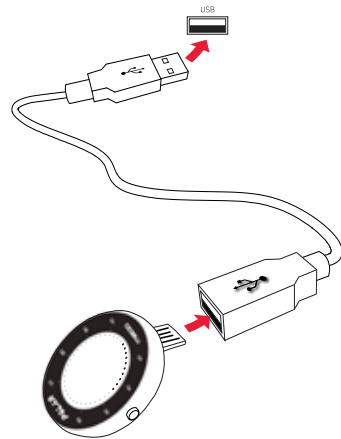


## Oppsett av Polar M200

Din nye Polar M200 er i oppbevaringsmodus og aktiveres i løpet av oppsettet. **Ta først av reimen** som forklart i kapittelet Reim. Koble deretter M200 til en USB-strømkilde for å **lade** enheten i løpet av oppsettet. Det kan ta noen minutter før M200 aktiveres.



**i** Du kan også sette USB-kontakten på M200 direkte inn i en USB-strømkilde. Bare sørg for at de fire pinnene på USB-kontakten vender mot de fire pinnene i USB-porten eller strømadapteren.

## OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

**i** Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og IKKE via Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten din.

1. Kontroller at den **mobile enheten** er koblet til **Internett**, og aktiver **Bluetooth®**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play til den mobile enheten.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten.
4. Flow-appen registrerer at M200 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og **angi Bluetooth-tilkoblingskoden som vises på displayet på M200, i Flow-appen**.
5. **Logg deg på** med **Polar-kontoen** din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve appen.

**i** For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene.

6. Når du er ferdig med innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med M200.

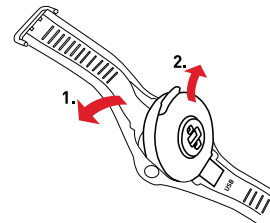
**i** Du kan også utføre oppsettet via en datamaskin: Gå til **flow.polar.com/start**, og installer **FlowSync**-programvaren på datamaskinen din. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve nettsjeneren.

## Reim

Lek med ulike reimer som lett kan byttes ut, alt etter dagens humør og stil. Du kan kjøpe flere reimer separat på **shoppolar.com**.

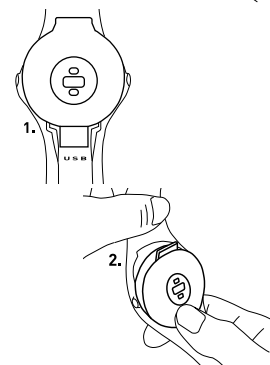
Slik tar du av reimen

1. Bøy opp reimen fra spennesiden for å løsne den fra enheten.
2. Trekk ut enheten fra reimen.



Slik setter du på reimen

1. Sett USB-kontakten på plass fra den nedre delen av reimen.
2. Strekk litt i reimen fra spennesiden for å smette den andre enden av reimen på plass.
3. Påse at reimen går i ett med overflaten på begge sider.



## Bli kjent med Polar M200



**Trykk på VENSTRE for å gjøre følgende:** Gå tilbake til forrige nivå i menyen, legg inn en pause i treningen.

**Trykk på og hold inne VENSTRE for å gjøre følgende:** Gå tilbake til tidsvisning, stoppe treningen, starte tilkobling og synkronisering i tidsvisning.

**Trykk på HØYRE for å gjøre følgende:** Bla gjennom menyen, valg og treningsvisninger.

**Trykk på og hold inne HØYRE for å gjøre følgende:** Gå til menyen, bekrefte valg, starte trening, ta en etappe under trening.

**i** Under trening lyser displayet opp når du vrir på håndleddet for å se på displayet.

## Nøkkelfunksjoner

### INNEBYGD GPS

Ved hjelp av innebygd GPS kan du følge med på fart, distanse og høyde under trening. Du kan se ruten din på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettsjeneren etter økten.

### TRENING MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDEDDET

M200 har en innebygd pulssensor som måler pulsen fra håndleddet. Dette gjør pulsbasert trening mer praktisk enn noensinne.

### AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

M200 registrerer steg, aktivitet, søvn og kalorier hele døgnet og støtter deg slik at du oppnår ditt individuelle, daglige aktivitetsmål. Prikkene rundt displayet i klokkemodus indikerer fremdriften din mot det daglige målet.

### RASKE TRENINGSMÅL FRA FLOW-APPEN

Opprett et treningsmål, for eksempel et intervallmål, i Flow-appen og synkroniser det med M200. Start treningsøkten, så veileder M200 deg gjennom økten.

