigură-te că ai setat valoarea  $HR_{max}$ .

Indexul de alergare este calculat în timpul fiecărei sesiuni de antrenament când este măsurat ritmul cardiac și funcția GPS este activată și când se aplică cerințele următoare:

- Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (alergare, alergare pe asfalt, alergare pe teren accidentat etc.)
- Viteza trebuie să fie de 6 km/h / 3,75 mi/h sau mai mare, iar durata de minimum 12 minute

Calculul începe când începi înregistrarea sesiunii. În timpul unei sesiuni, te poți opri de două ori, de exemplu, la semafor, fără a se întrerupe calculul.

 Poți vedea valoarea indexului de alergare în aplicația și serviciul web Flow după sincronizare.

Compară rezultatul cu valorile din tabelul de mai jos.

## ANALIZĂ PE TERMEN SCURT

### Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea  $VO_{2max}$  a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Este posibil să existe o variație zilnică a indexului de alergare. Numeroși factori influențează indexul de alergare. Valoarea pe care o primești într-o anumită zi este afectată de schimbările în împrejurările de alergare, de exemplu suprafață, vânt sau temperatură diferite, pe lângă alți factori.

## ANALIZĂ PE TERMEN LUNG

Valorile indexului de alergare singulare formează o tendință care prevede succesul în alergarea anumitor distanțe. Poți găsi raportul privind indexul de alergare în serviciul web Polar Flow, sub fila **PROGRESS** (Progres). Raportul arată cum s-a îmbunătățit performanța ta de alergare pe parcursul unei perioade mai lungi de timp. Dacă utilizezi [Polar Running program](#) (Programul de alergare Polar) pentru a te antrena pentru un eveniment de alergare, poți urmări evoluția indexului de alergare, pentru a vedea cum evoluează performanța ta de alergare înspre atingerea obiectivului.

Tabelul următor estimează durata pe care un alergător o poate obține pe anumite distanțe la capacitate maximă. Folosește media indexului de alergare pe termen lung în interpretarea tabelului. Previziunea este foarte bună pentru valorile indexului de alergare care au fost obținute în circumstanțele de viteză și alergare similare cu performanța țintă.

Running Index (Indexul de alergare)	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1.800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1.900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2.000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2.100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2.200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2.300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2.400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2.500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2.600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2.700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2.800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2.900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3.000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3.100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3.200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3.300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3.350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3.450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3.550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3.650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00

Running Index (Indexul de alergare)	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
76	3.750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3.850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## APLICAȚIA POLAR FLOW

În aplicația mobilă Polar Flow, poți vedea o interpretare vizuală instantanee a datelor privind antrenamentul și activitatea. De asemenea, îți poți planifica antrenamentul din aplicație.

### DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL

Cu aplicația Polar Flow, poți accesa cu ușurință informațiile privind sesiunile de antrenament realizate și planificate și poți crea noi obiective de antrenament. Poți alege să crezi un obiectiv rapid sau un obiectiv pe faze.

Obține o prezentare generală rapidă a antrenamentului și analizează imediat fiecare detaliu al performanței. Vezi rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament. Poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii, folosind funcția "Partajarea imaginilor" below (Partajare imagini).

### DATE PRIVIND ACTIVITATEA

Obține detalii privind activitățile tale 24/7. Află ce-ți lipsește din obiectivul zilnic și cum să-l atingi. Vezi numărul de pași făcuți, distanța parcursă calculată în funcție de numărul de pași, calorile arse, precum și durata și calitatea somnului.

### PROFILURILE SPORTIVE

Poți adăuga și elimina profiluri sportive și le poți reorganiza cu ușurință din aplicația Flow. Poți avea până la 20 de profiluri sportive active în aplicația Flow și în dispozitivul M200. Poți [modifica profilurile sportive](#) în serviciul web Flow.

### PARTAJAREA IMAGINILOR

Cu funcția de partajare a imaginilor a aplicației Flow, poți partaja imagini cu datele privind antrenamentele pe acestea. Poți partaja o fotografie existentă sau poți face una nouă, personalizând-o cu datele privind antrenamentul tău. Dacă ai activat înregistrarea GPS în timpul sesiunii de antrenament, poți partaja și un instantaneu cu traseul de antrenament.

Pentru a obține mai multe informații și instrucțiuni cu privire la funcțiile aplicației Flow, accesează [pagina de ajutor a aplicației Polar Flow](#).

### ÎNCEPEREA UTILIZĂRII APLICAȚIEI FLOW

Poți [configura dispozitivul M200](#) cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow.

