

# POLAR®

## POLAR M200



PANDUAN PENGGUNA

# ISI

Isi .....	2
<b>Memulai .....</b>	<b>8</b>
Panduan Pengguna Polar M200 .....	8
Pengenalan .....	8
Manfaatkan M200 Anda dengan maksimal .....	8
Menyetel M200 Anda .....	8
Pilih satu opsi untuk penyetelan: perangkat seluler yang kompatibel atau komputer. ....	9
Opsi A: Setel dengan perangkat seluler dan aplikasi Polar Flow .....	9
Opsi B: Setel dengan komputer Anda .....	10
Gelang .....	10
Tombol, ikon layar dan struktur menu .....	11
Tombol .....	11
Ikon layar .....	12
Struktur menu .....	14
Latihan .....	14
Aktivitas .....	14
Riwayat .....	14
HR saya .....	14
Pengaturan .....	15
Pemasangan .....	15
Pasangkan perangkat seluler dengan M200 Anda .....	15
Pasangkan Sensor Denyut Jantung dengan M200 Anda .....	16

Pasangkan Timbangan Polar Balance dengan M200 Anda .....	16
Lepas pemasangan .....	17
Mengenakan M200 Anda .....	17
<b>Pengaturan .....</b>	<b>19</b>
Mengubah pengaturan .....	19
Pasang & Sinkronkan .....	19
Mode penerbangan .....	19
Notifikasi pintar .....	19
Tentang produk .....	19
Pengaturan waktu dalam sehari .....	19
Memulai ulang M200 .....	20
Melakukan reset M200 ke pengaturan pabrik .....	20
Memperbarui firmware .....	20
Dengan perangkat seluler atau tablet .....	21
Dengan komputer .....	21
<b>Latihan .....</b>	<b>22</b>
Latihan dengan denyut jantung berbasis pergelangan .....	22
Latihan denyut jantung .....	22
Mengukur denyut jantung dengan M200 Anda. ....	22
Memulai sesi latihan .....	22
Mulai sesi latihan yang direncanakan .....	23
Selama latihan .....	23
Jelajahi tampilan latihan .....	23
Latihan dengan target cepat .....	24

Latihan dengan target latihan bertahap. ....	24
Zona denyut jantung .....	25
Fungsi selama latihan .....	25
Tandai putaran .....	25
Ubah tahapan selama sesi bertahap .....	25
Lampu layar .....	25
Notifikasi .....	25
Menjeda/Menghentikan sesi latihan .....	26
Ringkasan latihan .....	26
Setelah latihan .....	26
Riwayat latihan dalam M200 .....	27
Data latihan dalam aplikasi Polar Flow .....	27
Data latihan dalam Layanan Web Polar Flow .....	27
<b>Fitur</b> .....	<b>28</b>
Fitur GPS .....	28
Pelacakan Aktivitas 24/7 .....	28
Target Aktivitas .....	28
Data aktivitas .....	29
Peringatan ketidakaktifan .....	29
Informasi tidur di layanan web Flow dan aplikasi Flow .....	30
Data aktivitas di Aplikasi Flow dan layanan web Flow. ....	30
Notifikasi Pintar .....	30
Profil Olahraga Polar .....	31
Zona Denyut Jantung .....	31

Fitur Polar Smart Coaching .....	34
Panduan Aktivitas .....	34
Panduan Aktivitas pada M200 .....	34
Activity Benefit .....	35
Kalori Pintar .....	35
Training Benefit .....	35
Program Lari .....	37
Buat Program Lari Polar .....	37
Mulai target latihan .....	37
Ikuti kemajuan Anda .....	38
Penghargaan mingguan .....	38
Running Index .....	39
Analisis jangka pendek .....	39
Pria .....	39
Wanita .....	40
Analisis jangka panjang .....	40
<b>Polar Flow .....</b>	<b>42</b>
Aplikasi Polar Flow .....	42
Data latihan .....	42
Data aktivitas .....	42
Profil olahraga .....	42
Pembagian gambar .....	42
Mulai menggunakan aplikasi Flow .....	42
Merencanakan latihan Anda dalam aplikasi Polar Flow .....	43

Buat Target Latihan dalam aplikasi Polar Flow .....	43
Buat Target Cepat .....	43
Buat Target Bertahap .....	43
Profil Olahraga Polar dalam aplikasi Flow .....	44
Tambah profil olahraga .....	44
Hapus profil olahraga .....	44
Layanan Web Polar Flow .....	45
Umpan .....	45
Jelajahi .....	45
Buku Harian .....	45
Kemajuan .....	45
Komunitas .....	46
Program .....	46
Merencanakan latihan Anda dalam layanan web Polar Flow .....	46
Buat Target Latihan dalam layanan web Polar Flow .....	46
Target cepat .....	46
Target Bertahap .....	47
Favorit .....	47
Sinkronkan Target ke M200 Anda .....	47
Favorit .....	48
Tambahkan Target Latihan ke Favorit: .....	48
Edit Favorit .....	48
Hapus favorit .....	48
Profil Olahraga Polar di Layanan Web Flow .....	48

Tambah profil Olahraga .....	48
Edit profil Olahraga .....	49
Sinkronisasi .....	50
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow .....	50
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync .....	51
<b>Informasi Penting .....</b>	<b>52</b>
Merawat M200 Anda .....	52
Menyimpan .....	52
Servis .....	53
Baterai .....	53
Pengisian daya baterai M200 .....	53
Waktu Pengoperasian Baterai .....	54
Notifikasi Baterai Lemah .....	55
Peringatan .....	55
Gangguan .....	55
Meminimalisir Risiko Selama Latihan .....	56
Spesifikasi teknis .....	57
M200 .....	57
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	57
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	58
Daya tahan air dari produk Polar .....	58
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	59
Penafian .....	59

# MEMULAI

## PANDUAN PENGGUNA POLAR M200

Buku panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan M200 baru Anda. Untuk melihat tutorial video M200 dan Pertanyaan Umum, masuk ke [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### PENGENALAN

Selamat atas Polar M200 baru Anda!

Jam tangan lari GPS Polar M200 memiliki GPS terintegrasi, monitor denyut jantung berbasis gelang dan fitur pelatihan pintar khusus. Anda dapat melacak laju, jarak, ketinggian dan rute lari Anda dengan GPS yang dikemas secara ringkas. Anda tidak perlu mengenakan sensor denyut jantung yang terpisah; nikmati saja latihan dengan pengukuran denyut jantung berbasis gelang yang selalu siap Anda gunakan.

Lacak aktivitas kehidupan sehari-hari Anda. Lihat bagaimana alat tersebut bermanfaat bagi kesehatan Anda, dan memberi Anda saran untuk mencapai target aktivitas harian. Tetap terhubung dengan notifikasi pintar; dapatkan peringatan dari M200 bila ada panggilan, pesan masuk dan aktivitas aplikasi pada ponsel Anda. Anda juga dapat mengubah gelang dan memasang aksesori pada perlengkapan apa pun. Anda dapat membeli gelang tambahan secara terpisah.

### MANFAATKAN M200 ANDA DENGAN MAKSIMAL

Tetap terhubung dengan ekosistem Polar dan dapatkan manfaat maksimal dari M200 Anda.

Dapatkan aplikasi Polar Flow dari App Store® dari Google Play™. Sinkronkan M200 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan, dan dapatkan gambaran umum dan umpan balik instan dari hasil dan performa latihan Anda. Dalam aplikasi Flow, Anda juga dapat memeriksa bagaimana Anda tidur dan seberapa aktif Anda sepanjang hari.

Sinkronkan data latihan Anda ke layanan web Polar Flow dengan software FlowSync pada komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat merencanakan latihan, melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan, aktivitas dan tidur Anda. Biarkan teman Anda tahu pencapaian yang sudah Anda raih, temukan rekan olahraga dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda. Temukan semuanya di [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

### MENYETEL M200 ANDA

M200 baru Anda dalam mode penyimpanan, dan perangkat akan aktif saat Anda menyambungkannya ke pengisi daya USB untuk pengisian daya atau komputer untuk penyetelan. Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan M200. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih detail terkait pengisian daya baterai, waktu pengoperasian baterai dan notifikasi baterai lemah.



## PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN: PERANGKAT SELULER YANG KOMPATIBEL ATAU KOMPUTER.

Anda dapat memilih cara menyetel M200 Anda: baik secara nirkabel dengan perangkat seluler yang kompatibel atau dengan komputer. Kedua metode tersebut memerlukan koneksi internet.


- Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih lama.
- Penyetelan komputer dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya M200, tetapi Anda membutuhkan komputer.

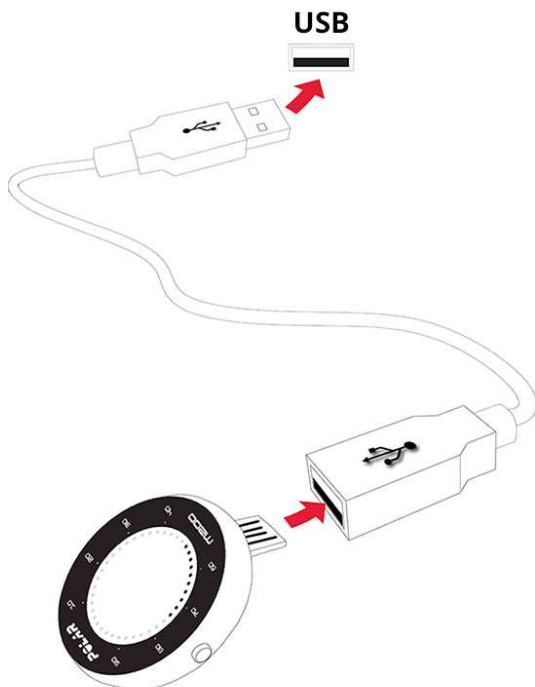
### OPSI A: SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER DAN APLIKASI POLAR FLOW

Polar M200 terhubung dengan aplikasi mobile Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth® Smart, jadi jangan lupa untuk menyalakan Bluetooth pada perangkat seluler Anda.


Periksa aplikasi Polar Flow yang kompatibel dengan perangkat di [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Lepaskan gelang seperti yang dijelaskan di bagian [Gelang](#).
2. Untuk memastikan daya yang cukup pada M200 selama penyetelan seluler, sambungkan M200 Anda pada port USB yang aktif atau adaptor daya USB. Pastikan adaptornya bertuliskan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Pastikan Anda mencolokkan M200 dengan benar, yaitu **empat pin pada konektor USB M200 harus bertemu dengan empat pin pada port USB komputer atau pada adaptor daya USB**. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M200 Anda sebelum animasi pengisian daya muncul.


 *Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M200. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan.*



3. Masuk ke App Store atau Google Play pada perangkat seluler Anda dan cari, serta unduh aplikasi Polar Flow.
4. Buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda. Aplikasi akan mengenali M200 Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan **masukkan kode pemasangan Bluetooth yang ditampilkan di layar M200 Anda ke aplikasi Flow.**

 Untuk dapat menghubungkan M200 Anda dan aplikasi Flow, pastikan M200 terisi daya.

5. Kemudian buat akun Polar, atau masuk jika Anda sudah memilikinya. Aplikasi akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan. Ketuk **Simpan dan sinkronkan** saat Anda sudah menentukan semua pengaturan. Pengaturan Anda yang dipersonalisasi akan disinkronkan sekarang ke M200.


 Untuk mendapatkan data aktivitas dan latihan personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan. Jika terdapat pembaruan firmware yang tersedia untuk M200 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Untuk menyelesaikannya, diperlukan waktu 20 menit..

6. Display M200 akan membuka ke tampilan waktu setelah sinkronisasi selesai.


**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

## **OPSI B: SETEL DENGAN KOMPUTER ANDA**

1. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) dan instal software FlowSync untuk penyetelan M200.
2. Lepaskan gelang seperti yang dijelaskan di bagian [Gelang](#).
3. Colokkan M200 Anda ke komputer menggunakan kabel USB yang tersedia untuk mengisi daya selama penyetelan. Pastikan Anda mencolokkan M200 dengan benar (lihat gambar di atas). Jika Anda mencolokkan M200 langsung ke port USB komputer, **harap pastikan konektor USB M200 tidak tertekuk**. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M200 Anda. Instal setiap driver USB yang dianjurkan pada komputer.

 Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M200. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan.

4. Masuk dengan akun Polar Anda, atau buat akun baru. Layanan web akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan.

 Untuk mendapatkan data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bahwa Anda memberi data fisik yang akurat saat mendaftar untuk layanan web kami. Saat mendaftar, Anda dapat memilih bahasa mana yang ingin Anda gunakan pada M200. Jika terdapat [pembaruan firmware](#) yang tersedia untuk M200 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Untuk menyelesaikannya, diperlukan waktu 10 menit.

