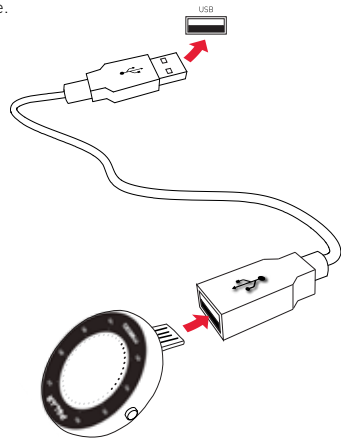


## Configurarea dispozitivului Polar M200

Dispozitivul Polar M200 este în modul de depozitare și pornește la configurare. Întâi, **demontează brățara** în modul prezentat în capitoul Brățara. Apoi, conectează dispozitivul M200 la un port USB pentru a-l **încărca** în timpul configurării. Pornirea dispozitivului M200 poate dura câteva minute.



**i** De asemenea, poți introduce conectorul USB al dispozitivului M200 direct la un port USB. Trebuie doar să te asiguri că cele patru contacte ale conectorului USB sunt aliniate cu cele patru contacte ale portului USB sau adaptorului.

## CONFIGURAREA CU UN DISPOZITIV MOBIL CU APLICAȚIA POLAR FLOW

**i** Interconectarea trebuie efectuată din aplicația Flow și nu din setările Bluetooth ale dispozitivului mobil.

1. Asigură-te că **dispozitivul mobil** este conectat la **Internet** și activează funcția **Bluetooth®**.
2. Descarcă **aplicația Polar Flow** din App Store sau Google Play pe dispozitivul mobil.
3. Pornește aplicația Flow pe dispozitivul mobil.
4. Aplicația Flow recunoaște dispozitivul M200 aflat în apropiere și îți solicită asocierea cu acesta. Acceptă solicitarea de asociere și **introdu codul de asociere prin Bluetooth afișat pe ecranul dispozitivului M200 în aplicația Flow**.
5. **Conectează-te** cu **contul Polar** sau creează unul nou. Veți fi ghidat prin etapele de înregistrare și configurare în aplicație.

**i** Pentru a obține date exacte și personalizate privind antrenamentul și activitatea, este important ca setările să fie corecte.

6. După ce ai efectuat setările, atinge opțiunea **Save and sync** (Salvare și sincronizare), pentru sincronizarea setărilor pe dispozitivul M200.

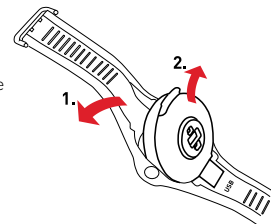
**i** O altă posibilitate este să realizezi configurarea pe un computer: Accesează **flow.polar.com/start** și instalează software-ul **FlowSync** pe computer. Vei fi ghidat prin etapele de înregistrare și configurare în serviciul web.

## Brățara

Asortează dispozitivul la stilul tău, cu brățări ușor de schimbat. Poți cumpăra separat brățări suplimentare pe **shoppolar.com**.

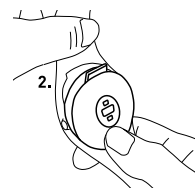
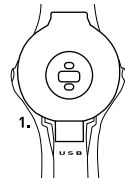
Demontarea brățării

1. Îndoie brățara pe partea cataramii, pentru a o desprinde de dispozitiv.
2. Trageți dispozitivul din brățară.



Montarea brățării

1. Introdu corect conectorul USB de la baza brățării.
2. Întinde puțin brățara pe partea cataramii, pentru a conecta celălalt capăt al brățării.
3. Asigurați-vă că banda se fixează corespunzător cu dispozitivul în ambele părți.



## Cunoaște-ți dispozitivul Polar M200



Obiectivul activității/meniu/zona de ritm cardiac

**Apasă pe butonul din STÂNGA pentru:** a reveni la nivelul anterior din meniu și pentru a întrerupe antrenamentul.

**Apasă și menține apăsat butonul din STÂNGA pentru:** a reveni la afișarea orei, a opri antrenamentul și a începe interconectarea și sincronizarea în ecranul cu afișarea orei.

**Apasă pe butonul din DREAPTA pentru:** a naviga în meniu, opțiunile selectate și vizualizările de antrenament.

**Apasă și menține apăsat butonul din DREAPTA pentru:** a accesa meniul, a confirma opțiunile selectate, a începe antrenamentul și a înregistra o tură în timpul antrenamentului.

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

## Funcții importante

### SISTEM GPS INTEGRAT

Sistemul GPS integrat urmărește pașii, distanța și altitudinea în timpul antrenamentului. După sesiune, poți vedea traseul parcurs pe o hartă în aplicația Polar Flow sau în serviciul web Flow.

### ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA ÎNCHEIETURĂ

Dispozitivul M200 are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac de la încheietură. Astfel, antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac devine mai simplu ca oricând.

### URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

Dispozitivul M200 urmărește pașii, activitatea, somnul și caloriile, non-stop, și îți oferă asistență pentru atingerea obiectivului zilnic de activitate. Punctele din jurul ecranului în modul de ceas indică progresul spre atingerea obiectivului zilnic.

### CREAREA RAPIDĂ DE OBIECTIVE DE ANTRENAMENT ÎN APLICAȚIA FLOW

Creează un obiectiv de antrenament, de exemplu, un obiectiv de interval, în aplicația Flow și sincronizează-l pe dispozitivul M200. Începe sesiunea de antrenament, iar dispozitivul M200 te va ghida pe durata acesteia.