Pentru a începe să utilizezi aplicația Flow, descarc-o din App Store sau din magazinul Google Play pe dispozitivul mobil. Aplicația Flow pentru iOS este compatibilă cu iPhone 5 (sau versiunile ulterioare) și necesită sistemul de operare iOS 10.0 de la Apple (sau versiunile ulterioare). Aplicația pentru mobil Polar Flow pentru Android este

compatibilă cu dispozitive care rulează versiunea Android 4.4 sau mai recentă. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil nou (smartphone, tabletă) cu dispozitivul M200, acestea trebuie interconectate. Pentru mai multe detalii, vezi secțiunea [Interconectarea](#).

Dispozitivul M200 sincronizează datele privind antrenamentul cu aplicația Flow automat după terminarea sesiunii. Dacă telefonul este conectat la internet, datele privind activitatea și antrenamentul sunt, de asemenea, sincronizate automat cu serviciul web Flow. Aplicația Flow este cel mai ușor mod de a sincroniza datele privind antrenamentul de pe dispozitivul M200 cu serviciul web. Pentru informații despre sincronizare, consultă secțiunea [Sincronizarea](#).

## PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

Poți să planifici antrenamentul și să creezi obiective de antrenament personale în serviciul web Polar Flow sau în aplicația Polar Flow. Reține că obiectivele de antrenament trebuie sincronizate cu dispozitivul M200 înainte de a le putea utiliza și că dispozitivul M200 arată doar sesiunile de antrenament planificate pentru ziua curentă. Dispozitivul M200 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

- **Quick Target** (Obiectiv rapid): selectează ca obiectiv o durată sau numărul de calorii pe care dorești să le arzi în timpul antrenamentului. De exemplu, poți alege să arzi 500 kcal, să alergi 10 km sau să înoți timp de 30 de minute.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): Poți să împarți sesiunea de antrenament în faze și să setezi durate și intensități diferite pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.


## CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

1. În aplicația Polar Flow, deschide calendarul **Training** (Antrenament).
2. Atinge pictograma plus din colțul din dreapta sus.

### Crearea un obiectiv rapid

1. Alege opțiunea **Add quick target** (Adăugare obiectiv rapid) din listă.
2. Selectează dacă dorești să setezi ca obiectiv **Distance** (Distanță), **Duration** (Durată) sau **Calories** (Calorii).
3. Adaugă un **sport** (opțional) și introdu **Target name (Numele obiectivului)**, **Date** (Data), **Time** (Ora) și **Notes** (Note) (opțional). În funcție de tipul de obiectiv, introdu **Distance** (Distanța), **Duration** (Durata) sau **Calories** (Caloriile).
4. Atinge opțiunea **Create target** (Creare obiectiv) pentru a adăuga obiectivul la calendarul de antrenament.

### Crearea unui obiectiv pe faze

 Poți crea doar un obiectiv de antrenament pe faze de tip interval în aplicația Polar Flow. Dacă dorești să creezi un alt tip de obiectiv de antrenament pe faze, poți face acest lucru din serviciul web Polar Flow.

1. Selectează opțiunea **Add phased target** (Adăugare obiectiv pe faze) din listă.
2. Adaugă un **sport** (opțional) și introdu **Target name (Numele obiectivului)**, **Date** (Data), **Time** (Ora) și **Notes** (Note) (opțional). Utilizează glisorul pentru a alege dacă dorești să începi fazele automat.

3. Glisează de la dreapta spre stânga pentru a modifica setările pentru diferitele faze ale obiectivului de antrenament:
  - **Încălzire:** Setează fazele în funcție de **durată** sau **distanță** și introdu valoarea.
  - **Interval:** Setează **numărul de intervale** pe care dorești să le faci și setează faza(fazele) de **activitate** și faza(fazele) de **odihnă** în funcție de **durată** sau **distanță** și introdu valorile.
  - **Revenirea:** Setează fazele în funcție de **durată** sau **distanță** și introdu valoarea.

1. Atinge opțiunea **Create target** (Creare obiectiv) pentru a adăuga obiectivul la calendarul de antrenament.

## PROFILURILE SPORTIVE POLAR ÎN APLICAȚIA FLOW

Sunt trei profiluri sportive implicite pe dispozitivul M200. În aplicația Polar Flow, poți adăuga profiluri sportive noi la lista cu sporturi sau poți elimina sporturi din cont. Poți avea maximum 20 de profiluri sportive active în aplicația Flow și poți utiliza simultan același număr de profiluri pe dispozitivul M200. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în contul Polar, primele 20 din listă sunt transferate pe dispozitivul M200 în momentul sincronizării.

Poți schimba ordinea profilurilor sportive. Atinge profilul pe care dorești să-l muți și trage-l și fixează-l în poziția dorită din listă.

### ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

1. În aplicația Polar Flow, accesează opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive) din meniul principal.
2. Atinge pictograma plus din colțul din dreapta sus.
3. Alege sportul pe care dorești să-l adaugi. Cele incluse deja sunt evidențiate cu roșu în listă.
4. Apoi, atinge opțiunea **DONE** (Gata) în colțul din dreapta sus, pentru a adăuga sportul la începutul listei cu profiluri sportive din cont.

### ELIMINAREA UNUI PROFIL SPORTIV

1. În aplicația Polar Flow, accesează opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive) din meniul principal.
2. Atinge pictograma profilului sportiv pe care dorești să-l elimini.
3. Atinge opțiunea **Remove (sport profile?)** (Eliminare (profilul sportiv?)).
4. Atinge din nou **Remove** (Eliminare), pentru a confirma ștergerea profilului sportiv din contul Polar.

Nu uita să sincronizezi setările modificate cu dispozitivul M200.

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul web Polar Flow afișează procentajul realizat din obiectivul zilnic de activitate și detaliile privind activitatea. Acesta te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine obiceiurile și alegerile tale zilnice.

În serviciul web Polar Flow, ai și opțiunea de a planifica și analiza antrenamentul în detaliu și poți afla mai multe despre performanța ta. Configurează și personalizează dispozitivul M200 în așa fel încât să corespundă perfect nevoilor tale de antrenament, prin adăugarea de profiluri sportive și modificarea setărilor. De asemenea, poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii în comunitatea Flow. Înscrie-te la cursurile clubului tău și obține un program de antrenament personalizat pentru un eveniment de alergare.



Poți [configura dispozitivul M200](#) cu ajutorul computerului la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Pe acest site, vei fi îndrumat să descarci și să instalezi software-ul FlowSync pentru sincronizarea datelor între dispozitivul M200 și serviciul web și să creezi un cont pentru serviciul web. Dacă ai realizat configurarea cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow, te poți conecta la serviciul web Flow cu datele create în timpul configurării.

## FEED (FLUX)

În **Feed** (Flux), poți vedea ce ai mai făcut tu și prietenii tăi în ultima vreme. Vezi cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, împărtășește cele mai importante reușite, adaugă comentarii și apreciază activitățile prietenilor.

## EXPLORE (EXPLORARE)

În **Explore** (Explorare), poți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament distribuite de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, poți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante.

## DIARY (JURNAL)

În **Diary** (Jurnal), poți vedea activitatea zilnică și sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor din trecut.

## PROGRESS (PROGRES)

În **Progress** (Progres), poți urmări evoluția ta cu ajutorul unor rapoarte.

Rapoartele privind antrenamentele sunt un mod accesibil de a urmări progresul înregistrat pe parcursul antrenamentelor pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale, poți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, poți alege atât perioada, cât și sportul. Alege perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apasă pictograma roată pentru a alege ce date dorești să vezi în graficul raportului.

Cu ajutorul rapoartelor de activitate, poți urmări tendința pe termen lung a activității tale zilnice. Poți consulta rapoarte zilnice, săptămânale sau lunare. De asemenea, poți monitoriza tiparele de somn săptămânale din raportul „Night sleep” (Somnul nocturn). Acesta arată câte ore ai dormit și, pentru o analiză mai aprofundată, acestea sunt împărțite în ore de somn odihnitor și ore de somn agitat. În acest raport de activitate, poți vedea și care sunt cele mai bune zile în ceea ce privește activitatea zilnică, somnul și numărul de pași și calorii în perioada selectată.

## COMUNITATEA

În **Flow Groups** (Grupuri Flow), **Clubs** (Cluburi) și **Events** (Evenimente), poți căuta alte persoane care se antrenează pentru același eveniment sau în același loc ca tine. O altă opțiune este să creezi propriul tău grup pentru persoanele cu care dorești să te antrenezi. Poți să partajezi exercițiile și sfaturile tale de antrenament, să adaugi comentarii la rezultatele altor membri și să devii membru al comunității Polar. În Flow Clubs (Cluburi Flow), poți vedea programele cursurilor și te poți înscrie la cursuri. Înscrie-te și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament!

## PROGRAMELE

Programul de alergare Polar este personalizat pentru obiectivul tău pe baza intervalelor de ritm cardiac Polar, ținând cont de atributele tale personale și de istoricul tău de antrenament. Programul este inteligent și se adaptează pe parcurs, în funcție de evoluția ta. Programele de alergare Polar sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Acestea includ între două și cinci antrenamente pe săptămână, în funcție de program. Este extrem de simplu!

