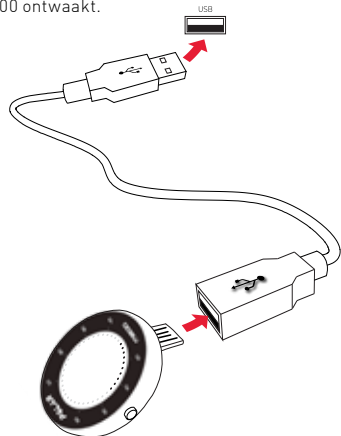


## Je Polar M200 instellen

Je nieuwe Polar M200 staat in slaapmodus en ontwaakt tijdens de configuratie. **Maak de polsband los** zoals beschreven in het hoofdstuk Polsband. Sluit je M200 vervolgens aan op een USB-voedingsbron om hem **op te laden** tijdens de configuratie. Het kan enkele minuten duren voordat je M200 ontwaakt.



**i** Je kunt ook de USB-connector van de M200 rechtstreeks aansluiten op een USB-voedingsbron. Zorg ervoor dat de vier pennen van de USB-connector naar de vier pennen van de USB-poort of voedingsadapter wijzen.

## INSTELLEN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

**i** Denk eraan dat je de apparaten moet koppelen via de Flow app, NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.

1. Zorg dat je **mobiele apparaat** op **internet** aangesloten is en schakel **Bluetooth®** in.
2. Download de **Polar Flow app** vanaf de App Store of Google Play op je mobiele apparaat.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat.
4. De Flow app herkent je M200 wanneer hij in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Accepteer het koppelingsverzoek en **voer op de Flow app de Bluetooth-koppelingscode in die op het display van de M200 wordt weergegeven**.
5. **Meld je aan** met je **Polar account** of maak een nieuw account. We helpen je binnen de app met het aanmelden en configureren.

**i** Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je de instellingen nauwkeurig invult.

6. Tik op **Opslaan en synchroniseren** als je klaar bent met de instellingen en deze worden gesynchroniseerd naar je M200.

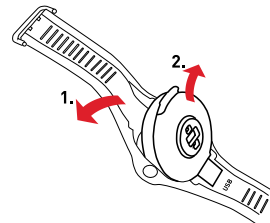
**i** Je kunt de configuratie ook uitvoeren op een computer: Ga naar **flow.polar.com/start** en installeer de **FlowSync** software op je computer. We helpen je binnen de webservice met het aanmelden en configureren.

## Polsband

Kies je stijl met eenvoudig verwisselbare polsbanden. Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen op **shoppolar.com**.

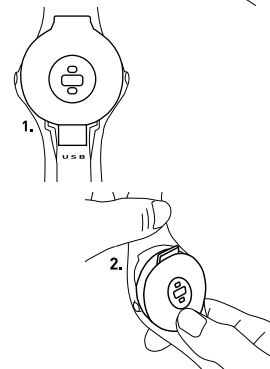
De polsband losmaken

1. Buig de polsband aan de kant van de gesp om hem los te maken van het apparaat.
2. Trek het apparaat uit de polsband.



De polsband bevestigen

1. Zet de USB-connector op zijn plaats vanaf de onderzijde van de polsband.
2. Rek de polsband licht uit aan de kant van de gesp om het andere einde van de polsband op zijn plaats te klikken.
3. Zorg ervoor dat het apparaat aan beide zijden goed in de polsband zit.



## Kennismaking met je Polar M200



**Druk LINKS om** terug te keren naar het vorige niveau van het menu of de training te onderbreken.

**Houd LINKS ingedrukt om** terug te keren naar de tijdweergave, de training te stoppen, of in de tijdweergave koppelen en synchroniseren te starten.

**Druk RECHTS om** door het menu, de selecties en de trainingsweergaven te bladeren.

**Houd RECHTS ingedrukt om** het menu te openen, keuzes te bevestigen, de training te starten, of een ronde vast te leggen tijdens de training.

**i** Tijdens het trainen wordt het display verlicht wanneer je met je pols draait om het display te bekijken.

## Belangrijkste functies

### GEÏNTEGREERDE GPS

De ingebouwde GPS houdt tijdens de training je tempo, de afstand en de hoogte bij. Na de sessie kun je je route bekijken op een kaart in de Polar Flow app of de Flow webservice.

### HARTSLAGMETING VANUIT DE POLS

Je M200 heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet vanuit je pols. Dit maakt op hartslag gebaseerde training gemakkelijker dan ooit.

### 24/7 ACTIVITEITSMETING

Je M200 volgt 24/7 je stappen, slaap en calorieën en ondersteunt je bij het bereiken van je individuele dagelijkse activiteitsdoel. De stippen rondom het display in de horlogefunctie geven je voortgang weer op weg naar het behalen van je dagelijks doel.

### SNELLE TRAININGSDOELEN VANAF DE FLOW APP

Maak een trainingsdoel, bijvoorbeeld een intervaldoel, in de Flow app en synchroniseer deze naar je M200. Start de trainingssessie en je M200 zal je door de sessie begeleiden.

