

**POLAR®**

# POLAR M200



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

İçindekiler .....	2
<b>Başlarken .....</b>	<b>8</b>
Polar M200 Kullanım Kılavuzu .....	8
Giriş .....	8
M200'ünüzün bütün avantajlarından yararlanın .....	8
M200'ünüzün kurulumunun yapılması .....	8
Kurulum için bir seçeneğin belirlenmesi: uyumlu bir mobil cihaz veya bilgisayar .....	8
A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma .....	9
B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma .....	10
Kordon .....	10
Düğmeler, ekran simgeleri ve menü yapısı .....	11
Düğmeler .....	11
Ekran simgeleri .....	12
<b>MENÜ YAPISI .....</b>	<b>13</b>
Egzersiz .....	13
Etkinlik .....	13
Geçmiş .....	14
Kalp atışım .....	14
Ayarlar .....	14
Eşleştiriliyor .....	14
Bir mobil cihazın M200'ünüz ile eşleştirilmesi .....	14
M200'ünüz ile Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi .....	15
Polar Balance Scale'in M200'ünüz ile eşleştirilmesi .....	15
Eşleştirmelerin kaldırılması .....	16

M200'ünüzün takılması .....	16
<b>Ayarlar .....</b>	<b>17</b>
Ayarların değiştirilmesi .....	17
Eşleştirme ve Eşitleme .....	17
Uçuş modu .....	17
Akıllı bildirimler .....	17
Ürün hakkında .....	17
Günün saati ayarı .....	17
M200'ün yeniden başlatılması .....	17
M200'ün fabrika ayarlarına sıfırlanması .....	18
Aygıt yazılımının güncellenmesi .....	18
MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE .....	18
BİLGİSAYAR İLE .....	18
<b>Egzersiz .....</b>	<b>20</b>
Bilekten ölçümlü kalp atış hızı ile egzersiz yapma .....	20
Kalp atış hızı egzersizi .....	20
M200'ünüz ile kalp atış hızınızı ölçme .....	20
Egzersiz seansının başlatılması .....	20
Planlanmış egzersiz seansı başlatma .....	21
Egzersiz yaparken .....	21
Egzersiz görünümüne göz atma .....	21
Hızlı hedef ile egzersiz yapma .....	22
AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ .....	22
Kalp atış hızı bölgeleri .....	23
Egzersiz sırasındaki işlevler .....	23
Tur işaretleme .....	23

Aşamalı seans sırasında aşamanın değiştirilmesi .....	23
Ekran ışığı .....	23
Bildirimler .....	23
Egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması .....	23
Egzersiz özeti .....	24
Egzersiz sonrası .....	24
M200'de egzersiz geçmişisi .....	24
Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri .....	24
Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri .....	25
<b>Özellikler</b> .....	<b>26</b>
GPS özellikleri .....	26
7/24 Etkinlik Takibi .....	26
ETKİNLİK HEDEFİ .....	26
ETKİNLİK VERİLERİ .....	26
HAREKETSİZLİK UYARISI .....	27
Flow web hizmeti ve Flow uygulamasındaki uyku bilgileri .....	27
Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri .....	28
Akıllı Bildirimler .....	28
Akıllı Bildirim Ayarları .....	28
Telefon (iOS) .....	28
Telefon (Android) .....	28
Polar Flow mobil uygulaması .....	28
Rahatsız etme .....	29
Block apps (Uygulamaları engelle) .....	29
Uygulamada Akıllı Bildirimler .....	29
Bluetooth Bağlantısı ile Çalışan Akıllı Bildirimler Özelliği .....	29

Polar Spor Profilleri .....	30
Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....	30
Polar Smart Coaching özellikleri .....	32
Etkinlik Rehberi .....	32
M200 için Etkinlik Rehberi .....	32
Activity Benefit .....	33
Akıllı Kalori .....	33
Training Benefit .....	33
Running Program (Koşu Programı) .....	34
Polar Koşu Programının oluşturulması .....	35
Koşu hedefinin başlatılması .....	35
İlerlemenizi izleme .....	35
Haftalık ödül .....	35
Running Index .....	36
Kısa dönem analizi .....	36
Erkekler .....	36
Kadınlar .....	37
Uzun dönemli analizi .....	37
<b>Polar Flow .....</b>	<b>39</b>
Polar Flow Uygulaması .....	39
Egzersiz verileri .....	39
ETKİNLİK VERİLERİ .....	39
Spor profilleri .....	39
Görüntü paylaşma .....	39
Flow uygulamasını kullanmaya başlama .....	39
Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlama .....	40

Polar Flow uygulamasında Egzersiz Hedefi oluşturma .....	40
Hızlı Hedef oluşturma .....	40
Aşamalı Hedef oluşturma .....	40
Flow uygulamasındaki Polar Spor Profilleri .....	40
Spor profilinin eklenmesi .....	41
Spor profilinin kaldırılması .....	41
Polar Flow Web Hizmeti .....	41
FEED (Geri Bildirim) .....	41
EXPLORE (Keşfet) .....	41
DIARY (Günlük) .....	41
İlerleme Durumu .....	41
Topluluk .....	42
Programlar .....	42
Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama .....	42
Polar Flow web hizmetinde Egzersiz Hedefi oluşturma .....	42
Hızlı Hedef .....	42
Phased Target (Aşamalı Hedef) .....	43
Favoriler .....	43
Hedefleri M200'ünüzle eşitleme .....	43
Favoriler .....	43
Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi: .....	44
Bir favorinin düzenlenmesi .....	44
Bir favorinin silinmesi .....	44
Flow Web Hizmetindeki Polar Spor Profilleri .....	44
Spor profilinin eklenmesi .....	44
BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ .....	44

Eşitleme .....	45
Flow mobil Uygulaması ile Senkronizasyon .....	46
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme .....	46
<b>ÖNEMLİ BİLGİLER .....</b>	<b>47</b>
M200'ünüzün bakımı .....	47
SAKLAMA .....	47
SERVİS .....	47
Pil .....	48
M200'ün pilinin şarj edilmesi .....	48
PİL ÇALIŞMA SÜRESİ .....	49
Düşük Pil Seviyesi Bildirimleri .....	49
Önlemler .....	50
SİNYAL KARIŞMASI .....	50
Egzersiz Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi .....	50
Teknik özellikler .....	51
M200 .....	51
Polar FlowSync Yazılımı .....	52
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu .....	52
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....	53
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....	53
Sorumluluk Reddi .....	54

# BAŞLARKEN

## POLAR M200 KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni M200'ünüzü kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. M200 ile ilgili eğitim videolarını ve SSS'leri görmek için, [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) adresine gidin.

### GİRİŞ

Yeni Polar M200'ünüzü güle güle kullanın!

Polar M200 GPS koşu saatinde; entegre GPS, bilekten ölçümlü kalp atış hızı monitörü ve benzersiz akıllı yönlendirme özellikleri bulunur. Koşu tempouzu, mesafenizi, yüksekliğinizi ve rotanızı birçok özelliğin bir araya getirildiği GPS'ten takip edebilirsiniz. Ayrı bir kalp atış hızı sensörü takmanıza gerek yok; yalnızca dilediğiniz zaman kullanabileceğiniz bilekten ölçümlü kalp atış hızı ölçümü ile egzersiz yapmanın tadına varın.

Günlük yaşamınızdaki etkinlikleri takip edin. Sağlığınıza faydalarını görün ve günlük etkinlik hedefinize nasıl ulaşacağınız konusunda ipuçları alın. Akıllı bildirimlerle bağlı kalın; telefonunuza gelen aramalar, mesajlar ve uygulama etkinliği için M200'ünüzde uyarılar alın. Ayrıca kordonu değiştirebilir ve kıyafetinizi tamamlayabilirsiniz. Yedek kordonları ayrı olarak satın alabilirsiniz.

### M200'ÜNÜZÜN BÜTÜN AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Polar ortamına bağlanın ve M200'ünüzden en iyi şekilde yararlanın.

App Store® veya Google Play™'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası M200'ünüzü Flow uygulamasıyla eşitleyerek, egzersiz sonucunuz ve performansınız ile ilgili genel bilgilere ve geri bildirim anında ulaşın. Flow uygulamasından nasıl uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar aktif olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Polar Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, egzersiz arkadaşları bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın. Bunların tümünü [flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.

### M200'ÜNÜZÜN KURULUMUNUN YAPILMASI

M200'ünüz, depolama modundadır ve kurulum için bir bilgisayara veya şarj etmek için bir USB şarj cihazına bağlı olduğunuzda etkinleşir. M200'ünüzü kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşalmışsa, şarj işlemi birkaç dakika sonra başlar. Pilin şarj edilmesi, pil çalışma süreleri ve düşük pil seviyesi bildirimleri ile ilgili daha fazla bilgi için [Batteries](#) (Piller) bölümüne bakınız.

#### KURULUM İÇİN BİR SEÇENEĞİN BELİRLENMESİ: UYUMLU BİR MOBİL CİHAZ VEYA BİLGİSAYAR

M200'ünüzün kurulumunu nasıl yapacağınızı seçebilirsiniz: uyumlu bir mobil cihaz ile kablosuz olarak veya bir bilgisayarda. Her iki yöntem için de bir internet bağlantısı gerekir.

- USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir.



- Kablolu bilgisayar kurulumu daha hızlıdır ve kurulum yaparken M200'ünüzü şarj edebilirsiniz ancak uygun bir bilgisayarınız olmalıdır.

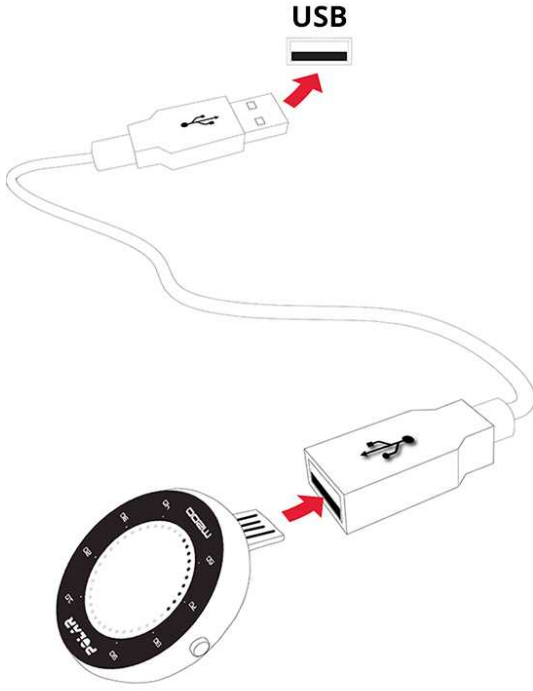
## A SEÇENEĞİ: MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

Polar M200, Polar Flow mobil uygulamasına Bluetooth® Smart aracılığı ile kablosuz olarak bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızda Bluetooth özelliğini açmayı unutmayın.

[support.polar.com](http://support.polar.com) adresine giderek Polar Flow uygulamasıyla uyumlu cihazlara bakın.

1. Kordonu, **Kordon** bölümünde anlatıldığı şekilde çıkartın.
2. Mobil kurulum sırasında M200'ünüzün şarjının yeterli olduğundan emin olmak için, cihazınızı bir USB bağlantı noktasına veya bir USB güç adaptörüne bağlayın. Adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Ayrıca, M200'ü doğru şekilde taktığınızdan emin olun. Ör. **M200 USB konnektöründeki dört pin, bilgisayarınızın USB bağlantı noktasındaki veya USB güç adaptöründeki dört pine karşılık gelmelidir.** Şarj animasyonu başlayana kadar M200'ünüzün etkinleşmesi birkaç dakika sürebilir.

**i** Şarj etmeden önce lütfen M200'ün USB konnektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi hafifçe silerek temizleyin.



3. Mobil cihazınızda App Store veya Google Play'e gidin ve Polar Flow uygulamasını arayıp indirin.
4. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın. Cihazınız, yakındaki M200'ünüzü tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve **M200 ekranında gösterilen Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin.**

**i** M200'ünüze ve Flow uygulamasına bağlanabilmek için M200'ünüzün açık olduğundan emin olun.

5. Ardından bir Polar hesabı oluşturun veya zaten bir hesabınız varsa oturum açın. Uygulama, oturum açma ve kurulum işleminde size rehberlik eder. Tüm ayarları belirledikten sonra **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunun. Bu işlemin ardından, kişiselleştirilmiş ayarlarınız M200'ünüzle eşitlenir.

**i** En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru şekilde yapmanız önemlidir.

M200'ünüz için bir aygıt yazılım güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz.

Yüklemenin tamamlanması 20 dakika kadar sürebilir.

6. Eşitleme işlemi tamamlandığında M200 ekranı saat görünümünde açılır.

**Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

## B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. M200'ünüzün kurulumunu yapmak için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine gidin ve FlowSync yazılımını indirin.
2. Kordonu, [Kordon](#) bölümünde anlatıldığı şekilde çıkarın.
3. Kurulum sırasında şarj etmek için M200'ünüzü, sağlanan USB kablosunu kullanarak bilgisayarınıza takın. M200'ü doğru şekilde taktığınızdan emin olun. (Yukarıdaki resme bakın). M200'ü doğrudan bir bilgisayarın USB bağlantı noktasına bağlamanız durumunda, **M200'ün USB konektörünün bükülü olmadığından emin olun**. M200'ünüzün etkinleştirilmesi birkaç dakika sürebilir. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.

**i** Şarj etmeden önce lütfen M200'ün USB konektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi hafifçe silerek temizleyin.

4. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmeti, oturum açma ve kurulum işleminde size rehberlik eder.

**i** En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için web hizmetinde oturum açtığınızda fiziksel ayarları doğru şekilde yapmanız önemlidir. M200'ünüzde kullanmak istediğiniz dili oturum açma sırasında seçebilirsiniz. M200'ünüz için bir [aygıt yazılımı](#) güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yüklemenin tamamlanması 10 dakika kadar sürebilir.