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW


Poți să planifici antrenamentul și să creezi obiective de antrenament personale în serviciul web Polar Flow sau în aplicația Polar Flow. Reține că obiectivele de antrenament trebuie sincronizate cu dispozitivul M200 cu ajutorul Flowsync sau al aplicației Flow înainte de a le putea utiliza și că dispozitivul M200 arată doar sesiunile de antrenament planificate pentru ziua curentă. Dispozitivul M200 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

- **Quick Target** (Obiectiv rapid): selectează ca obiectiv o durată sau numărul de calorii pe care dorești să le arzi în timpul antrenamentului. De exemplu, poți alege să arzi 500 kcal, să alergi 10 km sau să înoți timp de 30 de minute.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): poți să împarți sesiunea de antrenament în faze și să setezi durate și intensități diferite pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.
- **Favorites** (Favorite): poți utiliza favoritele ca obiective programate pe dispozitivul M200 sau ca modele pentru obiectivele de antrenament.


## CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add > Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), selectează **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze).

### Quick Target (Obiectiv rapid)

1. Selectează **Quick** (Rapid).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Introdu **Duration** (Durata), **Distance** (Distanța) sau **Calories** (Calorii). Poți introduce doar una dintre aceste valori.
4. Dă clic pe pictograma favorite  dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

## Phased Target (Obiectiv pe faze)

1. Selectează **Phased** (Pe faze).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Alege una dintre opțiunile următoare: **Create new** (Creare nou) sau **Use template** (Utilizare șablon).
  - Crearea unui obiectiv nou: adaugă faze la obiectiv. Dă clic pe **Duration** (Durată), pentru a adăuga o fază bazată pe durată, sau dă clic pe **Distance** (Distanță), pentru a adăuga o fază bazată pe distanță. Alege **Name** (Nume) și **Duration/Distance** (Durată/Distanță) pentru fiecare fază, opțiunea **Manual** (Manual) sau **Automatic** (Automat) pentru începerea fazei următoare și **Select intensity** (Selectare intensitate). Apoi, dă clic pe **Done** (Gata). Poți reveni pentru a modifica fazele adăugate printr-un clic pe pictograma creion.
  - Utilizarea șablonului: poți modifica fazele șablonului printr-un clic pe pictograma creion din dreapta. Poți adăuga mai multe faze la șablon în modul indicat mai sus pentru crearea unui nou obiectiv pe faze.
4. Dă clic pe pictograma favorite  dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

## Favoritele

Dacă ai creat un obiectiv și l-ai adăugat la favorite, îl poți utiliza ca obiectiv planificat.

1. În **Diary** (Jurnal), dă clic pe **+Add** (Adăugare) în ziua în care dorești să utilizezi un obiectiv favorit ca obiectiv planificat.
2. Dă clic pe **Favorite target** (Obiectiv favorit) pentru a deschide o listă cu obiectivele favorite.
3. Dă clic pe obiectivul favorit pe care dorești să-l utilizezi.
4. Obiectivul favorit este adăugat la jurnal ca obiectiv planificat pentru ziua respectivă. Ora implicită la care este planificat obiectivul de antrenament este 18:00. Dacă dorești să modifice detaliile obiectivului de antrenament, dă clic pe obiectiv în **Diary** (Jurnal) și modifică-l cum dorești. Apoi, dă clic pe **Save** (Salvare), pentru a salva modificările.

Dacă dorești să utilizezi un obiectiv favorit existent ca șablon pentru un obiectiv de antrenament, procedează în felul următor:

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add > Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), dă clic pe **Favorite targets** (Obiective favorite). Sunt afișate obiectivele favorite.
3. Dă clic pe **Use** (Utilizează), pentru a selecta un obiectiv favorit ca șablon pentru obiectivul tău.
4. Introdu **Date** (Data) și **Time** (Ora).
5. Modifică obiectivul favorit după cum dorești. Modificarea obiectivului în această vizualizare nu va modifica obiectivul favorit original.
6. Dă clic pe **Add to Diary** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga obiectivul în **Diary** (Jurnal).

## SINCRONIZAREA OBIECTIVELOR CU DISPOZITIVUL M200


Nu uita să sincronizezi obiectivele de antrenament din serviciul web Flow cu dispozitivul M200 prin FlowSync sau aplicația Flow. Dacă nu le sincronizezi, vor fi vizibile doar în jurnalul sau în lista de favorite din serviciul web Flow.

