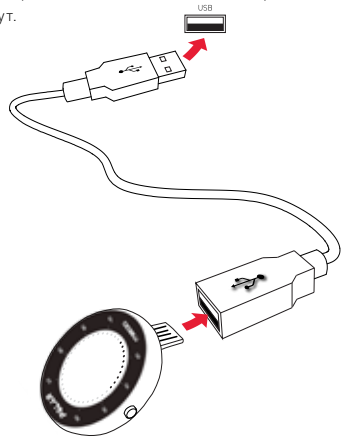


## Настройка Polar M200

Когда вы впервые берете в руки устройство M200, оно находится в режиме хранения, из которого выходит во время настройки. Сначала **отсоедините браслет**, как описано в разделе «Браслет». Затем подключите M200 к источнику питания USB, чтобы **зарядить** его во время настройки. Выход M200 из спящего режима может занять несколько минут.



**i** Можно также вставить USB-коннектор устройства M200 прямо в источник питания USB. Убедитесь, что четыре контакта USB-коннектора обращены к четырем контактам USB-порта или адаптера питания.

## НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

**i** Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего мобильного устройства.

1. Убедитесь, что **мобильное устройство** подключено к **Интернету** и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Перейдите в App Store или Google Play на мобильном устройстве и загрузите оттуда **приложение Polar Flow**.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow.
4. Приложение Flow распознает находящееся неподалеку устройство M200 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на M200**.
5. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки.

**i** Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные.

6. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши настройки будут переданы на устройство M200.

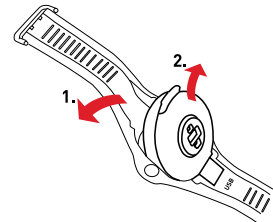
**i** Или же настройку можно выполнить с помощью компьютера: Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программу **FlowSync** на компьютер. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса по выполнению входа и настройки.

## Браслет

Меняйте браслеты в соответствии со своей одеждой. Дополнительные браслеты можно купить на сайте [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

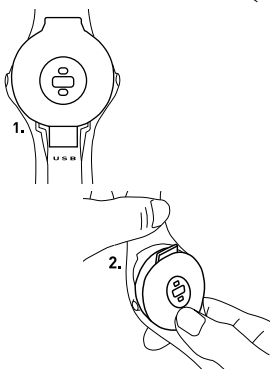
### Извлечение браслета

1. Чтобы извлечь браслет из устройства, согните его со стороны пряжки.
2. Отсоедините устройство от браслета.



### Присоединение браслета

1. Вставьте USB-коннектор в устройство с обратной стороны ремешка.
2. Слегка потяните браслет со стороны пряжки, чтобы зафиксировать другой конец ремешка.
3. Убедитесь, что браслет плотно зафиксирован с обеих сторон устройства.



## Настройка Polar M200



Цель активности/меню/зона ЧСС

**Нажмите ВЛЕВО, чтобы:** вернуться к предыдущему уровню меню.

**Нажмите и удерживайте ВЛЕВО, чтобы:** вернуться в режим отображения времени, начать сопряжение и синхронизацию в режиме отображения времени.

**Нажмите ВПРАВО, чтобы:** перемещаться по меню, выбору и режимам тренировки

**Нажмите и удерживайте ВПРАВО, чтобы:** войти в меню, начать тренировку, начать этап во время тренировки.

**i** Во время тренировки дисплей подсвечивается, когда вы поворачиваете запястье для того, чтобы посмотреть на дисплей.

## Основные функции ВСТРОЕННЫЙ GPS

С помощью встроенного датчика GPS устройство отслеживает вашу скорость, а также расстояние и высоту во время тренировки. После тренировки маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow или с помощью онлайн-сервиса Flow.

## ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

M200 оснащен встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Благодаря этому измерять частоту сердечных сокращений стало удобно, как никогда раньше.

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

M200 круглосуточно отслеживает ваши шаги, активность, сон и калории, помогая вам достигать ежедневную цель. Точки в режиме отображения часов информируют о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели.

## БЫСТРЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ ИЗ ПРИЛОЖЕНИЯ FLOW

Создайте в приложении Flow тренировочную цель, например, цель по интервалам, и синхронизируйте ее с M200. Начните тренировку и следуйте рекомендациям устройства M200.

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Получайте уведомления из телефона на устройство Polar M200. Выполните сопряжение M200 с приложением Flow. Включите функцию уведомлений на M200 или в приложении Flow.



