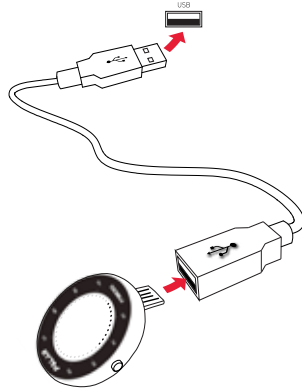


## Polar M200 nustatymai

Jūsų naujas Polar M200 yra sandėliavimo režime, ir jis įjungiamas atliekant nustatymus. Prima **atkabinkite apyrankę** kaip parodyta Apyrankės skyrelyje. Tada įkiškite M200 į USB krovimo lizdą, kad jį **įkrautumėte** atlikdami nustatymus. Gali prireikti keletu minučių, kol M200 ekranas įsijungs.



**i** Galite iš karto kišti M200 USB tiesiai į kompiuterio USB lizdą. Tik patikrinkite, ar keturi USB metalo laideliai yra atsukti į USB lizdo laidelius.

## PAJUNKITE PER IŠMANŪJĮ TELEFONĄ IR POLAR FLOW PROGRAMĖLĘ.

**i** Atkreipkite dėmesį, kad prietaisą suporuoti reikia per Flow programėlę, bet ne per mobiliojo telefono nustatymų Bluetooth skiltį.

1. Įjunkite savo **mobiliojo telefono** ryšį su **internetu** ar aktyvuokite **Bluetooth®**.
2. Parsisiųskite **Polar Flow app** iš App Store arba Google Play™ į savo išmanųjį telefoną.
3. Atidarykite Polar Flow programėlę.
4. Flow aptinka netoliese esantį M200 ir nurodo jį suporuoti. Patvirtinkite poravimo užklausą ir įveskite **Bluetooth poravimo kodą rodomą M200 ekrane į Flow programėlę**.
5. **Sign in (Prisijunkite)** su savo **Polar account (Polar paskyra)** arba susikurkite ją, jei dar neturite. Sekite kaip prisiregistruoti ir atlikti nustatymus pačioje programėlėje.

**i** Tam, kad visi treniruotės ir aktyvumo matavimai būtų tikslūs, reikalingi tikslūs jūsų asmeniniai duomenys.

6. Kai visi nustatymai atlikti, paspauskite **Save and sync** ir visi atlikti nustatymai bus perkelti į jūsų M200.

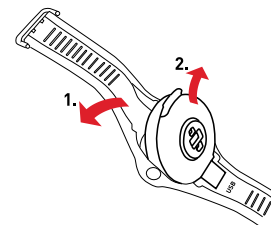
**i** Arba, atlikite visus nustatymus naudodamiesi kompiuteriu: Eikite į [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ir atsisiųskite ir įdiekite **FlowSync** programą į savo kompiuterį. Sekite kaip atlikti nustatymus pačiame Interneto dienoraštyje.

## Apyrankė

Keiskite apyrankes pagal savo aprangos stilių. Papildomas apyrankes galite nusipirkti iš [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

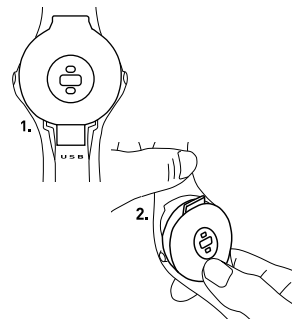
Apyrankės atkabimas

1. Lenkite apyrankę ties sagties puse, kol ji atsikabins nuo prietaiso.
2. Ištraukite prietaisą iš apyrankės.

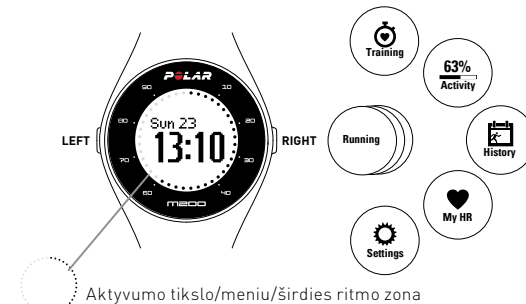


Apyrankės uždėjimas

1. Įdėkite USB lizdą prie apyrankės ir prijunkite ją.
2. Švelniai tempkite parankę už sagties pusės, kol ji „atsisės“ į vietą ir pilnai apgaubs prietaisą.
3. Patikrinkite ar apyrankės šonai užsidėjo tvarkingai ties mygtukais.