Pentru informații privind începerea unei sesiuni pentru atingerea obiectivului de antrenament, consultă secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#)


## FAVORITES (FAVORITE)

În secțiunea **Favorites** (Favorite), poți stoca și gestiona obiectivele de antrenament favorite din serviciul web Flow. Poți utiliza favoritele ca obiective programate pe dispozitivul M200. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Planificarea antrenamentului în serviciul web Flow](#).


### ADĂUGAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN LISTA DE FAVORITE:

1. [Creează un obiectiv de antrenament](#).
2. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.


sau

1. Deschide un obiectiv existent din **Diary** (Jurnal).
2. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

### MODIFICAREA UNUI OBIECTIV FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Selectează obiectivul favorit pe care dorești să-l modifici, apoi dă clic pe **Edit** (Modificare).
3. Poți modifica sportul sau numele obiectivului și poți adăuga note. Poți modifica detaliile referitoare la antrenament ale unui obiectiv din meniul **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze). (Pentru mai multe informații, vezi capitolul referitor la [planificarea antrenamentului](#).) După ce ai realizat toate modificările necesare, dă clic pe **Update changes** (Actualizează modificările).

### ELIMINAREA UNUI OBIECTIV FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Pentru a șterge obiectivul de antrenament din lista de favorite, dă clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al acestuia.

## PROFILURILE SPORTIVE POLAR ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Sunt trei profiluri sportive implicite pe dispozitivul M200. În serviciul web Polar Flow, poți adăuga profiluri sportive noi la lista de sporturi și poți modifica setările acestora. Dispozitivul M200 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M200 în momentul sincronizării.

Poți schimba ordinea profilurilor sportive prin glisare și fixare. Alege sportul pe care dorești să-l muți și trage-l în locul în care dorești să-l plasezi în listă.

## ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Add sport profile** (Adăugare profil sportiv) și alege sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista de sporturi.

## MODIFICAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Edit** (Modificare) sub sportul pe care dorești să-l modifici.

În fiecare profil sportiv, poți modifica informațiile următoare:

### Informațiile de bază

- Tură automată (funcția poate fi setată în funcție de durată sau distanță ori poate fi dezactivată).

### Ritmul cardiac

- Afișarea ritmului cardiac (bătăi pe minut sau % din valoarea maximă).
- Ritmul cardiac este vizibil pe alte dispozitive. (Acest lucru înseamnă că alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, cum ar fi echipamentele din sală, pot detecta ritmul tău cardiac. Poți utiliza dispozitivul tău M200 și în timpul cursurilor Polar Club, pentru a transmite ritmul tău cardiac sistemului Polar Club.)
- Setările privind intervalele de ritm cardiac (cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor. Dacă selectezi opțiunea Default (Implicit), nu poți modifica limitele de ritm cardiac. Dacă selectezi opțiunea Free (Liber), poți modifica toate limitele. Limitele implicite de ritm cardiac sunt calculate pe baza ritmului cardiac maxim.)

### Setările privind viteza/ritmul

- Afișarea vitezei/ritmului (selectează viteza în km/h sau mph ori ritmul în min/km sau min/mi)

### Vizualizările de antrenament

Selectează ce informații să fie afișate în vizualizările de antrenament în timpul sesiunilor. Poți avea în total cinci vizualizări de antrenament pentru fiecare profil sportiv. Fiecare vizualizare de antrenament poate conține maximum două câmpuri diferite cu date.

Dă clic pe pictograma creion într-o vizualizare existentă pentru a o modifica sau dă clic pe **Add new view** (Adăugare vizualizare nouă).

## Gesturi și feedback

- Feedback prin vibrații (poți alege să activezi sau să dezactivezi vibrațiile)

## GPS și altitudine

- Frecvența de înregistrare GPS (funcția poate fi dezactivată sau setată pe precizie mare, ceea ce înseamnă că înregistrarea GPS este activată)

Când ai terminat cu setările profilului sportiv, dă clic pe **Save** (Salvare). Nu uita să sincronizezi setările cu dispozitivul M200.

## SINCRONIZAREA

Poți transfera date de pe dispozitivul M200 către aplicația Polar Flow fără fir, prin conexiunea Bluetooth Smart. Sau ai posibilitatea de a sincroniza dispozitivul M200 cu serviciul web Polar Flow prin utilizarea unui port USB și a programului software FlowSync. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul M200 și aplicația Flow, trebuie să ai un cont Polar. Dacă dorești să sincronizezi datele de pe dispozitivul M200 direct către serviciul web, pe lângă un cont Polar, mai ai nevoie și de programul software FlowSync. Dacă ai configurat dispozitivul M200, înseamnă că ai creat deja un cont Polar. Dacă ai configurat dispozitivul M200 cu ajutorul unui computer, atunci înseamnă că ai programul software FlowSync pe computer.

