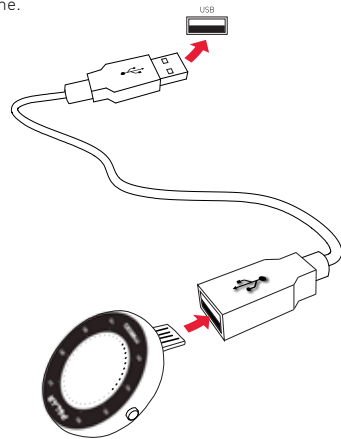


## Opsæt din Polar M200

Din nye Polar M200 er i opbevaringstilstand, og den vågner under opsætningen. Start med at **frakoble urremmen**, som beskrevet i kapitlet Urrem. Slut derefter din M200 til en USB-strømkilde for at **oplade** den under opsætningen. Det kan tage nogle få minutter for din M200 at vågne.



**i** Du kan også indsætte USB-stikket fra M200 direkte i en USB-strømkilde. Sørg bare for, at de fire ben på USB-stikket vender mod de fire ben i USB-porten eller strømadapteren.

## OPSÆT MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW-APP

**i** Bemærk, at du er nødt til at udføre parringen i Flow-appen og IKKE i din mobilenheds Bluetooth-indstillinger.

1. Sørg for, at din **mobile enhed** er sluttet til **internettet**, og slå **Bluetooth®** til.
2. Download **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow-app på din mobile enhed.
4. Flow genkender din M200 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og **indtast Bluetooth-parringskoden, der vises på displayet af M200, i Flow-appen**.
5. **Log ind** med din **Polar-konto**, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen.

**i** For at få de mest nøjagtige og personlige trænings- og aktivitetsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger.

6. Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på **Gem og synkroniser**, og så synkroniseres dine indstillinger til M200.

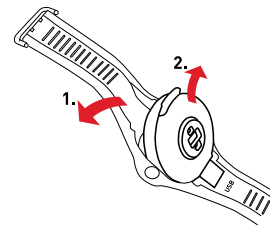
**i** Du kan alternativt udføre opsætningen med en computer: Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og installér **FlowSync**-softwaren på din computer. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med webservicen.

## Urrem

Match din stil med urrem, der er nemme at udskifte. Du kan købe ekstra urrem separat på [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

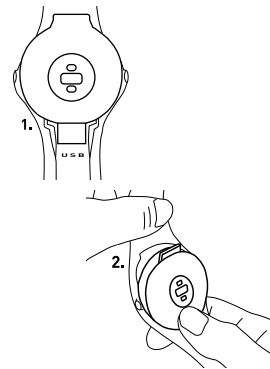
Sådan frakobler du urremmen

1. Bøj urremmen fra spændesiden for at koble det fra enheden.
2. Træk enheden fra urremmen.

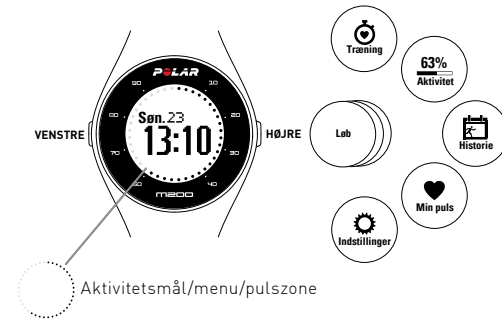


Sådan påsætter du urremmen

1. Sæt USB-stikket på plads fra urremmen underside.
2. Stræk urremmen en smule fra spændesiden for at trykke den anden ende af urremmen på plads.
3. Sørg for, at båndet flugter med enheden på begge sider.



## Lær din Polar M200 at kende



**Tryk på VENSTRE for at:** vende tilbage til det forrige niveau på menuen, afbryde træningen midlertidigt.

**Tryk på VENSTRE og hold den nede for at:** vende tilbage til tidsvisning, stoppe træning og i tidsvisning for at starte parring og synkronisering.

**Tryk på HØJRE for at:** gennemse menuen, valg- og træningsvisningerne

**Tryk på HØJRE og hold den nede for at:** åbne menuen, bekræfte valg, starte træning, tage en omgang under træning.

**i** Under træning lyser displayet, når du vender håndledet for at se displayet.

## Nøglefunktioner

### INDBYGGET GPS

Indbygget GPS holder styr på dit tempo, din distance og din højde under træning. Du kan se din rute på et kort i Polar Flow-appen eller Flow-webservicen efter dit træningspas.

### HÅNDELSBASERET PULSTRÆNING

Din M200 har en indbygget pulsmåler, der måler din puls fra håndledet. Dette gør pulsbaseret træning mere bekvem end nogensinde.