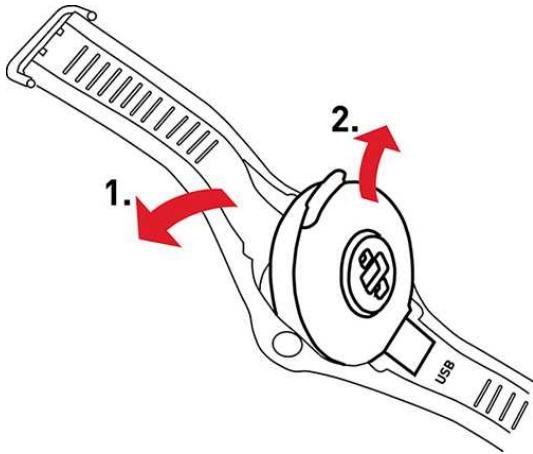
**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

## **GELANG**

Sesuaikan gaya Anda dengan gelang yang mudah diganti. Anda dapat membeli gelang tambahan secara terpisah di [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

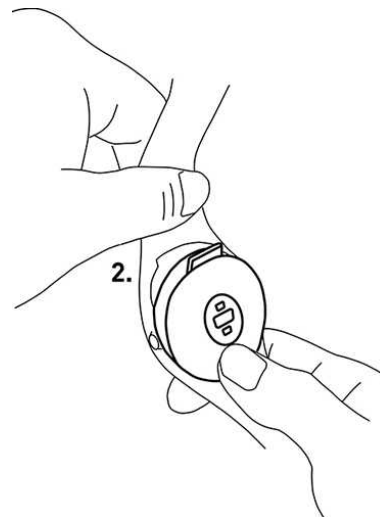
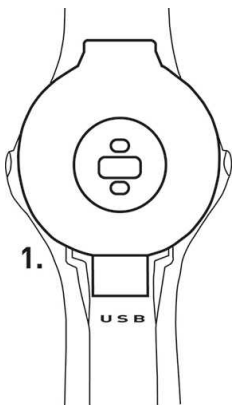
Untuk melepas gelang

1. Tekuk gelang dari sisi gesper untuk melepaskannya dari perangkat.
2. Tarik perangkat dari gelang.



Untuk memasang gelang

1. Mulai dengan memasang ujung bawah perangkat ke gelang.
2. Rentangkan gelang secara perlahan dari sisi gesper untuk mengambil ujung lain gelang di tempatnya.
3. Pastikan gelang pas dengan perangkat pada kedua sisi.



Kami menganjurkan Anda untuk memisahkan gelang dari perangkat setelah setiap sesi latihan dan membilasnya dengan air yang mengalir agar M200 tetap bersih.

## TOMBOL, IKON LAYAR DAN STRUKTUR MENU

### TOMBOL

M200 Anda memiliki dua tombol, satu di setiap sisinya. Lihat tabel di bawah ini untuk fungsi tombol.

KIRI	KANAN
Tekan	Tekan

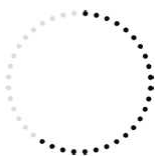
Kembali ke tingkat sebelumnya pada menu	Jelajahi menu, pilihan dan tampilan latihan
Jeda latihan	
<b>Tekan dan tahan</b>	<b>Tekan dan tahan</b>
Saat latihan dijeda, hentikan latihan	Masuk ke menu
Kembali ke tampilan waktu	Konfirmasi pilihan
Dalam mode waktu, mulai pemasangan dan sinkronisasi	Mulai latihan
	Tandai putaran selama latihan

Menekan setiap tombol mengaktifkan lampu belakang. Selama latihan, layar menyala saat Anda memutar pergelangan untuk melihat layar.

## IKON LAYAR



Titik yang mengelilingi layar dapat mengindikasikan beberapa hal:



- Dalam tampilan waktu, titik mengindikasikan kemajuan Anda dalam mencapai target aktivitas harian.
- Selama latihan, titik mengindikasikan zona denyut jantung Anda saat ini. Jika Anda sedang menjalani target latihan bertahap, titik mengindikasikan zona denyut jantung target Anda. Jika Anda sedang menjalani target latihan cepat, titik memvisualisasikan kemajuan Anda dalam mencapai target.
- Saat Anda menjelajahi menu, titik mengindikasikan bilah gulir menu.



Mode penerbangan aktif. Semua koneksi nirkabel ke telepon seluler Anda dan aksesoris terputus.



Mode Jangan ganggu aktif, yang berarti Anda tidak akan menerima notifikasi pintar apa pun. Pengaturan default untuk mode **Jangan ganggu** diaktifkan antara 10 pm dan 7 am. Anda dapat mengaktifkan dan menonaktifkan Jangan ganggu dan menyesuaikan pengaturan dalam aplikasi seluler Polar Flow. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Notifikasi pintar](#).



Koneksi Bluetooth ke ponsel Anda yang dipasangkan terputus. Dalam tampilan waktu, tekan dan tahan tombol KIRI untuk menyambungkan kembali.



Sinkronisasi. Anda akan melihat lingkaran berputar dalam tampilan waktu saat M200 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow.



Sinkronisasi berhasil. Ikon ini akan ditampilkan secara singkat di tempat lingkaran berputar setelah sinkronisasi berhasil.



Sinkronisasi gagal. Jika Anda melihat ikon ini setelah sinkronisasi, M200 tidak dapat menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow.



Anda telah mencapai penghargaan mingguan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian pada [Program lari](#).



Ikon GPS berkedip saat M200 Anda mencari sinyal satelit GPS. Saat sinyal M200 ditemukan, ikon GPS berhenti berkedip dan tetap aktif.



Ikon jantung berarti denyut jantung. Ikon jantung berkedip saat M200 Anda mencari denyut jantung. Saat denyut jantung ditemukan, ikon berhenti berkedip dan tetap aktif, dan denyut jantung Anda ditampilkan.

## STRUKTUR MENU



### LATIHAN

Masuk ke **Latihan** untuk memulai sesi latihan. Jelajahi melalui daftar [profil olahraga](#) dan pilih salah satu yang ingin Anda gunakan untuk sesi latihan Anda. Anda dapat menambahkan olahraga lebih banyak ke daftar dalam aplikasi seluler Polar Flow atau dalam layanan web Polar Flow. Dalam layanan web, Anda dapat menentukan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga.

### AKTIVITAS

Dalam tampilan **Aktivitas**, target aktivitas harian Anda divisualisasikan dengan bilah aktivitas. Bilah aktivitas terisi karena Anda mencapai target harian Anda. Anda juga dapat melihat kemajuan terhadap target aktivitas harian dalam tampilan waktu dari titik yang mengelilingi layar. Masuk ke menu Aktivitas untuk melihat opsi untuk mencapai target aktivitas harian Anda dan langkah yang telah Anda ambil sepanjang hari. Jika Anda mendapatkan tanda ketidakaktifan sepanjang hari, tanda tersebut juga akan ditampilkan dalam menu Aktivitas.

Target aktivitas harian yang Anda dapatkan dari Polar M200 berdasarkan pada data pribadi dan pengaturan tingkat aktivitas di mana Anda dapat menemukan dan mengubahnya dalam pengaturan di bawah nama dan gambar profil Anda dalam aplikasi dan layanan web Polar Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24 jam, 7 hari](#).

### RIWAYAT

Dalam **Riwayat**, Anda akan melihat lima sesi latihan terbaru. Data sesi latihan lama Anda disimpan pada M200 Anda sampai disinkronkan dengan aplikasi atau layanan web Polar Flow. Jika M200 Anda kehabisan memori dalam menyimpan riwayat latihan Anda, M200 akan memberitahukan Anda untuk menyinkronkan sesi latihan terdahulu ke aplikasi atau layanan web Flow. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Ringkasan latihan](#).

### HR SAYA

Dalam **HR saya**, Anda dapat memeriksa denyut jantung saat ini tanpa memulai sesi latihan.

## PENGATURAN

Dalam **Pengaturan** , Anda dapat memasang dan menyinkronkan perangkat dengan M200 Anda serta mengaktifkan/menonaktifkan notifikasi pintar dan mode penerbangan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pengaturan](#).

## PEMASANGAN


Sensor denyut jantung Bluetooth Smart atau perangkat seluler (ponsel pintar, tablet) harus dipasangkan dengan M200 Anda agar dapat berfungsi bersama. Pemasangan hanya membutuhkan beberapa detik dan memastikan M200 menerima sinyal hanya dari sensor dan perangkat Anda dan memungkinkan Anda menjalani latihan tanpa hambatan saat berlatih berkelompok. Sebelum memasukkan acara atau balapan, pastikan Anda melakukan pemasangan di rumah untuk mencegah adanya gangguan dari perangkat lain.

### PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN M200 ANDA

Jika Anda telah melakukan penyetelan untuk M200 dengan perangkat seluler, M200 Anda sudah terpasang. Jika Anda melakukan penyetelan dengan komputer dan ingin menggunakan M200 dengan aplikasi Polar Flow, silakan pasang M200 dan ponsel Anda seperti berikut ini:

Sebelum memasang perangkat seluler:

- Lakukan penyetelan di [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) seperti yang dijelaskan di bagian [Setel M200 Anda](#).
- Unduh aplikasi Flow dari App Store atau Google Play.
- Pastikan Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

 *Mohon diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan tersebut pada aplikasi Flow, BUKAN pada pengaturan Bluetooth perangkat seluler Anda.*

Untuk memasang perangkat seluler:

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk menggunakan akun Polar yang sudah Anda buat saat menyetel M200.
2. Pada M200, tekan dan tahan tombol KIRI.

ATAU

Pada M200, masuk ke **Pengaturan > Pasangkan & sinkronkan > Pasangkan & sinkronkan perangkat**, lalu tekan dan tahan tombol KANAN.

3. **Sentuh perangkat Anda dengan M200** ditampilkan. Sentuh perangkat seluler dengan M200 Anda.
4. **Pemasangan** ditampilkan pada M200.



*Pengguna Android: Anda akan mendapatkan permintaan pemasangan pada ponsel. Anda harus membukanya dengan menggeserkan ke bawah dari atas layar dan dengan menyetuk notifikasi. Kemudian ketuk **PASANGKAN**.*


5. **Konfirmasi pada perangkat xxxxx lainnya** ditampilkan pada M200 Anda. Masukkan kode pin dari M200 ke permintaan pemasangan pada perangkat seluler, dan ketuk **Pasangkan/OK**.



*Pengguna Android: Anda harus membuka permintaan pemasangan dengan menggeserkan ke bawah dari atas layar dan dengan menyetuk notifikasi.*

6. Anda akan melihat **Pemasangan** pada M200, dan jika pemasangan berhasil, ikon akan berganti ke **Sinkronisasi** dengan perangkat seluler Anda.

## **PASANGKAN SENSOR DENYUT JANTUNG DENGAN M200 ANDA**

 *Saat Anda mengenakan sensor denyut jantung Polar Bluetooth Smart yang dipasangkan dengan M200, M200 tidak mengukur denyut jantung melalui pergelangan tangan.*

Ada dua cara untuk memasang sensor denyut jantung dengan M200 Anda:

1. Kenakan sensor denyut jantung yang dibasahi seperti yang diinstruksikan dalam panduan pengguna sensor denyut jantung.
2. Pada M200, masuk ke **Pengaturan > Pasangkan & sinkronkan > Pasangkan & sinkronkan perangkat**, lalu tekan dan tahan tombol KANAN.
3. Sentuh sensor denyut jantung dengan M200 Anda.
4. **Pemasangan** ditampilkan selama pemasangan dan **Selesai** ditampilkan setelah pemasangan selesai.

ATAU

1. Kenakan sensor denyut jantung seperti yang diinstruksikan dalam panduan pengguna sensor denyut jantung.
2. Mulai sesi latihan seperti yang dijelaskan dalam bagian [Mulai latihan](#).
3. Sentuh sensor denyut jantung dengan M200 Anda.
4. Anda akan diminta untuk memasang M200 dengan sensor denyut jantung Anda. Seperti contoh, Anda akan melihat **Pasangkan Polar H7....** Terima permintaan pemasangan dengan menekan tombol KANAN.
5. **Pemasangan** ditampilkan selama pemasangan dan **Selesai** ditampilkan setelah pemasangan selesai.

## **PASANGKAN TIMBANGAN POLAR BALANCE DENGAN M200 ANDA**

Terdapat dua cara untuk memasang timbangan Polar Balance dengan M200 Anda:


1. Berdiri di atas timbangan. Layar menampilkan berat Anda.
2. Setelah berbunyi tit, ikon Bluetooth pada layar timbangan mulai menyala, berarti sekarang koneksi sudah aktif. Timbangan siap dipasangkan dengan M200 Anda.
3. Tekan dan tahan tombol KIRI pada M200 Anda. **Mencari** ditampilkan pada M200.




4. **Pemasangan** ditampilkan pada M200 selama pemasangan, dan **Selesai** ditampilkan setelah pemasangan selesai.

ATAU

1. Pada M200, masuk ke **Pengaturan > Pasangkan & sinkronkan > Pasangkan & sinkronkan perangkat**, lalu tekan dan tahan tombol KANAN.
2. M200 mulai mencari timbangan Anda. **Mencari** ditampilkan pada M200.
3. Berdiri di atas timbangan. Layar timbangan menampilkan berat Anda.
4. Setelah berbunyi tit, ikon Bluetooth pada layar timbangan mulai menyala, berarti sekarang koneksi sudah aktif.
5. **Pemasangan** ditampilkan pada M200 selama pemasangan, dan **Selesai** ditampilkan setelah pemasangan selesai.

 *Timbangan dapat dipasangkan dengan 7 perangkat Polar yang berbeda. Saat jumlah perangkat yang dipasangkan lebih dari 7, pemasangan awal akan dilepas dan diganti.*

## LEPAS PEMASANGAN

 *Melepaskan pemasangan yang sesuai dengan petunjuk berikut ini akan melepas SEMUA pemasangan dengan sensor dan perangkat seluler.*

Jika Anda memiliki masalah saat menyinkronkan M200 Anda dengan perangkat seluler, atau jika Anda tidak mendapatkan pembacaan denyut jantung dari sensor denyut jantung yang dipasangkan dengan tali dada, Anda dapat mencoba untuk memperbaiki koneksi dengan melepaskan pemasangan yang ada dan memasang perangkat kembali.

Untuk melepaskan pemasangan dengan sensor dan perangkat seluler:

1. Pada M200, masuk ke **Pengaturan > Pasangkan & sinkronkan > Lepas pemasangan**, lalu tekan dan tahan tombol KANAN.
2. **Hapus pemasangan?** ditampilkan. Tekan tombol KANAN untuk mengkonfirmasi.
3. **Pemasangan dihapus** ditampilkan saat Anda selesai melakukannya.