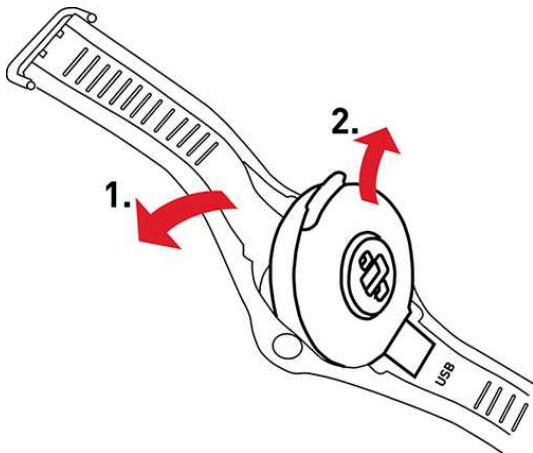
**Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

## KORDON

Kolayca değiştirilen bilekliklerle tarzınızı tamamlayın. Yedek kordonları [shoppolar.com](http://shoppolar.com) adresinden ayrı olarak satın alabilirsiniz.

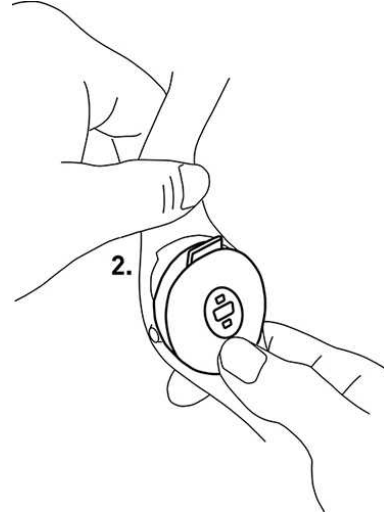
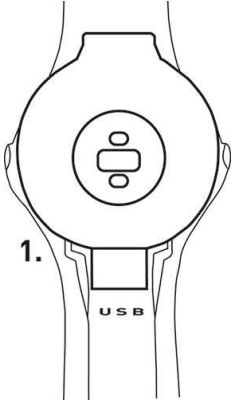
Bilekliği sökmek için:

1. Kordonu cihazdan ayırmak için toka kısmından bükün.
2. Cihazı çekerek bileklikten çıkarın.



Bilekliği yerine takmak için

1. Cihazın alt kenarını kordondaki yerine yerleştirin.
2. Kordonun diğer ucunu yerine oturtmak için kordonu toka tarafından hafifçe gerin.
3. Bilekliğin her iki taraftan da cihazla aynı hizada olduğundan emin olun.



Her egzersiz seansının ardından kordonu cihazdan ayırmanızı ve M200'ü temiz tutmak için cihaz ve kordonu akan suyun altında durulamanızı öneririz.

## DÜĞMELER, EKРАН SİMGELERİ VE MENÜ YAPISI

### DÜĞMELER

M200'ünüzde (iki yanında da birer tane olmak üzere) iki adet düğme bulunur. Düğmelerin işlevleri için aşağıdaki tabloya bakın.

SOL	SAĞ
<b>Basın</b>	<b>Basın</b>
Menüde bir önceki düzeye dönün	Menü, seçimler ve egzersiz görünümleri arasında gezin
Egzersiz durdurun	
<b>Basılı tutun</b>	<b>Basılı tutun</b>
Egzersiz duraklatıldığında, egzersiz durdurun	Menüye girin
Saat görünümüne geri döner	Seçimleri onaylayın
Saat modunda eşleştirme ve eşitleme işlemlerini başlatın	Egzersiz başlatın
	Egzersiz sırasında bir turu işaretleyin

Herhangi bir düğmeye basıldığında arka ışık etkinleşir. Egzersiz sırasında ekrana bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde ekran ışığı yanar.

## EKRAN SİMGELERİ



Ekranın etrafındaki noktalar birkaç anlama gelebilir:



- Saat görünümündeyken noktalar günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için kaydettiğiniz ilerlemeyi belirtir.
- Egzersiz sırasında noktalar mevcut kalp atış hızı bölgenizi belirtir. Aşamalı bir egzersiz hedefi gerçekleştiriyorsanız noktalar, hedeflenen kalp atış bölgenizi belirtir. Hızlı bir egzersiz hedefi gerçekleştiriyorsanız noktalar, hedefe ulaşmak için kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterir.
- Menüler arasında gezinirken noktalar, menü kaydırma çubuğunu belirtir.



Flight mode (Uçuş modu) açık. Telefonunuza ve aksesuarlara yapılan tüm kablosuz bağlantılar kesilir.



Rahatsız etme modunun açık olması, hiçbir akıllı bildirim almayacağınız anlamına gelir. **Rahatsız etme** modu, varsayılan olarak akşam 10 ile sabah 7 arasına ayarlıdır. Rahatsız etme modunu açıp kapatabilir ve Polar Flow mobil uygulamasının ayarlarını değiştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için [Akıllı bildirimler](#) bölümüne bakın.



Eşleştirilmiş telefonunuza yapılmış olan Bluetooth bağlantısı kesildi. Saat görünümündeyken, yeniden bağlanmak için SOL düğmeyi basılı tutun.



Eşitleniyor. M200'ünüz Polar Flow uygulamasıyla eşitlenirken saat görünümünde dönen bir daire görürsünüz.



Eşitleme başarılı. Başarılı bir eşitlemenin ardından, dönen dairenin bulunduğu yerde bu simge kısa süreliğine görünür.



Eşitleme başarısız. Eşitlemenin ardından bu simgeyi görürseniz M200'ünüz Polar Flow uygulamasıyla eşitlenememiştir.



Haftalık ödülünüze ulaştınız. Daha fazla bilgi edinmek için, [Programı çalıştırma](#) ile ilgili bölüme bakın.



M200'ünüz GPS uydu sinyalleri ararken GPS simgesi yanıp söner. M200 sinyalleri bulduğunda simge yanıp sönmeyi bırakır ve açık durumda kalır.



Kalp simgesi, kalp atış hızını belirtir. M200'ünüz kalp atış hızınızı ölçerken kalp simgesi yanıp söner. Kalp atış hızı bulunduğunda simge yanıp sönmeyi bırakır, açık durumda kalır ve kalp atış hızınız gösterilir.

## MENÜ YAPISI



### EGZERSİZ

Egzersiz seansı başlatmak için **Egzersiz** seçeneğine gidin. [Spor profilleri](#) listesine göz atın ve egzersiz seansınız için kullanmak istediğiniz profili seçin. Polar Flow mobil uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde listeye daha fazla spor ekleyebilirsiniz. Web hizmetinde, her spor profili için özel ayarlar belirleyebilirsiniz.

### ETKİNLİK

**Etkinlik** görünümünde, günlük etkinlik hedefiniz etkinlik çubuğu ile gösterilir. Günlük hedefinize yaklaştıkça etkinlik çubuğu dolar. Ayrıca, günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için kaydettiğiniz ilerlemeyi saat görünümünde ekranın etrafındaki noktalardan görebilirsiniz. Günlük etkinlik hedefinize ulaşma seçeneklerinizi ve gün içinde attığınız adımları

görmek için Etkinlik menüsüne gidin. Gün içinde hareketsizlik etiketi alırsanız, aldığınız etiketler de Etkinlik menüsünde görüntülenir.

Polar M200'den aldığınız günlük etkinlik hedefi, Polar Flow uygulaması ve web hizmetinde adınızın ve profil fotoğrafınızın altındaki ayarlardan bulup değiştirebileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarına göre belirlenir.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümüne bakınız.

## GEÇMİŞ

**Geçmiş** 'te son beş egzersiz seansınızı görürsünüz. Daha eski egzersiz seanslarınızla ilgili veriler, M200'ünüz Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitlenene kadar cihazınıza kaydedilir. M200'ünüzde egzersiz geçmişinizi depolayacak bellek kalmazsa cihaz, geçmiş egzersiz seanslarınızı Flow uygulamasına veya web hizmetine eşitlemenizi söyler. Daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz özeti](#)'ne bakın.

## KALP ATIŞIM

Mevcut kalp atış hızınızı, egzersiz seansı başlatmadan **Kalp Atışım** seçeneğinden kontrol edebilirsiniz.

## AYARLAR

**Ayarlar** seçeneğinde, akıllı bildirimleri ve uçuş modunu açıp kapatmanın yanı sıra cihazları M200'ünüzle eşleştirebilir ve eşitleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için [Ayarlar](#)'a bakın.

## EŞLEŞTİRİLİYOR


Bluetooth Smart kalp atış hızı sensörü ve bir mobil cihazın (akıllı telefon, tablet) birlikte kullanılabilmesi için M200'ünüz ile eşleştirilmesi gerekir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve M200'ünüzün yalnızca sensörlerinizden ve cihazlarınızdan sinyal aldığından emin olmanızı ve grup halinde egzersiz yaparken kesintiler yaşamamanızı sağlar. Diğer cihazlardan kaynaklanabilecek etkileşimi önlemek amacıyla, bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce evde eşleştirme işlemi yaptığınızdan emin olun.

## BİR MOBİL CİHAZIN M200'ÜNÜZ İLE EŞLEŞTİRİLMESİ

M200'ünüzün kurulumunu bir mobil cihaz ile yaptıysanız M200'ünüz zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayar ile yaptıysanız ve M200'ünüzü Polar Flow uygulaması ile kullanmak istiyorsanız lütfen M200'ünüzü mobil cihaz ile şu şekilde eşleştirin:

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce:

- [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresinde, [M200'ünüzün kurulumu](#) bölümünde belirtilen şekilde kurulumu yapın.
- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin.
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık ve uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

 *Eşleştirme işlemi Flow uygulamasında yapmanız gerekir, mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarında değil.*

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda, Flow uygulamasını açın ve M200'ünüzün kurulumunu yaparken oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.
2. M200'ün SOL düğmesini basılı tutun.

VEYA

- M200'de **Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Cihazları eşleştir ve eşitle**'ye gidip SAĞ düğmeyi basılı tutun.
- M200'ü **cihazınıza dokundurun** bildirimi görüntülenir. M200'ü mobil cihazınıza dokundurun.
- M200'de **Eşleştiriliyor** bildirimi görüntülenir.



*Android kullanıcıları: Mobil cihazınıza bir eşleştirme isteği gelir. Ekranı yukarıdan aşağıya doğru kaydırıp bildirim dokunarak isteği açmanız gerekebilir. Ardından **EŞLEŞTİR**'e dokununuz.*

- M200'ünüzde **Diğer cihazda onaylayın xxxxx** bildirimi görüntülenir. M200'ünüzün pin kodunu mobil cihazdaki eşleştirme isteğine girin ve **Eşleştir/Tamam** düğmelerine dokununuz.



*Android kullanıcıları: Ekranı yukarıdan aşağıya doğru kaydırıp bildirim dokunarak eşleştirme isteğini açmanız gerekebilir.*

- M200'ünüzde **Eşleştiriliyor** bildirimini görürsünüz ve eşleştirme işlemi başarılı olmuşsa mobil cihazınızda **Eşitleniyor** bildirimi görünür.

## M200'ÜNÜZ İLE KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ



*M200'ünüz ile eşleştirilmiş Polar Bluetooth Smart kalp atış hızı sensörü taktığınızda, M200 kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.*

Bir kalp atış hızı sensörünü M200'ünüz ile iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

- Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü, kalp atış hızı sensörü kullanım kılavuzunda verilen talimatlara göre takın.
- M200'de **Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Cihazları eşleştir ve eşitle**'ye gidin ve SAĞ düğmeyi basılı tutun.
- M200'ü kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
- Eşleştirme işlemi sırasında **Eşleştiriliyor** bildirimi ve eşleştirme işlemi bittikten sonra **Tamamlandı** uyarısı görüntülenir.

YA DA

- Kalp atış hızı sensörünü, kalp atış hızı sensörü kullanım kılavuzundaki talimatlara uygun şekilde takın.
- Egzersiz başlatma** bölümünde anlatıldığı şekilde bir egzersiz seansı başlatın.
- M200'ü kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
- M200'ünüzü kalp atış hızı sensörünüzle eşleştirmeniz istenir. Örnek olarak şöyle bir istek göreceksiniz: **Polar H7'yi ... ile eşleştir**. SAĞ düğmeye basarak eşleştirme isteğini kabul edin.
- Eşleştirme işlemi sırasında **Eşleştiriliyor** bildirimi ve eşleştirme işlemi bittikten sonra **Tamamlandı** uyarısı görüntülenir.

## POLAR BALANCE SCALE'İN M200'ÜNÜZ İLE EŞLEŞTİRİLMESİ


Polar Balance Scale ile M200'ünüzü iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

- Tartıya çıkın. Ekranda ağırlığınız gösterilir.
- Bip sesinin ardından tartı ekranındaki Bluetooth simgesi parlamaya başlar; bu, bağlantının açık olduğu anlamına gelir. Tartı, M200'ünüz ile eşleştirilmeye hazırdır.
- M200'ünüzün SOL düğmesini basılı tutun. M200'de **Arıyor** bildirimi görüntülenir.


4. Eşleştirme işlemi sırasında M200'de **Eşleştiriliyor** bildirimi, eşleştirme işlemi bittikten sonra ise **Tamamlandı** bildirimi görüntülenir.

YA DA

1. M200'de **Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Cihazları eşleştir ve eşitle**'ye gidin ve SAĞ düğmeyi basılı tutun.
2. M200, tartınızı aramaya başlar. M200'de **Arıyor** bildirimi görüntülenir.
3. Tartıya çıkın. Tartı ekranında ağırlığınız gösterilir.
4. Bip sesinin ardından tartı ekranındaki Bluetooth simgesi parlamaya başlar; bu, bağlantının açık olduğu anlamına gelir.
5. Eşleştirme işlemi sırasında M200'de **Eşleştiriliyor** bildirimi, eşleştirme işlemi bittikten sonra ise **Tamamlandı** bildirimi görüntülenir.

 *Tartı, 7 farklı Polar cihazıyla eşleştirilebilir. Eşleştirilen cihazların sayısı 7'yi aştığında, ilk eşleştirme kaldırılır ve yeni eşleştirme ile değiştirilir.*

## EŞLEŞTİRMELERİN KALDIRILMASI

 *Eşleştirmeleri aşağıdaki talimatlar doğrultusunda kaldırdığınızda, sensörlerdeki ve mobil cihazlardaki TÛM eşleştirmeler kaldırılır.*

M200'ünüzü mobil cihazınızla eşleştirme sorunlarıyla karşılaşıyorsanız veya eşleştirilmiş bir göğüs kayışlı kalp atış hızı sensöründen kalp atış hızınızı öğrenemiyorsanız, var olan eşleştirmeleri kaldırarak ve cihazları yeniden eşleştirerek bağlantıyı düzeltmeyi deneyebilirsiniz.

