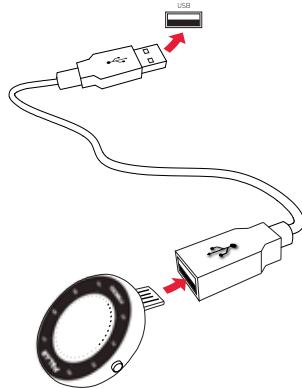


## Uzstādi savu Polar M200

Tavs Polar M200 atrodas glabāšanas režīmā, un tas pamostas uzstādīšanas laikā. Pirmkārt, **noņem siksnīņu**, kā aprakstīts sadaļā Siksnīņa. Tālāk, ievieto savu M200 USB lādētājā lai to **uzlādētu** uzstādīšanas laikā. Var paiet pāris minūtes, pirms Tavs M200 pamostas.



**i** Tu vari ievietot M200 USB konektoru uzreiz USB enerģijas avotā. Pārliecinies, ka USB konektora četri kontakti ir kontaktā ar USB ligzdas konektoriem.

## SAVIENO AR MOBILO IERĪCI UN POLAR FLOW APLIKĀCIJU

**i** Ņem vērā, ka Tev jāveic sapārošana Flow aplikācijā nevis mobilās ierīces Bluetooth iestatījumos.

1. Pārliecinies, ka **mobilā ierīce** ir pieslēgta **internetam** un ir ieslēgts **Bluetooth®**.
2. Lejupielādē **Polar Flow aplikāciju** no App Store vai Google Play™ savā mobilajā ierīcē.
3. Atver Flow aplikāciju savā mobilajā ierīcē.
4. Flow aplikācija atradīs tuvumā esošu M200 un piedāvās veikt sapārošanu. Apstiprini sapārošanas pieprasījumu **un ievadi Bluetooth sapārošanas kodu, kas parādīsies M200 ekrānā, Flow aplikācijā**.
5. **Pielēdzies** ar savu **Polar kontu** vai izveido jaunu kontu. Mēs iziesim caur pierēģistrēšanās procesam un uzstādīšanai aplikācijā.

**i** Lai iegūtu precīzus un personīgus treniņu un aktivitāšu datus, ir svarīgi, lai Tu esi precīzs/-a ar iestatījumiem.

6. Kad Tu esi pabeidzis ar iestatījumiem, spied **Save and sync** un Tavi iestatījumi būs sasinchronizēti ar Tavu M200.

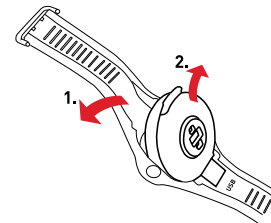
**i** Uzstādīšanu var veikt arī datorā: Ej uz **flow.polar.com/start** un instalē **FlowSync** programatūru savā datorā. Mēs iziesim caur uzstādīšanu ar web servisu.

## Siksnīņa

Pielāgo to savam stilam ar viegli maiāmām siksnīņām. Papildu siksnīņas var nopirkt atsevišķi **shoppolar.com**.

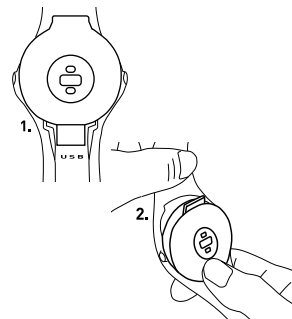
Lai noņemtu siksnīņu

1. Noloci siksnīņu no sprādzes puses, lai atvienotu to no ierīces.
2. Izvelc ierīci no siksnīņas.

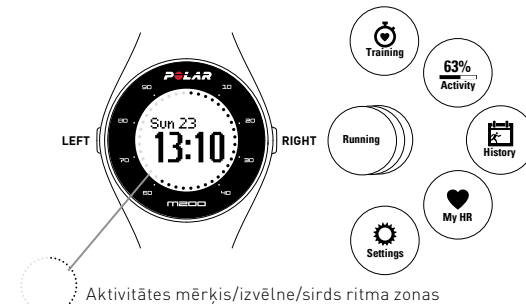


Lai pievienotu siksnīņu

1. Noliec USB konektoru vietā no siksnīņas apakšpusē
2. Pastiep siksnīņu mazliet no sprādzes puses, lai uzvilktu otru siksnīņas pusi vietā.
3. Pārliecinies, ka siksnīņa labi pieguļ ierīcei no abām pusēm.