## MENGENAKAN M200 ANDA

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan M200 dengan pas di atas pergelangan tangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan tangan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Latihan dengan denyut jantung berbasis gelang](#).

Setelah sesi latihan yang berkeringat, kami menyarankan Anda untuk melepaskan perangkat dari gelang dan mencucinya secara terpisah dengan air yang mengalir dengan sabun yang lembut dan larutan air. Kemudian keringkan keduanya menggunakan handuk lembut. Saat Anda sedang tidak berolahraga, Anda harus mengenakan gelang agak sedikit longgar, seperti Anda menggunakan jam tangan biasa.

Sesekali, Anda dapat melonggarkan gelang, terutama jika Anda memiliki kulit sensitif. Lepaskan M200 Anda dan isi daya kembali. Dengan cara ini, kulit dan perangkat Anda dapat beristirahat, dan siap digunakan untuk acara latihan selanjutnya.

# PENGATURAN

## MENGUBAH PENGATURAN

Dalam Pengaturan , Anda akan menemukan:

- Pasang & Sinkronkan
- Mode penerbangan
- Notifikasi pintar
- Tentang produk

### PASANG & SINKRONKAN

**Pasangkan & Sinkronkan perangkat:** Pasangkan perangkat, yaitu sensor denyut jantung, timbangan atau perangkat seluler, dengan M200 Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pemasangan](#). Sinkronkan data dari M200 Anda dengan perangkat seluler yang dipasangkan. **Tips:** Anda juga dapat menyinkronkan dengan menekan serta menahan tombol KIRI dalam tampilan waktu.

**Lepas pemasangan:** Lepaskan pemasangan antara sensor denyut jantung atau perangkat seluler dan M200 Anda.

### MODE PENERBANGAN

Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**.

Mode penerbangan akan memutus semua komunikasi nirkabel dari perangkat. Anda masih bisa menggunakannya untuk mengumpulkan aktivitas atau untuk berlatih dengan pengukuran denyut jantung berbasis gelang, tapi Anda tidak dapat menggunakannya dalam sesi latihan dengan sensor denyut jantung *Bluetooth Smart*, atau sinkronkan data Anda ke aplikasi seluler Polar Flow karena *Bluetooth Smart* dinonaktifkan.

### NOTIFIKASI PINTAR

**Aktifkan** atau **Nonaktifkan** fitur Notifikasi pintar. Untuk informasi lebih lanjut mengenai fitur, lihat [Notifikasi pintar](#).

### TENTANG PRODUK

Periksa ID perangkat M200 Anda, serta versi firmware dan model HW. Anda mungkin memerlukan informasi ini, jika Anda menghubungi pelayanan pelanggan Polar. Pilih **Mulai ulang perangkat**, jika Anda mengalami masalah dengan M200. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Mulai ulang M200](#).

### PENGATURAN WAKTU DALAM SEHARI

Waktu saat ini dan formatnya ditransfer ke M200 Anda dari perangkat seluler atau dari jam sistem komputer Anda saat sedang menyinkronkan dengan aplikasi atau layanan web Polar Flow. Untuk mengubah waktu, pertama Anda

perlu mengubah waktu pada perangkat seluler atau zona waktu pada komputer, kemudian menyinkronkan M200 Anda dengan aplikasi atau layanan web.

## MEMULAI ULANG M200


Seperti dengan perangkat elektronik lainnya, kami menganjurkan Anda untuk memulai ulang M200 sesekali. Jika Anda mengalami masalah dengan M200, cobalah untuk memulai ulang:

1. Pada M200, masuk ke **Pengaturan > Tentang produk > Mulai ulang perangkat**.
2. Kemudian konfirmasi untuk memulai ulang dengan menekan tombol KANAN.

Memulai ulang M200 tidak akan menghapus data apa pun.

## MELAKUKAN RESET M200 KE PENGATURAN PABRIK

Jika Anda mengalami masalah dengan M200, dan memulai ulang tidak membantu, coba lakukan reset perangkat.

 *Melakukan reset akan menghapus semua informasi pada M200 dan Anda perlu menyetel ulang untuk penggunaan pribadi. Anda dapat melihat terlebih dahulu apakah dokumen dukungan penyelesaian masalah kami pada [Laman Dukungan Polar](#) dapat membantu Anda dalam memperbaiki masalah yang Anda alami sebelum Anda melakukan Reset ke Pengaturan Pabrik.*

Untuk Melakukan Reset ke Pengaturan Pabrik dalam FlowSync dengan komputer Anda:

1. Sambungkan M200 Anda ke komputer.
2. Klik ikon roda pengaturan dalam FlowSync untuk membuka menu pengaturan.
3. Tekan tombol **Reset ke Pengaturan Pabrik**.

Anda juga dapat melakukan reset M200 dari perangkat itu sendiri:

1. Masuk ke **Pengaturan > Tentang produk > Mulai ulang perangkat**.
2. Tekan dan tahan tombol kanan, lalu tekan tombol kanan sekali lagi untuk mengonfirmasikan memulai ulang.
3. Saat logo Polar ditampilkan, tekan dan tahan tombol kiri sampai "**Restoring**" muncul pada layar.

Sekarang Anda perlu [menyetel M200](#) kembali, baik melalui ponsel atau komputer. Ingat untuk menggunakan akun Polar yang sama pada pengaturan, yang sudah Anda gunakan sebelum melakukan reset.

## MEMPERBARUI FIRMWARE

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada M200 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan M200 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug. Kami menganjurkan Anda untuk memperbarui firmware M200 Anda setiap saat versi baru tersedia.

## DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami menganjurkan Anda untuk menyambungkan M200 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.


 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*

## DENGAN KOMPUTER

Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan M200 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

### Untuk memperbarui firmware:

1. Sambungkan M200 Anda ke komputer.
2. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
3. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
4. Pilih **Yes** (Ya). Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan beberapa waktu), dan M200 akan memulai ulang. Silakan tunggu sampai pembaruan firmware diselesaikan sebelum Anda melepas M200 dari komputer Anda.

 *Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware. Sebelum pembaruan dimulai, data dari M200 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.*

# LATIHAN

## LATIHAN DENGAN DENYUT JANTUNG BERBASIS PERGELANGAN LATIHAN DENYUT JANTUNG

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pernapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal—yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

### MENGUKUR DENYUT JANTUNG DENGAN M200 ANDA.

Polar M200 Anda memiliki sensor denyut jantung bawaan yang dapat mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Ikuti zona denyut jantung Anda langsung dari perangkat Anda dan dapatkan panduan untuk sesi latihan yang telah Anda rencanakan pada aplikasi atau layanan web Flow.

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan M200 dengan pas di atas pergelangan tangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan tangan (lihat gambar di bagian kanan). Sensor di belakang harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah.



Jika Anda memiliki tato di atas kulit pergelangan Anda, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.

Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!

Di dalam olahraga, menjaga sensor agar tidak berubah pada pergelangan Anda atau di mana Anda memiliki tekanan atau pergerakan pada otot atau urat di dekat sensor merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan. Kami menyarankan menggunakan sensor denyut jantung Polar *Bluetooth* Smart dengan tali dada untuk mendapatkan pengukuran denyut jantung Anda yang lebih baik.

Jika Anda menggunakan M200 saat berenang, aplikasi Polar akan mengumpulkan data aktivitas dari gerakan pergelangan juga saat berenang. Namun, dalam tes kami, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak bekerja dengan optimal dalam air, jadi kami tidak menyarankan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

### MEMULAI SESI LATIHAN

1. [Kenakan M200 Anda](#), dan kencangkan gelang.
2. Masuk ke **Latihan**, lalu tekan dan tahan tombol KANAN.

ATAU

Tekan dan tahan tombol KANAN.

3. Jelajah melalui profil olahraga dengan tombol KANAN. Anda dapat menambahkan olahraga lebih banyak ke M200 dalam aplikasi seluler Polar Flow atau dalam layanan web Flow. Dalam layanan web, Anda juga dapat menetapkan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga, seperti membuat tampilan latihan yang disesuaikan.
4. Pergi keluar ruang dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi. Jaga M200 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas untuk menemukan sinyal satelit [GPS](#). M200 Anda bergetar dan ikon GPS berhenti berkedip saat sinyal ditemukan.

M200 menemukan denyut jantung Anda saat ikon denyut jantung berhenti berkedip dan denyut jantung ditampilkan.

5. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk memulai perekaman sesi latihan Anda.

Lihat [Fungsi Saat Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut mengenai apa yang dapat Anda lakukan dengan M200 saat latihan.

## MULAI SESI LATIHAN YANG DIRENCANAKAN

Anda dapat merencanakan latihan dan [membuat target latihan yang detail](#) dalam aplikasi Polar Flow atau layanan web Polar Flow dan menyinkronkannya ke M200.

Untuk memulai sesi latihan yang direncanakan:

Sesi latihan yang direncanakan Anda untuk hari saat ini muncul di atas daftar dalam **Latihan**.

1. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk memilih target latihan. Jika Anda memiliki latihan bertahap yang direncanakan untuk hari ini, Anda dapat menekan tombol KANAN untuk menjelajah melalui tahapan yang berbeda dari sesi latihan yang direncanakan.
2. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk membuka daftar profil olahraga. Kemudian lanjutkan mengikuti petunjuk di atas untuk mengetahui bagaimana *Memulai sesi latihan* dari langkah 3.

M200 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan. Lihat [Fungsi Saat Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut.

## SELAMA LATIHAN

### JELAJAHI TAMPILAN LATIHAN

Selama latihan, Anda dapat menjelajah melalui tampilan latihan dengan tombol KANAN. Harap diingat bahwa tampilan latihan dan data yang tersedia ditampilkan bergantung pada olahraga yang Anda pilih. Anda dapat menentukan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga dalam layanan web Polar Flow, seperti membuat tampilan latihan yang disesuaikan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil olahraga pada layanan web Flow](#).

Seperti contoh, tampilan latihan default dalam profil olahraga untuk Lari menampilkan data berikut:



Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.  
Denyut jantung saat ini.



Kecepatan/laju Anda saat ini.  
Jarak tercapai sampai saat ini.



Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.  
Durasi putaran saat ini.



Seberapa dekat kecepatan Anda saat ini dengan kecepatan rekor dunia maraton.

### LATIHAN DENGAN TARGET CEPAT

Jika Anda membuat target latihan cepat berdasarkan durasi, jarak atau kalori dalam layanan web Flow dan menyinkronkannya ke M200, Anda memiliki tampilan berikut ini sebagai tampilan latihan pertama default:

Berapa banyak waktu, kilometer/mil atau kalori yang Anda masih harus cakup untuk menyelesaikan target Anda. Berapa banyak target yang telah Anda selesaikan dalam persentase.

Karena Anda bergerak untuk mencapai target latihan, titik akan muncul mengelilingi layar yang memvisualisasikan kemajuan Anda. Nomor yang mengelilingi layar mengindikasikan persentase.

### LATIHAN DENGAN TARGET LATIHAN BERTAHAP.

Jika Anda membuat target latihan bertahap dalam layanan web Flow dan menyinkronkannya ke M200, Anda memiliki tampilan berikut ini sebagai tampilan latihan pertama default:





Denyut jantung Anda saat ini.  
Penghitung waktu mundur untuk tahapan.

Karena Anda menjalani target latihan bertahap, titik yang mengelilingi layar mengindikasikan zona denyut jantung target Anda.

## ZONA DENYUT JANTUNG

Titik bersama dengan nomor yang mengelilingi layar memvisualisasikan zona denyut jantung mana saat Anda berlatih. Titik yang berkedip menunjukkan apakah Anda lebih mendekati dengan zona denyut jantung sebelumnya atau selanjutnya.

Pada gambar contoh di bagian kanan, Anda berlatih pada zona denyut jantung 2 yang 60 % – 69% denyut jantung maksimum. Titik yang berkedip menunjukkan bahwa Anda mendekati 70% maksimum.



## FUNGSI SELAMA LATIHAN

### TANDAI PUTARAN

Tandai putaran dengan menekan dan menahan tombol KANAN.

### UBAH TAHAPAN SELAMA SESI BERTAHAP

Jika Anda memilih perubahan tahapan manual saat Anda membuat target bertahap, tekan tombol KANAN untuk melanjutkan ke tahapan selanjutnya setelah tahapan berakhir.

### LAMPU LAYAR

Selama latihan, layar menyala saat Anda memutar pergelangan untuk melihat layar.

### NOTIFIKASI


Jika Anda berlatih di luar zona denyut jantung yang direncanakan, M200 akan memberitahukan Anda dengan getaran.

## MENJEDA/MENGHENTIKAN SESI LATIHAN

Untuk menjeda perekaman sesi latihan, tekan tombol KIRI. **Perekaman dijeda** ditampilkan. Untuk melanjutkan perekaman, tekan tombol KANAN.

Untuk menghentikan perekaman sesi latihan, tekan dan tahan tombol KIRI dalam mode jeda. **Perekaman berakhir** ditampilkan.

Anda juga dapat menghentikan perekaman sesi latihan langsung tanpa menjeda dengan menekan dan menahan tombol KIRI.

 *Jika Anda menghentikan sesi Anda setelah menjeda, waktu yang diperlukan setelah penjedaan tidak dimasukkan pada waktu latihan total.*

## RINGKASAN LATIHAN SETELAH LATIHAN

Anda akan mendapatkan ringkasan mengenai sesi latihan Anda pada perangkat M200 Anda sesaat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis lebih detail dan terilustrasi pada aplikasi Polar Flow atau pada layanan web Polar Flow.