Sensörlerdeki veya mobil cihazlardaki eşleştirmeleri kaldırmak için:

1. M200'de **Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirmeleri kaldır**'a gidin ve SAĞ düğmeyi basılı tutun.
2. **Eşleştirmeler silinsin mi?** sorusu görüntülenir. Onaylamak için SAĞ düğmeye basın.
3. İşlem tamamlandığında **Eşleştirmeler silindi** bildirimi görüntülenir.

## M200'ÜNÜZÜN TAKILMASI

Bilekten ölçümlü kalp atış hızını doğru şekilde ölçmek için M200'ünüzü bileğinizin üst kısmına (bilek kemiğinizin hemen arkasına) ve bileğinizi tamamen saracak şekilde takmalısınız. Daha fazla bilgi edinmek için [Bilekten ölçümlü kalp atış hızı ile egzersiz yapma](#) bölümüne bakın.

Terletici bir egzersiz seansının ardından cihazı kordonundan çıkarmanızı ve cihaz ve kordonu ayrı ayrı hafif sabun ve su çözeltisi ile musluk suyunun altında yıkamanızı tavsiye ediyoruz. Ardından, cihazı ve kordonu yumuşak bir havluyla iyice kurulayın. Egzersiz yapmadığınız zamanlarda bilekliğinizi tıpkı normal bir saat takıyormuş gibi, biraz gevşetebilirsiniz.

Özellikle hassas bir cildiniz varsa, arada bir bileğinizi havalandırmak sizin için iyi olabilir. M200'ünüzü çıkarıp şarj edin. Böylece hem cildiniz hem de cihazınız dinlenip bir sonraki egzersiz etkinliğinize hazır hale gelebilir.



# AYARLAR

## AYARLARIN DEĞİŞTİRİLMESİ

Ayarlar 'da aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- Eşleştirme ve Eşitleme
- Uçuş modu
- Akıllı bildirimler
- Ürün hakkında

### EŞLEŞTİRME VE EŞİTLEME

**Cihazları eşleştir ve eşitle:** Cihazları (ör. kalp atış hızı sensörü, ağırlık tartısı veya bir mobil cihaz), M200'ünüzle eşleştirin. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#)'ye bakın. M200'ünüzdeki verileri, eşleştirilmiş bir mobil cihaz ile eşitleyin. **İpucu:** Eşitleme işlemi, saat görünümünde SOL düğmeyi basılı tutarak da gerçekleştirebilirsiniz.

**Eşleştirmeleri kaldır:** Kalp atış hızı sensörü veya bir mobil cihaz ile M200'ünüz arasındaki eşleştirmeyi kaldırın.

### UÇUŞ MODU

On (Açık) ya da Off (Kapalı) seçeneğini seçin.

Uçak modu, cihazın tüm kablosuz iletişimini kapatır. Etkinlik toplamak veya bilekten ölçümlü kalp atış hızı ölçümü için cihazınızı kullanmaya devam edebilirsiniz. Ancak cihazınızı, *Bluetooth* Smart kalp atış hızı sensörü ile yaptığınız egzersiz seanslarında kullanamazsınız ve *Bluetooth* Smart devre dışı bırakıldığından, verileriniz Polar Flow mobil uygulamasıyla eşitlenmez.

### AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı bildirimler özelliğini **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın. Özellik ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için, [Akıllı bildirimler](#) bölümüne bakın.

### ÜRÜN HAKKINDA

M200'ünüzün cihaz kimliğini, aygıt yazılımını ve HW modelini kontrol edin. Polar müşteri hizmetleri ile iletişime geçtiğinizde bu bilgilere ihtiyaç duyabilirsiniz. M200'ünüzde sorunlarla karşılaşıyorsanız **Cihazı yeniden başlat**'ı seçin. Daha fazla bilgi edinmek için: [M200'ü yeniden başlatma](#) bölümüne bakın.

### GÜNÜN SAATİ AYARI

Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitleme işlemi yaptığınızda mevcut saat ve saat biçimi, mobil cihazınızdan veya bilgisayarınızın sistem saatinden M200'ünüze aktarılır. Saati değiştirmek için öncelikle mobil cihazınızın saatini veya bilgisayarınızdaki saat dilimini değiştirin ve ardından M200'ünüzü uygulama veya web hizmeti ile eşitleyin.

## M200'ÜN YENİDEN BAŞLATILMASI


Tüm elektronik cihazlar gibi, M200'ü de zaman zaman yeniden başlatmanızı öneririz. M200'ünüzde bir sorunla karşılaşırsanız cihazı yeniden başlatmayı deneyin:

1. M200'de **Ayarlar > Ürün hakkında > Cihazı yeniden başlat**'a gidin.
2. SAĞ düğmeye basarak yeniden başlatma işlemini onaylayın.

M200'ünüzün yeniden başlatılması, hiçbir verinizin silinmesine neden olmaz.

## M200'ÜN FABRİKA AYARLARINA SIFIRLANMASI

M200'ünüzde bir sorunla karşılaşırsanız ve yeniden başlatmak işe yaramazsa, cihazı fabrika ayarlarına sıfırlamayı deneyin.

 *Sıfırlama işlemi M200'ünüzdeki tüm bilgileri siler ve kişisel kullanım için cihazda yeniden kurulum yapmanız gerekir. M200'ünüzü Fabrika Ayarlarına Döndürmeden önce, sorunu [Polar Destek sayfalarında](#) bulunan sorun giderme desteği belgelerimizle giderip gideremeyeceğinize bakın.*

M200'ünüzü bilgisayarınız aracılığıyla FlowSync'te Fabrika Ayarlarına Sıfırlamak için:

1. M200'ünüzü bilgisayara takın.
2. Ayarlar menüsünü açmak için FlowSync'te ayarlar için bulunan çark simgesine tıklayın.
3. **Fabrika Ayarlarına Sıfırla** düğmesine basın.

M200'ünüzü cihazın kendisinden de sıfırlayabilirsiniz:

1. **Ayarlar > Ürün hakkında > Cihazı yeniden başlat** öğesine göz atın.
2. Sağdaki düğmeyi basılı tutun ve daha sonra yeniden başlatmayı onaylamak için sağdaki düğmeye bir kez daha basın.
3. Polar logosu görüntülediğinde, ekranda "**Restoring**" (Geri Yükleniyor) öğesi görüntülenene kadar soldaki düğmeyi basılı tutun.

Şimdi, mobil cihazınız veya bilgisayarınız aracılığıyla yeniden [M200'ünüzün kurulumunu yapmanız](#) gerekir. Kurulum için, sıfırlama işleminden önce kullandığınız aynı Polar hesabını kullanın.

## AYGIT YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Cihazınızı güncel tutmak için M200'ünüzün aygıt yazılımını güncelleyebilirsiniz. Aygıt yazılımı güncellemeleri, M200'ünüzün işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir. Yeni bir sürümü hazır olduğunda M200'ünüzün aygıt yazılımını güncelleme öneririz.

### MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

Egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız, aygıt yazılımını mobil cihazınızla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemi kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce M200 cihazınızı bir güç kaynağına takmanızı öneririz.


 *Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz aygıt yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.*

### BİLGİSAYAR İLE

M200'ü bilgisayara bağladığınızda FlowSync, yeni aygıt yazılımı sürümünün hazır olduğunu size bildirir. Aygıt yazılımı güncellemeleri FlowSync yazılımı aracılığı ile indirilir.

### Aygıt yazılımını güncellemek için:

1. M200'ünüzü bilgisayarınıza takın.
2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
4. **Yes**'i seçin. Yeni aygıt yazılımı yüklenir (bu işlem biraz zaman alabilir) ve M200 yeniden başlatılır. M200'ü bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lütfen aygıt yazılımı güncellemesinin bitmesini bekleyin.

 *Aygıt yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, M200'deki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.*

# EGZERSİZ

## BİLEKTEN ÖLÇÜMLÜ KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ YAPMA KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbirini kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Nesnel bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

### M200'ÜNÜZ İLE KALP ATIŞ HIZINIZI ÖLÇME

Polar M200'ünüzde, kalp atış hızınızı bileğinizden ölçen dahili bir kalp atış hızı sensörü bulunur. Kalp atış hızı bölgelerinizi cihazınızdan doğrudan takip edin ve Flow uygulamasında veya web hizmetinde planladığınız egzersiz seansları için yol gösterici bilgiler edin.

Bilekten ölçümlü kalp atış hızını doğru şekilde ölçmek için M200'ünüzü bileğinizin üst kısmına (bilek kemiğinin hemen arkasına) ve bileğinizi tamamen saracak şekilde takmalısınız. Arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas etmelidir ancak kordon kan akışını önleyecek kadar sıkı olmamalıdır.

Bileğinizde dövme varsa, okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmemesine özen gösterin.

Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!

Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda veya sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda kalp atış hızınızın en doğru şekilde ölçülebilmesi için Polar *Bluetooth* Smart kalp atış hızı sensörünü göğüs bölgenize kayış ile takarak kullanmanızı öneririz.

Polar uygulaması, M200'ünüzü yüzerken kullandığınızda da bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplar. Ancak yaptığımız testlerde bilekten ölçümlü kalp atış hızı ölçümünün suda en iyi şekilde çalışmadığını gördüğümüzden, bu bilekten ölçümlü kalp atış hızı ölçümünü yüzme için önermiyoruz.

## EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI

1. [M200'ünüzü takın](#) ve kordonu sıkın.
2. **Egzersiz**'e gidin ve SAĞ düğmeyi basılı tutun.

YA DA

SAĞ düğmeyi basılı tutun.

3. SAĞ düğme ile spor profillerine göz atın. Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde M200'ünüze daha fazla spor profili ekleyebilirsiniz. Web hizmetinde her spor profili için özel ayarlar da (örneğin, özel egzersiz görünümü oluşturma) tanımlayabilirsiniz.



4. Dışarı çıkarak yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. [GPS](#) uydu sinyallerini almak için M200'ünüzü, ekranı yukarıya bakacak şekilde sabit tutun. Sinyal bulunduğu anda M200 titreşir ve GPS simgesi yanıp sönmeyi bırakır.

Kalp atış hızı simgesinin yanıp sönmeye durduğunda ve kalp atış hızınız görüntülediğinde, M200'ünüz kalp atış hızınızı bulmuş olur.

5. Egzersiz seansınızı kaydetmeye başlamak için SAĞ düğmeyi basılı tutun.

Egzersiz yaparken M200'ünüz ile neler yapabileceğiniz konusunda daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Sırasındaki İşlevler](#)'e bakın.

## PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bu hedefleri M200'ünüzle eşitleyebilirsiniz.

Planlanmış egzersiz seansı başlatmak için:

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansınız **Egzersiz**'in altında bulunan listenin en üstünde görünür.

1. Egzersiz hedefini seçmek için SAĞ düğmeyi basılı tutun. Gün için planlanan bir aşamalı egzersiziniz varsa, planlanmış egzersiz seansının farklı aşamalarına göz atmak için SAĞ düğmeye basabilirsiniz.
2. Spor profillerinin listesini açmak için SAĞ düğmeyi basılı tutun. Ardından, yukarıdaki *Egzersiz seansı başlatma* ile ilgili talimatları uygulamaya 3. adımdan devam edin.

M200'ünüz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Sırasındaki İşlevler](#)'e bakın.

## EGZERSİZ YAPARKEN EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında SAĞ düğme ile egzersiz görünümüne göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümünün ve gösterilen verilerin seçtiğiniz spora göre değiştiğine dikkat edin. Polar Flow web hizmetinde her spor profili için özel egzersiz görünümü oluşturma gibi özel ayarlar belirleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için [Flow web hizmetindeki spor profilleri](#) bölümüne bakın.

Örneğin, Koşu spor profilinin varsayılan egzersiz görünümünde şu veriler görünür:



Egzersiz seansınızın o ana kadarki süresi.  
Mevcut kalp atış hızınız.



Mevcut hızınız/temponuz.  
O ana kadar kat edilen mesafe.



Egzersiz seansınızın o ana kadarki süresi.  
Mevcut turun süresi.



Mevcut hızınızın maraton dünya rekoru hızına ne kadar yakın olduğu.

### HIZLI HEDEF İLE EGZERSİZ YAPMA

Flow web hizmetinde süreye, mesafeye veya kalori miktarına dayalı bir hızlı egzersiz hedefi oluşturup M200'ünüze eşitlediyseniz, varsayılan ilk egzersiz görünümü şu şekilde olur:

Hedefinizi tamamlamak için ulaşmanız gereken zaman, kilometre/mil veya kalori miktarı.  
Yüzde olarak hedefinizin ne kadarını tamamladığınız.

Egzersiz hedefinizi tamamlamaya yaklaştıkça, ekranın etrafında kaydettiğiniz ilerlemeyi gösteren noktalar görünür.  
Ekranın etrafındaki sayılar, ilerlemenizin yüzdesini gösterir.

### AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ

Flow web hizmetinde aşamalı bir egzersiz hedefi oluşturup M200'ünüze eşitlediyseniz, varsayılan ilk egzersiz görünümü şu şekilde olur:



Mevcut kalp atış hızınız.  
Aşama için geri sayım zamanlayıcısı.

Aşamalı egzersiz hedefinizi gerçekleştirirken ekranın etrafındaki noktalar, hedeflenen kalp atış bölgenizi belirtir.

## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Noktalar, ekranın etrafındaki sayılarla birlikte egzersiz yapmakta olduğunuz kalp atış hızı bölgesini gösterir. Yanıp sönen nokta, bir önceki ve bir sonraki kalp atış hızı bölgelerinden hangisine yakın olduğunuzu gösterir.

Sağdaki örnek resimde, maksimum kalp atış hızının %60-%69 aralığında yer alan kalp atış hızı bölgesi 2'de egzersiz yapıyorsunuz. Yanıp sönen nokta, maksimum hızın %70'ine yakın olduğunuzu gösteriyor.



