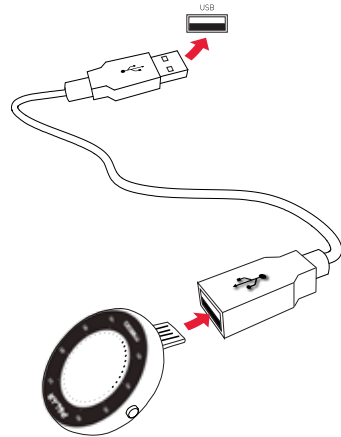


## Ställ in din Polar M200

Din nya Polar M200 är i fabriksläge och aktiveras vid installationen. Först ska du **lossa armbandet**, såsom beskrivs i kapitlet Armband. Anslut sedan din M200 till en USB-strömkälla för att **ladda** den under installationen. Det kan ta några minuter för din M200 att aktiveras.



**i** USB-kontakten till M200 kan också anslutas direkt till en USB-strömkälla. Se bara till att de fyra stiften på USB-kontakten är riktade mot de fyra stiften i USB-porten eller nätadaptorn.

## STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

**i** Observera att du måste göra ihopkopplingen i Flow-appen och INTE i din mobila enhets Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din **mobila enhet** är ansluten till **Internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från App Store eller Google Play på din mobila enhet.
3. Öppna Flow-appen på din mobila enhet.
4. Flow-appen känner att din M200 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparring. Godkänn begäran om ihopparring och **ange Bluetooth ihopparningskod som visas på M200-displayen i Flow-appen**.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via appen.
6. När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synkronisera** så synkroniseras dina inställningar till din M200.

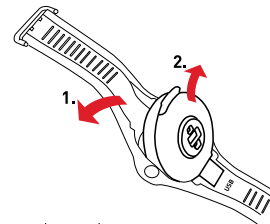
**i** Alternativt kan du göra installationen med en dator: Gå till **flow.polar.com/start** och installera programmet **FlowSync** till din dator. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via webbtjänsten.

## Armband

Matcha din stil med de utbytbara armbanden. Du kan köpa armband i olika färger som tillbehör på **shoppolar.com**.

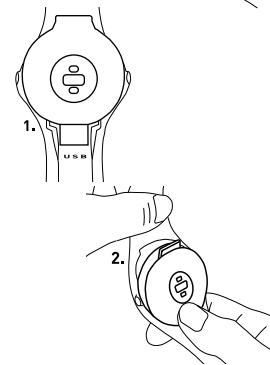
Så här lossar du armbandet

1. Böj armbandet från sidan med spännet för att ta loss det från klockenheten.
2. Lossa klockenheten från armbandet.

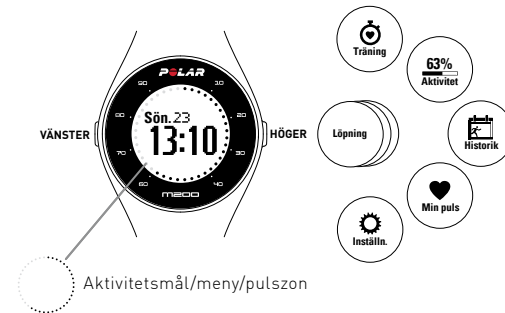


Så här fäster du armbandet

1. Sätt USB-kontakten på plats från undersidan av armbandet.
2. Sträck armbandet något från sidan med spännet för att snäppa den andra änden av armbandet på plats.
3. Se till att armbandet fäster ordentligt på båda sidorna av klockenheten.



## Lär känna din Polar M200



**Tryck på den VÄNSTRA knappen för att:** återvända till föregående nivå i menyn, pausa träningen.

**Tryck på och håll in den VÄNSTRA knappen för att:** återvända till klockfunktionen, stoppa träningen, starta ihopparring och synkronisering i klockfunktionen.

**Tryck på den HÖGRA knappen för att:** bläddra genom menyn, val och träningsdisplayer.

**Tryck på och håll in den HÖGRA knappen för att:** gå till menyn, bekräfta val, börja träna, lagra en varv-/mellantid under träning.

**i** Under träningen tänds displayen automatiskt när du vrider handleden för att se displayen.

## Huvudfunktioner

### INBYGGD GPS

Med inbyggd GPS håller du reda på ditt tempo, din sträcka och höjd under träningen. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller Flow webbtjänst efter ditt träningspass.

### HANDLEDSBASERAD PULSTRÄNING

Din M200 har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. Detta gör pulsbasead träning bekvämare än någonsin.

### AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

Din M200 mäter dina steg, din aktivitet, sömn och kalorier dygnet runt och hjälper dig att nå ditt individuella dagliga aktivitetsmål. Prickarna runt displayen i klockfunktionen anger din utveckling mot ditt dagliga mål.