Pada M200, Anda akan melihat data berikut ini dari sesi:

<b>Durasi</b>	Durasi sesi.
<b>HR avg*</b>	Denyut jantung rata-rata Anda selama sesi ditampilkan dalam denyut/menit atau % denyut jantung maksimum Anda tergantung pada pengaturan profil olahraga yang Anda tentukan dalam layanan web Polar Flow.
<b>HR maks*</b>	Denyut jantung maksimum Anda selama sesi.
<b>Jarak**</b>	Jarak yang ditempuh selama sesi.
<b>Avg Laju/Kecepatan**</b>	Laju/kecepatan rata-rata sesi.
<b>Maks Laju/Kecepatan**</b>	Laju/kecepatan maksimum selama sesi.
<b>Kalori</b>	Kalori yang terbakar selama sesi.

\*) Data ditampilkan jika Anda mengukur denyut jantung selama latihan.

\*\*\*) Data ditampilkan jika Anda menggunakan GPS selama latihan.

## **RIWAYAT LATIHAN DALAM M200**

Dalam **Riwayat**, Anda dapat menemukan ringkasan lima sesi latihan terbaru. Masuk ke **Riwayat**, dan jelajahi sesi latihan yang ingin Anda lihat dengan tombol KANAN. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk melihat data. Harap diingat bahwa data yang ditampilkan bergantung pada edit profil olahraga yang Anda gunakan selama sesi.

Data sesi latihan lama Anda disimpan pada M200 Anda sampai disinkronkan dengan aplikasi atau layanan web Polar Flow. Jika M200 kehabisan memori dalam menyimpan riwayat latihan Anda, M200 akan memberitahukan kepada Anda untuk menyinkronkan sesi latihan terdahulu ke aplikasi atau layanan web Flow.

## **DATA LATIHAN DALAM APLIKASI POLAR FLOW**

M200 menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Anda juga dapat menyinkronkan data latihan secara manual dari M200 ke aplikasi Flow dengan menekan dan menahan tombol KIRI M200 saat Anda masuk ke aplikasi Flow dan ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Di dalam aplikasi, Anda dapat menganalisis data sekaligus setelah setiap sesi. Aplikasi tersebut memungkinkan Anda untuk melihat gambaran umum cepat data latihan Anda.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

## **DATA LATIHAN DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW**


Analisis setiap detail latihan Anda dan pelajari lebih lanjut mengenai performa Anda. Ikuti kemajuan Anda dan juga bagikan sesi latihan Anda yang terbaik dengan yang lain.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Layanan Web Polar Flow](#).

# FITUR

## FITUR GPS

M200 memiliki GPS bawaan yang menyediakan pengukuran kecepatan/laju, jarak dan ketinggian yang akurat untuk serangkaian olahraga luar ruangan dan memperbolehkan Anda untuk melihat rute pada peta dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah sesi Anda.

 *Jika Anda ingin melihat data GPS yang berbeda pada M200 selama sesi, Anda perlu mengedit tampilan latihan profil olahraga yang ingin Anda gunakan secara sesuai.*

M200 Anda menggunakan teknologi prediksi satelit SiRFInstantFix™ untuk memperoleh sinyal satelit cepat. Untuk kondisi yang optimal, pergi keluar ruang dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi, M200 Anda dapat menemukan sinyal kurang dari satu menit.

Teknologi dalam M200 memprediksi secara akurat posisi satelit hingga tiga hari. Dengan demikian, jika Anda berlatih lagi selama tiga hari ke depan, M200 Anda mengetahui ke mana mencari satelit dan dapat memperoleh sinyal lebih banyak dengan cepat, bahkan dalam 5-10 detik. Akurasi posisi menurun secara progresif selama hari kedua dan ketiga.

Jika Anda tidak berlatih lagi dalam beberapa hari ke depan, M200 harus menemukan sinyal satelit lagi dari awal lagi, dan lebih banyak waktu yang diperlukan untuk memperoleh posisi saat ini.

 *Untuk performa GPS terbaik, kenakan M200 pada pergelangan tangan Anda dengan layar menghadap ke atas.*

## PELACAKAN AKTIVITAS 24/7

M200 akan melacak aktivitas Anda dengan akselerometer 3D internal yang merekam gerakan pergelangan tangan. A360 akan menganalisis frekuensi, intensitas, dan keteraturan gerakan Anda beserta informasi fisik Anda, sehingga Anda dapat melihat seberapa aktif Anda pada keseharian Anda, di atas latihan reguler Anda. Anda harus mengenakan M200 pada tangan yang bukan tangan dominan untuk memastikan Anda mendapatkan pelacakan aktivitas yang paling akurat.

## TARGET AKTIVITAS

Anda akan mendapatkan target aktivitas personal saat Anda menyetel M200, dan M200 akan memandu Anda dalam mencapai target setiap harinya. Anda dapat melihat tingkat target Anda tersebut dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow. Target aktivitas berdasarkan data pribadi dan pengaturan tingkat aktivitas, yang dapat Anda temukan di aplikasi Polar Flow atau di [layanan web Polar Flow](#).

Jika Anda ingin mengubah target, buka aplikasi Flow, ketuk nama/foto profil Anda dalam tampilan menu, dan geser ke bawah untuk melihat **Target aktivitas harian**. Atau masuk ke [flow.polar.com](http://flow.polar.com) dan masuk ke akun Polar Anda. Kemudian klik nama Anda > **Pengaturan** > **Target Aktivitas harian**. Pilih salah satu dari tiga tingkat aktivitas terbaik yang menggambarkan hari dan aktivitas tertentu Anda. Di bawah area pilihan, Anda dapat melihat seberapa aktif yang Anda perlukan untuk mencapai target aktivitas harian Anda pada tingkat yang dipilih. Contohnya, jika Anda seorang pegawai kantoran dan aktivitas harian Anda adalah duduk, Anda diharapkan untuk mencapai sekitar

empat jam aktivitas berintensitas rendah untuk hari biasa. Untuk mereka yang banyak berdiri dan berjalan selama jam kerja, aktivitas yang diperlukan menjadi lebih tinggi.

## DATA AKTIVITAS

Dalam tampilan waktu, titik dan nomor yang mengelilingi layar menunjukkan kemajuan Anda terhadap target aktivitas harian. Ketika lingkaran bertitik yang mengelilingi layar penuh, Anda telah mencapai target dan Anda akan mendapatkan peringatan bergetar dan teks **Target aktivitas tercapai** ditampilkan pada layar.

Anda juga dapat melihat aktivitas dalam menu **Aktivitas**. Di sana, Anda dapat melihat seberapa aktif hari Anda sejauh ini dan mendapatkan panduan mengenai bagaimana mencapai target.

- **Capai:** M200 Anda memberikan opsi untuk mencapai target aktivitas harian. M200 Anda memberitahukan berapa lama lagi Anda harus aktif jika memilih aktivitas berintensitas rendah, sedang atau tinggi. Anda memiliki satu target dengan beberapa cara untuk mencapainya. Target aktivitas harian dapat dicapai pada intensitas rendah, sedang atau tinggi. Dalam M200, 'naik' berarti intensitas rendah, 'berjalan' berarti intensitas sedang, dan 'berlari kecil' berarti intensitas tinggi. Anda dapat menemukan contoh lebih banyak untuk aktivitas berintensitas rendah, sedang dan tinggi pada layanan web dan aplikasi seluler Flow dan memilih cara terbaik dalam mencapai target.
- **Langkah:** Menunjukkan jumlah langkah yang Anda ambil sampai saat ini. Jumlah dan tipe gerakan tubuh akan terdaftar dan diubah ke dalam estimasi langkah.
- **Tanda ketidakaktifan:** Jika Anda mendapatkan tanda ketidakaktifan sepanjang hari, tanda tersebut akan ditampilkan di sini.

## PERINGATAN KETIDAKAKTIFAN

Sudah diketahui secara umum bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama untuk menjaga kesehatan. Selain aktif secara fisik, penting juga untuk menghindari duduk terlalu lama. Duduk dalam jangka waktu yang lama tidak baik bagi kesehatan Anda, meskipun pada hari saat Anda melakukan latihan dan beraktivitas harian yang cukup. M200 Anda akan mendeteksi jika Anda tidak bergerak aktif terlalu lama dan cara ini akan membantu Anda untuk berdiri dari duduk Anda agar terhindar dari dampak negatif bagi kesehatan Anda.

Jika Anda diam selama 55 menit, maka peringatan ketidakaktifan akan muncul: **It's time to move** (saatnya untuk bergerak) akan ditampilkan dengan getaran kecil. Berdiri dan bergeraklah aktif sesuka Anda. Berjalanlah sebentar, lakukan peregangan, atau lakukan aktivitas ringan lainnya. Pesan akan menghilang saat Anda mulai bergerak atau menekan tombol mana pun. Jika Anda tidak bergerak aktif dalam lima menit, Anda akan mendapatkan tanda ketidakaktifan, yang dapat dilihat dalam menu Aktivitas pada M200, dan pada aplikasi Flow dan layanan web Flow setelah melakukan sinkronisasi.

Dalam menu Aktivitas pada M200, Anda dapat melihat tanda ketidakaktifan hari ini. Tapi baik aplikasi Flow ataupun layanan web Flow menunjukkan pada Anda seluruh riwayat berapa banyak tanda ketidakaktifan yang Anda telah terima. Dengan cara ini Anda dapat memeriksa kembali rutinitas harian Anda dan mengubah ke arah hidup yang lebih aktif.

## INFORMASI TIDUR DI LAYANAN WEB FLOW DAN APLIKASI FLOW

M200 akan melacak waktu dan kualitas tidur Anda (nyenyak / gelisah), jika Anda mengenaikannya pada malam hari. Anda tidak harus mengaktifkan mode tidur apa pun; perangkat ini akan mendeteksi secara otomatis dari gerakan pergelangan tangan saat Anda tidur. Waktu tidur, dan kualitasnya (nyenyak/gelisah) ditampilkan di layanan web Flow dan aplikasi Flow setelah M200 disinkronkan.

Waktu tidur Anda adalah waktu istirahat berkelanjutan terlama yang dilakukan dalam 24 jam dimulai dari jam 18:00/6pm sampai keesokan harinya jam 18:00/6pm. Bangun kurang dari satu jam saat Anda tidur tidak menghentikan pelacakan tidur, tetapi itu tidak dihitung dalam waktu tidur. Bangun lebih dari 1 jam akan menghentikan pelacakan waktu tidur.

Waktu saat Anda tertidur dengan tenang dan tidak terlalu banyak gerakan dihitung sebagai tidur yang nyenyak. Waktu saat Anda bergerak dan berubah posisi dihitung sebagai tidur yang gelisah. Lebih dari sekadar menjumlahkan semua waktu yang tidak bergerak, penghitungan ini lebih menekankan pada waktu tidak bergerak yang panjang daripada waktu tidak bergerak yang pendek. Persentase tidur nyenyak diperoleh dengan membandingkan waktu Anda tidur secara nyaman dengan waktu tidur secara keseluruhan. Tidur nyenyak sangatlah berbeda dan harus diinterpretasikan bersama dengan waktu tidur.

Dengan mengetahui jumlah tidur nyenyak dan gelisah, Anda dapat melihat seperti apa tidur malam Anda dan apakah hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan dalam keseharian Anda. Hal ini dapat membantu Anda menemukan cara untuk meningkatkan kualitas tidur Anda dan merasa mendapatkan istirahat yang cukup saat siang hari tiba.

## DATA AKTIVITAS DI APLIKASI FLOW DAN LAYANAN WEB FLOW.

Dengan aplikasi Flow, Anda dapat mengikuti dan menganalisis data aktivitas di mana saja dan data Anda akan disinkronkan secara nirkabel dari M200 Anda ke layanan web Flow. Layanan web Flow memberikan Anda pemahaman paling detail untuk informasi aktivitas dan tidur Anda. Dengan bantuan laporan aktivitas (di bawah tab **KEMAJUAN**), Anda dapat mengikuti tren jangka panjang aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan.

Anda juga dapat mengikuti pola tidur mingguan Anda dari laporan "Tidur malam". Laporan tersebut menunjukkan berapa jam Anda tertidur dan juga membaginya menjadi tidur nyenyak dan tidak nyenyak untuk analisis tidur yang lebih dalam. Dalam laporan aktivitas, Anda juga dapat melihat hari terbaik Anda terkait aktivitas harian, langkah, kalori dan tidur dari periode waktu yang Anda pilih.

## NOTIFIKASI PINTAR

Fitur Notifikasi Pintar memperbolehkan Anda untuk mendapatkan notifikasi dari ponsel Anda ke M200. M200 memberitahukan kepada Anda apakah Anda mendapatkan panggilan masuk atau menerima pesan (misalnya SMS atau pesan WhatsApp). M200 juga memberitahukan kepada Anda tentang acara kalender yang Anda miliki pada kalender ponsel. Saat Anda berlatih dengan M200 Anda, Anda hanya dapat menerima notifikasi untuk panggilan jika Anda menjalankan aplikasi Polar Flow pada ponsel Anda dan ponsel di sekitar.

Untuk petunjuk detail tentang cara menggunakan Notifikasi pintar, lihat dokumen dukungan [Notifikasi Pintar \(Android\)](#) atau [Notifikasi Pintar \(iOS\)](#).

## PROFIL OLAHRAGA POLAR

Profil olahraga adalah pilihan olahraga yang Anda miliki pada M200. Kami telah membuat tiga profil olahraga default ke M200 Anda, tetapi Anda dapat menambahkan profil olahraga baru untuk digunakan dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow dan menyinkronkannya ke M200, dan dengan cara ini Anda juga akan membuat daftar olahraga favorit Anda.

Dalam layanan web Flow, Anda juga dapat menetapkan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga. Misalnya, Anda dapat membuat **tampilan latihan** yang dirancang untuk setiap olahraga yang Anda lakukan dan memilih data mana yang ingin Anda lihat saat Anda berlatih: seperti hanya denyut jantung Anda atau hanya kecepatan dan jarak—apa pun yang paling sesuai dengan Anda dan kebutuhan latihan serta keperluan Anda.