## EGZERSİZ SIRASINDAKİ İŞLEVLER

### TUR İŞARETLEME

SAĞ düğmeyi basılı tutarak bir turu işaretleyin.

### AŞAMALI SEANS SIRASINDA AŞAMANIN DEĞİŞTİRİLMESİ

Aşamalı hedefi oluşturduğunuzda manuel aşamayı seçerseniz, aşama bittiğinde bir sonraki aşamaya geçmek için SAĞ düğmeye basın.

### EKRAN IŞIĞI

Egzersiz sırasında ekrana bakmak için bileğinizi çevirdiğinizde ekran ışığı yanar.

### BİLDİRİMLER

Planlanan kalp atış hızı bölgelerinin dışında egzersiz yapıyorsanız, M200'ünüz size titreşimli bir bildirim gönderir.

## EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

Egzersiz seansı kaydetme işlemi duraklatmak için SOL düğmeye basın. **Kayıt duraklatıldı** bildirimi görüntülenir. Kayda devam etmek için SAĞ düğmeye basın.

Egzersiz seansı kaydetme işlemi duraklatmak için duraklama modunda SOL düğmeyi basılı tutun. **Kayıt sona erdi** bildirimi görüntülenir.

Egzersiz seansı kaydetme işlemi, duraklatmadan doğrudan SOL düğmeyi basılı tutarak da duraklatabilirsiniz.

 *Seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklattıktan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine eklenmez.*

# EGZERSİZ ÖZETİ

## EGZERSİZ SONRASI

Egzersiz yapmayı bıraktıktan hemen sonra M200'ünüzde egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz edebilirsiniz.

M200'ünüzde seansınız ile ilgili şu verilerini görürsünüz:

<b>Duration</b> (Süre)	Seansın süresi.
<b>HR ort.*</b>	Seans sırasındaki ortalama kalp atış hızınız, atış/dakika değeri veya maksimum kalp atış hızınızın yüzdesi (%) olarak (Polar Flow web hizmetinde tanımladığınız spor profili ayarına göre) gösterilir.
<b>HR maks.*</b>	Seans boyunca maksimum kalp atış hızınız.
<b>Mesafe**</b>	Seans boyunca kat edilen mesafe.
<b>Tempo/Hız ort.**</b>	Seanstaki ortalama tempo/hız.
<b>Tempo/Hız maks.**</b>	Seans sırasındaki maksimum temponuz/hızınız.
<b>Calories</b> (Kalori miktarı)	Seansta yakılan kalori miktarı.

\*) Veri, egzersiz sırasında kalp atış hızını ölçtüyseniz görünür.

\*\*\*) Veri, egzersiz sırasında GPS kullandıysanız görünür.

## M200'DE EGZERSİZ GEÇMİŞİ

**Geçmiş** 'de son beş egzersiz seansınızın özetlerini bulabilirsiniz. **Geçmiş**'e gidin ve SAĞ düğmeyi kullanarak görmek istediğiniz egzersiz seansına göz atın. Verilere göz atmak için SAĞ düğmeyi basılı tutun. Gösterilen verilerin, seans sırasında kullandığınız spor profillerini düzenleme şeklinize bağlı olduğuna dikkat edin.

Daha eski egzersiz seanslarınızla ilgili veriler, M200'ünüz Polar Flow uygulaması veya web hizmeti ile eşitlenene kadar cihazınıza kaydedilir. M200'ünüzde egzersiz geçmişinizi depolayacak bellek kalmazsa cihaz, geçmiş egzersiz seanslarınızı Flow uygulamasına veya web hizmetine eşitlemenizi söyler.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

Telefonunuz Bluetooth aralığındaysa M200'ünüz, egzersiz seansınızı bitirdiğinizde otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Ayrıca, Flow uygulamasında oturum açtığınızda ve telefonunuz Bluetooth aralığındayken, M200'ünüzün SOL düğmesini basılı tutarak egzersiz verilerinizi M200'den Flow uygulamasına kendiniz eşitleyebilirsiniz. Uygulamada, her seansın ardından verilerinizi bir bakışta analiz edebilirsiniz. Uygulama, egzersiz verilerinizin genel hatlarını hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakınız.



## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDEKİ EGZERSİZ VERİLERİ


Egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakınız.

# ÖZELLİKLER

## GPS ÖZELLİKLERİ

M200'de, çeşitli açık hava sporları için doğru hız/tempo, mesafe ve yükseklik ölçümü sağlayan ve seansınızın ardından rotanızı Flow uygulamasında ve web hizmetinde harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS özelliği bulunur.

 *Seansınız sırasında M200'ünüzde farklı GPS verileri görmek isterseniz, kullanmak istediğiniz spor profilinin egzersiz görünümünü bu doğrultuda düzenlemeniz gerekir.*

M200'ünüz, hızlı uydu bağlantısı sağlamak için SiRFInstantFix™ uydu tahmin teknolojisini kullanır. M200'ünüz, uydu sinyallerini en iyi koşullarda (açık hava veya yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak yerler gibi) bir dakikadan kısa sürede bulur.

M200 teknolojisi, uydu konumunu üç günlük bir süreye kadar doğru şekilde tahmin edebilir. Böylece, sonraki üç gün içinde yeniden egzersiz yaparsanız M200'ünüz uyduların nerede olduğunu bilir ve sinyalleri daha hızlı alır. (5-10 saniye kadar kısa sürebilir). Konum tahmininin doğruluğu 2. ve 3. günlerde giderek azalır.

Sonraki birkaç gün içinde yeniden egzersiz yapmazsanız M200'ünüz bir sonraki sefer uydu sinyallerini tekrar sıfırdan bulmak zorunda kalır ve mevcut konumu almak daha uzun sürebilir.

 *En iyi GPS performansı için M200'ü, ekranı yukarı bakacak şekilde bileğinize takın.*

## 7/24 ETKİNLİK TAKİBİ

M200, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivme ölçer ile etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek, düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar. En doğru etkinlik takibini elde etmek için M200'ünüzü baskın olmayan elinize takmanızı öneririz.

## ETKİNLİK HEDEFİ

M200'ünüzün kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız ve M200'ünüz hedefinize ulaşmanız için size her gün rehberlik eder. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde hedefinizin düzeyini görebilirsiniz. Etkinlik hedefi, Polar Flow uygulamasında veya [Polar Flow web hizmetinde](#) bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

Hedefinizi değiştirmek isterseniz Flow uygulamanızı açın, menü görünümünde adınıza/profil fotoğrafınıza dokununuz ve **Günlük etkinlik hedefi** seçeneğini görene kadar ekranı aşağı kaydırın. Veya [flow.polar.com](#) adresine gidin ve Polar hesabınızda oturum açın. Ardından adınıza > **Ayarlar**'a > **Günlük Etkinlik hedefi**'ne tıklayın. Üç etkinlik düzeyi arasından, günlük yaşantınızı ve etkinliğinizi en iyi tanımlayanı seçin. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz. Örneğin bir ofis çalışanıysanız ve gününüzün çoğunu oturarak geçiriyorsanız, normal bir günde yaklaşık dört saatlik düşük zorluk derecesinde etkinliğe erişmeniz beklenecektir. Çalışma saatlerinde çoklukla ayakta duran ve yürüyen kişiler için beklentiler daha yüksek olacaktır.

## ETKİNLİK VERİLERİ

Saat görünümünde, ekranın etrafındaki noktalar ve sayılar günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterir. Ekranın etrafındaki noktalardan oluşan daire dolduğunda hedefinize ulaştığınız olursunuz, titreşimli bir uyarı alırsınız ve ekranda **Etkinlik hedefine ulaşıldı** ifadesi görüntülenir.

Etkinliğinizi **Etkinlik** menüsünden de görebilirsiniz. Bu menüden gününüzün o ana kadar ne kadar aktif geçtiğini görebilir ve hedefinize nasıl ulaşacağınız ile ilgili yol gösterici bilgiler edinebilirsiniz.

- **To go** (Yapılacaklar): M200'ünüz, size günlük etkinlik hedefinize ulaşma seçenekleri sunar. Eğer düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinlikleri seçtiğinizde ne kadar daha etkin kalmanız gerektiğini belirtir. Bir hedefiniz var ancak bunu gerçekleştirmenin birden fazla yolu var. Günlük etkinlik hedefine, düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ulaşılabilir. M200'de "yukan", düşük zorluk derecesi; "yürüyüş", orta zorluk derecesi ve "koşu", yüksek zorluk derecesi anlamına gelir. Flow web hizmetinde ve mobil uygulamada düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ilgili daha fazla örnek bulabilir ve hedefinize ulaşmak için en iyi yolu seçebilirsiniz.
- **Steps** (Adım sayısı): O ana kadar attığınız adım sayısını gösterir. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- **Hareketsizlik etiketleri**: Gün içinde hareketsizlik etiketi alırsanız, aldığınız etiketler burada gösterilir.

## HAREKETSİZLİK UYARISI

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınız için zararlıdır. M200 gün boyunca uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı belirler ve bu yolla oturma sağlığını üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmanız için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **It's time to move** (Hareket etme zamanı) bildirim görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif egzersiz yapın. Hareket etmeye başladığınızda veya düğmelerden birine bastığınızda iletici kaybolur. Beş dakika içerisinde harekete geçmezseniz M200'ünüzün Etkinlik menüsünde ve eşitlemenin ardından Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız.

M200'ünüzün Etkinlik menüsünde ilgili günün hareketsizlik etiketlerini görebilirsiniz. Ancak Flow uygulaması ve Flow web hizmeti, o ana kadar aldığınız hareketsizlik etiketlerinin tüm geçmişini gösterir. Böylece günlük etkinlik durumunuzu gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

## FLOW WEB HİZMETİ VE FLOW UYGULAMASINDAKİ UYKU BİLGİLERİ

M200'ü gece takarsanız uyku sürenizi ve kalitenizi (rahat/uykusuz) izler. Herhangi bir uyku modunu açmanıza gerek yok; cihaz, bilek hareketlerinizden uyuduğunuzu otomatik olarak algılar. Uyku süresi ve kalitesi (rahat/uykusuz), M200 eşitlendikten sonra Flow web hizmetinde ve Flow uygulamasında gösterilir.

Uyku süreniz 18:00'dan bir sonraki gün 18:00'a kadar 24 saat içerisindeki en uzun dinlenme sürenizdir. Uykunuzdaki bir saatten daha kısa olan aralar uykunuzun izlenmesini durdurmaz ve uyku süresinin hesaplanmasına dahil edilmez. Uykunuzun 1 saatten daha uzun sürelerle bölünmesi uyku süresinin izlenmesini durdurur.

Rahat uyuduğunuz ve fazla hareket etmediğiniz süreler rahat uyku olarak hesaplanır. Fazla hareket ettiğiniz ve uyku pozisyonunuzu sürekli değiştirdiğiniz süreler uykusuz süre olarak hesaplanır. Hareketsiz olduğunuz tüm süreleri toplamak yerine hesaplama daha uzun süre hareketsiz olduğunuz süreler ağırlık verir. Gece boyunca uykusuz kaldığınız süre toplam uyku süreniz boyunca rahat uyuduğunuz süre ile karşılaştırılır. Uykusuz kaldığınız süre size özeldir ve uyku süreniz ile birlikte ele alınmalıdır.

Rahat uyuduğunuz ve uykusuz kaldığınız süreleri bilmek, gece boyunca nasıl uyuduğunuzu ve günlük yaşantınızdaki değişikliklerden nasıl etkilendiğini anlamınızı sağlar. Bu, uyku kalitenizi artırmanıza ve gün boyunca iyi dinlenmiş hissetmenize yardımcı olabilir.

## FLOW UYGULAMASI VE FLOW WEB HİZMETİNDEKİ ETKİNLİK VERİLERİ

Flow uygulaması ile hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip veya analiz edebilir ve verilerinizin M200'ünüzden Flow web hizmetine kablosuz olarak eşitlenmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti, etkinliğiniz ve uykunuz hakkında en ayrıntılı bilgileri sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**İLERLEME DURUMU** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

Haftalık uyku düzeninizi "Gece uykusu" raporundan da takip edebilirsiniz. Bu rapor kaç saat uyuduğunuzu gösterir ve daha derin uyku analizi yapmak için bu süreyi rahat ve uykusuz geçen uyku süresi olarak sınıflandırır. Etkinlik raporunda ayrıca seçtiğiniz zaman aralığındaki günlük etkinliğinize, adım sayınıza, kalori miktanıza ve uykunuza ilişkin en iyi günleri de görebilirsiniz.

## AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı Bildirimler özelliği sayesinde telefonunuzdan M200'ünüze bildirim gönderilir. Gelen aramanız olursa veya bir mesaj alırsanız (örneğin, bir SMS veya WhatsApp mesajı), M200'ünüz bunu size bildirir. Ayrıca telefonunuzun takviminde yer alan takvim etkinlikleri hakkında size bildirim gönderilir. M200'ünüz ile egzersiz yaparken, Polar Flow uygulamanız telefonunuzda çalışıyorsa ve telefon yakındaysa yalnızca aramalar ile ilgili bildirimleri alabilirsiniz.

- Akıllı Bildirimler özelliğini kullanmak için iOS veya Android için Polar Flow mobil uygulamasına sahip olmanız ve M200'ünüzün uygulama ile eşleştirilmesi gerekir. iOS 10 ve Android 5.0, desteklenen en düşük mobil işletim sistemleridir.
- Akıllı Bildirimler özelliği açıkken, *Bluetooth* da sürekli açık olduğundan, Polar cihazınızın ve telefonunuzun pili daha hızlı biter.

## AKILLI BİLDİRİM AYARLARI

### TELEFON (İOS)

Telefonunuzdaki bildirim ayarları, M200'ünüzde hangi bildirimleri alacağınızı belirler. iOS ile çalışan bir telefonda bildirim ayarlarını düzenlemek için:


1. **Ayarlar > Bildirimler** adımlarını izleyin.
2. Uygulamanın bildirim ayarlarını, **BİLDİRİM STİLİ**'nin altındaki uygulamaya dokunarak açın.
3. **Bildirimlere İzin Ver**'in açık olduğundan ve **KİLİT AÇILDIĞINDA UYARI STİLİ**'in **Reklamlar** veya **Uyarılar** şeklinde belirlendiğinden emin olun.

