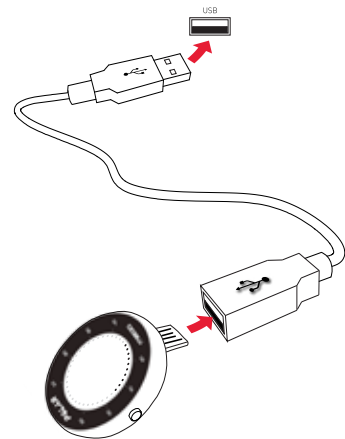


設置 Polar M200

您的全新 Polar M200 處於儲存模式，其在設置時喚醒。首先，如「腕帶」章節所述，取下腕帶。接下來，將 M200 插入 USB 電源，以便在設置期間對其充電。可能需要幾分鐘以喚醒 M200。



i 您也可以將 M200 的 USB 連接器直接插入 USB 電源。確保 USB 連接器的四個引腳朝向 USB 埠或電源適配器的四個引腳。

用行動裝置和 POLAR FLOW 應用程式進行設置

i 請注意，您必須在 Flow 應用程式中而非在行動裝置的藍牙設定中進行配對。

1. 確保您的行動裝置已連接至網際網路並開啟 Bluetooth®。
2. 請在您行動裝置上的 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow 應用程式。
3. 在您的行動裝置上打開 Flow 應用程式。
4. Flow 應用程式識別您附近的 M200，並提示您開始配對。接受配對請求，並在 Flow 應用程式中輸入 M200 顯示幕上所示的藍牙配對碼。
5. 利用您的 Polar 帳戶登入或建立新的帳戶。我們將引導您利用此應用程式完成註冊和設置。

i 為獲得最準確的個人訓練和活動資料，您準確的設置是很重要的。

6. 當完成設置時，輕觸 **Save and sync** (儲存並同步)，您的設置便同步至您的 M200。

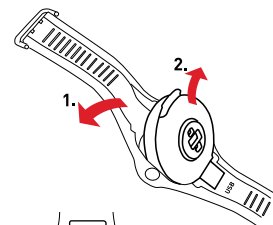
i 或者，您可以利用電腦進行設置：造訪 flow.polar.com/start 並將 FlowSync 軟體安裝至您的電腦。我們將引導您完成網路服務內的註冊和設置。

腕帶

用易於更換的腕帶可隨意襯托您的風格。您可在 shoppolar.com 單獨購買額外的腕帶。

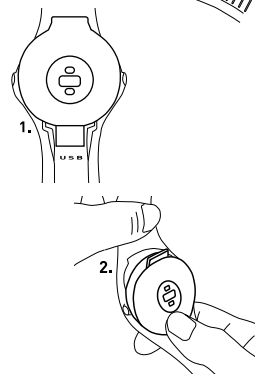
取下腕帶的方法

1. 從錶帶扣側彎曲腕帶將其從設備上取下。
2. 將裝置與腕帶拉開。



安裝腕帶的方法

1. 從腕帶的底部側將 USB 連接器固定到位。
2. 從錶帶扣側略微拉伸腕帶以將腕帶的另一端咬合到位。
3. 確保腕帶與裝置兩側齊平。



了解 Polar M200



按下「左側」按鈕以：返回到菜單上的上一級，暫停訓練

長按「左側」按鈕以：返回至時間視圖，停止訓練，在時間視圖中開始配對及同步。

按下「右側」按鈕以：瀏覽功能表、選擇和訓練視圖。

長按「右側」按鈕以：進入功能表、確認選擇、開始訓練、訓練期間記圈。

i 在訓練期間，顯示幕在您轉動手腕以查看顯示幕時亮起。

主要功能

內置 GPS

內置 GPS 可在訓練期間追蹤您的步速、距離和海拔高度。在訓練後您可在 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務中的地圖上查看您的路線。