Anda dapat memiliki maksimum 20 profil olahraga pada M200 dalam satu waktu. Jumlah profil olahraga dalam aplikasi seluler Polar Flow dan layanan web Polar Flow tidak terbatas.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga pada Layanan Web Flow](#) atau Profil Olahraga dalam aplikasi Polar Flow.





Menggunakan profil olahraga memungkinkan Anda untuk tetap mengikuti apa yang sudah Anda jalani dan untuk melihat kemajuan yang sudah Anda buat di berbagai olahraga. Lihat riwayat latihan Anda dan ikuti kemajuan Anda dalam [Layanan web Flow](#).

Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari [pengaturan profil olahraga](#).


## ZONA DENYUT JANTUNG

Zona denyut jantung Polar memperkenalkan terobosan baru efektivitas olahraga berbasis denyut jantung. Latihan dibagi menjadi lima zona denyut jantung berdasarkan pada persentase denyut jantung maksimum. Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan.

Zona target	Intensitas % HR <sub>maks</sub> *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
MAKSIMUM	90–100%	171–190 bpm	kurang dari 5 menit	<b>Manfaat:</b> Upaya maksimum atau hampir maksimum untuk bernapas dan menggerakkan otot.  <b>Terasa seperti:</b> Sangat melelahkan untuk bernapas dan menggerakkan otot.

Zona target	Intensitas % HR <sub>maks</sub> *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
				<b>Dianjurkan untuk:</b> Atlet yang sangat berpengalaman dan sangat bugar. Hanya interval pendek, biasanya dalam persiapan akhir untuk acara pendek.
SULIT 	80-90%	152-172 bpm	2-10 menit	<b>Manfaat:</b> Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan ketahanan kecepatan tinggi.  <b>Terasa seperti:</b> Menyebabkan kelelahan otot dan napas berat.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Atlet berpengalaman untuk latihan tahunan, dan untuk berbagai durasi. Menjadi lebih penting selama musim pra-kompetisi.
SEDANG 	70-80%	133-152 bpm	10-40 menit	<b>Manfaat:</b> Meningkatkan kecepatan latihan secara umum, membuat usaha intensitas sedang lebih mudah dan meningkatkan efisiensi.  <b>Terasa seperti:</b> Napas yang stabil, terkontrol, dan cepat.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Latihan atlet untuk acara, atau ingin meningkatkan performa.
RINGAN 	60-70%	114-133 bpm	40-80 menit	<b>Manfaat:</b> Meningkatkan kebugaran secara mendasar, meningkatkan pemulihan dan mendorong metabolisme.  <b>Terasa seperti:</b> Nyaman dan mudah, beban otot dan kardiovaskuler rendah.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Semua orang untuk sesi latihan panjang selama periode latihan dasar dan untuk olahraga pemulihan selama musim kompetisi.
SANGAT RINGAN	50-60%	104-114 bpm	20-40 menit	<b>Manfaat:</b> Membantu pemanasan dan pendinginan, serta membantu pemulihan.



Zona target	Intensitas % HR <sub>maks</sub> *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
				<p><b>Terasa seperti:</b> Sangat mudah, beban sangat kecil.</p> <p><b>Dianjurkan untuk:</b> Untuk pemulihan dan pendinginan, sepanjang musim latihan.</p>

\* HR<sub>maks</sub> = Denyut jantung maksimum (220-umur).

\*\* Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).

Latihan di zona denyut jantung 1 dilakukan dengan intensitas yang sangat rendah. Prinsip utama latihan adalah bahwa performa meningkat saat pemulihan setelah latihan, dan tidak hanya selama latihan. Mempercepat proses pemulihan dengan latihan dengan intensitas yang sangat ringan.

Latihan di zona denyut jantung 2 adalah untuk latihan ketahanan, sebuah bagan penting dalam setiap program latihan. Sesi latihan pada zona ini mudah dan bersifat aerobik. Latihan dengan durasi panjang pada zona ringan ini menghasilkan penggunaan energi yang efektif. Kemajuan akan memerlukan ketahanan.

Daya aerobik ditingkatkan pada zona denyut jantung 3. Intensitas latihan lebih tinggi dari zona olahraga 1 dan 2, tetapi masih sebagian besar aerobik. Latihan di zona 3 dapat, contohnya, terdiri dari beberapa interval yang diikuti dengan pemulihan. Latihan di zona ini khususnya sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi sirkulasi darah pada jantung dan otot rangka.

Jika target Anda adalah untuk berkompetisi dengan potensi terbaik Anda, Anda harus berlatih di zona denyut jantung 4 dan 5. Pada zona ini, Anda akan berlatih secara anaerobik dalam interval hingga 10 menit. Semakin pendek interval, semakin tinggi intensitas. Pemulihan yang memadai di antara interval sangatlah penting. Pola latihan pada zona 4 dan 5 didesain untuk menghasilkan performa paling tinggi.

Zona denyut jantung target Polar dapat dipersonalisasi dengan menggunakan nilai DJmaks hasil pengukuran laboratorium, atau dengan mengambil uji lapangan untuk mengukur nilainya sendiri. Anda dapat mengedit batas zona denyut jantung secara terpisah pada setiap profil olahraga yang Anda miliki pada akun Polar dalam layanan web Polar Flow.

Saat berlatih di zona denyut jantung target, cobalah untuk menggunakan seluruh zona. Zona tengah adalah target yang baik, tetapi Anda tidak harus menjaga denyut jantung Anda pada level yang sama sepanjang waktu. Denyut jantung secara perlahan menyesuaikan ke intensitas latihan. Contohnya, saat melewati dari zona target denyut jantung 1 ke 3, sistem sirkulasi dan denyut jantung akan menyesuaikan dalam waktu 3-5 menit.

Denyut jantung merespons intensitas latihan tergantung pada beberapa faktor seperti kebugaran dan tingkat pemulihan, serta faktor-faktor lingkungan. Sangat penting untuk memperhatikan rasa subjektif contohnya kelelahan, dan menyesuaikan program latihan Anda sesuai kebutuhan.

## **FITUR POLAR SMART COACHING**

Baik untuk penilaian pada level kebugaran Anda dari hari ke hari, membuat rencana latihan individu, berlatih pada intensitas yang tepat atau menerima saran langsung, Polar Smart Coaching menawarkan pilihan fitur yang unik dan mudah digunakan dirancang secara personal untuk kebutuhan Anda demi kenyamanan dan motivasi terbaik selama latihan.

M200 memuat fitur Polar Smart Coaching sebagai berikut:

- [Panduan Aktivitas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Program lari](#)
- [Running Index](#)

### **PANDUAN AKTIVITAS**

Fitur Panduan Aktivitas menunjukkan seberapa aktif Anda sepanjang hari, dan memberitahukan berapa banyak yang masih Anda harus lakukan untuk mencapai rekomendasi untuk aktivitas fisik per hari. Anda dapat memeriksa bagaimana Anda melakukan dalam mencapai target aktivitas harian baik dari M200, dari aplikasi seluler Polar Flow maupun dari layanan web Polar Flow.

#### **PANDUAN AKTIVITAS PADA M200**

Dalam tampilan waktu M200 Anda, titik dan nomor yang mengelilingi layar menunjukkan kemajuan Anda terhadap target aktivitas harian.

Ikon kedua dalam menu utama M200 Anda menunjukkan Aktivitas harian Anda lebih detail. Di sini Anda dapat melihat persentase berapa banyak target aktivitas harian yang telah dicapai. Hal yang sama juga divisualisasikan dengan bilah aktivitas.

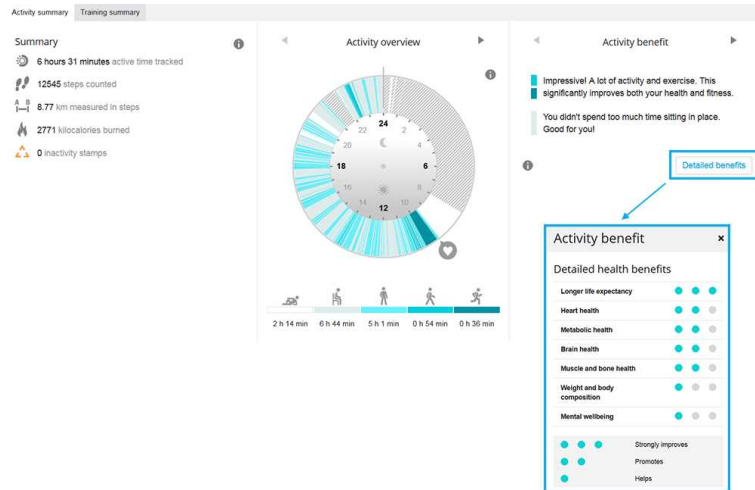
Jika Anda masuk ke menu Aktivitas, Anda dapat melihat opsi untuk mencapai target harian. M200 Anda memberitahukan berapa lama Anda harus aktif jika Anda memilih aktivitas berintensitas rendah, sedang atau tinggi. 'Naik' berarti aktivitas berintensitas rendah, 'berjalan' berarti berintensitas sedang, dan 'berlari kecil' berarti berintensitas tinggi. Dengan panduan praktis seperti 'berjalan 50 mnt' atau 'berlari kecil 20 mnt', Anda dapat memilih bagaimana meraih target Anda. Anda akan menemukan contoh lebih banyak untuk aktivitas berintensitas rendah, sedang dan tinggi pada layanan web Polar Flow dan aplikasi Polar Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24 jam, 7 hari](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity benefit gives you feedback on the health benefits that being active has given you, and also on what kind of unwanted effects sitting for too long has caused for your health. The feedback is based on international guidelines and research on the health effects of physical activity and sitting behavior. The core idea is: the more active you are, the more benefits you get!

Both Flow app and Flow web service show the activity benefit of your daily activity. You can view the activity benefit on daily, weekly and monthly basis. In the Flow web service, you can also view the detailed information on health benefits.



For more information, see [24/7 Activity Tracking](#).

## KALORI PINTAR

Penghitung kalori paling akurat di pasaran, yang menghitung jumlah kalori yang sudah terbakar berdasarkan data individual Anda:

- Berat badan, tinggi, umur, dan jenis kelamin
- Denyut jantung maksimum individu ( $HR_{maks}$ )
- Intensitas latihan atau aktivitas Anda
- Volume oksigen maksimal individu ( $VO2_{max}$ )

Kalkulasi kalori berdasarkan kombinasi akselerasi pintar dan data denyut jantung. Kalkulasi kalori mengukur kalori latihan Anda secara akurat.

Anda dapat melihat pengeluaran energi kumulatif (dalam kilokalori, kkal) selama sesi latihan, dan kilokalori sesi total Anda setelahnya. Anda juga dapat mengikuti kalori harian total.

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit memberikan Anda umpan balik berbentuk teks mengenai pengaruh setiap sesi latihan yang akan membantu Anda memahami keefektifan latihan Anda. **Anda dapat melihat umpan balik di aplikasi Flow dan**

**layanan web Flow.** Untuk mendapatkan umpan balik, Anda perlu melakukan latihan paling tidak selama 10 menit pada [zona denyut jantung](#).

Umpan balik Training Benefit didasarkan atas zona denyut jantung. Umpan balik tersebut menunjukkan seberapa banyak waktu yang Anda habiskan serta kalori yang telah terbakar pada setiap zona.

Deskripsi mengenai pilihan training benefit berbeda ada pada tabel di bawah ini

Umpan balik	Manfaat
Latihan maksimum+	Sesi yang hebat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan maksimum	Sesi yang hebat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien.
Latihan Maksimum & Tempo	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kecepatan serta efisiensi. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan kemampuan secara signifikan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi lebih lama.
Latihan Tempo & Maksimum	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik Anda serta kemampuan Anda secara signifikan untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kecepatan serta efisiensi Anda.
Latihan tempo+	Laju yang baik sekali pada sesi yang panjang! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan tempo	Laju yang bagus! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat.
Latihan Tempo & Kestabilan	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan daya tahan otot Anda.
Latihan Tempo & Stabil	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik serta ketahanan otot Anda. Sesi ini juga mengembangkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga dengan intensitas tinggi lebih lama.
Latihan stabil +	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan kestabilan & Dasar yang panjang	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi tersebut juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan Dasar & stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar & Stabil, panjang	Hebat! Sesi yang panjang ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan Dasar dan	Hebat! Anda telah meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda

Umpan balik	Manfaat
Kestabilan	untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan dasar, panjang	Hebat! Sesi yang panjang dengan intensitas yang rendah ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar	Sangat baik! Sesi intensitas rendah ini meningkatkan daya tahan dasar dan kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak selama latihan.
Latihan pemulihan	Sesi yang sangat baik untuk pemulihan Anda. Latihan ringan seperti ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan latihan Anda.

## PROGRAM LARI

Program Lari Polar adalah program yang dipersonalisasi berdasarkan tingkat kebugaran Anda, dirancang untuk memastikan Anda dapat berlatih dengan benar dan menghindari latihan yang berlebihan. Program ini pintar dan dapat menyesuaikan berdasarkan perkembangan Anda, dan Anda dapat mengetahui kapan bisa menjadi gagasan yang bagus untuk memotong sedikit kembali dan kapan untuk meningkatkan kedudukan. Setiap program dirancang untuk acara Anda, mengambil atribut pribadi, latar belakang latihan dan waktu persiapan Anda ke akun. Program ini gratis, dan tersedia dalam layanan web Polar Flow di [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Program tersedia untuk acara lari 5k, 10k, setengah maraton dan maraton. Setiap program memiliki tiga tahapan: Pembangunan dasar, Pembangunan dan Tapering. Tahapan ini dirancang untuk mengembangkan performa Anda secara bertahap, dan memastikan Anda siap di hari perlombaan. Sesi latihan lari dibagi menjadi lima tipe: lari kecil, lari sedang, lari panjang, lari tempo dan interval. Semua sesi mencakup tahapan pemanasan, olahraga, dan pendinginan untuk hasil yang optimal. Selain itu, Anda dapat memilih untuk melakukan latihan kekuatan, inti, dan mobilitas untuk mendukung perkembangan Anda. Setiap minggu latihan terdiri dari dua sampai lima sesi lari, dan durasi sesi latihan lari total per minggu bermacam-macam dari satu sampai tujuh jam tergantung tingkat kebugaran Anda. Durasi minimum untuk program adalah 9 minggu, dan maksimum 20 bulan.