### NOTIFICĂRI INTELIGENTE

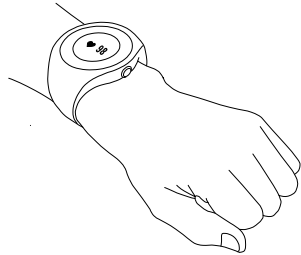
Primește notificări de pe telefon pe ecranul dispozitivului Polar M200. Asociază dispozitivul M200 cu aplicația Flow. Activează notificările inteligente pe dispozitivul M200 sau în aplicația Flow.

## Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac cu Polar M200

Prin măsurarea ritmului cardiac în timpul antrenamentului, te poți asigura că te antrenezi la un nivel de intensitate potrivit pentru obiectivul stabilit. Astfel, obții fix beneficiile pe care le dorești.

Măsurarea ritmului cardiac de la încheietură este practică și simplă. Strânge brățara pentru antrenament, începe sesiunea pe dispozitivul M200 și ești gata să începi.

Pentru a obține măsurători exacte ale ritmului cardiac în timpul antrenamentului, trebuie să strângi bine brățara pe încheietură, chiar deasupra osului. NU pune ceasul de alergare pe osul încheieturii mâinii. Senzorul de pe partea din spate trebuie să fie în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă.



Dispozitivul M200 este compatibil și cu senzorul de ritm cardiac Polar Bluetooth Smart® cu curea de fixare în jurul pieptului. Poți cumpăra un senzor de ritm cardiac ca accesoriu.

## Începerea antrenamentului

1. Pune dispozitivul M200 și strânge brățara.
2. În ecranul de afișare a orei, apasă lung butonul din DREAPTA al dispozitivului M200.
3. Caută un tip de sport 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, dispozitivul M200 va vibra, iar pictograma GPS nu va mai pâlpâi. Dispozitivul M200 a găsit ritmul cardiac când acesta este afișat pe ecran.
5. Apasă și menține apăsat butonul din DREAPTA pentru a începe înregistrarea antrenamentului.

## În timpul antrenamentului

Poți naviga printre diferitele vizualizări de antrenament cu butonul din DREAPTA. Selectează informațiile pe care vrei să le vezi în timpul sesiunilor din lista de profiluri sportive din serviciul web Polar Flow.

Înregistrează o tură apăsând și menținând apăsat butonul din DREAPTA.

## Întreruperea și finalizarea antrenamentului

Pentru a întrerupe o sesiune, apasă butonul din STÂNGA. Se afișează **Recording paused** (Înregistrare întreruptă). Pentru a continua, apasă butonul din DREAPTA.

Pentru a opri o sesiune, apasă și menține apăsat butonul din STÂNGA în modul cu sesiunea întreruptă. Se afișează **Recording ended** (Înregistrare oprită).

## După antrenament

Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul M200 imediat după finalizarea antrenamentului. Poți găsi o analiză mai detaliată în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

## CONSULTAREA DATELOR DESPRE ANTRENAMENT DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE ÎN APLICAȚIA MOBILĂ

Ceasul de alergare M200 este compatibil cu telefoane smartphone pe care rulează sisteme de operare Android 4.3 sau mai noi ori iOS 8.0 sau mai noi. Descarcă aplicația Polar Flow din App Store sau 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.

## O ANALIZĂ MAI DETALIATĂ CU SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Sincronizează datele privind antrenamentul în serviciul web Flow de pe computer sau din aplicația Flow. În serviciul web, îți poți urmări realizările, poți primi asistență și poți vedea o analiză detaliată privind rezultatele antrenamentelor, nivelul de activitate și calitatea somnului.

## ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI M200

Separă brățara și ceasul și spală-le sub jet de apă după fiecare antrenament, pentru a menține dispozitivul M200 curat.

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.

## Specificații tehnice

TIP BATERIE  
SENZOR DE RITM CARDIAC  
TIMP DE FUNCȚIONARE

BATERIE LI-POL DE 180 MAH  
OPTIC INTERN  
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  
ADECVAT PENTRU ÎNOT  
BRĂȚARĂ: TPU (NEGRU/ ROȘU), SILICON (ALTE CULORI), OȚEL INOXIDABIL  
DISPOZITIV: ACRILONITRIL BUTADIEN STIREN, FIBRĂ DE STICLĂ, POLICARBONAT, ADEZIV EPOXIDIC, POLIMETILMETACRILAT

REZISTENȚA LA APĂ  
MATERIALE

## Află mai multe despre dispozitivul Polar M200

Află mai multe despre dispozitivul Polar M200 din manualul de utilizare complet, din secțiunea de întrebări frecvente și din tutorialele video pe [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Rămâi conectat cu Polar



PRODUS DE  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL. +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

.00 RUM 11/2016

APP STORE ESTE O MARCĂ DE SERVICIU APPLE INC.  
ANDROID ȘI GOOGLE PLAY SUNT MĂRCI COMERCIALE ALE COMPANIEI GOOGLE INC.  
IOS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ SAU O MARCĂ COMERCIALĂ ÎNREGISTRATĂ A COMPANIEI CISCO ÎN SUA ȘI ÎN ALTE ȚĂRI ȘI ESTE UTILIZATĂ SUB LICENȚĂ.



## POLAR M200

**CEAS PENTRU ALERGARE, CU GPS ȘI MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA ÎNCHEIETURĂ**

## Ghid de inițiere

Română