### TELEFON (ANDROİD)

Telefonunuzdan Polar cihazınıza bildirim gönderilebilmesi için öncelikle bildirimlerini almak istediğiniz mobil uygulamalarda bildirimleri etkinleştirmeniz gerekir. Bu işlemi, mobil uygulamanın ayarları veya Android telefonunuzun Uygulama bildirimleri ayarları aracılığı ile yapabilirsiniz. Uygulama bildirimleri ayarları ile ilgili daha fazla bilgi için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakınız.


Etkinleştirmenin ardından Polar Flow uygulaması, bildirimleri telefonunuzdan okuyabilir. Polar Flow uygulamasının telefonunuzun bildirimlerine erişimine izin vermeniz yani Polar Flow uygulamasında bildirimleri etkinleştirmeniz gerekir. Gerekliğinde erişim izni vermek için Polar Flow uygulaması sizi yönlendirir.

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI

 Polar Flow mobil uygulamasında Akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır.

Mobil uygulamada Akıllı Bildirimler özelliğini aşağıdaki şekilde açıp kapatabilirsiniz:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Cihazlar**'a gidin.
3. **Akıllı bildirimler**'in altında **Açık (önizlemesiz)**'i veya **Kapalı**'yı seçin.
4. SOL düğmesini basılı tutarak **M200'ünüzü mobil uygulamayla eşitleyin**.
5. M200'ünüzün ekranında **Akıllı bildirimler açık** veya **Akıllı bildirimler kapalı** bildirimini görüntülenir.

 *Polar Flow mobil uygulamasında bildirim ayarlarını her değiştirdiğinizde, M200'ünüzü mobil uygulama ile eşitlemeyi unutmayın.*

## **RAHATSIZ ETME**

Bildirimleri günün belirli saatlerinde devre dışı bırakmak için Polar Flow mobil uygulamasında **Rahatsız etme** özelliğini açın. Bu özelliği açtığınızda ayarladığınız saatler arasında herhangi bir bildirim almazsınız. **Rahatsız etme** modu, varsayılan olarak akşam 10 ile sabah 7 arasına ayarlıdır.

**Rahatsız etme** ayarını değiştirmek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Cihazlar**'a gidin.
3. **Akıllı bildirimler**'in altındaki düğmeyi kullanarak **Rahatsız etme** özelliğini açıp kapatabilir ve modun süresini başlatıp sonlandırabilirsiniz.
4. SOL düğmesini basılı tutarak M200'ünüzü mobil uygulamayla eşitleyin.

## **BLOCK APPS (UYGULAMALARI ENGELLE)**

*Yalnızca Android telefonlarla eşleştirilmiş M200'ler için geçerlidir*

Telefonunuza M200'ünüzde görmek istemediğiniz belirli bildirimler geliyorsa, M200'ünüze akıllı bildirim göndermemeleri için uygulamaları ayrı ayrı engelleyebilirsiniz. Belirli uygulama bildirimlerini engellemek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Cihazlar**'a gidin.
3. Ardından M200'ün altında, sayfanın en altında bulunan **Uygulamaları engelle**'ye dokununuz.
4. Engellemek istediğiniz uygulamayı seçip adının yanındaki kutucuğu işaretleyin.
5. M200'ünüzün SOL düğmesini basılı tutarak, değiştirilen ayarları koşu saatinizle eşitleyin.

## **UYGULAMADA AKILLI BİLDİRİMLER**

Bildirim aldığınızda M200'ünüz sizi titreşim ile uyarır. M200, takvim etkinlikleri veya mesajlar için bir kere uyarırken gelen aramalar için cihazınızdaki düğmeye basana veya telefona cevap verene kadar sizi uyarır. Çağrı uyarısı sırasında bir bildirim gelirse, ekranda gösterilmez.

Telefonunuzda çalışmakta olan Flow uygulamanız varsa egzersiz seansı sırasında telefon aramaları alabilirsiniz. Egzersiz seansı sırasında başka hiçbir bildirim (e-posta, takvim, uygulama vb.) almazsınız.

## **BLUETOOTH BAĞLANTISI İLE ÇALIŞAN AKILLI BİLDİRİMLER ÖZELLİĞİ**

Bluetooth bağlantısı ve Akıllı Bildirimler özelliği, cihazlar görüş alanınızda olduğunda ve aralarında 5 m / 16 ft'den fazla mesafe bulunmadığında M200'ünüz ve telefonunuz arasında çalışır. M200'ünüz iki saatten daha kısa süre aralık dışında kalırsa, M200'ünüz aralığa yeniden girdiğinde telefonunuz 15 dakika içinde otomatik olarak bağlantıyı yeniden kurar.

M200'ünüz iki saatten daha uzun süre aralık dışında kalırsa, telefonunuz ve M200'ünüz yeniden Bluetooth aralığına girdiğinde M200'ünüzün SOL düğmesini basılı tutarak bağlantıyı yeniden kurabilirsiniz.

Daha fazla talimat için [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) adresini ziyaret edin.

## POLAR SPOR PROFİLLERİ

Spor profilleri, M200'ünüzde bulunan spor seçenekleridir. M200'ünüzde üç adet varsayılan spor profili oluşturduk; siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde kullanmak için yeni spor profilleri ekleyebilir ve bu profilleri M200'ünüzle eşitleyebilirsiniz. Böylece, tüm favori sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Flow web hizmetinde, her spor profili için özel ayarlar da tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümleri** oluşturabilir, egzersiz sırasında görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz: yalnızca kalp atış hızınız veya hız ve mesafe. Hangisi egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize uyuyorsa onu seçin.


M200'ünüzde bir seferde en fazla 20 spor profiline sahip olabilirsiniz. Polar Flow mobil uygulamasına veya Polar Flow web hizmetine istediğiniz kadar spor profili ekleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi edinmek için [Flow Web Hizmetindeki Spor Profilleri](#)'ne veya Polar Flow Uygulamasındaki Spor Profilleri'ne bakın.

Spor profillerini kullanmak, o ana kadar yaptıklarınız hakkında bilgi edinmenizi ve farklı sporlarda kaydettiğiniz ilerlemeleri görmenizi sağlar. [Flow web hizmetinde](#) egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.

## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Polar kalp atış hızı bölgeleri, kalp atış hızına dayalı egzersize yeni bir verimlilik düzeyi kazandırır. Egzersizler, maksimum kalp atış hızı yüzdelerine bağlı olarak beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızı bölgeleri ile egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz.

Hedef bölge	HR <sub>maks.</sub> * zorluk derecesi yüzdesi (%)	Örnek: Kalp atış hızı bölgeleri**	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
<b>MAKSİMUM</b> 	%90-100	171-190 bpm	5 dakikadan az	<b>Faydaları:</b> Solunum sistemi ve kaslar için maksimum veya maksimuma yakın çalışma. <b>Hissettiği:</b> Nefes ve kaslar açısından çok zorlayıcıdır. <b>Kimler için:</b> Çok deneyimli ve kondisyon durumu iyi olan sporcular. Yalnızca kısa aralıklarda, genellikle kısa egzersizler için son hazırlıkta.
<b>AĞIR</b> 	%80-90	152-172 bpm	2-10 dakika	<b>Faydaları:</b> Yüksek hız dayanımının artırılmasını ve sürdürülebilmesini sağlar. <b>Hissettiği:</b> Kas yorgunluğuna ve hızlı solumaya neden olur. <b>Kimler için:</b> Yıl boyunca çeşitli sürelerde egzersiz yapan deneyimli sporcular. Yarış öncesi dönemde daha fazla önem kazanır.

Hedef bölge	HR <sub>maks.</sub> * zorluk derecesi yüzdesi (%)	Örnek: Kalp atış hızı bölgeleri**	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
ORTA	%70-80	133-152 bpm	10-40 dakika	<p><b>Faydaları:</b> Genel egzersiz temposunu artırır, orta zorluk derecesindeki çalışmaları kolaylaştırır ve verimliliği artırır.</p> <p><b>Hissettiği:</b> Düzenli, kontrollü, hızlı solunum.</p> <p><b>Kimler için:</b> Yarışmalar için veya performansını artırmak için antrenman yapan sporcular.</p>
HAFİF	%60-70	114-133 bpm	40-80 dakika	<p><b>Faydaları:</b> Genel temel kondisyon düzeyini yükseltir, dinlenme yeteneğini artırır ve metabolizmayı hızlandırır.</p> <p><b>Hissettiği:</b> Rahat ve kolaydır, düşük kas ve kalp ve dolaşım sistemi yükü.</p> <p><b>Kimler için:</b> Temel egzersiz dönemlerinde uzun egzersiz seansları ve yarış sezonunda dinlenme amaçlı egzersiz seansları yapan tüm sporcular.</p>
ÇOK HAFİF	%50-60	104-114 bpm	20-40 dakika	<p><b>Faydaları:</b> Isınmaya ve soğumaya yardımcı olur ve toparlanmayı kolaylaştırır.</p> <p><b>Hissettiği:</b> Çok kolay, düşük yüklenme düzeyi.</p> <p><b>Kimler için:</b> Egzersiz dönemi boyunca toparlanma ve soğuma egzersizleri yapan sporcular.</p>

\* HR<sub>maks.</sub> = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).

\*\* Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikalık kalp atışı sayısı cinsinden).

Kalp atış hızı bölgesi 1'de egzersiz çok düşük bir zorluk derecesinde yapılır. Temel egzersiz ilkesi, performansın egzersiz sırasında ve ayrıca egzersiz sonrası dinlenme sürecinde de arttığıdır. Çok hafif zorluk derecesinde egzersizle dinlenme sürecini hızlandırabilirsiniz.

Kalp atış hızı bölgesi 2'de yapılan egzersiz, herhangi bir egzersiz programının önemli bir parçası olan dayanıklılık egzersizi içindir. Bu bölgede egzersiz seansları kolay ve aerobiktir. Hafif zorluk derecesine sahip bu bölgede yapılan uzun süreli egzersizler enerjinin verimli harcanmasını sağlar. İlerleme sağlamak için süreklilik gerekir.

Kalp atış hızı bölgesi 3'te aerobik güç artırılır. Egzersiz zorluk derecesi, spor bölgeleri 1 ve 2'den daha yüksek olmakla birlikte temel olarak aerobiktir. Spor bölgesi 3'te egzersiz, örneğin dinlenme ve toparlanma dönemini izleyen aralıklar içerebilir. Bu bölgedeki egzersiz, özellikle kalp ve iskelet kaslarındaki kan dolaşımını artırmada etkilidir.

Hedefiniz en üst potansiyelinizde yarışmaksa, kalp atış hızı bölgeleri 4 ve 5'te egzersiz yapmanız gerekir. Bu bölgelerde 10 dakikaya kadar aralıklarda anaerobik egzersiz yapılır. Aralık kısaltıkça zorluk derecesi artar. Aralıklar arasında yeterince dinlenmek çok önemlidir. Bölge 4 ve 5'teki egzersiz düzeni, en üst performansı elde etmeniz için tasarlanmıştır.

Polar hedef kalp atış hızı bölgelerini laboratuvarında ölçülen bir HRmax değerini veya bir saha testi yaparak kendi bulunduğunuz değeri kullanarak özelleştirebilirsiniz. Polar Flow web hizmetindeki Polar hesabınızda bulunan her spor profilindeki kalp atış hızı bölgesi sınırlarını ayrı ayrı düzenleyebilirsiniz.

Bir kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yaparken bölgenin tamamından faydalanmaya çalışın. Orta bölge iyi bir hedef olmakla birlikte kalp atış hızınızı her zaman tam olarak bu düzeyde tutmanız gerekmez. Kalp atış hızı kendini aşamalı olarak egzersiz zorluk derecesine ayarlar. Örneğin kalp atış hızı hedef bölgesi 1'den 3'e geçerken dolaşım sistemi ve kalp atış hızı 3-5 dakika arasında kendini ayarlar.

Kondisyon ve dinlenme seviyeleri ile birlikte çevresel etkenlere bağlı olarak kalp atış hızı egzersiz zorluk derecesine karşılık verir. Yorgunluk hissine dikkat edilmesi ve egzersiz programının buna göre ayarlanması önemlidir.

## POLAR SMART COACHİNG ÖZELLİKLERİ

Polar Smart Coaching, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. Bu özellikler ihtiyaçlarınıza göre özel olarak ve egzersiz yaparken en fazla fayda ve motivasyonu sağlamak için tasarlanmıştır.

M200'de aşağıdaki Polar Smart Coaching özellikleri bulunur:

- [Etkinlik Rehberi](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#) (Akıllı Kalori)
- [Training Benefit](#)
- [Running Program](#) (Koşu Programı)
- [Running Index](#)

## ETKİNLİK REHBERİ

Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmada ne kadar yol kat ettiğinizi M200'ünüzden, Polar Flow mobil uygulamasından veya Polar Flow web hizmetinden öğrenebilirsiniz.

### M200 İÇİN ETKİNLİK REHBERİ

M200'ünüzün saat görünümünde, ekranın etrafındaki noktalar ve sayılar günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için kaydettiğiniz ilerlemeyi gösterir.

M200'ünüzün ana menüsündeki ikinci simge, ilgili gün içerisindeki etkinliğinizi daha ayrıntılı şekilde gösterir. Günlük etkinlik hedefinizin ne kadarına ulaştığınızı yüzde olarak buradan görebilirsiniz. Bu bilgi etkinlik çubuğunda da gösterilir.

Etkinlik menüsüne giderseniz, günlük hedefinize ulaşma seçeneklerini görebilirsiniz. M200'ünüz, düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinlikler seçtiğinizde ne kadar süre aktif kalmanız gerektiğini belirtir. "Yukarı", düşük zorluk derecesi; "yürüme", orta zorluk derecesi ve "koşu" yüksek zorluk derecesi anlamına gelir. "50 dakika yürüyüş" veya "20 dakika koşu" gibi pratik yol gösterici seçenekler ile hedefinize nasıl ulaşacağınızı belirleyebilirsiniz. Polar Flow web hizmetinde ve Polar Flow uygulamasında düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ilgili daha fazla örnek bulabilirsiniz.