## Susipažinkite su savo Polar M200



**Spauskite Karį mygtuką:** grįžti į ankstesnį meniu, treniruotei sustabdyti.

**Palaikykite nuspaustą Kairį mygtuką:** grįžti į dienos laiką, sustabdyti treniruotę, poruoti ir sinchronizuoti dienos laiko režime.

**Spauskite Dešinį mygtuką:** meniu peržiūrai, pasirinkimui, treniruotės vaizdo keitimui.

**Palaikykite nuspaustą Dešinį mygtuką:** jeiti į meniu, pasirinkimui patvirtinti, treniruotei pradėti, tarpiniam laikui fiksuoti.

**i** Treniruotės metu ekrano šviesa įjungiama kai pasukate riešą į save.

## Pagrindinės funkcijos

### INTEGRUOTAS GPS

Integruotas GPS seka jūsų tempą, distanciją ir aukščio informaciją treniruotėje. Savo maršrutą galėsite matyti žemėlapyje esantį Polar Flow dienoraštyje arba Flow programėlėje.

### ŠIRDIES RITMAS NUO RIEŠO

Jūsų M200 turi įmontuotą optinį širdies ritmo sensorių, kuris matuoja tiesiai nuo riešo. Tai padaro širdies ritmo matavimą paprastu ir patogiu.

### 24/7 AKTYVUMO SEKIMAS

Jūsų M200 skaičiuoja žingsnius, aktyvumą, miegą ir kalorijas 24/7 ir padeda pasiekti dienos aktyvumo tikslus. Taškai ant ekrano krašto, kurie rodomi Dienos laiko režime, rodo dienos aktyvumo tikslo progresą.

### GREITI TRENIRUOTĖS TIKSLAI IŠ FLOW PROGRAMĖLĖS

Susikurkite treniruotės tikslą, pavyzdžiui intervalus, per Flow programėlę ir įkelkite juos į savo M200. Pradėkite treniruotę ir M200 jums praneš, kada pradėti ir baigti nustatytas atkarpas.

### IŠMANIEJI PRANEŠIMAI

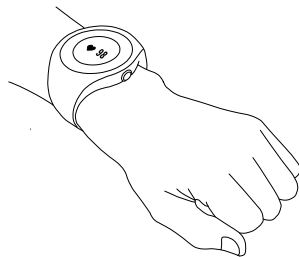
Gaukite pranešimus iš savo išmaniojo telefono į savo M200 ekraną. Suporuokite savo M200 su Flow programėle. Flow programėlėje nustatykite Smart Notifications ON.

## Širdies ritmas treniruotėje su Polar M200

Treniruotėse matuodami savo širdies ritmą jūs žinote kokiu intensyvumu sportuojate siekdami savo tikslo. Taip gaunate visą teigiamą treniruotės poveikį.

Širdies ritmo matavimas nuo riešo yra patogus ir paprastas. Prieš treniruotę susiveržkite savo Polar M200 apyrankę ir galite pradėti.

Tam, kad širdies ritmo matavimas būtų tikslus, apyrankė turi būti tvirtai prisegta ant riešo, iš karto už riešikaulio link alkūnės. Jokiu būdu nedėkite laikrodžio ant riešikaulio. Sensorius turi būti arti odos, tačiau apyrankė neturi veržti ir kelti nepatogumo.



Jūsų M200 taip pat suderinamas su Polar Bluetooth® Smart širdies ritmo dirželiu, kuris dėvimas ant krūtinės. Jį galite įsigyti kaip papildomą priedą.

## Treniruotė

1. Dėvėkite savo M200 ir susiveržkite apyrankę.
2. Dienos laiko režimė palaikykite paspaustą DEŠINĮ M200 mygtuką.
3. Eikite į reikiamą sporto profilį su DEŠINIU mygtuku.
4. Eikite į lauką ir pasitraukite nuo aukštų pastatų ar medžių. Laikykite savo M200 nejudėdamas, ekraną atsukę į dangų, kad lengviau pasigautumėte GPS signalą. Kai GPS signalas aptinkamas, jūsų M200 suvibruoja, o GPS nustoja mirkčioti. M200 aptinka širdies ritmo signalą ir jį parodo ekrane.
5. Palaikykite nuspaustą DEŠINĮ mygtuką treniruotės įrašymo pradėjimui.