### AKTIVITETSMÅLING 24/7

Din M200 måler dine skridt, din aktivitet, din søvn og dine kalorier 24/7 og hjælper dig med at nå dit individuelle daglige aktivitetsmål. Prikkerne omkring displayet i urtilstand angiver din udvikling mod dit daglige mål.

### HURTIGE TRÆNINGSMÅL FRA FLOW-APP

Opret et træningsmål, f.eks. et intervalmål, i Flow-appen, og synkroniser det til din M200. Start træningspasset, og din M200 fører dig gennem træningspasset.

### SMARTE MEDDELELSER

Få meddelelser fra din telefon på skærmen af din Polar M200. Par din M200 med Flow-appen. Aktivér de smarte meddelelser på din M200 eller i Flow-appen.



## POLAR M200

GPS-LØBEUR  
MED HÅNDELSBASERET  
PULS

Kom i gang-vejledning

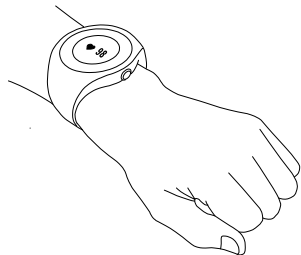
Dansk

### Pulstræning med M200

Ved at måle din puls under træningen sikrer du, at du træner ved det rette intensitetsniveau for at nå dit mål. Og du får lige det ønskede udbytte.

Håndledsbaseret pulsmåling er nem og bekvem. Stram urremmen til træning, start et træningspas på din M200, og så er du klar til start.

For at få nøjagtige pulsmålinger skal du have strammet urremmen godt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodknoglen. Løbeuret må IKKE anbringes oven på håndledsknoglen. Sensoren bagpå skal berøre din hud, men urremmen må heller ikke ikke være for stramt.



Din M200 er også kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulsmåler med bryststrop. Du kan købe en pulsmåler som tilbehør.

### Start træning

1. Tag din M200 på, og stram urremmen.
2. Tryk på den HØJRE knap på din M200 og hold den nede i tidsvisning.
3. Find en sportsgren med den HØJRE knap
4. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer. Hold din M200 stille med displayet opad for at opfange GPS-satellitssignaler. Din M200 vibrerer, og GPS-ikonet holder op med at blinke, når signalet er fundet. M200 har fundet din puls, når din puls vises.
5. Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at starte træningsmåling.

### Under træning

Du kan gennemgå træningsvisninger med den HØJRE knap. Vælg den information, du vil se under dine træningspas, i sportsprofiler i Polar Flow-webservicen.

Tag en omgangstid ved at trykke på den HØJRE knap og holde den nede.

### Afbryd træningen midlertidigt og stop den

Tryk på den VENSTRE knap for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Måling afbrudt** vises. Tryk på den HØJRE knap for at fortsætte.

For at stoppe et træningspas skal du trykke på den VENSTRE knap i pausetilstand og holde den nede. **Træning afsluttet** vises.

### Efter træning

Du får en opsummering af dit træningspas på din M200 lige efter træningen. Få en mere detaljeret analyse i Flow-appen eller i Flow-webservicen.

### SE DINE TRÆNINGSDATA MED DET SAMME PÅ MOBIL-APPEN

Polar M200 løbeur er kompatibelt med smartphones med Android 4.3+ eller iOS 8.0+. Hent Polar Flow-appen i App Store eller Google Play. Synkronisér din M200 med Flow-app efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultatet og præstationen af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FOR MERE DETALJERET ANALYSE

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn.

### PAS PÅ DIN M200

Hold din M200 ren ved at adskille enheden fra urremmen og skylle dem under rindende vand efter hvert træningspas.

Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M200. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af.

### Tekniske specifikationer

BATTERITYPE	180 MAH LI-POL-BATTERI
PULSMÅLER	INTERN OPTISK
DRIFTSTID	OP TIL 6 DAGE MED 24/7 AKTIVITETSMÅLING OG TRÆNING 1T/DAG MED GPS OG OPTISK PULSMÅLING, UDEN SMARTE MEDDELELSER SLÅET TIL
VANDTÆTHED	EGNET TIL SVØMNING
MATERIALER	ARMBÅND: TPU (SORT/ RØD), SILIKONE (ANDRE FARVER), RUSTFRIT STÅL ENHED: ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASFIBER, POLYCARBONAT, POLYMETHYLMETHACRYLAT, EPOXYLIM

### Lær mere om din Polar M200

Lær mere om din M200 i den komplette brugervejledning, ofte stillede spørgsmål og videovejledninger på [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### Hold dig ajour med Polar



/polarglobal

KOMPATIBEL MED



FREMSTILLET AF  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

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

17962877.01 DNK 11/2016 10016

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.  
ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.  
IOS ER ET VAREMÆRKE ELLER REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LANDE OG ANVENDES UNDER LICENS.