Nu uita să sincronizezi și să menții datele actualizate între dispozitivul M200, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde te-ai afla.


## SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA MOBILĂ FLOW

Înainte de a sincroniza, asigură-te că:

- Ai un cont Polar și aplicația Flow.
- Ai activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil, iar modul avion nu este pornit.
- Ai interconectat dispozitivul M200 cu dispozitivul mobil. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Interconectarea](#).

Sincronizarea datelor:

1. Conectează-te în aplicația Flow și apasă lung butonul din STÂNGA de pe dispozitivul M200.
2. Apare mesajul **Searching** (Se caută), urmat de mesajul **Connecting** (Se conectează), iar apoi de **Syncing** (Se sincronizează).
3. Vei vedea un cerc care se rotește pe afișajul dispozitivului M200 pe durata sincronizării. Cercul se transformă într-o pictogramă bifă după o sincronizare reușită.

 *Dispozitivul M200 se sincronizează automat cu aplicația Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament dacă telefonul este în raza de acoperire Bluetooth. Când dispozitivul M200 se sincronizează cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat printr-o conexiune internet la serviciul web Flow.*


Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC**

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, ai nevoie de programul software FlowSync. Accesează [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și descarcă și instalează acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectează dispozitivul M200 la computer. Asigură-te că programul software FlowSync rulează.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computer și începe sincronizarea.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul Completed (Încheiat).

De fiecare dată când conectezi dispozitivul M200 la computer, programul software Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ai schimbat. Dacă sincronizarea nu începe automat, pornește FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din dosarul cu aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync te va anunța și îți va cere să o instalezi.

 *Dacă modifici setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul M200 este conectat la computer, apasă butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe M200.*

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync, accesează [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)

# INFORMAȚII IMPORTANTE

## ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI M200

Ca orice dispozitiv electronic, Polar M200 trebuie manipulat cu grijă. Sugestiile de mai jos te vor ajuta să îndeplinești obligațiile pentru garanție și să te bucuri de acest produs timp de mulți ani.


**Nu încărca dispozitivul când conectorul USB este umed.** Lasă conectorul USB să se usuce sau șterge-l cu un prosop moale înainte de încărcare. Astfel, încărcarea și sincronizarea vor decurge fără probleme.

Păstrează curat dispozitivul de antrenament.

- Îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara după fiecare sesiune de antrenament sub jet de apă cu un săpun delicat. Scoate dispozitivul din brățară și spală cele două componente separat. Șterge-le cu un prosop moale.

 *Este esențial să speli dispozitivul și brățara dacă le porți într-o piscină unde se folosește clor pentru curățare.*

- Dacă nu porți dispozitivul 24/7, șterge orice urmă de umezeală înainte de a-l depozita. Nu-l depozita într-un material care nu respiră sau într-un mediu umed, de exemplu, o pungă de plastic sau o geantă de sport umedă.
- Șterge-l cu un prosop moale atunci când este nevoie. Utilizează un prosop de hârtie umed pentru a șterge praful de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a păstra rezistența la apă, nu spăla dispozitivul de antrenament sub presiune. Nu folosi niciodată alcool sau vreun material abraziv, de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat.
- Când conectezi dispozitivul M200 la un computer sau un încărcător, verifică să nu fie umezeală, păr sau praf pe conectorul USB al dispozitivului. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu utiliza unelte ascuțite pentru curățare, pentru a evita zgârierea.

Temperaturile de funcționare sunt cuprinse între 0 °C și +50 °C / +32 °F și +122 °F.  *Poți folosi dispozitivul de antrenament și pe vreme mai rece dacă îl porți pe mână, pentru că pielea îl va încălzi. Dar dacă îl utilizezi, de exemplu, pe ghidonul unei biciclete, atunci trebuie să ai în vedere limita de temperatură pentru dispozitiv.*

## DEPOZITAREA

Păstrează dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l depozita într-un mediu umed, într-un material care nu permite trecerea aerului (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și lângă un material conductor (prosop umed). Nu expune dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu, nu-l lăsa într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete.

Se recomandă să păstrezi dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitezi dispozitivul de antrenament timp de mai multe luni, se recomandă să-l reîncarci după câteva luni. Acest lucru va prelungi durata de viață a bateriei.



## SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, îți recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Garanția internațională Polar limitată](#).

Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, accesează [support.polar.com](http://support.polar.com) și site-urile fiecărei țări.

## BATERIA

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar te încurajează să minimizezi posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu elimina acest produs ca deșeu menajer nesortat.