## Iepazīsti savu Polar M200



Aktivitātes mērķis/izvēlne/sirds ritma zonas

**Spied KREISO pogu, lai:** atgrieztos iepriekšējā līmenī izvēlnē, iepauzētu treniņu.

**Piespied un turi KREISO pogu, lai:** atgrieztos pulksteņa skatā, apturēu treniņu un pulksteņa skatā sāktu sinchronizāciju un sapārošanu.

**Spied LABO pogu, lai:** apskatītu izvēlnes un treniņu datu laukus.

**Spied un turi LABO pogu, lai:** ieietu izvēlnē, apstiprinātu izvēlni, sāktu treniņu, piefiksētu apli treniņa laikā.

**i** Treniņa laikā ekrāns iedegas, kad pagriez ekrānu uz augšu, lai apskatītu ekrānu.

## Galvenās funkcijas

### IEBŪVĒTS GPS

Iebūvēts GPS ierakstīs Tavu tempu, distanci un augstumu treniņa laikā. Tu varēsi aplūkot maršrutu kartē Polar Flow aplikācijā vai Flow mājas lapā pēc treniņa.

### TRENIŠĀR SIRDŠ RITMU NO PLAUKSTAS LOCĪTAVAS

Tavam M200 ir iebūvēts sirds ritma sensors, kas mēra Tavu sirds ritmu no plaukstas locītavas. Tas padara sirds ritma treniņus ērtākus nekā jebkad agrāk.

### 24/7 AKTIVITĀŠU MĒRĪŠANA

Tavs M200 skaitīs Tavus soļus, aktivitāti, miegu un sadedzinātās kalorijas 24/7 un palīdzēs sasniegt individuālos aktivitāšu mērķus. Punkti ap ekrānu norāda Tavu progresu pret dienas mērķi.

### ĀTRI TREIŅU MĒRĶI NO FLOW APLIKĀCIJAS

Izveido treniņu mērķi, piemēram, intervālu mērķi, Flow aplikācijā un sinchronizē to ar M200. Sāc treniņu sesiju un Tavs M200 Tevi vedīs caur šo treniņu.

### VIDIE PAZIŅOJUMI

Saņem paziņojumus no sava telefona uz ekrāna savā Polar M200. Savieno savu M200 ar Flow aplikāciju. Iestādz viedos paziņojumus savā M200 vai Flow aplikācijā.



## POLAR M200

GPS SKRIEŠANAS PULKSTENIS  
AR PULSA MĒRĪTĀJU  
NO PLAUKSTAS LOCĪTAVAS

### Lietošanas pamācība

Latviešu

### Tehniskās specifikācijas

BATERIJAS TIPS

180 MAH LI-POL BATERIJA

SIRDS RITMA SENSORS

IEBŪVĒTS OPTISKAIS

DARBĪBAS LAIKS

LĪDZ 6 DIENĀM AR 24/7 AKTIVITĀŠU MĒRĪŠANU UN 1H/  
DIENĀ TREIŅU AR GPS UN OPTISKO SIRDS RITMA  
MĒRĪTĀJU, BĒZ IESLĒGTIEM VIEDAJIEM PAZIŅOJUMIEM

ŪDENS IZTURĪBA

PIEMĒROTS PELDĒŠANAI

MATERIĀLI

TERMOPLASTISKS POLIURETĀNS, NERŪSĒJOŠAIS  
TĒRAUDS, AKRILONITRILBUTADIĒNSTIRĒNTER-  
POLIMĒRS, STIKLA ŠĶIEDRA, POLIKARBONĀTS,  
POLIMETILMETAKRILĀTU, EPOKSĪDA LĪME

### Uzzini vairāk par savu Polar M200

Uzzini vairāk par savu M200 no pilna garuma lietošanas pamācības, jautājumim un atbildēm un video pamācībām - [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200)

### Seko līdzi Polar jaunumiem



RAŽOTĀJS:

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

.01 LV 09/2016

SAVIENOJAMS AR



APP STORE IR APPLE INC. SERVISĀ ZĪME.

ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC.  
PREČU ZĪMES

IOS IR CISCO REĢISTRĒTA PREČU ZĪME A.S.V.  
UN CITĀS VALSTĪS UN TĀ LIETOŠANA IR  
LICENZĒTA.

