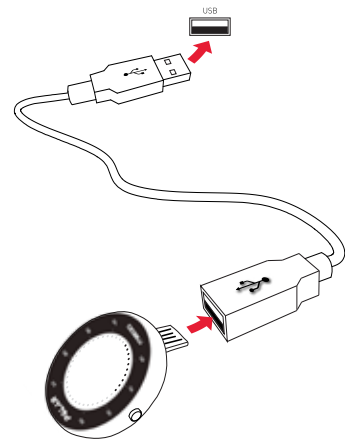


## 设置 Polar M200

您的全新 Polar M200 处于存储模式，其在设置中唤醒。首先，如“腕带”章节所述，取下腕带。接下来，将 M200 插入 USB 电源以便在设置期间对其充电。可能需要几分钟以唤醒 M200。



用移动设备和 POLAR FLOW 应用程序进行设置

**i** 请注意，您必须在 Flow 应用程序中而非在移动设备的蓝牙设置中进行配对。

1. 确保您的移动设备连接至互联网并开启 Bluetooth。
2. 从移动设备上的 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。
3. 在您的移动设备上，打开 Flow 应用程序。
4. Flow 应用程序识别您在附近的 M200 并提示您开始配对。接受配对请求并在 Flow 应用程序中输入 M200 显示屏上所示的蓝牙配对码。
5. 用您的 Polar 账户登录或创建新的账户。我们将引导您利用此应用程序完成注册和设置。

**i** 为获得最准确的个人训练和活动数据，您精确的设置是很重要的。

6. 当您完成设置时，点击**保存并同步**，您的设置便会同步至M200。

**i** 或者您可利用电脑进行设置：前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 并将 FlowSync 软件安装至您的电脑。我们将引导您在网络服务内完成注册和设置。

## 腕带

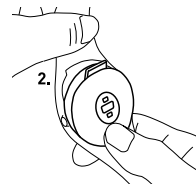
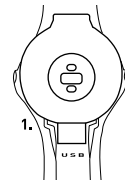
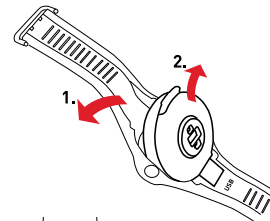
用易于更换的腕带可随意衬托您的风格。您可以在 [shoppolar.com](http://shoppolar.com) 单独购买额外的腕带。

取下腕带的方法

1. 从表带扣侧弯曲腕带将其从设备上取下。
2. 将设备与腕带拉开。

安装腕带的方法

1. 从腕带的底部侧将 USB 连接器固定到位。
2. 从表带扣侧略微拉伸腕带以将腕带的另一端咬合到位。
3. 确保腕带与设备在两侧齐平适配。



## 了解 Polar M200



按下“左侧”按钮以：返回至菜单上的上一层，暂停训练。

长按“左侧”按钮以：返回至时间视图，停止训练，在时间视图中开始配对及同步。

按下“右侧”按钮以：浏览菜单、选择和训练视图

长按“左侧”按钮以：进入菜单、确认选择、开始训练、训练期间记圈。

**i** 在训练期间，当您转动手腕查看显示屏时显示屏会亮起。

## 主要功能

内置 GPS

内置 GPS 可在训练期间追踪您的步速、距离和海拔高度。您可在训练后在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务中的地图上查看训练路线。

手腕式的心率训练

M200 备有内置心率传感器，可从手腕测量心率。这使心率训练变得前所未有的方便。

24/7 全天候活动追踪

M200 可 24/7 全天候追踪您的步数、活动、睡眠和卡路里，并为您实现个人每日活动目标提供支持。手表模式下显示屏周围的圆点指示您的每日目标进度。

FLOW 应用程序的快速训练目标

在 Flow 应用程序中创建训练目标并将其同步至您的 M200，例如，间隔目标。开始训练后，M200 将在整个训练中引导您。

智能通知

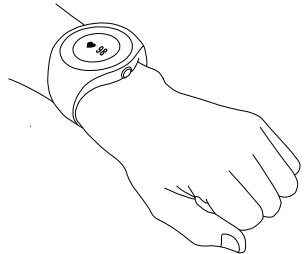
从 Polar M200 的屏幕上获得来自手机的通知。将您的 M200 与 Flow 应用程序配对。在 M200 或 Flow 应用程序上开启智能通知。

