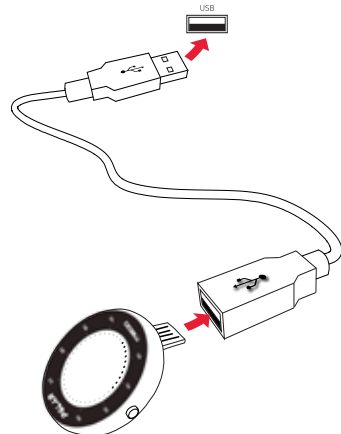


## Richte deinen Polar M200 ein

Dein M200 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich während der Einrichtung ein. **Entferne zuerst das Armband** wie im Kapitel „Armband“ beschrieben. Schließe deine M200 dann an einer USB-Stromquelle an, um sie während der Einrichtung zu **laden**. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M200 einschaltet.



**i** Du kannst auch den USB-Stecker des M200 direkt an eine USB-Stromquelle anschließen. Stelle lediglich sicher, dass die vier Stifte am USB-Stecker gegenüber von den vier Stiften am USB-Anschluss oder Netzadapter liegen.

## EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

**i** Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Flow App und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Mobilgeräts vornehmen musst.

1. Stelle sicher, dass dein **Mobilgerät** mit dem **Internet** verbunden ist und schalte **Bluetooth®** ein.
2. Lade die **Polar Flow App** aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.
3. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät.
4. Die Polar Flow App erkennt deinen in der Nähe befindlichen M200 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den Bluetooth-Kopplungscode, der in der Anzeige deines M200 erscheint, in der Polar Flow App ein**.
5. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto an** oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt.

**i** Um so präzise und individuelle Trainings- und Aktivitätsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen.

6. Wenn du mit den Einstellungen fertig bist, tippe auf **Speichern und Synchronisieren** und deine Einstellungen werden mit deinem M200 synchronisiert.

**i** Alternativ kannst du die Einrichtung mit einem Computer durchführen: Gehe zu **flow.polar.com/start** und installiere die **FlowSync** Software auf deinem Computer. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

## Armband

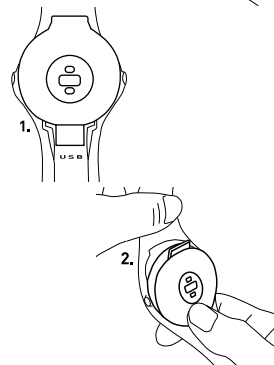
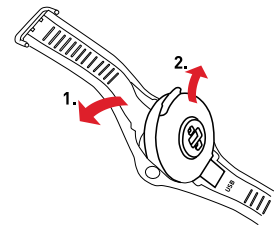
Passen deinen M200 mit einfach wechselbaren Armbändern an deinen Stil an. Zusätzliche Armbänder sind unter **shoppolar.com** separat erhältlich.

### Lösen des Armbands

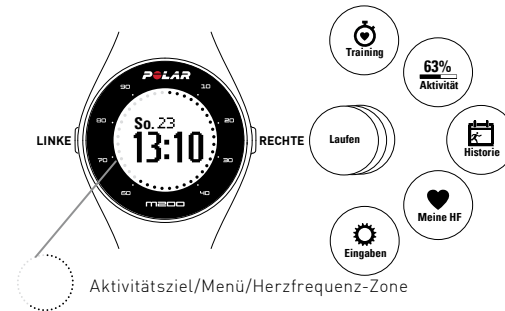
1. Biege das Armband von der Seite mit der Schnalle aus vom Gerät weg, um es zu lösen.
2. Ziehe das Gerät vom Armband ab.

### Anbringen des Armbands

1. Platziere den USB-Stecker von der Unterseite des Armbands aus in der Halterung.
2. Dehne das Armband von der Seite mit der Schnalle aus leicht, um die andere Seite des Armbands einrasten zu lassen.
3. Stelle sicher, dass das Armband an beiden Seiten bündig mit dem Gerät abschließt.



## Mache dich mit deinem Polar M200 vertraut



**LINKE Taste drücken:** Zur vorherigen Menüebene zurückkehren oder das Training anhalten.

**LINKE Taste gedrückt halten:** Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren oder das Training beenden, in der Uhrzeitanzeige Kopplung und Synchronisierung starten.

**RECHTE Taste drücken:** In Menüs, Menüpunkten und Trainingsansichten navigieren.

**RECHTE Taste gedrückt halten:** Menü aufrufen, Auswahl bestätigen, Training starten, während des Trainings eine Runde nehmen.

**i** Während des Trainings leuchtet die Anzeige auf, wenn du dein Handgelenk drehst, um dir die Anzeige anzusehen.

## Die wichtigsten Funktionen

### INTEGRIERTES GPS

Über das integrierte GPS wird dein Tempo, deine Distanz und die Höhe während des Trainings ermittelt. Du kannst dir deine Route nach dem Training in der Polar Flow App oder im Flow Webservice auf einer Karte ansehen.

### TRAINING MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Dein M200 verfügt über einen eingebauten Herzfrequenz-Sensor, der deine Herzfrequenz am Handgelenk misst. Dies macht das Herzfrequenz-Training noch komfortabler.

### 24/7-TRACKING

Dein M200 überwacht deine Schritte, deine Aktivität sowie deinen Schlaf und deinen Kalorienverbrauch rund um die Uhr und unterstützt dich dabei, dein individuelles tägliches Aktivitätsziel zu erreichen. Die Punkte auf dem Display rund um die Uhrzeitanzeige geben deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an.