Pelajari lebih lanjut mengenai Program Lari Polar dalam [panduan yang mendalam](#) ini. Atau baca lagi mengenai bagaimana [memulai dengan Program Lari](#).

### BUAT PROGRAM LARI POLAR

1. Masuk ke layanan web Flow di [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Pilih **Program** dari Tab.
3. Pilih acara Anda, namai, atur tanggal acara, dan kapan Anda ingin memulai program.
4. Isi pertanyaan tingkat aktivitas fisik.\*
5. Pilih apakah Anda ingin mencakup latihan yang mendukung dalam program.
6. Baca dan isi daftar pertanyaan pembacaan aktivitas fisik.
7. Tinjau program Anda, dan sesuaikan setiap pengaturan jika diperlukan.
8. Saat Anda selesai, pilih **Mulai program**.

\*Jika empat minggu riwayat latihan tersedia, ini akan terisi sebelumnya.

### MULAI TARGET LATIHAN

Target lari Anda untuk hari ini akan muncul di atas daftar dalam **Latihan** pada M200.

1. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk memilih target latihan. Jika Anda memiliki target latihan bertahap yang direncanakan untuk hari ini, Anda dapat menekan tombol KANAN untuk menjelajah melalui tahapan yang berbeda dari sesi latihan yang direncanakan.
2. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk membuka daftar profil olahraga.
3. Jelajah melalui profil olahraga dengan tombol KANAN.
4. Pergi keluar ruang dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi. Jaga M200 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas untuk menangkap sinyal satelit [GPS](#). Saat sinyal ditemukan, ikon GPS berhenti berkedip dan tetap menyala.

M200 menemukan denyut jantung Anda saat denyut jantung Anda ditampilkan.

5. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk memilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan dan memulai perekaman sesi lari Anda.

## IKUTI KEMAJUAN ANDA

Sinkronkan hasil latihan Anda dari perangkat ke layanan web Flow melalui kabel USB atau aplikasi Flow. Ikuti kemajuan Anda dari tab **Program**. Anda akan melihat gambaran umum program saat ini, dan bagaimana Anda telah berkembang.


## Penghargaan mingguan

Jika Anda berlatih untuk acara lari menggunakan program Lari Polar, M200 akan memberikan Anda penghargaan karena Anda tetap sesuai dengan rencana latihan.

Anda akan menerima bintang penghargaan ke M200 sebagai umpan balik berdasarkan seberapa baik Anda mengikuti program setiap minggu. Anda akan mendapatkan penghargaan setiap pekan, baik pada hari Senin, Sabtu atau Minggu, bergantung pada hari Pertama pengaturan minggu yang telah Anda pilih dalam pengaturan Umum akun Polar.

Jumlah bintang yang Anda dapatkan bergantung pada seberapa baik Anda memenuhi target. Waktu sebenarnya yang dihabiskan pada zona denyut jantung yang berbeda dibandingkan dengan waktu yang direncanakan target latihan untuk setiap zona denyut jantung. Periksa info di bawah ini untuk melihat apa yang dibutuhkan untuk setiap jumlah bintang, atau mengapa Anda tidak mendapatkan bintang beberapa minggu.

- 1 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 75% target pada setiap zona denyut jantung.
- 2 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 90 % target pada setiap zona denyut jantung.
- 3 Bintang: Rata-rata, Anda telah memenuhi 100 % target pada setiap zona denyut jantung.
- Tidak ada bintang: Anda berlatih terlalu banyak (lebih dari 200%) pada zona sedang (1 -3).
- Tidak ada bintang: Anda berlatih terlalu banyak (lebih dari 150%) pada zona latihan berintensitas tinggi (4 dan 5).

 *Jangan lupa untuk memulai sesi latihan menggunakan target latihan, sehingga hasil sesi latihan Anda akan dibandingkan dengan target.*

## RUNNING INDEX


Running Index menawarkan cara mudah untuk memantau perubahan performa. Nilai running index adalah estimasi performa lari aerobik maksimal yang dipengaruhi oleh kebugaran aerobik dan ekonomi lari. Dengan merekam Running Index Anda dari waktu ke waktu, Anda dapat memantau kemajuan. Peningkatan berarti lari pada laju tertentu memerlukan sedikit upaya, atau laju Anda lebih cepat pada tingkat pengerahan tenaga tertentu.

Untuk menerima informasi paling akurat mengenai performa Anda, pastikan Anda telah menyetel nilai  $HR_{maks}$  Anda.

Running Index dikalkulasikan selama setiap sesi latihan saat denyut jantung diukur dan fungsi GPS aktif, serta saat persyaratan berikut ini berlaku:

- Profil olahraga yang digunakan adalah olahraga tipe lari (Berlari, Berlari di Jalan Aspal, Berlari trail dll.)
- Kecepatan harus berada di 6 km/j / 3,75 mi/j atau lebih cepat dan durasi minimum 12 menit.

Kalkulasi dimulai saat Anda mulai merekam sesi. Selama sesi, Anda dapat menghentikan dua kali, seperti contoh pada lampu lalu lintas tanpa mengganggu kalkulasi.

 Anda dapat melihat nilai running index dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah sinkronisasi.

Bandingkan hasil Anda dengan tabel di bawah ini.

### ANALISIS JANGKA PENDEK

#### Pria

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Wanita

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikasi berdasarkan tinjauan literatur dari 62 studi di mana  $VO_{2max}$  diukur secara langsung dengan subjek dewasa sehat di A.S, Kanada dan 7 negara Eropa. Referensi: Shvartz E, Reibold RC. Norma kebugaran aerobik untuk laki-laki dan perempuan yang berusia 6 sampai 75 tahun: tinjauan Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Terdapat beberapa variasi harian dalam Running Index. Beberapa faktor memengaruhi Running Index. Nilai yang Anda terima pada hari tertentu dipengaruhi oleh perubahan dalam keadaan lari, seperti contoh permukaan, angin atau suhu yang berbeda, selain faktor lain.

### ANALISIS JANGKA PANJANG

Nilai Running Index tunggal membentuk tren yang memprediksi keberhasilan Anda dalam jarak lari tertentu. Anda dapat menemukan laporan Running Index dalam layanan web Polar Flow di bawah tab **KEMAJUAN**. Laporan menunjukkan bagaimana performa lari Anda meningkat dalam periode waktu yang lebih lama. Jika Anda menggunakan [Program lari Polar](#) untuk berlatih untuk acara lari, Anda dapat mengikuti kemajuan Running Index Anda untuk melihat bagaimana lari Anda meningkat menuju target.

Grafik berikut mengestimasi durasi di mana pelari dapat mencapai dalam jarak tertentu saat melakukannya dengan maksimal. Gunakan rata-rata Running Index jangka panjang Anda dalam interpretasi grafik. Prediksi adalah yang terbaik untuk nilai Running Index ini yang diterima pada keadaan kecepatan dan lari yang serupa dengan performa target.

Running Index	Tes Cooper (m)	5 km (j:mm:dd)	10 km (j:mm:dd)	21,098 km (j:mm:dd)	42,195 km (j:mm:dd)
36	1.800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1.900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2.000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2.100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00



Running Index	Tes Cooper (m)	5 km (j:mm:dd)	10 km (j:mm:dd)	21,098 km (j:mm:dd)	42,195 km (j:mm:dd)
44	2.200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2.300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2.400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2.500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2.600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2.700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2.800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2.900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3.000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3.100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3.200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3.300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3.350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3.450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3.550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3.650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3.750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3.850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## APLIKASI POLAR FLOW

Dalam aplikasi seluler Polar Flow, Anda dapat melihat interpretasi visual instan dari data latihan dan aktivitas Anda. Anda juga dapat merencanakan latihan dalam aplikasi.

### DATA LATIHAN

Dengan aplikasi Polar Flow, Anda dengan mudah dapat mengakses informasi sesi latihan terdahulu dan yang telah direncanakan dan membuat target latihan baru. Anda dapat memilih untuk membuat target cepat atau target bertahap.

Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat ringkasan mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda menggunakan fungsi "Pembagian gambar" below.

### DATA AKTIVITAS

Dapatkan detail aktivitas Anda 24 jam, 7 hari. Temukan apa yang Anda lewatkan dari target harian Anda dan bagaimana mencapainya. Lihat langkah, jarak yang dicakup berdasarkan langkah, kalori terbakar, serta waktu dan kualitas tidur.

### PROFIL OLAHRAGA

Anda dapat menambahkan, menghapus dan mengorganisir kembali profil olahraga dengan mudah dalam aplikasi Flow. Anda dapat memiliki hingga 20 profil olahraga yang aktif dalam aplikasi Flow dan dalam M200. Anda dapat [mengedit profil olahraga](#) di layanan web Flow.

### PEMBAGIAN GAMBAR

Dengan fungsi pembagian gambar aplikasi Flow, Anda dapat membagikan gambar beserta data latihan Anda. Anda dapat membagikan foto yang ada atau mengambil yang baru dan menyesuaikannya dengan data latihan Anda. Jika Anda mengaktifkan perekaman GPS selama sesi latihan, Anda juga dapat membagikan snapshot rute latihan.

Untuk informasi dan petunjuk lebih lanjut mengenai fitur aplikasi Flow, kunjungi [halaman dukungan produk aplikasi Polar Flow](#).

### MULAI MENGGUNAKAN APLIKASI FLOW

Anda dapat [menyetel M200](#) menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow.

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store atau Google Play ke perangkat seluler Anda. Aplikasi Flow untuk iOS kompatibel dengan iPhone 5 (atau lebih baru) dan membutuhkan iOS 10.0 Apple (atau lebih baru). Aplikasi seluler Polar Flow untuk Android kompatibel dengan perangkat yang menggunakan

Android 4.4 atau lebih baru. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan M200 terlebih dahulu. Lihat [Pemasangan](#) untuk lebih detail.

M200 Anda menyinkronkan data latihan ke aplikasi Flow secara otomatis setelah sesi. Jika ponsel Anda memiliki koneksi internet, data aktivitas dan latihan Anda juga disinkronkan secara otomatis ke layanan web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari M200 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat [Sinkronisasi](#).

## MERENCANAKAN LATIHAN ANDA DALAM APLIKASI POLAR FLOW

Anda dapat merencanakan latihan dan membuat target latihan pribadi untuk diri Anda sendiri dalam layanan web Polar Flow atau dalam aplikasi Polar Flow. Harap diingat target latihan perlu disinkronkan dengan M200 sebelum Anda dapat menggunakannya, dan M200 hanya menampilkan sesi latihan yang Anda rencanakan untuk hari ini. M200 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan.

- **Target Cepat:** Pilih target durasi atau kalori untuk latihan. Contohnya, Anda dapat memilih untuk membakar 500 kkal, berlari 10 km atau berenang selama 30 menit.
- **Target Bertahap:** Anda dapat mengganti sesi training Anda menjadi bertahap dan menentukan durasi berbeda serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.


## BUAT TARGET LATIHAN DALAM APLIKASI POLAR FLOW

1. Dalam aplikasi Polar Flow, buka kalender **Latihan**.
2. Ketuk ikon plus di pojok kanan atas.

### Buat Target Cepat

1. Pilih **Tambahkan target cepat** dari daftar.
2. Pilih apakah Anda ingin menyetel **Jarak**, **Durasi** atau **Kalori** sebagai target Anda.
3. Tambahkan **olahraga** (opsional), dan masukkan **Nama target**, **Tanggal**, **Waktu** dan **Catatan** (opsional).  
Tentukan baik **Jarak**, **Durasi** atau **Kalori** yang bergantung pada tipe target Anda.
4. Ketuk **Buat target** untuk menambahkan target ke kalender Latihan Anda.

### Buat Target Bertahap

 *Anda hanya dapat membuat tipe interval dari target latihan bertahap dalam aplikasi Polar Flow. Jika ingin membuat tipe lain dari target bertahap, Anda dapat melakukannya dalam layanan web Polar Flow.*

1. Pilih **Tambahkan target bertahap** dari daftar.
2. Tambahkan **olahraga** (opsional), dan masukkan **Nama target**, **Tanggal**, **Waktu**, dan **Catatan** (opsional).  
Gunakan panel geser untuk memilih apakah Anda ingin **Memulai tahapan secara otomatis**.
3. Geser dari kanan ke kiri untuk mengedit pengaturan untuk tahapan yang berbeda dari target latihan:

- **Pemanasan:** Pilih untuk menyetel tahapan berdasarkan baik **Durasi** atau **Jarak**, dan isi nilai.
- **Interval:** Setel berapa **Jumlah interval** yang ingin Anda lakukan, dan pilih untuk menyetel tahapan **Olahraga** dan tahapan **Istirahat** berdasarkan baik **Durasi** atau **Jarak**, dan isi nilai.
- **Pendinginan:** Pilih untuk menyetel tahapan berdasarkan baik **Durasi** atau **Jarak**, dan isi nilai.