### SMART NOTIFICATIONS

Krijg meldingen van je telefoon op het display van je Polar M200. Koppel je M200 met de Flow app. Schakel de Smart notifications in op je M200 of in de Flow app.



## POLAR M200

GPS-SPORTHORLOGE  
MET INGEBOUWDE  
HARTSLAGMETER

### Beknopte gebruiksaanwijzing

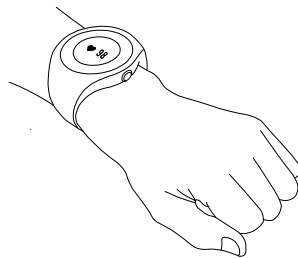
Nederlands

## Trainen op hartslag met Polar M200

Door je hartslag te meten tijdens het trainen, zorg je dat je op het juiste intensiteitsniveau voor je doel traint. Dan behaal je de resultaten die je wenst te bereiken.

Hartslagmeting vanuit de pols is is handig en gemakkelijk. Zorg voor je training dat de polsband goed aansluit, start een trainingssessie op je M200 en je bent klaar om te beginnen.

Voor nauwkeurige hartslaggegevens tijdens de training moet de polsband nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. Plaats het hardloophorloge niet precies op het polsgewricht. De sensor moet contact maken met je huid, maar de polsband mag niet te strak zitten.



Je M200 is ook compatibel met de Polar Bluetooth® Smart hartslagsensor met borstband. Je kunt een hartslagsensor kopen als accessoire.

## Training starten

1. Doe de M200 om en maak de polsband vast.
2. Houd in de tijdweergave de RECHTER knop op je M200 ingedrukt.
3. Blader met de RECHTERknop naar een sport.
4. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je M200 stil met het display omhoog gericht om de signalen van de GPS-satellieten te ontvangen. Als het signaal is gevonden, trilt je M200 en stopt het GPS-pictogram met knipperen. De M200 heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
5. Houd de RECHTER knop ingedrukt om je trainingsregistratie te starten.

## Tijdens de training

Met de RECHTERknop kun je door trainingsweergaven bladeren. Kies de informatie die je tijdens je sessies wilt zien bij sportprofielen in de Polar Flow webservice.

Leg een ronde vast door op de RECHTERknop ingedrukt te houden.

## Training pauzeren en stoppen

Druk op de LINKER knop als je een trainingssessie wilt onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt. Druk op de RECHTER knop om door te gaan.

Houd in de pauzmodus de LINKER knop ingedrukt om een sessie te stoppen. **Registratie gestopt** verschijnt.

## Na de training

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je M200. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde analyse.

### BEKIJK JE TRAININGSGEGEVENS IN ÉÉN OOGOPSLAG OP DE MOBIELE APP

Je Polar M200 hardloophorloge is compatibel met smartphones met Android 4.3+ of iOS 8.0+. Je kunt de Polar Flow app downloaden van de App Store of van Google Play. Synchroniseer je M200 na de training met de Flow app en krijg een direct overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties. In de Flow app kun je ook volgen hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

### POLAR FLOW WEBSERVICE VOOR MEER GEDETAILLEERDE ANALYSE

Synchroniseer je trainingsgegevens met je computer of via de Flow app naar de Flow webservice. In de webservice kun je je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken.

### ZORG VOOR JE M200

Houd je M200 schoon door het apparaat los te maken van de polsband en deze na elke trainingssessie onder stromend water af te spoelen.

Zorg vóór het laden dat er geen vocht, haren, stof of vuil op de USB-connector van de M200 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af.

## Technische specificatie

BATTERIJTYPE  
HARTSLAGSENSOR  
GEBRUIKSDUUR

180 MAH LI-POL  
INTERN OPTISCH  
TOT 6 DAGEN BIJ 24/7 ACTIVITEITSMETING EN 1 UUR/  
DAG TRAINING MET GPS EN OPTISCHE HARTSLAG-  
METING, ZONDER SMART NOTIFICATIONS.

WATERBESTENDIGHEID  
MATERIALEN

GESCHIKT VOOR ZWEMMEN.  
POLS BAND: TPU (ZWART/ROOD), SILICONEN (ANDERE  
KLEUREN), ROESTVRIJ STAAL  
APPARAAT: ACRYLONITRIL-BUTADIEEN-STYREEN,  
GLASVEZEL, POLYCARBONAAT,  
POLYMETHYLMETHACRYLAAT, EPOXYLIJM

## Meer lezen over je Polar M200

Lees meer over je M200 in de volledige gebruiksaanwijzing, de vaak gestelde vragen en de video-instructies op [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

## Volg Polar



COMPATIBEL MET



APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE  
INC.

ANDROID EN GOOGLE PLAY ZIJN  
HANDELSMERKEN VAN GOOGLE INC.

IOS IS EEN HANDELSMERK OF GEDEPONEERD  
HANDELSMERK VAN CISCO IN DE V.S. EN  
ANDERE LANDEN, EN WORDT ONDER LICENTIE  
GEBRUIKT.

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

17962870.00 NLD 10/2016 10016