### SNABBA TRÄNINGSMÅL FRÅN FLOW-APPEN

Skapa ett träningsmål, till exempel ett intervallmål i Flow-appen, och synkronisera den till din M200. Starta träningspasset och din M200 guidar dig igenom träningspasset.

### SMART-NOTISER

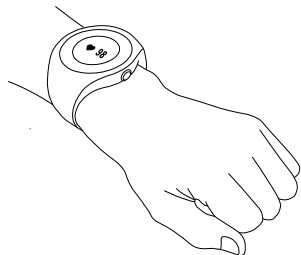
Få notiser från telefonen på displayen på din Polar M200. Para ihop din M200 med Flow-appen. Aktivera smart-notiser i din M200 eller i Flow-appen.

## Pulsträning med Polar M200

Genom att mäta pulsen när du tränar kan du vara säker på att du tränar på rätt intensitetsnivå för ditt mål. Du får också bara de fördelar du vill uppnå.

Handledsbaserad pulsmätning är bekvämt och enkelt. Dra åt armbandet för träning, starta ett träningspass i din M200 och du är redo att köra igång.

För att få tillförlitliga pulsavläsningar under träning ska du dra åt armbandet ordentligt på handleden, just nedanför handloven. Placera INTE löparklockan på handledsbenet. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande.



Din M200 är även kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulssensor med bröstbälte. Du kan köpa en pulssensor som tillbehör.

## Börja träna

1. Tag på dig din M200 och dra åt armbandet.
2. I klockfunktionen, tryck på och håll in den HÖGRA knappen på din M200.
3. Bläddra till en sport med den HÖGRA knappen
4. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din M200 stilla med displayen vänd uppåt för att fånga GPS-signaler. Din M200 vibrerar och GPS-ikonen slutar att blinka när signalen har hittats. M200 har hittat din puls när pulsen visas på displayen.
5. Tryck på och håll in den HÖGRA knappen för att starta träningsregistreringen.

## Under träning

Du kan bläddra mellan träningsdisplayerna med den HÖGRA knappen. Välj den information du vill se under dina träningspass vid Sportprofiler i Polar Flow webbtjänst.

Lagra en varv-/mellantid genom att trycka på och hålla in den HÖGRA knappen.

## Pausa och stoppa träningen

Pausa ett träningspass genom att trycka på den VÄNSTRA knappen. **Registrering pausad** visas. Fortsätt genom att trycka på den HÖGRA knappen.

Stoppa ett träningspass genom att trycka på och hålla in den VÄNSTRA knappen i pausläge. **Registrering avslutad** visas.

## Efter träning

Du får en summering av ditt träningspass i din M200 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

### SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN.

Polar M200 löparklocka är kompatibel med smarttelefoner med Android 4.3+ eller iOS 8.0+. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play. Synkronisera din M200 med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. I Flow-appen kan du också kontrollera hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

### POLAR FLOW WEBBTJÄNST FÖR MER DETALJERAD ANALYS

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med din dator eller via Flow-appen. På webbtjänsten kan du följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn.

### SKÖTSEL AV DIN M200

Håll din M200 ren genom att separera enheten från armbandet och skölja dem under rinnande vatten efter varje träningspass

Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på klockans USB-kontakt. Torka försiktigt av smuts och fukt.

## Tekniska specifikationer

BATTERITYP	180 MAH LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR	INTERN OPTISK
DRIFTTID	UPP TILL 6 DAGAR MED AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT OCH TRÄNING 1 TIM/DAG MED GPS OCH OPTISK PULSMÄTNING, UTAN SMART-NOTISER AKTIVERADE.
VATTENRESISTENS	LÄMPLIG FÖR SIMNING
MATERIAL	ARMBAND: TPU (SVART/RÖD), SILIKON (ANDRA FÄRGER), ROSTFRITT STÅL ENHET: AKRYLONITRILBUTADIENSTYREN, GLASFIBER, POLYKARBONAT, POLYMETYLMETAKRYLAT, EPOXYLIM

## Mer information om din Polar M200

Mer information om din M200 finns i den fullständiga användarhandboken, vanliga frågor och videohandledningar på **support.polar.com/en/M200**.

## Håll dig uppdaterad med Polar



KOMPATIBEL MED



TILLVERKAD AV  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

17962880.01 SWE 11/2016 10016

**17962898.01 BUNDLE SCAN 11/2016 10016**

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.  
ANDROID OCH GOOGLE PLAY ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.  
IOS ÄR ETT VARUMÄRKE ELLER REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR CISCO I USA OCH ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

**POLAR®**

**POLAR M200**

**LÖPARKLOCKA MED GPS  
MED HANDLEDSBASERAD  
PULSMÄTNING**

**Kom igång-guide**

Svenska