1. Ketuk **Buat target** untuk menambahkan target ke kalender Latihan Anda.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR DALAM APLIKASI FLOW

Terdapat tiga profil olahraga default pada M200 Anda. Dalam aplikasi Polar Flow, Anda dapat menambahkan profil olahraga baru ke daftar olahraga atau menghapus olahraga dari akun. Anda dapat memiliki maksimum 20 profil olahraga yang aktif dalam aplikasi Flow dan digunakan pada M200. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada akun Polar, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke M200 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga. Ketuk dan tahan salah satu yang ingin Anda pindahkan, lalu seret dan jatuhkan ke tempat di mana Anda ingin menyimpannya dalam daftar yang ada.

### TAMBAH PROFIL OLAHRAGA

1. Dalam aplikasi Polar Flow, masuk ke **Profil olahraga** dari menu utama.
2. Ketuk ikon plus di pojok kanan atas.
3. Pilih olahraga yang ingin Anda tambahkan. Satu yang sudah Anda miliki ditandai dengan warna merah pada daftar.
4. Kemudian ketuk **SELESAI** di pojok kanan atas untuk menambahkan olahraga ke atas daftar profil olahraga pada akun Anda.

### HAPUS PROFIL OLAHRAGA

1. Dalam aplikasi Polar Flow, masuk ke **Profil olahraga** dari menu utama.
2. Ketuk ikon profil olahraga yang ingin Anda hapus.
3. Ketuk **Hapus (profil olahraga?)**.
4. Ketuk **Hapus** lagi untuk mengkonfirmasi menghapus profil olahraga dari akun Polar Anda.

Jangan lupa untuk menyinkronkan pengaturan yang diubah pada M200 Anda.

Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari pengaturan profil olahraga.

# LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Polar Flow menampilkan persentase penyelesaian target aktivitas harian Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Dalam layanan web Polar Flow, Anda juga dapat merencanakan dan menganalisis latihan secara detail dan mempelajari performa Anda lebih lanjut. Setel dan lakukan kustomisasi pada M200 Anda untuk menyesuaikan secara sempurna terhadap kebutuhan latihan Anda dengan menambahkan profil olahraga dan mengedit pengaturannya. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow, mendaftar untuk kelas klub Anda dan mendapatkan program latihan yang dipersonalisasi untuk acara lari.

Anda dapat [menyetel M200](#) dengan komputer di [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal software FlowSync untuk menyinkronkan data antara M200 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Jika Anda melakukan penyetelan menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow, Anda dapat masuk ke layanan web Flow dengan kredensial yang Anda buat dalam penyetelan.

## UMPAN

Dalam **Feed** (Umpan), Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

## JELAJAHI

Dalam **Explore** (Jelajahi), Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

## BUKU HARIAN

Dalam **Buku harian** Anda dapat melihat aktivitas harian, sesi latihan yang direncanakan (target latihan), serta meninjau hasil latihan terdahulu.

## KEMAJUAN

Dalam **Progress** (Kemajuan) Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan.

Laporan latihan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan Anda pada latihan dalam periode jangka panjang. Dalam laporan mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Dengan bantuan laporan aktivitas, Anda dapat mengikuti tren jangka panjang dari aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan. Anda juga dapat mengikuti pola tidur mingguan Anda dari laporan "Tidur malam". Laporan tersebut menunjukkan berapa jam Anda tertidur dan juga membaginya menjadi tidur nyenyak dan tidak nyenyak untuk analisis tidur yang lebih dalam. Dalam laporan aktivitas, Anda juga dapat melihat hari terbaik Anda terkait aktivitas harian, langkah, kalori dan tidur dari periode waktu yang Anda pilih.

## KOMUNITAS

Dalam **Flow Groups** (Grup Flow), **Clubs** (Klub) dan **Events** (Acara) Anda dapat menemukan sesama olahragawan yang berlatih untuk acara yang sama atau dalam klub kesehatan yang sama seperti yang Anda lakukan. Anda juga dapat membuat grup Anda sendiri di mana Anda ingin berlatih bersama orang-orang. Anda dapat membagikan tips olahraga dan latihan Anda, mengomentari hasil latihan anggota lain dan menjadi bagian dari Komunitas Polar. Dalam Klub Flow, Anda dapat melihat jadwal kelas dan mendaftar untuk kelas. Bergabunglah dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda!

## PROGRAM

Program Lari Polar disesuaikan untuk target Anda, berdasarkan zona denyut jantung Polar, mengambil atribut pribadi Anda dan latar belakang latihan ke akun. Program ini pintar, dapat menyesuaikan sepanjang jalan berdasarkan perkembangan Anda. Program Lari Polar tersedia untuk acara lari 5 k, 10 k, setengah maraton dan maraton, dan terdiri dari dua sampai lima latihan lari per minggu tergantung pada program. Sangat mudah!

Untuk bantuan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).

## MERENCANAKAN LATIHAN ANDA DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW


Anda dapat merencanakan latihan dan membuat target latihan pribadi untuk diri Anda sendiri dalam layanan web Polar Flow atau dalam aplikasi Polar Flow. Harap diingat target latihan perlu disinkronkan dengan M200 dengan Flowsync atau melalui aplikasi Flow sebelum Anda dapat menggunakannya, dan M200 Anda hanya menampilkan sesi latihan yang Anda rencanakan untuk hari ini. M200 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan.

- **Target Cepat:** Pilih target durasi atau kalori untuk latihan. Contohnya, Anda dapat memilih untuk membakar 500 kkal, berlari 10 km atau berenang selama 30 menit.
- **Target Bertahap:** Anda dapat mengganti sesi training Anda menjadi bertahap dan menentukan durasi berbeda serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.
- **Favorit:** Anda dapat menggunakan Favorit Anda sebagai target yang dijadwalkan pada M200 atau sebagai templat untuk target latihan.


## BUAT TARGET LATIHAN DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW

1. Masuk ke menu **Buku Harian**, lalu klik **Tambah > Target latihan**.
2. Pada tampilan **Tambah target latihan**, pilih **Cepat** atau **Bertahap**.

### Target cepat

1. Pilih **Cepat**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Isi salah satu dari **Durasi**, **Jarak** atau **Kalori**. Anda hanya dapat mengisi pada salah satu nilai.
4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorit**.
5. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

## Target Bertahap

1. Pilih **Bertahap**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Pilih apakah Anda ingin **Membuat baru** atau **Menggunakan templat**.
  - **Membuat baru**: Tambahkan tahapan pada target Anda. Klik **Durasi** untuk menambahkan tahapan berdasarkan durasi atau klik **Jarak** untuk menambahkan tahapan berdasarkan jarak. Pilih **Nama** dan **Durasi/Jarak** untuk setiap tahap, tahap selanjutnya **Manual** atau **Otomatis** mulai, dan **Pilih intensitas**. Kemudian klik **Selesai**. Anda dapat kembali mengedit tahapan yang Anda tambahkan dengan mengklik ikon pena.
  - **Menggunakan templat**: Anda dapat mengedit tahapan templat dengan mengklik ikon pena di bagian kanan. Anda dapat menambahkan tahapan lainnya ke templat seperti yang diinstruksikan di atas untuk membuat target bertahap baru.
4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorit**.
5. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

## Favorit

Jika Anda telah membuat target dan menambahkannya ke menu favorit Anda, Anda dapat menggunakannya sesuai target yang sudah terjadwal.

1. Dalam **Buku Harian**, klik **+Tambah** pada hari di mana Anda ingin menggunakan favorit sebagai target yang dijadwalkan.
2. Klik **Target favorit** untuk membuka daftar favorit Anda.
3. Klik Favorit yang ingin Anda gunakan.
4. Favorit ditambahkan ke buku harian Anda sebagai target yang dijadwalkan untuk hari ini. Waktu yang dijadwalkan default untuk target latihan pada 18.00/6pm. Jika Anda ingin mengubah detail target latihan, klik target dalam **Buku Harian** Anda, dan modifikasi sesuai keinginan Anda. Kemudian klik **Simpan** untuk memperbarui perubahan.

Jika Anda ingin menggunakan Favorit yang ada sebagai templat untuk target latihan, lakukan hal-hal berikut ini:

1. Masuk ke menu **Buku Harian**, lalu klik **Tambah > Target latihan**.
2. Dalam tampilan **Tambahkan target latihan**, klik **Target favorit**. Favorit target latihan Anda ditampilkan.
3. Klik **Gunakan** untuk memilih favorit sebagai templat untuk target Anda.
4. Masukkan **Tanggal** dan **Waktu**.
5. Modifikasi Favorit sesuai keinginan Anda. Mengedit target dalam tampilan ini tidak akan mengubah target Favorit asli.
6. Klik **Tambahkan ke Buku Harian** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

## SINKRONKAN TARGET KE M200 ANDA

Ingat untuk menyinkronkan target latihan ke perangkat M200 Anda dari layanan web Flow melalui **FlowSync** atau **aplikasi Flow**. Jika Anda tidak menyinkronkannya, mereka hanya akan terlihat pada Buku Harian layanan web Flow Anda atau daftar Favorit.

Untuk informasi mengenai cara memulai sesi target latihan, lihat [Mulai sesi latihan](#).

## FAVORIT

Pada **Favorites** (Favorit), Anda dapat menyimpan dan mengelola target latihan favorit Anda di layanan web Flow. Anda dapat menggunakan favorit Anda sebagai target yang dijadwalkan pada M200. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Rencanakan latihan Anda dalam layanan web Flow](#).

### TAMBAHKAN TARGET LATIHAN KE FAVORIT:

1. [Buat target latihan](#).
2. Klik pada ikon favorit ☆ pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda

atau

1. Buka target yang ada yang telah Anda buat dari **Buku Harian**.
2. Klik pada ikon favorit ☆ pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

### EDIT FAVORIT

1. Klik pada ikon favorit ☆ pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik favorit yang ingin Anda edit, kemudian klik **Edit**.
3. Anda dapat mengubah olahraga, nama target, dan Anda dapat menambahkan catatan. Anda dapat mengubah detail latihan target dengan **Cepat** atau **Bertahap**. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian pada [merencanakan latihan Anda](#).) Setelah Anda selesai melakukan perubahan yang diperlukan, klik **Perbarui perubahan**.

### HAPUS FAVORIT

1. Klik pada ikon favorit ☆ pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik ikon hapus pada pojok kanan atas target latihan untuk menghapusnya dari daftar favorit.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR DI LAYANAN WEB FLOW

Terdapat tiga profil olahraga default pada M200 Anda. Dalam layanan web Polar Flow, Anda dapat menambahkan profil olahraga baru ke daftar olahraga dan mengedit pengaturannya. M200 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada layanan web Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke M200 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga Anda dengan menyeret dan menjatuhkan mereka. Pilih olahraga yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.

### TAMBAH PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:



1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil Olahraga**.
3. Klik **Tambah profil olahraga**, dan pilih olahraga tersebut dari daftar.
4. Olahraga ditambahkan pada daftar olahraga Anda.

## **EDIT PROFIL OLAHRAGA**

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil Olahraga**.
3. Klik **Edit** di bawah olahraga yang ingin Anda edit.

Pada setiap profil olahraga, Anda dapat mengedit informasi berikut:

### **Dasar**

- Putaran otomatis (Dapat disetel sesuai durasi atau berbasis jarak atau dinonaktifkan)

### **Denyut Jantung**

- Tampilan denyut jantung (Detak per menit atau % maksimum)
- Denyut jantung terlihat di perangkat lain. (Ini berarti perangkat yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, misalnya peralatan olahraga, dapat mendeteksi denyut jantung Anda. Anda juga dapat menggunakan M200 selama kelas Polar Club untuk menyiarkan denyut jantung ke sistem Polar Club.)
- Pengaturan zona denyut jantung (Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan. Jika Anda memilih Default, Anda tidak dapat mengubah batas denyut jantung. Jika Anda memilih Bebas, semua batas dapat diubah. Batas zona denyut jantung default dikalkulasikan dari denyut jantung maksimum Anda.)

### **Pengaturan Kecepatan/Laju**

- Tampilan Kecepatan/Laju (Pilih kecepatan km/j / mph atau laju mnt/km / mnt/mi)

### **Tampilan latihan**

Pilih informasi apa yang ingin Anda lihat pada tampilan latihan selama sesi Anda. Anda dapat memiliki total lima tampilan latihan yang berbeda untuk setiap profil olahraga. Setiap tampilan latihan dapat memiliki maksimum dua bidang data yang berbeda.

Klik ikon pensil pada tampilan yang ada untuk mengeditnya, atau klik **Tambahkan tampilan baru**.

### **Gestur dan umpan balik**

- Umpan balik getaran (Anda dapat memilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan getaran)

### **GPS dan ketinggian**

- Nilai perekaman GPS (Dapat dinonaktifkan atau ke akurasi Tinggi, berarti perekaman GPS aktif)

Jika Anda selesai mengedit pengaturan profil olahraga, klik **Simpan**. Ingat untuk selalu menyinkronkan pengaturan pada M200 Anda.

Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari pengaturan profil olahraga.

## SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari M200 ke aplikasi Polar Flow secara nirkabel melalui koneksi Bluetooth Smart. Atau, Anda dapat menyinkronkan M200 dengan layanan web Polar Flow dengan menggunakan port USB dan software FlowSync. Agar dapat menyinkronkan data antara M200 serta aplikasi Flow, Anda perlu memiliki akun Polar. Jika Anda ingin menyinkronkan data dari M200 langsung ke layanan web, selain akun Polar, Anda memerlukan software FlowSync. Jika Anda telah menyetel M200, Anda telah membuat akun Polar. Jika Anda ingin menyetel M200 menggunakan komputer, Anda harus memiliki software FlowSync pada komputer.

Ingat untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru dengan M200 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.


### SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW

Sebelum menyinkronkan, pastikan bahwa:

- Anda memiliki akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah menyambungkan M200 dengan ponsel Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pemasangan](#).

