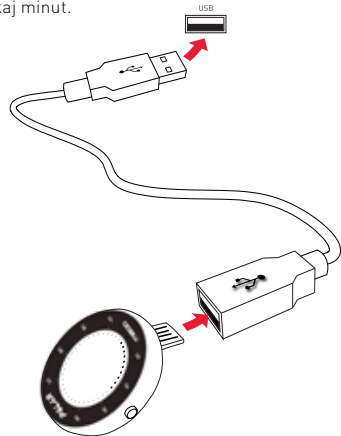


## Nastavljanje naprave Polar M200

Nova naprava Polar M200 je ob dobavi v načinu shranjevanja in se aktivira, ko začnete z nastavitvijo. Najprej **snemite zapestnico**, kot je opisano v poglavju Zapestnica. Napravo M200 nato vključite v USB-napajalnik, da se med nastavitvijo **polni**. Da se naprava M200 aktivira, lahko traja nekaj minut.



**i** USB-priključek naprave M200 lahko vključite neposredno v USB-napajalnik. Prepričajte se, da so štiri nožice USB-priključka poravnane s štirimi nožicami v USB-vratih ali napajalniku.

## NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

**i** Upošteвайте, da morate seznanitev izvajati v aplikaciji Flow, in NE v nastavitvah Bluetooth na mobilni napravi.

1. Prepričajte se, da je **mobilna naprava** povezana **internetom**, nato pa vklopite funkcijo **Bluetooth®**.
2. V mobilno napravo iz trgovine App Store ali Google Play prenesite **aplikacijo Polar Flow**.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna vašo napravo M200 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in **kodo za združevanje Bluetooth, ki je prikazana na zaslonu naprave M200, vnesite v aplikacijo Flow**.
5. **Vpišite se** s svojim **Polarjevim računom** ali ustvarite novega. Prek aplikacije vas bomo vodili skozi registracijo in nastavev.
6. Ko izvedete vse nastavitve, tapnite možnost **Save and sync** (Shrani in sinhroniziraj) in vaše nastavitve se bodo sinhronizirale z napravo M200.

**i** Nastavev lahko opravite tudi prek računalnika: Obiščite spletno stran **flow.polar.com/start** in v računalnik namestite programsko opremo **FlowSync**. Prek spletne storitve vas bomo vodili skozi registracijo in nastavev.

## Zapestnica

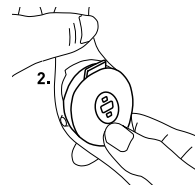
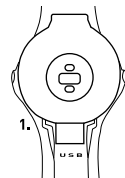
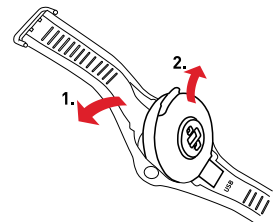
Dopolnite svoj stil oblačenja z zapestnicami, ki jih lahko preprosto menjate. Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno v trgovini **shoppolar.com**.

Snemanje zapestnice

1. Zapestnico na strani z zaponko ukrivite, da jo odstranite z naprave.
2. Napravo povlecite z zapestnice.

Nameščanje zapestnice

1. USB-priključek namestite na ustrezno mesto s spodnje strani zapestnice.
2. Zapestnico rahlo raztegnite na strani z zaponko, da drugi del zapestnice zaskoči na mestu.
3. Prepričajte se, da je trak povsem poravnat z napravo.



## Spoznajte svojo napravo Polar M200



**Pritisnite LEVI gumb, da:** se vrnete na prejšnjo raven v meniju in da začasno prekinete vadbo.

**Pritisnite in pridržite LEVI gumb, da:** se vrnete v časovni pogled, zaustavite vadbo ter da začnete združevanje in sinhronizacijo v časovnem pogledu.

**Pritisnite DESNI gumb, da:** brskate po meniju, izbirah in pogledih vadbe.

**Pritisnite in pridržite DESNI gumb, da:** vstopite v meni, potrdite izbire, začnete vadbo ali začnete beležiti krog med vadbo.

**i** Osvetlitev prikazovalnika se vklopi, ko med vadbo obrnete zapestje, da pogledate na prikazovalnik.

## Ključne lastnosti

### VDELANA FUNKCIJA GPS

Vdelana funkcija GPS med vadbo spremlja vaš tempo, razdaljo in nadmorsko višino. Po vadbi si lahko pot ogledate na zemljevidu v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

### VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Vaša naprava M200 ima vgrajen senzor srčnega utripa, ki meri srčni utrip na zapestju. Zaradi tega je vadba z merjenjem srčnega utripa bolj priročna kot kdaj koli doslej.

### 24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

Naprava M200 sledi vašim korakom, dejavnosti, spancu in porabljenim kalorijam 24 ur na dan/7 dni v tednu in vam zagotavlja podporo pri doseganju vašega individualnega dnevnega cilja. Pike na obodu v načinu ure kažejo vaš napredek proti vašemu dnevnemu cilju.

### HITRI VADBENI CILJI V APLIKACIJI FLOW

V aplikaciji Flow ustvarite vadbeni cilj, npr. intervalni cilj, in ga sinhronizirajte v napravo M200. Začnite vadbo, skozi katero vas nato vodi naprava M200.

### PAMETNO OBVEŠČANJE

Obvestila iz mobilnega telefona sprejemajte na prikazovalniku naprave Polar M200. Napravo M200 sinhronizirajte z aplikacijo Flow. Na napravi M200 ali v aplikaciji Flow vklopite funkcijo pametnega obveščanja.