## Treniruotėje

Treniruotės informaciją ekrane pakeisite spausdami Dešinį mygtuką. Treniruotės ekrano informaciją galite nusistatyti prisijungę prie Polar Flow (tik kompiuteriu!) ir pasirinkę Sporto profilių nustatymus.

Tarpinį laiką fiksuosite palaikę nuspaustą Dešinį mygtuką.

## Treniruotės stabdymas ir pabaigimas

Treniruotės įrašymą sustabdysite paspaudę KAIRĮ mygtuką. **Recording paused** pasirodo ekrane. Jei norite tęsti treniruotės įrašymą, paspauskite DEŠINĮ mygtuką.

Treniruotę baigsite, jei pauzės metu palaikysite nuspaustą KAIRĮ mygtuką. **Recording ended** pasirodo ekrane.

## Po treniruotės

Iš karto po treniruotės M200 ekrane matysite visą jos santrauką. Smulkesnę treniruotės informaciją matysite per Polar Flow programėlę, o išsamiausiai – per Polar Flow internetinį dienoraštį.

## TRENIUOTĖS INFORMACIJOS PERŽIŪRA PER MOBILIĄ PROGRAMĖLĘ

Polar M200 bėgimo laikrodis suderinamas su išmaniaisiais telefonais, kurie turi Android 4.3 + ar iOS 8.0 +. Polar Flow programėlę rasite App Store arba Google Play. Po treniruotės sinchronizuokite savo M200 su savo išmaniuoju telefonu ir matykite savo treniruotės eigą ir rezultatą. Polar Flow programėlėje matysite ir savo miego kokybę bei dienos aktyvumo informaciją.

## POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS DETALIAI ANALIZEI

Sinchronizuokite savo treniruočių informaciją per Flow programėlę arba kompiuterį. Interneto dienoraštyje galite sekti savo pasiekimus, gauti patarimų, ir detalai nagrinėti savo treniruotes, aktyvumą ir miego kokybę.

## M200 PRIEŽIŪRA

Po kiekvienos treniruotės atskirkite apyrankę nuo prietaiso ir nuplaukite po tekančiu vandeniu. Naudokite muilą.

Prieš kraudami laikrodį patikrinkite, ar ant M200 USB jungties nėra drėgmės, plaukų, dulkių ar purvo. Švelniai nuvalykite purvą ar drėgmę nuo USB jungties.

## Techniniai duomenys

BATERIJOS TIPAS  
ŠIRDIES RITMO SENSORIUS  
BATERIJOS TARNAVIMO LAIKAS

180 MAH LI-POL BATERIJA  
VIDINIS OPTINIS  
IKI 6 DIENŲ SU 24/7 AKTYVUMO SEKIMU  
IR 1H/DIENĄ TRENIRUOČIŲ SU GPS IR  
OPTINIŲ ŠIRDIES RITMO MATAVIMU,  
BE ĮJUNGTŲ IŠMANIŲJŲ PRANEŠIMŲ  
(SMART NOTIFICATIONS)

ATSPARUMAS VANDENIUI  
MEDŽIAGOS

TINKA PLAUKIOJIMUI  
TERMOPLASTIKO POLIURETANAS,  
NERŪDYJANTIS PLIENAS, AKRILONITRILIO  
BUTADINO STIRENAS, STIKLO PLUOŠTAS,  
POLIKARBONATAS, POLIMETILO  
METAKRILATAS, EPOXY KLIJAI

## Sužinokite daugiau apie savo Polar M200

Daugiau apie savo M200 ir išsamią naudojimo instrukciją, DUK ir mokomuosius filmus rasite [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Likite prisijungę prie Polar



/polarglobal

GAMINTOJAS  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**  
.01 LT 09/2016

SUDERINAMAS SU  
 **Bluetooth**  
SMART

APP STORE YRA APPLE INC. PASLAUGŲ ŽENKLAS  
ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA GOOGLE INC. PREKĖS  
ŽENKLAS  
IOS YRA CISCO PREKĖS ŽENKLAS ARBA  
REGISTRUOTAS PREKĖS ŽENKLAS JAV IR KITOSE  
VALSTYBĖSE IR NAUDOJAMAS PAGAL LICENCIJĄ.

**POLAR**

**POLAR M200**  
**BĖGIMO LAIKRODIS SU GPS**  
**IR ŠIRDIES RITMU NUO**  
**RIEŠO**

**Trumpas įvadas**

Lietuvių