### ÎNCĂRCAREA BATERIEI DISPOZITIVULUI M200

Dispozitivul M200 are o baterie internă reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Poți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

 *Nu încărca bateria la temperaturi de sub 0°C sau de peste +40°C și nici în cazul în care portul USB este umed.*

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizezi un adaptor USB, asigurăți-vă că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).



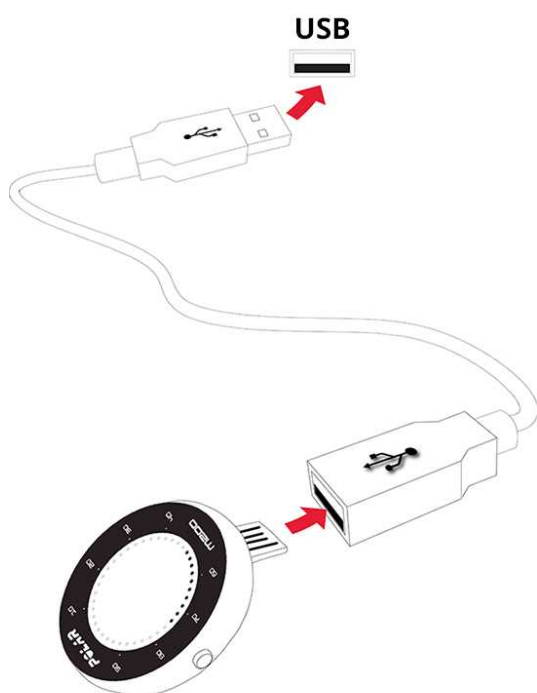
 *Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.*

De asemenea, asigură-te că introduci dispozitivul M200 în adaptor în mod corect, adică **cele patru contacte de pe conectorul USB al dispozitivului M200 trebuie să fie orientate spre cele patru contacte din adaptorul USB.**

Pentru a încărca bateria cu ajutorul computerului, trebuie doar să conectezi dispozitivul M200 la computer. În același timp, poți să-l sincronizezi cu FlowSync.

1. Trage dispozitivul din brățară.
2. Conectează dispozitivul M200 la computer folosind cablul USB furnizat. Asigură-te că introduci dispozitivul M200 în mod corect (vezi imaginea de mai jos). De asemenea, **conectorul USB nu trebuie să fie îndoit**. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării. Permite computerului să instaleze orice driver USB sugerat.

**i** Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M200. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală.



3. După sincronizare, animația pictogramei indicând bateria arată încărcarea pe afișaj.
4. Când pictograma baterie este plină, înseamnă că dispozitivul M200 a fost încărcat complet.

**i** Nu lăsa bateria complet descărcată un timp îndelungat și nu o menține încărcată complet tot timpul, deoarece aceste condiții pot afecta durata de viață a bateriei.

## TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este următorul:

- până la 6 zile, cu urmărirea activității 24/7 și sesiuni de antrenament de 1 h/zi, în timpul cărora sistemele GPS și de măsurare optică a ritmului cardiac sunt activate, iar funcția de notificări inteligente este dezactivată,
- până la 6 ore de antrenament continuu, cu GPS și sistem optic de măsurare a ritmului cardiac,

- până la 40 ore de antrenament continuu, cu sistem optic de măsurare a ritmului cardiac,
- până la 30 zile, cu urmărirea activității 24/7 fără activarea funcției de notificări inteligente.

Timpul de funcționare depinde de mai mulți factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizezi dispozitivul M200, funcțiile pe care le utilizezi, durata în care afișajul este activ și gradul de uzură a bateriei. Timpul de funcționare este redus semnificativ de temperaturi de sub zero grade. Dacă utilizezi dispozitivul M200 sub o haină, îl poți menține la căldură, crescând astfel timpul de funcționare.

## NOTIFICĂRI PRIVIND NIVELUL SCĂZUT DE ÎNCĂRCARE A BATERIEI

### **Battery low** (Baterie descărcată)

Nivelul de încărcare a bateriei este scăzut. Se recomandă încărcarea dispozitivului M200.

---

### **Charge** (Încărcați)

Nivelul de încărcare este prea scăzut pentru a înregistra o sesiune de antrenament. Nu poate fi începută o nouă sesiune de antrenament fără încărcarea dispozitivului M200.

## MĂSURI DE PRECAUȚIE

Dispozitivul Polar M200 este conceput pentru a măsura ritmul cardiac și a oferi informații privind activitatea ta. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

Pentru a evita apariția unor afecțiuni la nivelul pielii, îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara la anumite intervale de timp.