## POLAR M200

**TEKAŠKA URA S FUNKCIJO GPS  
Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA  
NA ZAPESTJU**

### Priročnik za začetek uporabe

Slovenščina

### Tehnični podatki

VRSTA BATERIJE  
SENZOR SRČNEGA UTRIPA  
ČAS DELOVANJA

180 MAH LITIJ-POLIMERNA BATERIJA  
INTERNI OPTIČNI  
DO 6 DNI S 24/7 SLEDENJEM DEJAVNOSTI IN VADBO, KI  
TRAJA 1 URO/DAN S FUNKCIJO GPS  
IN OPTIČNIM MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA  
BREZ VKLOPLJENE FUNKCIJE PAMETNEGA OBVEŠČANJA  
NI PRIMERNO ZA PLAVANJE  
ZAPESTNICA: TPU (ČRNA/RDEČA), SILIKON  
(DRUGE BARVE), NERJAVNO JEKLO  
NAPRAVA: AKRILONITRIL BUTADIEN STIREN, STEKLENA  
VLAKNA, POLIKARBONAT, EPOKSIDNO LEPILO,  
POLIMETILMETAKRILAT

VODOODPORNOST  
MATERIALI

### Več informacij o napravi Polar M200

Za več informacij preberite celotni uporabniški priročnik, najpogosteje zastavljena vprašanja in odgovori ter videoprikaze na spletni strani [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

### Ostanite povezani s Polarjem



/polarglobal



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

APP STORE JE STORITVENA ZNAMKA DRUŽBE  
APPLE INC.  
ANDROID IN GOOGLE PLAY STA BLAGOVNI  
ZNAMKI DRUŽBE GOOGLE INC.  
IOS JE BLAGOVNA ZNAMKA ALI REGISTRIRANA  
BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE CISCO V ZDA IN  
DRUGIH DRŽAVAH, NJENA UPORABA PA JE  
UREJENA Z LICENCO.

.00 SLV 11/2016

### Po vadbi

Na napravi M200 bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. Za podrobnejšo analizo pojdite v aplikacijo Flow ali spletno storitev Flow.

### PREK MOBILNE APLIKACIJE SI OGLEDJTE KRATEK PREGLED VADBENIH PODATKOV

Tekaška ura Polar M200 je združljiva s pametnimi telefoni z operacijskim sistemom Android z različico 4.3 ali novejšo ali iOS z različico 8.0 ali novejšo. Aplikacijo Polar Flow lahko kupite v trgovini App Store ali Google Play. Svojo napravo M200 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi kakovost spanca in svojo dejavnost za ves dan.

### SPLETNA STORITEV POLAR FLOW ZA PODROBNEJŠO ANALIZO

Prek računalnika ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow. Spletna storitev vam omogoča, da sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca.

### NEGA NAPRAVE M200

Napravo M200 ohranjajte čisto, tako da jo snamete z zapestnice in obe po vsaki vadbi sperete pod tekočo vodo.

Pred polnjenjem naprave M200 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem.

### Začnite vadbo

1. Napravo M200 si namestite na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. V časovnem pogledu pritisnite DESNI gumb na napravi M200 in ga pridržite.
3. Z DESNIM gumbom krmilite do možnosti za izbiro športa
4. Pojdite na prosto in stran od visokih stavb in dreves. Napravo M200 držite na mestu tako, da je njen prikazovalnik obrnjen navzgor, da lahko išče satelitske signale GPS. Ko naprava M200 najde signal, zavibrira, ikona za GPS pa preneha utripati. Ko se prikaže vaš srčni utrip, pomeni, da je naprava M200 zaznala signal senzorja srčnega utripa.
5. Za začetek beleženja vadbe pritisnite DESNI gumb in ga pridržite.

### Med vadbo

Z DESNIM gumbom lahko brskate med pogledi vadbe. V športnih profilih v spletni storitvi Polar Flow izberite podatke, za katere želite, da so prikazani med posameznimi vadbami.

S pritiskom in pridržanjem DESNEGA gumba zabeležite krog.

### Začasna prekinitiv in zaključek vadbe

Za začasno prekinitiv vadbe pritisnite LEVI gumb. Prikaže se **Recording paused** (Beleženje začasno prekinjeno). Za nadaljevanje pritisnite DESNI gumb.

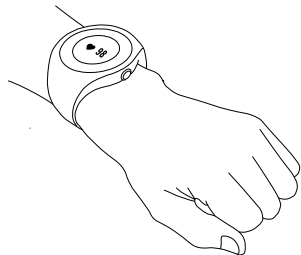
Za zaključek vadbe v načinu začasne prekinitve pritisnite LEVI gumb in ga pridržite. Prikaže se **Recording ended** (Beleženje končano).

### Vadba z merjenjem srčnega utripa z napravo M200

Z merjenjem srčnega utripa med vadbo zagotovite, da intenzivnost vadbe ustreza vašemu cilju in da koristite sam tiste prednosti, ki vam pomagajo pri doseganju cilja.

Merjenje srčnega utripa na zapestju je zelo priročno in enostavno. Zapestnico pred vadbo pričvrstite, zaženite vadbo na napravi M200 in že ste pripravljeni.

Za natančno merjenje srčnega utripa med vadbo se vam mora zapestnica tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Ure med njenim delovanjem NE nameščajte na vrh zapestne kosti. Čeprav mora biti senzor na hrbtni strani naprave v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno.



Vaša naprava M200 je združljiva s senzorjem srčnega utripa Polar Bluetooth Smart® skupaj s pasom za pritrditev na prsni koš. Senzor srčnega utripa lahko kupite kot dodatek.