手腕式的心率訓練

M200 備有內置心率傳感器，可從手腕測量心率。這使得基於心率的訓練變得前所未有地方便。

24/7 全天候活動追蹤

您的 M200 可 24/7 全天候追蹤您的步數、活動、睡眠和卡路里，並為達成您的個人每日目標提供支援。手錶模式下顯示幕周圍的圓點指示您的每日目標進度。

FLOW 應用程式的快速訓練目標

在 Flow 應用程式中建立訓練目標（例如，間隔目標），並將其同步至您的 M200。開始訓練，您的 M200 將引導您完成訓練。

智能通知

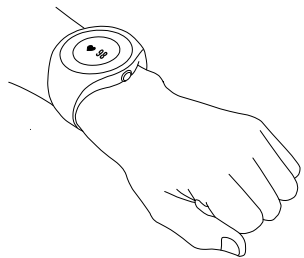
在 Polar M200 的螢幕上獲得來自手機的通知。將 M200 與 Flow 應用程式配對。在 M200 或 Flow 應用程式中開啟智能通知。

用 Polar M200 進行心率訓練

透過在訓練時測量心率，您可確保您以合乎目標的強度水準進行訓練。您可獲得想要達成的效益。

手腕式心率測量方便又輕鬆。系緊腕帶，在 M200 上開始記錄，您的訓練已準備就緒。

若要在訓練期間獲得準確的心率讀數，將腕帶緊貼佩戴在手腕上，緊靠腕骨後。請勿將跑步手錶放在腕骨之上。背面的傳感器必須貼緊您的皮膚，但腕帶也不可綁得太緊。



M200 亦可與帶胸帶的 Polar Bluetooth® Smart 心率傳感器兼容。您可購買心率傳感器配件。

開始訓練

1. 佩戴 M200 並繫緊腕帶。
2. 在時間視圖裡，長按 M200 上的右側按鈕。
3. 用右側按鈕瀏覽至運動
4. 請走到室外並遠離高層建築和樹木。在顯示屏朝上的情況下保持 M200 靜止以獲取 GPS 衛星訊號。當找到信號時，M200 會振動且 GPS 圖示將停止閃爍。M200 找到心率後便會顯示您的心率。
5. 長按右側按鈕開始訓練記錄。

訓練期間

您可用右側按鈕瀏覽訓練視圖。在 Polar Flow 網路服務的運動內容中選擇您想要在訓練期間看到的資訊。

長按右側按鈕記一圈。

暫停和停止訓練

若要暫停訓練，按下左側按鈕。接著顯示 **Recording paused** (記錄已暫停)。若要繼續，按下右側按鈕。

若要停止訓練，在暫停模式下按住左側按鈕。接著顯示 **Recording ended**

(記錄已結束)。

訓練後

在您停止訓練後，在 M200 上您將立即獲得訓練總結。在 Flow 應用程式或在 Flow 網路服務中獲得更詳細的分析。

在移動應用程式上一目了然地檢視訓練資料
Polar M200 跑步手錶相容採用 Android 4.3+ 或 iOS 8.0+ 的智能手機。
在 App Store 或 Google Play 上獲取 Polar Flow 應用程式。在訓練後將 M200 與 Flow 應用程式同步，並獲得關於您訓練成績和表現的即時概況和回饋。在 Flow 應用程式中，您亦可查看您的睡眠情況以及一天中的活躍程度。

POLAR FLOW 網路服務實現更詳細的分析
用電腦或經由 Flow 應用程式將訓練資料同步至 Flow 網路服務。在網路服務中，您可追蹤您的成果、獲得指導並查看關於您訓練成績、活動及睡眠的詳細分析。

保養您的 M200
每次訓練後將設備與腕帶分開，並在流水下沖洗來保持 M200 的清潔。

在充電前，請確保 M200 的 USB 連接器上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何髒污或水分。

技術規格

電池類型	180 MAH 鋰聚合物電池
心率傳感器	內置光學式
操作時間	未啟用智能通知功能在 24/7 全天候活動追蹤和每天 1 小時訓練的情況下，電池工作時間可長達 6 天。
防水	適合游泳
材料	熱塑性聚氨酯、不鏽鋼、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、聚甲基丙烯酸甲酯、環氧膠

了解更多關於 Polar M200 的資訊

從完整的使用者手冊、常見問題及視訊教程了解更多有關 M200 的資訊：support.polar.com/en/M200。

關注 Polar

    /polarglobal

與以下兼容



製造商

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

電話: +358 8 5202 100

傳真: +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

17962883.01 CHNT 10/2016 WINLEE

APP STORE 是 APPLE INC. 的服務商標。

ANDROID 與 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商標。

IOS 是 CISCO 在美國和其他國家的商標或註冊商標，在執照許可的條件下使用。



POLAR M200

GPS 跑步錶
手腕式
心率

入門指南

繁體中文