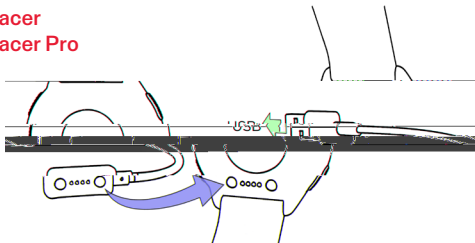


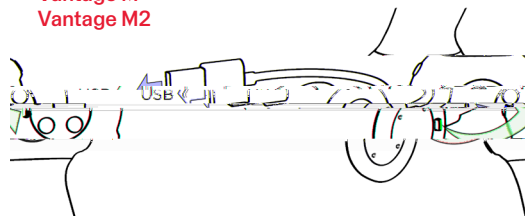
Opladen

Activeer je horloge en laad het op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader.

Pacer
Pacer Pro



Vantage M
Vantage M2



Installeren

Na het activeren van je horloge kies je je taal en de installatiemethode. Het horloge geeft je drie installatieopties:

- (A) op je smartphone,
- (B) op je computer of
- (C) op je horloge.

Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**. We raden je aan optie **A** of **B** te kiezen. Ontvang altijd de laatste updates voor je horloge door dit in te stellen op je smartphone of op je computer.

A Installeren via je smartphone

Het koppelen dient in de Polar Flow app uitgevoerd te worden, dus NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone.

- Zorg dat je smartphone een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
- Download de **Polar Flow app** in de **App Store** of **Google Play**.
- Open de Polar Flow app op je smartphone. De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
- Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.

- Meld je aan** met je **Polar-account** of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en het installeren.

Nadat je de instellingen hebt gedaan, tik je op **Opslaan en synchroniseren** en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.

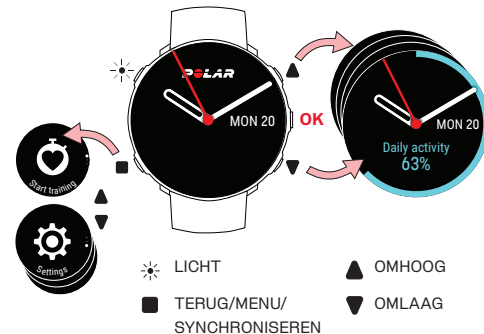
B Installeren via je computer

- Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
- Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden. Je wordt via Flow op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is.

Leer je horloge kennen



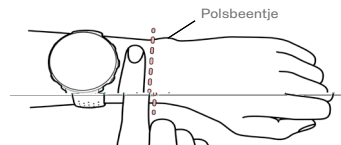
Knopfuncties

- Druk op **OK** om keuzes te bevestigen.
- Blader door de display- en trainingsweergaven en het menu met **OMHOOG/OMLAAG**, blader door keuzelijsten en pas een gekozen waarde aan.
- Ga terug, pauzeer en stop met **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd deze knop ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Houd **LICHT** ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.

Dragen

Zorg ervoor dat je het horloge op de juiste manier draagt, zodat je tijdens de training nauwkeurige hartslagmetingen krijgt:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en het polsbeentje.
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je arm heen en weer kunnen schuiven.



Maak de polsband af en toe wat losser zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen.



Je horloge is ook compatibel met de Polar hartslagsensoren die je als accessoires kunt kopen. Bekijk de volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires op support.polar.com/en.

Trainen

1. Doe het horloge om en maak de polsband strak genoeg vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel.
3. Ga naar buiten en vermijd hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer het GPS-signaal stabiel is.
4. Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
5. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op **OK** om de registratie van je training te starten.

Training pauzeren en stoppen

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren. Druk op **OK** om de training te hervatten. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop **TERUG** ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

Onderhoud van je horloge

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan of douche. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil zit op de oplaadpunten van je horloge en de kabel. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

Polar Flow

Analyseer je trainingsresultaten, activiteit en slaap onderweg met de Flow app. Voor diepgaande analyses ga je naar de Flow webservice. Vergeet niet je horloge regelmatig te synchroniseren met Polar Flow om je gegevens up-to-date te houden tussen je horloge, de mobiele app en de webservice.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzing op support.polar.com/en.

Bekijk deze video voor instructies over het verwisselen van de polsband: bit.ly/polar-wristband.

De zendapparatuur werkt binnen de 2402 - 2480 GHz ISM frequentiebanden met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

Model: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store is een servicemerck van Apple Inc.

Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

Gefabriceerd door

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 Kempele, Finland

customer@polar.com

www.polar.com

17984872.01 NLD 02/2022

Compatibel met



/polarglobal



Beknopte handleiding

Pacer Pro

Geavanceerd hardloophorloge met GPS

Pacer

Hardloophorloge met GPS

Vantage M en Vantage M2

Multisporthorloge met GPS

Nederlands

Lees meer op support.polar.com/en