### SCHNELLE TRAININGSZIELE AUS DER POLAR FLOW APP

Erstelle ein Trainingsziel, z. B. ein Intervallziel, in der Polar Flow App und synchronisiere es mit deinem M200. Starte das Training und dein M200 führt dich durch die Trainingseinheit.

### SMART NOTIFICATIONS

Erhalte Benachrichtigungen von deinem Telefon auf dem Display deines M200. Kopple deinen M200 mit der Polar Flow App. Schalte Smart Notifications auf deinem M200 oder in der Polar Flow App ein.



## POLAR M200

GPS-LAUFUHR  
MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG  
AM HANDGELENK

### Kurzanleitung

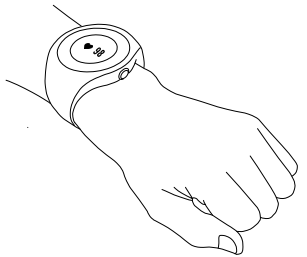
Deutsch

### Herzfrequenz-Training mit der Polar M200

Indem du deine Herzfrequenz während des Trainings misst, kannst du sicherstellen, dass du mit der richtigen Intensität für dein Ziel trainierst. Und du erzielst den Trainingseffekt, den du beabsichtigst.

Die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk ist bequem und einfach. Du brauchst nur das Armband festzuziehen und eine Trainingseinheit auf deinem M200 zu starten, und schon kannst du loslegen.

Um während des Trainings präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten, ziehe das Armband direkt hinter dem Handgelenkknochen eng anliegend am Handgelenk fest. Platziere die Laufuhr nicht über dem Handgelenkknochen. Der Sensor an der Rückseite muss deine Haut berühren, das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen.



Dein M200 ist auch mit den Polar Bluetooth® Smart Herzfrequenz-Sensoren mit Brustgurt kompatibel. Du kannst einen Herzfrequenz-Sensor als Zubehör kaufen.

### Training starten

1. Lege deinen M200 an und ziehe das Armband fest.
2. Halte in der Uhrzeitanzeige die RECHTE Taste an deiner M200 gedrückt.
3. Gehe mit der RECHTEN Taste zu einer Sportart.
4. Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M200 mit der Anzeige nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Deine M200 vibriert und das GPS-Symbol hört auf zu blinken, wenn das Signal gefunden wurde. Der M200 hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.
5. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.

### Während des Trainings

Du kannst mit der RECHTEN Taste durch die Trainingsansichten blättern. Wähle in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice die Informationen aus, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen.

Nimm eine Runde, indem du die RECHTE Taste drückst.

### Training pausieren und beenden

Um eine Trainingseinheit zu unterbrechen, drücke die LINKE Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt. Um das Training fortzusetzen, drücke die RECHTE Taste.

Um eine Trainingseinheit zu beenden, halte die LINKE Taste im Pausenmodus gedrückt. **Aufzeichnung wurde beendet** wird angezeigt.

### Nach dem Training

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar M200 beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Flow Webservice.

### SEH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN APP AUF EINEN BLICK AN

Die Polar M200 Laufuhr ist mit Smartphones kompatibel, die unter Android 4.3+ oder iOS 8.0+ laufen. Lade dir die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter. Synchronisiere deinen M200 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FÜR DETAILLIERTERE ANALYSEN

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen.

### PFLEGE DEINES M200

Halte deinen M200 sauber, indem du das Gerät nach jeder Trainingseinheit vom Armband entfernst und unter laufendem Wasser abspülst.

Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M200 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab.

### Technische Daten

BATTERIETYP	LITHIUM-POLYMER-BATTERIE, 180 MAH
HERZFREQUENZ-SENSOR	INTERN OPTISCH
BETRIEBSZEIT	BIS ZU 6 TAGEN MIT AKTIVITÄTSVERFOLGURUND DIE UHR UND 1 H/TAG TRAINING MIT GPS UND OPTISCHER HERZFREQUENZ-MESSUNG, BEI AUSGESCHALTETEN SMART NOTIFICATIONS
WASSERBESTÄNDIGKEIT	ZUM SCHWIMMEN GEEIGNET
MATERIALIEN	ARMBAND: TPU (SCHWARZ/ROT), SILIKON (ANDERE FARBEN), EDELSTAHL GERÄT: ACRYLNITRIL-BUTADIEN-STYROL, GLASFASER, POLYCARBONAT, POLYMETHYLMETHACRYLAT, EPOXIDKLEBER

### Erfahre mehr über deinen Polar M200

Ausführlichere Informationen zu deinem Polar M200 findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung, in den häufig gestellten Fragen (FAQ) und den Video-Lernprogrammen unter [support.polar.com/de/M200](https://support.polar.com/de/M200).

### Neuigkeiten von Polar



HERSTELLER:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL.: +358 8 5202 100  
FAX: +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**  
17962867.01 DEU 10/2016 10016

KOMPATIBEL MIT  
 **Bluetooth**  
SMART

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON  
APPLE INC.  
ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON  
GOOGLE INC.  
IOS IST EINE MARKE ODER EINGETRAGENE  
MARKE VON CISCO IN DEN USA UND ANDEREN  
LÄNDERN UND WIRD UNTER LIZENZ  
VERWENDET.