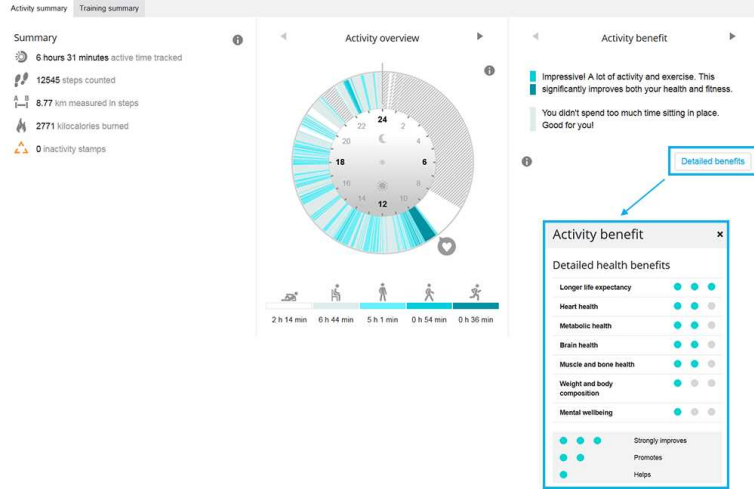
Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümüne bakınız.



## ACTIVITY BENEFİT

Activity benefit; aktif olmanın sağlığını nasıl daha iyi hale getireceği ve uzun süreli oturmanın sağlığınızda ne gibi istenmeyen etkiler yaratacağı hakkında size geri bildirim sağlar. Bu geri bildirim, uluslararası standartlar ile fiziksel aktivitenin ve oturma davranışının sağlığa yönelik etkileri hakkındaki araştırmayı temel almaktadır. Ana düşüncemiz şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda görürsünüz!

Hem Flow uygulaması hem de Flow web hizmeti, gün içerisinde etkin olmanızın faydalarını göstermektedir. Günlük, haftalık ve aylık bazda etkinlik faydası görüntüleyebilirsiniz. Flow web hizmetinde sağlıkla ilgili faydaların ayrıntılı bilgilerini de görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#)'ne göz atın.

## AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı, kişisel verilerinize göre yakılan kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı ( $HR_{maks}$ )
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin zorluk derecesi
- Kişinin maksimum oksijen alımı ( $VO2_{maks}$ )

Kalori hesaplaması, hızlanma ve kalp atış hızı verilerinin doğru bir birleşimiyle elde edilir. Kalori hesaplaması, egzersiz sırasında yaktığınız kalori miktarını doğru ölçer.

Egzersiz seansları sırasında harcadığınız toplam enerjiyi (kcal, yani kilokalori cinsinden) ve daha sonra seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca her gün toplamda ne kadar kalori harcadığınızı takip edebilirsiniz.

## TRAINING BENEFİT

Egzersiz Kazanımı, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamanıza yardımcı olur. **Geri bildirim, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim almak için, [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

<b>Geri bildirim</b>	<b>Faydaları</b>
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

## **RUNNING PROGRAM (KOŞU PROGRAMI)**

Polar Koşu programı, doğru şekilde egzersiz yapıp gereğinden fazla egzersizden kaçınmanızı sağlamak için tasarlanmış ve kondisyon düzeyiniz temel alınarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllı bir programdır, gelişiminize uyum sağlar ve

egzersizinizi biraz azaltmanın veya biraz yükseltmenin iyi olabileceği durumlarda bunu size bildirir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel oluşturma, Artırma ve Azaltma. Aşamalar, performansınızı kademe kademe geliştirmek ve yarış gününde hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: hafif koşu, orta koşu, uzun koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. En iyi sonuçlar için tüm seanslarda ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için güç, ana ve hareketlilik egzersizleri yapmayı seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki ila beş koşu seansından oluşur ve haftalık toplam koşu egzersizi seansı, kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir ila yedi saat arasında değişir. Program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Alternatif olarak [Koşu Programını kullanmaya başlama](#) hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## POLAR KOŞU PROGRAMININ OLUŞTURULMASI

1. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, bir ad verin, etkinlik tarihini ve programa başlamak istediğiniz zamanı ayarlayın.
4. Fiziksel etkinlik düzeyi sorularını yanıtlayın.\*
5. Programdaki destekleyici egzersizleri eklemek isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel etkinlik hazırlık formunu okuyup doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekli olması durumunda ayarları değiştirin.
8. Bunları tamamladığınızda **Programı başlat**'ı seçin.

\*Dört haftalık egzersiz geçmişisi bulunuyorsa, bu alanlar önceden doldurulur.

## KOŞU HEDEFİNİN BAŞLATILMASI

İlgili gün için koşu hedefiniz M200'ünüzdeki **Egzersiz**'in altında bulunan listenin en üstünde görünür.

1. Koşu hedefini seçmek için SAĞ düğmeyi basılı tutun. Gün için planlanmış bir aşamalı egzersiz hedefiniz varsa, planlanmış koşu seansınızın farklı aşamalarına göz atmak için SAĞ düğmeye basabilirsiniz.
2. Spor profillerinin listesini açmak için SAĞ düğmeyi basılı tutun.
3. SAĞ düğme ile spor profillerine göz atın.
4. Dışarı çıkarak yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. [GPS](#) uydu sinyallerini almak için M200'ünüzü, ekranı yukarıya bakacak şekilde sabit tutun. Sinyal bulunduğu anda GPS simgesi yanıp sönmeyi bırakır ve açık kalır.

Kalp atış hızınız gösteriliyorsa M200 kalp atış hızınızı bulmuş demektir.

5. Kullanmak istediğiniz spor profilini seçmek ve koşu seansınızı başlatmak için SAĞ düğmeyi basılı tutun.

## İLERLEMENİZİ İZLEME

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınız ile ilgili genel bilgileri ve ne şekilde ilerlediğinizi görürsünüz.


## Haftalık ödül

Polar Koşu Programını kullanarak bir koşu etkinliğine hazırlık yapıyorsanız M200'ünüz, programınıza uyduğunuz için sizi ödüllendirir.

Her hafta programı ne kadar iyi takip ettiğinize göre, geri bildirim olarak M200 cihazınıza ödül yıldızları gelir. Ödülünüzü hafta bittiğinde alırsınız. Bu gün, Polar hesabınızın Genel ayarlarından seçtiğiniz Haftanın ilk günü ayarına bağlı olarak Pazartesi, Cumartesi veya Pazar olabilir.

Aldığınız yıldızların sayısı, hedeflerinizi ne kadar iyi gerçekleştirebildiğinize göre değişir. Egzersiz sırasında farklı kalp atış hızı bölgelerinde harcadığınız gerçek zaman, egzersiz hedefinin her kalp atış hızı için planlanan süresi ile karşılaştırılır. Her bir yıldız sayısı için nelerin gerektiğini veya bazı haftalar neden hiç yıldız almadığınızı öğrenmek için aşağıdaki bilgilere bakın.

- 1 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %75'ine ulaştınız.
- 2 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %90'ına ulaştınız.
- 3 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %100'üne ulaştınız.
- Yıldız yok: Orta bölgelerde (1-3) çok fazla (%200'den fazla) egzersiz yaptınız.
- Yıldız yok: Yüksek zorluk dereceli egzersiz bölgelerinde (4 ve 5) çok fazla (%150'den fazla) egzersiz yaptınız.

 Egzersiz seanslarınızı, egzersiz hedefleri kullanarak başlatmayı unutmayın. Böylece, egzersiz seansı sonuçlarınız, hedeflerle karşılaştırılır.

## RUNNING INDEX


Running Index, koşu performansı değişimlerini izlemenin kolay bir yoludur. Koşu endeksi değeri, aerobik kondisyon ve koşuda ekonomik güç harcamadan etkilenen maksimum aerobik koşu performansınızı yaklaşık olarak verir. Running Index'inizi uzun süreli kaydederek ilerleme durumunuzu izleyebilirsiniz. İlerleme, belirli bir tempoda daha az yorulmuş veya belirli bir fiziksel güç harcamasında daha hızlı bir tempoya ulaşmış olmasına anlamına gelir.

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için HR<sub>maks</sub> değerini ayarladığınızdan emin olun.

Running Index; tüm egzersiz seansları sırasında kalp atış hızı ölçüldüğünde, GPS işlevi açık olduğunda ve şu gereksinimler yerine getirildiğinde hesaplanır:

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Hız 6 km/s / 3,75 mi/s ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır

Seansı kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Seans sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz.

 Koşu endeksi değerini, eşitlemenin ardından Flow uygulamasında ve web hizmetinde görüntüleyebilirsiniz.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

## KISA DÖNEM ANALİZİ

### Erkekler

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

#### Kadınlar

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde  $VO_{2max}$  değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review (6 ila 75 yaş grubundaki kadınlara ve erkeklere yönelik aerobik kondisyon normları: inceleme). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index değerlerinde bazı günlük farklılıklar olabilir. Running Index'i etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Belirli bir günde elde ettiğiniz değer, yüzey, rüzgar, sıcaklık gibi koşuyla ilgili etkenlerden ve diğer koşullardan etkilenmektedir.

#### UZUN DÖNEMLİ ANALİZİ

Running Index değerleri, belirli mesafeleri koşmada başarılarınızı tahmin eden bir eğilim oluşturur. Running Index raporunuzu, Polar Flow web hizmetinde **İLERLEME DURUMU** sekmesi altında bulabilirsiniz. Rapor size, koşu performansınızın daha uzun bir zaman zarfında nasıl geliştiğini gösterir. [Polar Koşu programını](#) bir koşu etkinliğine hazırlanmak için kullanıyorsanız, Running Index ilerleme durumunuzu takip ederek koşunuzun hedefinize doğru nasıl ilerlediğini görebilirsiniz.

Aşağıdaki tablo bir koşucunun maksimum performansla belirli mesafeleri koşabileceği yaklaşık süreyi göstermektedir. Tabloyu yorumlarken uzun dönem Running Index ortalamanızı kullanın. Hedef performansa benzeyen hız ve koşu şartlarında alınan Running Index değerleri için en iyi tahmin elde edilir.

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
36	1800	00:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00

Running Index	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	21,098 km (sa:dk:sn)	42,195 km (sa:dk:sn)
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersiz ve etkinlik verilerinizin anlık görsel yorumlamasını görebilirsiniz. Egzersizinizi uygulamada da planlayabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulaması ile geçmiş ve planlanan egzersiz seanslarınızın bilgilerine kolayca ulaşabilir ve yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı hedef veya aşamalı hedef oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizin görünümünü hızlıca alın ve performansınızın her ayrıntısını hemen analiz edin Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca, "Görüntü paylaşma" below işlevi ile egzersizinizin öne çıkan bölümlerini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

### ETKİNLİK VERİLERİ

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını öğrenin. Günlük hedefinizde nelerin eksik olduğunu ve buna nasıl ulaşabileceğinizi bulun. Adım sayınızı, adım sayınıza bağlı kat edilen mesafeyi, yakılan kalori miktarınızı ve uyku süreniz ile kalitenizi görün.

### SPOR PROFİLLERİ

Flow uygulamasında spor profillerini kolayca ekleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Flow uygulamasında ve M200'ünüzde 20 adede kadar aktif spor profili bulunabilir. Flow Web hizmetinde [spor profillerini düzenleyebilirsiniz](#).

### GÖRÜNTÜ PAYLAŞMA

Flow uygulamasının görüntü paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin bulunduğu görüntüleri paylaşabilirsiniz. Var olan bir fotoğrafı paylaşabilir veya yeni bir fotoğraf seçip egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansı sırasında GPS kaydetme özelliği açıksa egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Flow uygulaması özellikleri ve talimatları ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için, [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#)'nı ziyaret edin.

### FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Flow uygulaması kullanarak [M200'ünüzün kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. iOS için Flow Uygulaması, iPhone 5 (veya üstü) ve Apple iOS 10.0 (veya üstü) ile uyumludur. Android için Polar Flow mobil uygulaması Android 4.4 veya üstü ile uyumludur. Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce M200'ünüz ile eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi edinmek için, [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

M200'ünüz, egzersiz verilerinizi seansınızın ardından otomatik olarak Flow uygulamasına eşitler. Telefonunuzun internet bağlantısı varsa, etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Flow uygulaması, M200'ünüzdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Senkronizasyon ile ilgili daha fazla bilgi için, [Senkronizasyon](#) bölümüne bakınız.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZİNİZİ PLANLAMA

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Kullanmaya başlamadan önce, egzersiz hedeflerinin M200'ünüzle eşitlenmesi gerektiğine ve M200'ünüzün yalnızca ilgili günün planlanan egzersiz seanslarını gösterdiğine dikkat edin. M200'ünüz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

- **Quick Target (Hızlı Hedef):** Egzersiz için bir süre veya kalori hedefi seçin. Örneğin, 500 kcal yakmayı, 10 km koşmayı ya da 30 dakika yüzmeyi seçebilirsiniz.
- **Aşamalı Hedef:** Egzersiz seansınızı aşamalara ayırabilir ve her bir aşama için farklı bir süre ve zorluk derecesi ayarlayabilirsiniz. Bu hedef türü, örneğin aralıklı bir egzersiz seansı oluşturmak ve seansa uygun ısınma ve soğuma aşamaları eklemek içindir.


## POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

1. Polar Flow uygulamasında **Egzersiz** takvimini açın.
2. Sağ üst köşedeki artı simgesine dokununuz.

### Hızlı Hedef oluşturma

1. Listeden **Hızlı hedef ekle**'yi seçin.
2. **Mesafe, Süre** veya **Kalori Miktarı**'ndan hangisini hedefiniz olarak ayarlamak istediğinizi seçin.
3. **Spor** (isteğe bağlı) ekleyin ve **Hedef adı** , **Tarih** , **Süre** ve **Not** (isteğe bağlı) girin. Hedefinizin türüne göre **Mesafe** , **Süre** veya **Kalori Miktarı** seçeneklerinden birini belirleyin.
4. Hedefi Egzersiz takviminize eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.