### Pēc treniņa

Treniņa kopsavilkumu varēsi apskatīt savā M200 uzreiz, kā treniņš apturēts. Detalizētāku treniņa analīzi vari apskatīt Flow aplikācijā vai Flow mājas lapā.

### ĒRTI APSKATI SAVUS TREIŅU DATUS MOBILAJĀ APLIKĀCIJĀ

Polar M200 skriešanas pulkstenis is savienojams ar viedtālruni ar Android 4.3+ vai iOS 8.0+ Lejupielādē Polar Flow aplikāciju App Store vai Google Play. Sinhronizē savu M200 ar Flow aplikāciju pēc treniņa, un iegūsti tūlītēju treniņa novērtējumu Flow aplikācijā Tu vari arī apskatīt, kā Tu esi gulējis un cik aktīvs bijis dienas laikā.

### POLAR FLOW MĀJAS LAPA DETALIZĒTĀKAI DATU ANALĪZEI

Sinhronizē savus treniņu datus ar Flow mājas lapu caur datoru vai Flow aplikāciju. Mājas lapā vari sekot līdzi saviem sasniegumiem, apskati padomus un detalizētu treniņu datu analīzi, kā arī ikdienas aktivitātes un miega datus

### RŪPĒJIES PAR SAVU M200

Uzturi M200 tīru, atvienojot ierīci no siksnīņas un noskalojot to zem tekoša ūdens pēc katra treniņa.

Pirms lādēšanas, pārlicinies ka M200 USB konektors nav mitrs, uz tā nav putekļu, dubļu vai matu. Uzmanīgi notīri visus netīrumus un mitrumu.

### Sāc treniņu

1. Uzvelc savu M200 un pievelciet siksnīņu.
2. Pulksteņa skatā piespied un turi labo pogu.
3. Izvēlies sporta veidu ar LABO pogu
4. Dodies ārpus telpām un prom no augstām ēkām un kokiem. Turi savu M200 ar ekrānu uz augšu, lai noķertu GPS satelītu signālus. Kad GPS ikona pārstās mirgot un tas novibrēs, tad signāls būs atrasts. Kad M200 būs atradis sirds ritmu, tas tiks parādīts ekrānā.
5. Piespiediet un turiet labo pogu, lai sāktu ierakstīšanu.

### Treniņa laikā

Tu vari iet caur treniņu datu laukiem, spiežot LABO pogu. Izvēlies vēlamo treniņu informāciju sporta profilos, Polar Flow mājaslapā.

Atzīmējiet apli, piespiežot un turot LABO pogu.

### Iepauzē un apturi treniņu

Lai iepauzētu sesiju, piespied kreiso pogu. Parādīsies uzraksts Recording paused. Lai turpinātu, spied labo pogu

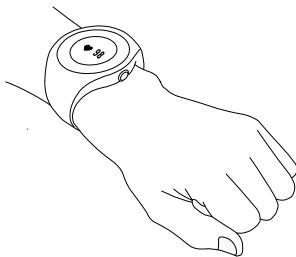
Lai apturētu sesiju, piespied un turi kreiso pogu, brīdī, kad sesija ir iepauzēta. Parādās uzraksts Recording ended.

### Sirds ritma treniņš ar Polar M200

Treniņa laikā, mērot sirds ritmu, vari būt drošs, ka trenējies pareizajā intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu mērķi. Un tu iegūsti no treniņa to, ko vēlējies.

Mērīt sirds ritmu no plaukstas locītavas ir ērti un viegli. Savelc ciešāk siksnīņu, sāc treniņa sesiju savā M200 un Tu esi gatavs treniņam.

Lai iegūtu precīzus sirds ritma datus treniņa laikā, savelc siksnīņu stingri virs plauksas locītabas, uzreiz virs plaukstas locītavas kaula. NELIEC sporta pulksteni uz locītavas kaula Sensoram pulsometra apakšpusē jāpieskaras ādai, bet siksnīņai nevajadzētu būt pārāk ciešai



Tavs M200 ir savienojams arī ar Polar Bluetooth® Smart sirds ritma sensoru ar jostiņu Sirds ritma jostiņa ir nopērkama atsevišķi, kā aksesuārs