## 利用 Polar M200 进行心率训练

通过在训练时测量您的心率，确保您以合乎目标的强度水平进行训练。您可获得您想要达到的效益。

基于手腕的心率测量方便又轻松。系紧腕带，在 M200 上开始记录，您的训练已准备就绪。

若要在训练期间获得准确的心率读数，将腕带紧贴佩戴在手腕上，紧靠腕骨后。请勿将跑步手表放在腕骨之上。背部的传感器必须接触您的皮肤，但腕带也不能绑得太紧。



您的 M200 还兼容胸带式的 Polar Bluetooth® Smart 心率传感器。您可购买心率传感器为附件。

## 开始训练

1. 佩戴 M200 并系紧腕带。
2. 在时间视图中，长按 M200 的右侧按钮。
3. 用右侧按钮浏览至所需运动
4. 请走到室外并远离高层建筑及高大树木。在显示屏朝上的情况下保持 M200 静止以获取 GPS 卫星信号。当找到信号时，M200 会振动且 GPS 图标将停止闪烁。M200 在找到心率后将显示您的心率。
5. 长按 右侧 按钮以开始训练记录。

## 训练中

您可用右侧按钮浏览训练视图。在 Polar Flow 网络服务的运动内容中选择您想要在训练中看到的信息。

长按右侧按钮记圈。

## 暂停和停止训练

若要暂停训练，按下左侧按钮。显示**记录已暂停**。若要继续，则按下右侧按钮。

若要停止训练，在暂停模式中按住左侧按钮。显示**记录已结束**。

## 训练后

在您停止训练后，在 M200 上您将立即获得您的训练总结。在 Flow 应用程序或在 Flow 网络服务中获得更详细的分析。

在移动应用上浏览您的训练数据  
Polar M200 跑步手表兼容采用 Android 4.3+ 或 iOS 8.0+ 的智能手机。从 App Store 或 Google Play 获取 Polar Flow 应用程序。在训练后将 M200 与 Flow 应用程序同步并获得关于您训练成绩和表现的即时概况和反馈。在 Flow 应用程序中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

用 POLAR FLOW 网络服务获取更详细的分析  
用您的电脑或通过 Flow 应用程序将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可追踪您的成果，获得指导并查看关于您的训练成绩、活动和睡眠的详细分析。

保养您的 M200  
每次训练后将设备与腕带分开，并在流水下冲洗来保持 M200 清洁。

在充电前，请确保 M200 的 USB 连接器上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何脏污或水分。

## 技术规格

电池类型	180 MAH 锂聚合物电池
心率传感器	内置光学式
工作时间	在 24/7 全天后活动追踪和每天 1 小时训练并进行 GPS 和光学心率测量，但未开启智能通知的情况下，电池工作时间可长达 6 天
防水	适合游泳
材料	热塑性聚氨酯、不锈钢、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、聚甲基丙烯酸甲酯、环氧胶

## 了解更多有关 Polar M200 的信息

从完整的用户手册、常见问题和视频教程了解更多关于 M200 的信息：[support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200)。

## 关注 Polar



/polarglobal

兼容



制造商	APP STORE 是 APPLE INC. 的服务商标。
POLAR ELECTRO OY	ANDROID 与 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商标。
PROFESSORINTIE 5	IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，在执照许可的条件下使用。
FI-90440 KEMPELE	
电话: +358 8 5202 100	
传真: +358 8 5202 300	
<b>WWW.POLAR.COM</b>	
17962882.01 CHNS 10/2016	



# POLAR M200

GPS 跑步表  
手腕式  
心率

## 入门指南

简体中文