### Aşamalı Hedef oluşturma

 *Polar Flow uygulamasında yalnızca aralık türünde bir aşamalı egzersiz hedefi oluşturabilirsiniz. Farklı türde bir aşamalı hedef oluşturmak istiyorsanız bunu Polar Flow web hizmetinde yapabilirsiniz.*

1. Listeden **Aşamalı hedef ekle**'yi seçin.
2. **Spor** (isteğe bağlı) ekleyin ve **Hedef adı** , **Tarih** , **Süre** ve **Not** (isteğe bağlı) girin. **Aşamaları otomatik olarak başlatmak** isteyip istemediğinizi seçmek için kaydıncıyı kullanın.
3. Egzersiz hedefinin farklı aşamalarının ayarlarını düzenlemek için sağdan sola doğru kaydırın:
  - **Isınma:** Aşamayı **Süre** veya **Mesafe** seçeneklerinden birini temel alarak ayarlamak için seçin ve değeri doldurun.
  - **Aralık:** Kaç **Aralık sayısı** oluşturmak istediğinizi ayarladıktan sonra **Çalışma** aşamalarını ve **Dinlenme** aşamalarını, **Süre** veya **Mesafe** seçeneklerinden birini temel alarak ayarlamayı seçin ve değerleri doldurun.
  - **Soğuma:** Aşamayı **Süre** veya **Mesafe** seçeneklerinden birini temel alarak ayarlamak için seçin ve değeri doldurun.

1. Hedefi Egzersiz takviminize eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.

## FLOW UYGULAMASINDAKİ POLAR SPOR PROFİLLERİ

M200'ünüzde varsayılan olarak üç spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir veya sporları hesabınızdan kaldırabilirsiniz. Flow uygulamasında aktif ve M200'ünüzde kullanımda olan en fazla 20 spor profiline sahip olabilirsiniz. Polar hesabınızda 20'den fazla spor profili varsa listedeki ilk 20 profil, eşitleme işlemi sırasında M200'ünüze aktarılır.

Spor profillerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz profili basılı tutmanız ve listede koymak istediğiniz yere sürükleyip bırakmanız yeterli.



## SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

1. Polar Flow uygulamasında, ana menüden **Spor profilleri**'ne gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı simgesine dokunun.
3. Ekleme istediğiniz sporu seçin. Zaten sahip olduğunuz, listede kırmızı ile işaretlidir.
4. Ardından, sporu hesabınızdaki spor profilleri listesinin en üstüne eklemek için, sağ üst köşedeki **BİTTİ**'ye dokunun.

## SPOR PROFİLİNİN KALDIRILMASI

1. Polar Flow uygulamasında, ana menüden **Spor profilleri**'ne gidin.
2. Kaldırmak istediğiniz spor profilinin simgesine dokunun.
3. **(Spor profili) kaldırılınsın mı?** ögesine dokunun.
4. Spor profilini Polar hesabınızdan silme işlemini onaylamak için tekrar **Kaldır**'a dokunun.

Değiştirilen ayarları M200'ünüzle eşitlemeyi unutmayın.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesi ile etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir ve günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı olarak planlayıp analiz edebilir ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyerek ve ayarlarını düzenleyerek M200'ünüzü egzersiz gereksinimlerinizi tamamen karşılayacak şekilde ayarlayabilir ve özelleştirebilirsiniz. Ayrıca, egzersizinizin öne çıkan bölümlerini Flow topluluğundaki arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve bir koşu etkinliği için kişiselleştirilmiş egzersiz programı alabilirsiniz.

Bilgisayarınızla [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresinden [M200'ünüzün kurulumunu yapabilirsiniz](#). Bu adreste, M200'ünüz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek için FlowSync yazılımını indirip yüklemeniz ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmanız için yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemini bir mobil cihaz ve Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız, kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

## FEED (GERİ BİLDİRİM)

**Feed** (Geri Bildirim) bölümünde son zamanlarda siz ve arkadaşlarınızın neler yaptığını görebilirsiniz. En son egzersiz seanslarını ve etkinlik özetlerini görebilir, en iyi değerlerinizi ve derecelerini paylaşabilir, yorum yapabilir ve arkadaşlarınızın etkinliklerini beğenebilirsiniz.

## EXPLORE (KEŞFET)

**Explore** (Keşfet) bölümünde haritada gezinebilir ve diğer kullanıcıların paylaştıkları rota bilgilerini içeren egzersiz seanslarını görebilirsiniz. Diğer kullanıcıların rotalarını keşfederek en önemli sonuçların nerelerde alındığını görebilirsiniz.

## DIARY (GÜNLÜK)

**Günlük** bölümünde, geçmiş egzersiz sonuçlarına göz atmanın yanı sıra günlük etkinliğinizi, planlanan egzersiz seanslarınızı (egzersiz hedeflerinizi) görebilirsiniz.

## İLERLEME DURUMU

**Progress**'te (İlerleme durumu), gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, egzersiz ilerlemenizi daha uzun süreli takip etmenin pratik bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

Etkinlik raporlarınızın yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun süreli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Haftalık uyku düzeninizi "Gece uykusu" raporundan da takip edebilirsiniz. Bu rapor kaç saat uyduğunuzu gösterir ve daha derin uyku analizi yapmak için bu süreyi rahat ve uykusuz geçen uyku süresi olarak sınıflandırır. Etkinlik raporunda ayrıca seçtiğiniz zaman aralığındaki günlük etkinliğinize, adım sayınıza, kalori miktarınıza ve uykunuza ilişkin en iyi günleri de görebilirsiniz.

## TOPLULUK

**Flow Grupları, Kulüpler ve Etkinlikler** bölümünde, sizinle aynı etkinliğe hazırlanan veya aynı sağlık kulübü dahilinde egzersiz yapan kullanıcıları bulabilirsiniz. Birlikte egzersiz yapmak istediğiniz insanlarla kendi grubunuzu da oluşturabilirsiniz. Egzersizlerinizi ve ipuçlarınızı paylaşarak ve başka üyelerin egzersiz sonuçlarını yorumlayarak Polar Topluluğu'nun bir parçası olabilirsiniz. Flow Clubs'ta ders çizelgelerini görüntüleyebilir ve derslere kaydolabilirsiniz. Siz de katılın ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın!

## PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak ve Polar kalp atış hızı bölgeleri temel alınarak hedefiniz için uygun hale getirilmiştir. Bu akıllı bir programdır ve yol boyunca gelişiminizi temel alarak size uyum sağlar. Polar Koşu Programları 5k, 10k, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için kullanılabilir ve programa bağlı olarak haftalık iki ila beş koşma egzersizinden oluşur. Kullanımı çok kolaydır!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE EGZERSİZİNİZİ PLANLAMA

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizin M200'ünüze FlowSync veya Flow uygulaması aracılığıyla eşitlenmesi gerektiğine ve M200'ünüzün yalnızca ilgili günün planlanan egzersiz seanslarını gösterdiğine dikkat edin. M200'ünüz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

- **Hızlı Hedef:** Egzersiz için bir süre veya kalori hedefi seçin. Örneğin, 500 kcal yakmayı, 10 km koşmayı ya da 30 dakika yüzmeyi seçebilirsiniz.
- **Aşamalı Hedef:** Egzersiz seansınızı aşamalara ayırabilir ve her bir aşama için farklı bir süre ve zorluk derecesi ayarlayabilirsiniz. Bu hedef türü, örneğin aralıklı bir egzersiz seansı oluşturmak ve seansa uygun ısınma ve soğuma aşamaları eklemek içindir.
- **Favoriler:** Favorilerinizi M200'ünüzde programlanmış hedefler olarak veya egzersiz hedefleri için şablonlar olarak kullanabilirsiniz.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

1. **Diary**'ye (Günlük) gidin ve **Add > Training target**'i (Ekle > Egzersiz hedefi) tıklatın.
2. **Add training target** (Egzersiz hedefi ekle) görünümünde **Quick** (Hızlı) veya **Phased** (Aşamalı) seçeneğini seçin.

### Hızlı Hedef

1. **Hızlı** seçeneğini belirleyin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name** (Hedef adı - en fazla 45 harf), **Date** (Tarih), **Time** (Saat) ve varsa eklemek istediğiniz **Notes** (Notlar - isteğe bağlı) girin.
3. **Süre**, **Mesafe** veya **Kalori Miktarı** seçeneklerinden birini doldurun. Değerlerden yalnızca bir tanesini girebilirsiniz.

4. Favori simgesine ☆ tıklayarak hedefi **Favoriler**'e ekleyebilirsiniz.
5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.

### Phased Target (Aşamalı Hedef)

1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name** (Hedef adı - en fazla 45 harf), **Date** (Tarih), **Time** (Saat) ve varsa eklemek istediğiniz **Notes** (Notlar - isteğe bağlı) girin.
3. **Create new** (Yeni oluştur) veya **Use template** (Şablon kullan) seçeneklerinden birini belirleyin.
  - Yeni oluşturma: Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye dayalı bir aşama eklemek için **Süre**'ye, mesafeye dayalı bir aşama eklemek için ise **Mesafe**'ye tıklayın. Her aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin, gelecek aşamanın **Manuel** mi yoksa **Otomatik** mi başlayacağını belirleyin ve **Zorluk derecesi seç**'e tıklayın. Ardından **Bitti**'ye tıklayın. Tükenmez kalem simgesine tıklayarak eklediğiniz aşamaları düzenlemek için geri gidebilirsiniz.
  - Şablonun kullanılması: Sağ tarafta bulunan tükenmez kalem simgesine tıklayarak şablon aşamalarını düzenleyebilirsiniz. Yeni bir aşamalı hedef oluşturmak için yukarıda talimat verilen şekilde şablona daha fazla aşama ekleyebilirsiniz.
4. Favori simgesine ☆ tıklayarak hedefi **Favoriler**'e ekleyebilirsiniz.
5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.

### Favoriler

Bir hedef oluşturup favorilerinize eklediyseniz hedefi programlı bir hedef olarak kullanabilirsiniz.

1. **Günlük**'ünüzde, favorinizi programlanmış hedef olarak kullanmak istediğiniz günün **+Ekle** seçeneğine tıklayın.
2. Favorilerinizin listesini açmak için **Favori hedef**'e tıklayın.
3. Kullanmak istediğiniz Favoriye tıklayın.
4. Favori, o gün için programlanmış hedef olarak günlüğünüze eklenir. Egzersiz hedefi için varsayılan olarak programlanan saat 18.00'dir. Egzersiz hedefinin ayrıntılarını değiştirmek isterseniz **Günlük**'ünüzdeki hedefe tıklayıp istediğiniz şekilde değiştirin. Ardından, değişiklikleri güncellemek için **Kaydet**'e tıklayın.

Var olan bir Favoriyi bir egzersiz hedefi için şablon olarak kullanmak isterseniz şu yolları izleyin:

1. **Diary**'ye (Günlük) gidin ve **Add > Training target**'ı (Ekle > Egzersiz hedefi) tıklayın.
2. **Egzersiz hedefi ekle** görünümünde, **Favori hedefler**'e tıklayın. Egzersiz hedefi favorileriniz gösterilir.
3. Hedefiniz için şablon olarak bir favori seçmek için **Use** (Kullan) seçeneğine tıklayın.
4. **Date** (Tarih) ve **Time** (Saat) girin.
5. Favoriyi istediğiniz şekilde değiştirin. Hedefi bu görünümde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
6. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

### HEDEFLERİ M200'ÜNÜZLE EŞİTLEME


**Egzersiz hedeflerinizi, FlowSync'i veya Flow Uygulamasını kullanarak Flow web hizmetinden M200'ünüzle eşitlemeyi unutmayın.** Bunları senkronize etmezseniz yalnızca Flow web hizmeti "Diary" (Günlük) ya da "Favorites" (Favoriler) listenizde yer alırlar.

Egzersiz hedefli bir seans ile ilgili bilgi için [Bir egzersiz seansının başlatılması](#) bölümüne bakınız.


### FAVORİLER

**Favorites**'de (Favoriler) Flow web hizmetindeki favori egzersiz hedeflerinizi ekleyebilir ve bunları yönetebilirsiniz. M200'ünüzde favorilerinizi programlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için [Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama](#) bölümüne bakın.


## FAVORİLERE BİR EGZERSİZ HEDEFİ EKLENMESİ:

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun.](#)
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir


ya da

1. **Günlük**'ünüzden oluşturduğunuz var olan bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

## BİR FAVORİNİN DÜZENLENMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriyi seçin, ardından **Düzenle**'ye tıklayın.
3. Sporu ve hedef adını değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. Hedefin egzersiz ayrıntılarını **Hızlı** veya **Aşamalı** seçeneklerinin altında değiştirebilirsiniz. (Daha fazla bilgi edinmek için, [egzersizinizi planlama](#) ile ilgili bölüme bakın.) Gerekli tüm değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

## BİR FAVORİNİN SİLİNMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

## FLOW WEB HİZMETİNDEKİ POLAR SPOR PROFİLLERİ

M200'ünüzde varsayılan olarak üç spor profili bulunur. Polar Flow web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. M200'ünüzde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Flow web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil M200'ünüze aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

## SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport Profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. **Add sport profile**'i (Spor profili ekle) tıklatın ve listeden istediğiniz sporu seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

## BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport Profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **Edit** (Düzenle) seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

## Temel bilgiler

- Automatic lap (Otomatik tur - Süre veya mesafeye göre ayarlanabilir veya kapatılabilir)

## Kalp Atış Hızı

- Heart rate view (Kalp atış hızı görünümü - Dakikadaki atış sayısı veya maksimumun %'si)
- Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür. (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için M200'ünüzü Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.)
- Heart rate zone settings (Kalp atış hızı bölgeleri - Egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz. Default (Varsayılan) ögesini seçerseniz kalp atış hızı limitlerini değiştiremezsiniz. Free (Serbest) ögesini seçerseniz bütün limitler değiştirilebilir. Varsayılan kalp atış hızı bölgesi limitleri maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

## Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa ya da mph seçeneğini veya tempo için dk/km ya da dk/mi seçeneğini belirleyin)

## EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ

Seanslar sırasında egzersiz görünümünde hangi bilgilerin gösterileceğini seçin. Her spor profili için toplamdan beş farklı egzersiz görünümüne sahip olabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde en fazla iki farklı veri alanı yer alabilir.

Düzenlemek için, var olan bir görünümün üzerindeki kalem simgesine veya **Yeni görünüm ekle**'ye tıklayın.