# POLAR M200

ЧАСЫ ДЛЯ БЕГА С GPS  
С ФУНКЦИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ  
ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

## Руководство по началу работы

Русский

## Технические спецификации

ТИП АККУМУЛЯТОРА	ЛИТИЙ-ПОЛИМЕРНЫЙ АККУМУЛЯТОР 180 МА/Ч
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ	ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ
СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	ДО 6 ДНЕЙ ПРИ КРУГЛОСУТОЧНОМ ОТСЛЕЖИВАНИИ АКТИВНОСТИ И ТРЕНИРОВКАХ ПО 1 ЧАСУ В ДЕНЬ С GPS И ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ПУЛЬСА, ПРИ ОТКЛЮЧЕННОЙ ФУНКЦИИ УМНЫХ УВЕДОМЛЕНИЙ
ВРЕМЯ РАБОТЫ	ПРИГОДНО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ	БРАСЛЕТ: ТПУ (ЧЕРНЫЙ/ КРАСНЫЙ), СИЛИКОН (ДРУГИЕ ЦВЕТА), НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ
МАТЕРИАЛЫ	УСТРОЙСТВО: АКРИЛОНИТРИЛ-БУТАДИЕН-СТИРОЛ, СТЕКЛОВОЛОКНО, ПОЛИКАРБОНАТ, ПОЛИМЕТИЛМЕТАКРИЛАТ, ЭПОКСИДНЫЙ КЛЕЙ

## Узнайте больше о Polar M200

Узнайте больше об устройстве M200 из полного руководства пользователя, из раздела вопросов и ответов и видео-материалов на [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Оставайтесь в курсе событий с Polar



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

ТЕЛ.: +358 8 5202 100

ФАКС: +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

17962875.00 RUS 10/2016 10016

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ СЕРВИСНОЙ МАРКОЙ APPLE INC.

ANDROID И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ GOOGLE INC.

IOS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ КОМПАНИИ CISCO В США И В ДРУГИХ СТРАНАХ И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ С ЛИЦЕНЗИЕЙ.

СОВМЕСТИМ С:



## После тренировки

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство M200 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

## С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ.

Часы для бега Polar M200 совместимы с телефонами на базе Android 4.3+ или iOS 8.0+. Его можно загрузить из App Store или Google Play. Синхронизируйте M200 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом Flow с помощью компьютера или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы сможете отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки.

## УХОД ЗА M200

Поддерживайте M200 в чистоте, отсоединяя устройство от браслета и промывая их под проточной водой после каждой тренировки.

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок.

## Начало тренировки

1. Наденьте устройство M200 и затяните браслет.
2. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку устройства M200.
3. Чтобы найти вид спорта, нажмите кнопку ВПРАВО
4. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите устройство M200 неподвижно и направьте дисплей вверх для поиска сигналов спутника GPS. После того, как сигнал будет обнаружен, значок GPS перестанет мигать, а устройство M200 завибрирует. Как только устройство M200 обнаружит сигнал ЧСС, отобразится ваша ЧСС.
5. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы начать запись тренировки.

## В процессе тренировки

Чтобы просмотреть режимы тренировки, нажмите кнопку ВПРАВО. Выберите данные для отображения во время тренировок в спортивных профилях онлайн-сервиса Polar Flow.

Начните этап, коснувшись и удерживая кнопку ВПРАВО.

## Пауза и остановка тренировки

Чтобы приостановить тренировку, нажмите ЛЕВУЮ кнопку. Появится сообщение **Запись приостановлена**. Чтобы продолжить, нажмите ПРАВУЮ кнопку.

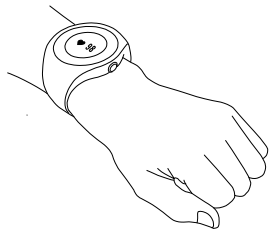
Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку в режиме паузы. Отобразится сообщение **Запись завершена**.

## Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений с Polar M200

Измеряя частоту сердечных сокращений во время тренировки, вы сможете быть уверенными, что интенсивность ваших тренировок соответствует вашей цели, и вы получаете желаемые результаты.

Пульс измеряется удобно и просто. Затяните браслет для тренировки и начните тренировку на M200 - готово!

Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений во время тренировки, браслет следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. НЕ носите часы для бега на косточке запястья. Задняя поверхность датчика должна постоянно касаться поверхности кожи, в тоже время браслет не нужно затягивать слишком туго.



M200 также совместим с датчиком частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений можно купить отдельно.