### SMARTVARSLER

Motta varsler fra telefonen din, på skjermen på Polar M200. Opprett en tilkobling mellom M200 og Flow-appen. Slå på smartvarslene på M200 eller i Flow-appen.



## POLAR M200

GPS-LØPEKLOKKE  
MED PULSMÅLING PÅ  
HÅNDLEDDET

### Startveiledning

Norsk

### Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE	180 MAH LI-POL BATTERI
PULSSENSOR	INNEBYGD OPTISK
DRIFTSTID	OPPTIL 6 DAGER MED AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET OG TRENING 1 T/DAG MED GPS OG OPTISK PULSMÅLING, UTEN AKTIVERING AV SMARTVARSLER
VANNTETTHET	EGNET FOR SVØMMING
MATERIALER	ARMBÅND: TPU (SVART/RØD), SILIKON (ANDRE FARGER), RUSTFRITT STÅL ENHET: AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASSFIBER, POLYKARBONAT, POLYMETYLMETAKRYLAT, EPOKSYLIM

### Finn ut mer om Polar M200

Du finner mer informasjon om M200 i den fullstendige brukerhåndboken, vanlige spørsmål og videoveiledninger på **support.polar.com/en/M200**.

### Følg med på Polar



KOMPATIBEL MED



PRODUSERT AV  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
FAKS +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

17962879.00 NOR 10/2016 10016

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.  
ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMERKER TILHØRENDE GOOGLE INC.  
IOS ER ET VAREMERKE ELLER REGISTRERT VAREMERKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LAND, OG BRUKES UNDER LISENS.

### Etter trening

Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på M200 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert analyse i Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

#### FÅ EN ENKEL OVERSIKT OVER TRENINGSDATAENE DINE I MOBILAPPEN

Polar M200 løpeklokke er kompatibel med smarttelefoner som kjører Android 4.3+ eller iOS 8.0+. Last ned Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play. Synkroniser M200 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

#### POLAR FLOW-NETTJENESTEN FOR MER DETALJERT ANALYSE

Synkroniser treningsdataene dine med Flow-nettjenesten ved hjelp av en datamaskin eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn.

#### TA VARE PÅ M200

Hold M200 ren ved å skille enheten fra reimen og skylle delene under rennende vann etter hver treningsøkt.

Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M200. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt.

### Start trening

1. Ha på deg M200 og stram reimen.
2. Trykk på og hold inne HØYRE knapp på M200 i tidsvisning.
3. Bla til en sportsaktivitet med HØYRE knapp.
4. Gå utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Hold M200 i ro med displayet i retning opp for å fange opp GPS-satellittsignalene. M200 vibrerer og GPS-ikonet slutter å blinke når signalet blir funnet. M200 har funnet pulsen din når pulsen vises.
5. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å starte treningsregistreringen.

### Under trening

Du kan bla gjennom treningsvisninger med HØYRE knapp. Velg informasjonen du vil se i løpet av øktene dine, i sportsprofilene i Polar Flow-nettjenesten.

Ta en etappe ved å trykke på og holde inne HØYRE knapp.

### Legg inn en pause i og stopp treningen

Legg inn en pause i en økt ved å trykke på VENSTRE knapp. **Pause i registrering** vises. Trykk på HØYRE knapp for å fortsette.

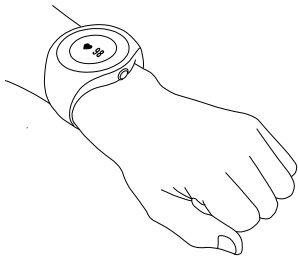
Stopp en økt ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp i pausemodus. **Registrering avsluttet** vises.

### Pulstrening med Polar M200

Ved å måle pulsen din under trening kan du sørge for at du trener på riktig intensitetsnivå for målet ditt. Du oppnår akkurat de fordelene du ønsker.

Måling av pulsen på håndleddet er praktisk og enkelt. Stram til reimen for trening og start en treningsøkt på M200, så er du klar til å sette i gang.

For å få nøyaktige pulsavlesninger under trening må du feste reimen godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Løpeklokken må IKKE plasseres over håndleddsbenet. Sensoren på baksiden må være i berøring med huden din, men reimen må ikke sitte for stramt.



M200 er også kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulssensor med bryststropp. Du kan kjøpe en pulssensor som tilbehør.