## Hareketler ve geri bildirim

- Titreşimli geri bildirim (Titreşimi açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz)

## GPS ve yükseklik

- GPS kayıt hızı (Kapalı olarak veya Yüksek hassasiyete (GPS kaydının açık olduğu anlamına gelir) ayarlanabilir)

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **KAYDET**'e tıklayın. Ayarları M200'ünüzle eşitlemeyi unutmayın.

## EŞİTLEME

Bluetooth Smart bağlantısı ile M200'ünüzden Polar Flow uygulamasına kablosuz şekilde veri aktarabilirsiniz. Alternatif olarak bir USB bağlantı noktası veya FlowSync yazılımı kullanarak M200'ünüzü Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. M200'ünüz ile Flow uygulaması arasında veri eşitlemesi yapabilmek için bir Polar hesabınızın olması gerekir. M200'ünüzden web hizmetine veya bir Polar hesabına doğrudan veri eşitlemek istiyorsanız FlowSync yazılımı gerekir. M200'ünüzün kurulumunu gerçekleştirdiğinizde, bir Polar hesabı oluşturmuş olursunuz. M200'ünüzün kurulumunu bir bilgisayar ile gerçekleştirdiğinizde, bilgisayarınıza FlowSync yazılımını yüklemiş olursunuz.

Nerede olursanız olun, M200'ünüz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında eşitleme işlemi yapmayı ve verilerinizi güncel tutmayı unutmayın.


## FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON

Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahip olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- M200'ünüzü mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#)'ye bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve M200'ünüzdeki SOL düğmeyi basılı tutun.
2. **Arıyor** ifadesinin ardından **Bağlanıyor** ve **Eşitleniyor** ifadeleri görüntülenir.
3. Eşitleme işlemi boyunca M200'ünüzün ekranında dönen bir daire görürsünüz. Başarılı bir eşitlemenin ardından daire, onay işaretine dönüşür.

 *Telefonunuz Bluetooth aralığındaysa M200'ünüz egzersizinizi bittiğinde otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir. M200'ünüz Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.*


Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

## FLAWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. M200'ünüzü bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.
3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

M200'ünüzü bilgisayarınıza her taktığınızda, Polar FlowSync yazılımı, verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz tüm ayarları eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 *M200'ünüz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları M200'e aktarmak için FlowSync'te, **Eşitle** düğmesine basın.*

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

# ÖNEMLİ BİLGİLER


## M200'ÜNÜZÜN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar M200 de özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki öneriler garanti gerekliliklerini sağlamanıza ve bu ürünü uzun yıllar boyunca keyifle kullanmanıza yardımcı olacaktır.


**USB konnektörü ıslakken cihazı şarj etmeyin.** Şarj etmeden önce USB konnektörünün kurumasını bekleyin veya konnektörü yumuşak bir bezle silerek kurutun. Böylece şarj ve eşitlemeyi sorunsuz olarak yapabilirsiniz.

Egzersiz cihazınızı temiz tutun.

- Cihazı ve kordonunu, her koşu seansının ardından hafif sabun ve su çözeltisi ile akan suyun altında yıkamanızı tavsiye ederiz. Lütfen cihazı kordondan çıkarın ve her ikisini ayrı olarak yıkayın. Yumuşak bir havluyla iyice kurulayın.

 *Havuz suyunu temiz tutmak için klor kullanılan bir yüzme havuzunda egzersiz yaptıktan sonra cihazı ve kordonu musluk suyu ile yıkamanız önemlidir.*

- Cihazı 7/24 kullanmıyorsanız, yerine kaldırmadan önce iyice kurulayın. Plastik poşet veya ıslak spor çantası gibi hava almayan veya nemli bir ortamda saklamayın.
- Gerektiğinde yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Egzersiz cihazınızı temizlemek için nemli bir kağıt havlu kullanın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için egzersiz cihazını basınçlı suyla yıkamayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasallar gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın.
- M200'ünüzü bir bilgisayara veya şarj aletine bağladığınızda, cihazın USB konnektöründe nem, tüy, toz veya kir olmadığını kontrol edin. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Temizlik yaparken çizilmeleri önlemek için sivri aletler kullanmayın.

Çalışma sıcaklıkları 0 °C ila +50 °C/+32 °F ila +122 °F şeklindedir.  *Cildiniz cihazı sıcak tutacağından, egzersiz cihazınızı kolunuzdayken daha soğuk havalarda da takabileceğinizi unutmayın. Ancak bazı durumlarda (örneğin, cihazı bisiklet gidonuna takma) cihazın kullanımına ilişkin sıcaklık sınırlamasına uymanız gerekir.*

## SAKLAMA

Egzersiz cihazınızı serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çanta) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazınızı arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Egzersiz cihazınızı tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazınızı çok uzun bir süre kullanmayacaksanız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

## SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, bakım ve onarım işlemlerinizi yalnızca yetkili Polar Servis Merkezlerinde yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için [Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi](#) bölümüne bakınız.


İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [support.polar.com/support](http://support.polar.com/support) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

# PİL

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyararak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.


## M200'ÜN PİLİNİN ŞARJ EDİLMESİ

M200'de dahili ve şarj edilebilir bir pili bulunur. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 kezden fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

 Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken ve USB bağlantı noktası ıslakken pili şarj etmeyin.

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).




 Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

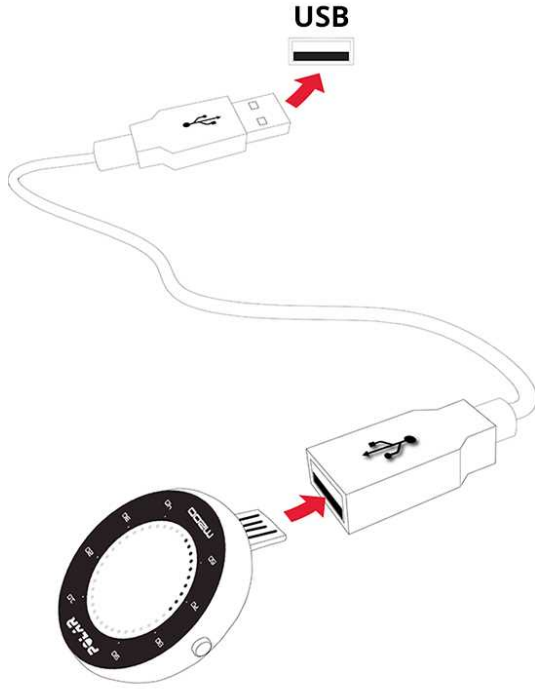
Ayrıca M200'ü adaptöre doğru şekilde taktığınızdan emin olun. Ör. **M200 USB konnektöründeki dört pin, USB güç adaptöründeki dört pine karşılık gelmelidir.**

Bilgisayarınızdan şarj etmek için M200'ünüzü bilgisayarınıza bağlamanız yeterli. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. [Cihazı kordondan çıkarm.](#)
2. Verilen USB kablosunu kullanarak M200'ünüzü bilgisayarınıza takın. M200'ü doğru şekilde taktığınızdan emin olun. (Yukarıdaki resme bakın). M200'ü doğrudan bir bilgisayarın USB bağlantı noktasına bağlamanız durumunda, **M200'ün USB konnektörünün bükülü olmadığından emin olun.** Pil tamamen boşalmışsa, şarj işlemi birkaç dakika sonra başlar. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.

 Şarj etmeden önce lütfen M200'ün USB konnektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi hafifçe silerek temizleyin.





3. Eşitleme işleminden sonra, yeşil renkli bir pil simgesi ekranda dolmaya başlar.
4. Pil simgesi doluyrsa M200 tamamen şarj edilmiştir.

**i** Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

## PİL ÇALIŞMA SÜRESİ

Pil çalışma süresi:

- 7/24 etkinlik takibi ile GPS ve optik kalp atış hızı ölçümü açıkken ve Akıllı Bildirimler kapalı durumdayken günde 1 saatlik egzersiz ile 6 güne kadar,
- GPS ve optik kalp atış hızı ölçümü ile 6 saatlik egzersize kadar,
- optik kalp atış hızı ölçümü ile 40 saatlik egzersize kadar ve
- Akıllı Bildirimler kapalı durumdayken 7/24 etkinlik takibi ile 30 güne kadar dayanır.

Çalışma süresi, M200'ünüzü kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler, ekranın açık kaldığı süre ve pilin yıpranma durumu gibi birçok etkene göre değişir. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. M200'ü montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

## DÜŞÜK PİL SEVİYESİ BİLDİRİMLERİ

<b>Pil düşük</b>	Pilin şarj seviyesi düşük. M200'ü şarj etmeniz önerilir.
------------------	--

## Şarj edin

Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşük. M200'ü şarj etmeden yeni bir egzersiz seansı başlatılamaz.

## ÖNLEMLER

Polar M200, kalp atış hızınızı ölçmek ve etkinlik durumunuzu size bildirmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

Bileklik zamanla kirlenebileceğinden cildinizde oluşabilecek sorunları önlemek için cihazı ve bileklik kayışını arada bir yıkamanızı öneririz.

Polar ürünleri (egzersiz cihazları, etkinlik takipçileri ve aksesuarlar) egzersiz [shttps://www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlareansısı](https://www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlareansısı) sırasındaki ve sonrasında fizyolojik zorlanma ve dinlenme düzeyini belirtmek amacıyla tasarlanmıştır. Polar egzersiz cihazları ve etkinlik takipçileri, kalp atış hızınızı ölçer ve/veya etkinliğinizi söyler. GPS özelliği olan Polar egzersiz cihazları hız, mesafe ve konum bilgilerini gösterir. Uyumlu bir Polar aksesuar ile kullanıldığında Polar egzersiz cihazları, hız ve mesafe, kadans, konum ve güç çıktısı bilgilerini gösterir. Uyumlu aksesuarların tam bir listesi için [www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar](http://www.polar.com/tr/urunler/aksesuarlar) adresini ziyaret edin. Barometrik basınç sensörüne sahip Polar egzersiz cihazları, yükseklik ve diğer değişkenleri ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Polar egzersiz cihazı, profesyonel ve endüstriyel hassasiyet gerektiren çevresel ölçümler almak için kullanılmamalıdır. This is a snippet

## SİNYAL KARIŞMASI

### Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir. Daha fazla bilgi için, [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ziyaret ediniz.

## EGZERSİZ YAPARKEN RİSKLERİN EN AZA İNDİRİLMESİ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.


- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili, defibrilatör veya vücuda içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya defibrilatörler gibi vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.

 *Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün yüzeyindeki boya çıkabilir ve elbiselere bulaşabilir. Parfüm kullanıyor, cildinize güneş kremi/koruyucu güneş losyonu veya böceksavar ilaç sürüyorsanız bu maddelerin egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değmemesine dikkat etmeniz gerekir. Lütfen egzersiz cihazına (özellikle açık/parlak renkli egzersiz cihazları) boya bulaştırabilecek elbiseler giymekten kaçınınız.*

## TEKNİK ÖZELLİKLER

### M200

Pil tipi:	180 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	Akıllı Bildirimler açık olmadan 7/24 etkinlik takibinin yanı sıra GPS ile günde 1 saat egzersiz ve optik kalp atış hızı ölçümü ile 6 güne kadar.
Çalışma sıcaklığı:	-10°C ila +50 °C/14°F ila 122°F
Şarj süresi:	İki saate kadar.
Şarj sıcaklığı:	0°C ila +40 °C / 32°F ila 104°F
Malzemeler:	Cihaz: akrilonitril bütadien stiren, fiberglas, polikarbonat, paslanmaz çelik, polimetil metakrilat, epoksi yapıştırıcı

	Kordon (TPU): termoplastik poliüretan, polikarbonat, paslanmaz çelik Aksesuar Kordon (Silikon): silikon, paslanmaz çelik, poliamit, fiberglas
Saat hassasiyeti:	25 °C/ 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	30-240 bpm
Su geçirmezlik:	yüzmeye uygundur
Bellek kapasitesi:	kalp atış hızı ile 60 sa. egzersiz

Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanır.

M200'ünüz, Polar *Bluetooth* Smart kalp atış hızı sensörleriyle uyumludur.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac OS X işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

FlowSync, aşağıdaki işletim sistemleri ile uyumludur:

Bilgisayar işletim sistemi	32 bit	64 bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

Polar cihazları çoğu modern akıllı telefonlarla çalışır. Minimum gereksinimler şu şekildedir:

- iOS 11 ve üstü mobil cihazlar için
- Android mobil cihazlar için Bluetooth 4.0 özelliği ile Android 5 veya üstü (telefonun tam teknik özelliklerini telefon üreticinizden öğrenin)

Örneğin Bluetooth Low Energy (BLE) ve farklı standartlar ile protokoller gibi farklı Android cihazlar ürünlerimizde ve hizmetlerimizde kullanılan teknolojileri farklı şekillerde kullanmaktadır. Bu nedenle uyumluluk telefon üreticileri arasında değişmektedir ve ne yazık ki Polar tüm özelliklerin tüm cihazlarla kullanılabileceğini garanti edemez.

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın. GymLink uyumlu Polar cihazı ve kalp atış hızı sensörü ile suda kalp atış hızını ölçerken şu nedenlerden dolayı sinyal karışması yaşayabilirsiniz:

- İçinde yüksek oranda klor bulunan havuz suyu ve deniz suyu, son derece iletkenidir. Kalp atış hızı sensörünün elektrotları kısa devre yapabilir, bu nedenle kalp atış hızı sensörü EKG sinyallerini tespit edemeyebilir.
- Suya atlanması veya yoğun yüzme egzersizi sırasında zorlu kas hareketleri nedeniyle, kalp atış hızı sensörü vücutta EKG sinyallerinin alınamayacağı bir bölgeye kayabilir.
- EKG sinyal gücü kişiye özeldir ve cihazı kullanan kişinin doku bileşimine göre değişiklik gösterebilir. Suda kalp atış hızı ölçülürken sık sık sorunla karşılaşılabilir.

**Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları** yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basıncı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

## SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi içinde ürün, satın alındığı ülkeden bağımsız olarak, tüm yetkili Polar Merkezi Servisleri tarafından ya tamir edilecek ya da değiştirilecektir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

Üretici: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com)

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

## SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

1.0 TR 09/2016