## INTERFERENȚE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### **Interferență electromagnetică și echipament de antrenament**

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu LED-uri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență deviante. Pentru a rezolva aceste probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați cureaua senzorului pentru ritm cardiac de pe piept și folosiți echipamentul de antrenament așa cum faceți în mod normal.

2. Deplasați dispozitivul de antrenament în jur până când găsiți o zonă în care acesta nu afișează valori deviate sau nu clipește simbolul inimii. Interferența este adesea mai puternică direct în fața panoului de afișaj al echipamentului, în timp ce în partea stângă sau dreaptă a afișajului perturbările sunt relativ absente.
3. Puneți cureaua senzorului pentru ritm cardiac la loc pe piept și mențineți dispozitivul de antrenament în această zonă fără interferențe cât mai mult timp posibil.

Dacă dispozitivul de antrenament încă nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie un mediu electric prea zgomotos pentru măsurarea ritmului cardiac wireless.

## **DIMINUAREA RISCULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI**

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.


- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?

Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arteriale, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc., și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

**Notă!** Dacă utilizați un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, puteți folosi produsele Polar. În teorie, interferența cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit vreodată interferențe. Nu putem totuși emite o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimuloarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, consultați-vă medicul sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiții de siguranță în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în [Specificații tehnice](#). În cazul unor reacții cutanate, nu mai utiliza produsul și adresează-te medicului! De asemenea, informează serviciul clienți Polar despre reacția ta cutanată. Pentru a evita orice reacție a pielii față de senzorul pentru ritm cardiac, purtați-l peste cămașă, dar umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.

 *Impactul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la decolorarea suprafeței senzorului de ritm cardiac, fiind posibil să păteze hainele de culoare deschisă. Poate apărea și decolorarea hainelor de culoare închisă, fiind posibilă pătarea dispozitivelor de antrenament de culoare mai deschisă. Pentru ca un dispozitiv de antrenament de culoare deschisă să-și păstreze strălucirea ani de zile, asigură-te că hainele purtate în timpul antrenamentului nu se decolorează. Dacă folosești parfum sau aplica pe piele produse împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu senzorul de ritm cardiac. Dacă te antrenezi în frig (între -20 °C și -10 °C / -4 °F și 14 °F), îți recomandăm să porți dispozitivul de antrenament sub mâneca hainei, direct pe piele.*

## SPECIFICAȚII TEHNICE

### M200

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă li-pol de 180 mAh
Timpul de funcționare:	Până la 6 zile, cu urmărirea activității 24/7 și sesiuni de antrenament de 1 h/zi, în timpul cărora sistemele GPS și de măsurare optică a ritmului cardiac sunt activate, iar funcția Smart notifications (Notificări inteligente) este dezactivată.
Temperatura de funcționare:	Între -10 și +50°C / între 14 și 122°F
Durata de încărcare:	Până la două ore.
Temperatura de încărcare:	Între 0 și +40°C / între 32 și 104°F
Materiale:	Dispozitivul: acrilonitril-butadien-stiren, fibră de sticlă, policarbonat, oțel inoxidabil, polimetacrilat de metil, adeziv epoxidic.  Brățara (TPU): poliuretan termoplastic, policarbonat, oțel inoxidabil Brățara de schimb (silicon): silicon, oțel inoxidabil, poliamidă, fibră de sticlă.
Precizia ceasului:	Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25°C / 77°F
Intervalul de măsurare a ritmului cardiac:	30-240 bpm
Rezistența la apă:	este potrivit pentru înot.
Capacitatea memoriei:	60 de ore de antrenament cu afișarea ritmului cardiac.

Utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart.

Dispozitivul M200 este compatibil cu senzorul de ritm cardiac Polar *Bluetooth* Smart.

## PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă.

**Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii** sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar

nu pentru scufundări cu butelii de oxigen.

Standard de referință: ISO22810.

## GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logurile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logurile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

## INFORMAȚII DE REGLEMENTARE



Acest produs respectă Directivele 2014/53/UE și 2011/65/UE. Declarația de conformitate și alte informații de reglementare aplicabile pentru fiecare produs sunt disponibile pe [www.polar.com/ro/Informatii\\_de\\_reglementare](http://www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare).



Acest marcaj care reprezintă o pubeză pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2012/19/UE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în țările UE. Polar vă încurajează să reduceți la minimum efectele posibile ale deșeurilor asupra mediului înconjurător și sănătății umane și în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse și colectarea bateriilor și a acumulatorilor pentru baterii și acumulatori.

Pentru a consulta informațiile privind certificarea și conformitatea dispozitivului M200, accesați **Settings** (Setări) > **About product** (Despre produs).

## PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabil niciun fel de pentru daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obișnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

2.0 RO 09/2021