Sinkronkan data Anda:

1. Masuk ke aplikasi Flow, lalu tekan dan tahan tombol KIRI pada M200 Anda.
2. **Mencari** ditampilkan, diikuti oleh **Menyambungkan** dan **Sinkronisasi**.
3. Anda akan melihat lingkaran yang berputar pada layar M200 selama menyinkronkan. Lingkaran berubah menjadi ikon tanda centang setelah sinkronisasi berhasil.

 *M200 menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Saat M200 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.*


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang menggunakan aplikasi Polar Flow, masuk ke [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC**

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda memerlukan software FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), unduh lalu instal sebelum mencoba untuk menyinkronkan.

1. Sambungkan M200 Anda ke komputer. Pastikan perangkat lunak FlowSync berjalan.
2. Jendela FlowSync akan terbuka pada komputer Anda, lalu sinkronisasi akan dimulai.
3. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat M200 ke komputer, software FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Flow Polar dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika sinkronisasi tidak berjalan secara otomatis, jalankan FlowSync dari ikon desktop (Windows) atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap kali terdapat pembaruan firmware, FlowSync akan memberitahukan Anda, dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 *Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat M200 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke M200.*

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan software FlowSync, lihat [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# INFORMASI PENTING


## MERAWAT M200 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar M200 harus dirawat dengan benar. Beberapa saran berikut akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi serta membantu Anda menikmati produk ini lebih lama.


**Jangan mengisi daya pada perangkat saat konektor USB dalam keadaan basah.** Tunggu sampai konektor USB kering, atau keringkan keduanya menggunakan handuk lembut sebelum pengisian daya. Dengan cara ini, Anda akan memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.

Jaga perangkat latihan Anda tetap bersih.

- Kami menyarankan Anda untuk mencuci perangkat dan gelang setelah sesi latihan dengan air yang mengalir serta sabun yang lembut dan larutan air. Harap lepas perangkat dari gelang lalu cuci keduanya secara terpisah. Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut.

 *Sangat penting untuk mencuci perangkat dan gelang jika Anda memakai keduanya pada kolam renang yang mengandung klorin untuk menjaga kolam renang tetap bersih.*

- Jika Anda tidak mengenakan perangkat selama 24 jam, 7 hari, bersihkan air yang menempel sebelum menyimpannya. Jangan menyimpan perangkat di dalam bahan yang kedap udara atau di ruangan yang lembap, misalnya kantong plastik atau tas olahraga yang lembap.
- Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut saat dibutuhkan. Gunakan kertas tisu basah untuk membersihkan kotoran dari perangkat latihan. Untuk menjaga ketahanan air, jangan cuci perangkat latihan menggunakan alat pencuci bertekanan. Jangan pernah gunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia.
- Saat Anda menghubungkan M200 ke komputer atau ke pengisi daya, pastikan tidak terdapat embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M200. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Suhu pengoperasian 0 °C hingga +50 °C / +32 °F hingga +122 °F.  *Harap diingat bahwa Anda juga dapat mengenakan perangkat latihan dalam cuaca yang lebih dingin saat perangkat terpasang di lengan karena kulit Anda akan menghangatkan perangkat. Tapi jika Anda mengenakannya, misalnya di setang sepeda, ikuti batas suhu untuk menggunakan perangkat ini.*

## MENYIMPAN

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil atau terpasang pada sepeda gunung.

Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa

bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

## SERVIS

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Garansi Terbatas Polar Internasional](#).


Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi [support.polar.com](http://support.polar.com) dan situs web dengan negara spesifik.

## BATERAI

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.


### PENGISIAN DAYA BATERAI M200

M200 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

 *Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0 °C/ +32 °F atau lebih dari +40 °C/ +104 °F atau saat port USB basah.*

Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang terjamin keamanannya (ditandai dengan "LPS", "Suplai Daya Terbatas", "UL yang tercantum" atau "CE").



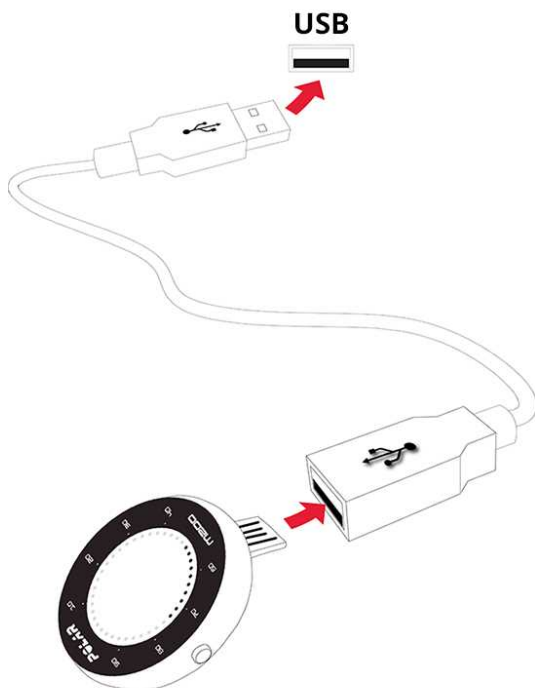
 *Jangan isi daya produk Polar dengan pengisi daya 9 volt. Menggunakan pengisi daya 9 volt dapat merusak produk Polar Anda.*

Pastikan juga Anda mencolokkan M200 ke adaptor dengan benar, yaitu **empat pin pada konektor USB M200 harus bertemu dengan empat pin dalam adaptor daya USB.**

Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu mencolokkan M200 ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Lepaskan perangkat dari gelang.
2. Colokkan M200 Anda ke komputer menggunakan kabel USB yang disediakan. Pastikan Anda mencolokkan M200 dengan benar (lihat gambar di bawah ini). Jika Anda mencolokkan M200 langsung ke port USB komputer, **harap pastikan konektor USB M200 tidak tertekuk**. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai. Instal setiap driver USB yang dianjurkan pada komputer.

**i** *Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M200. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan.*



3. Setelah penyinkronan, animasi ikon baterai akan muncul pada layar.
4. Apabila ikon baterai sudah penuh, M200 sudah sepenuhnya terisi.

**i** *Jangan membiarkan baterai sepenuhnya habis dalam waktu yang lama atau membiarkan baterai terisi penuh sepanjang waktu, karena hal tersebut dapat berdampak pada masa pakai baterai.*

## WAKTU PENGOPERASIAN BATERAI

Waktu pengoperasian baterai:

- hingga 6 hari dengan pelacakan aktivitas 24 jam, 7 hari dan latihan 1jam/hari dengan GPS dan pengukuran denyut jantung optik dan tanpa Notifikasi Pintar diaktifkan, atau
- hingga latihan kontinu 6 hari dengan GPS dan denyut jantung optik, atau

- hingga latihan kontinu 40 hari dengan denyut jantung optik, atau
- sampai 30 hari dengan pelacakan aktivitas 24 jam, 7 hari tanpa Notifikasi Pintar.

Waktu pengoperasian bergantung pada banyak faktor, contohnya suhu lingkungan tempat Anda menggunakan M200 Anda, fitur yang Anda gunakan, seberapa sering layarnya menyala, dan usia baterai. Waktu pengoperasian akan berkurang secara signifikan pada suhu di bawah titik beku. Mengenakan M200 tertutupi mantel Anda dapat membantu menjaganya tetap hangat dan dapat meningkatkan waktu pengoperasian.

## NOTIFIKASI BATERAI LEMAH

<b>Baterai lemah</b>	Pengisian daya baterai lemah. Direkomendasikan untuk mengisi daya M200.
<b>Isi daya</b>	Pengisian daya terlalu lemah untuk merekam sesi latihan. Sesi latihan baru tidak dapat dimulai sebelum mengisi daya M200.

## PERINGATAN

Polar M200 dirancang untuk mengukur denyut jantung dan memberitahukan aktivitas Anda. Tidak ditujukan atau dimaksudkan untuk penggunaan lain.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

Kami menganjurkan sesekali Anda membersihkan perangkat Anda dan gelang untuk menghindari setiap masalah kulit akibat gelang yang kotor.

Produk Polar (perangkat latihan, pelacak aktivitas dan aksesoris) dirancang untuk menunjukkan tingkat ketegangan dan pemulihan fisiologis selama dan sesudah sesi latihan. Perangkat latihan dan pelacak aktivitas Polar mengukur denyut jantung dan/atau memberitahukan aktivitas Anda. Perangkat latihan Polar dengan GPS yang terintegrasi menunjukkan kecepatan, jarak dan lokasi. Dengan aksesoris Polar yang kompatibel, perangkat latihan Polar menunjukkan kecepatan dan jarak, irama, lokasi dan output daya. Untuk daftar lengkap aksesoris yang kompatibel, lihat [www.polar.com/id/products/accessories](http://www.polar.com/id/products/accessories). Perangkat latihan Polar dengan sensor tekanan barometrik mengukur ketinggian dan variabel lainnya. Tidak ditujukan atau diimplikasikan untuk penggunaan lain. Perangkat latihan Polar tidak boleh digunakan untuk memperoleh pengukuran lingkungan yang membutuhkan presisi profesional atau industri.

## GANGGUAN

### Gangguan Elektromagnetik dan Perlengkapan Latihan

Gangguan dapat terjadi di dekat perangkat elektrik. Stasiun basis WLAN juga dapat menimbulkan gangguan saat berlatih dengan perangkat latihan. Untuk menghindari bacaan yang terganggu atau gangguan fungsi, jauhkan sebisa mungkin dari sumber gangguan.

Perlengkapan latihan dengan komponen elektronik atau elektrik seperti display LED, motor, dan rem elektrik dapat menimbulkan sinyal bebas yang mengganggu.

Jika perangkat latihan masih tidak bekerja dengan perlengkapan latihan, mungkin banyak bising elektrik untuk melakukan pengukuran denyut jantung. Untuk informasi lebih lanjut, [support.polar.com](http://support.polar.com).

## MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Latihan dapat melibatkan beberapa risiko. Sebelum memulai program latihan reguler, disarankan untuk memberikan jawaban pertanyaan berikut ini dengan status kesehatan Anda. Jika Anda memberi jawaban ya untuk pertanyaan itu, kami sarankan Anda berkonsultasi pada dokter sebelum memulai setiap program latihan.


- Anda pernah tidak aktif secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Anda memiliki tekanan atau kolesterol darah tinggi?
- Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Anda memiliki riwayat masalah pernapasan?
- Anda memiliki gejala penyakit tertentu?
- Anda sedang dalam proses pemulihan dari penyakit parah atau perawatan medis?
- Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya?
- Anda merokok?
- Anda sedang hamil?

Perhatikan bahwa sebagai tambahan dari intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikis, asma, pernapasan, dll., serta minuman penambah energi, alkohol, dan nikotin dapat memengaruhi denyut jantung.

**Anda harus peka dengan respon tubuh selama latihan. Jika Anda merasakan rasa sakit tidak terduga atau kelelahan berlebih selama latihan, disarankan Anda menghentikan latihan atau tetap lanjut tapi dalam intensitas yang lebih rendah.**

**Perhatian!** Jika Anda menggunakan pacemaker, defibrillator atau perangkat elektronik tanam lainnya, Anda masih dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, gangguan pada pacemaker yang disebabkan produk Polar tidak akan terjadi. Secara praktik belum ada laporan yang mengisyaratkan seseorang memiliki gangguan. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, seperti defibrillator, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda ragu, atau Anda merasakan sensasi yang tidak biasa selama penggunaan produk Polar, konsultasikan pada dokter Anda atau hubungi pabrik pembuat perangkat tanam untuk menentukan keamanan penggunaan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada Spesifikasi Teknis. Untuk menghindari reaksi kulit pada sensor denyut jantung, kenakan di atas kain, tetapi basahi kain dengan elektroda untuk memastikan pengoperasian tanpa cela.

 *Dampak gabungan dari cairan dan abrasi intens dapat menyebabkan warna menjadi memudar dari permukaan sensor denyut jantung, mungkin akan meninggalkan noda pada baju. Jika Anda menggunakan parfum, losion*



berjemur/tabir surya atau obat nyamuk pada kulit Anda, pastikan bahan ini tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Harap hindari pakaian dengan warna yang dapat menodai perangkat latihan (khususnya perangkat latihan dengan warna cerah) saat dikenakan di saat yang bersamaan.

## SPESIFIKASI TEKNIS

### M200

Jenis baterai:	Baterai 180 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Waktu pengoperasian:	Hingga 6 hari dengan pelacakan aktivitas 24 jam, 7 hari dan latihan 1 jam/hari dengan GPS dan pengukuran denyut jantung optik dan tanpa mengaktifkan Notifikasi Pintar.
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Waktu pengisian daya:	Sampai dua jam.
Suhu saat pengisian daya:	0 °C hingga +40 °C / 32 °F hingga 104 °F
Material:	Perangkat: akrilonitril butadiena stiren, serat kaca, polikarbonat, stainless steel, polimetil metakrilat, lem epoxy  Gelang (TPU): termoplastik poliuretan, polikarbonat, stainless steel Gelang aksesoris (Silikon): silikon, stainless steel, poliamida, serat kaca
Ketepatan jam:	Bertambah ± 0,5 detik / hari pada suhu 25 °C / 77 °F
Rentang pengukuran denyut jantung:	30-240 bpm
Daya tahan air:	cocok digunakan untuk berenang
Kapasitas memori:	Latihan 60 j dengan denyut jantung

Menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart.

M200 kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar *Bluetooth* Smart.

## PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](https://support.polar.com).

### DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air.

**Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan** cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam

## **GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL**

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.
- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau perangkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!
- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.

Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersimbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

## **PENAFIAN**

- Materi dalam buku panduan ini hanya bertujuan untuk memberikan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya, disebabkan oleh program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat pernyataan ataupun jaminan berkaitan dengan buku panduan ini atau berkaitan dengan produk yang dijelaskan di sini.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas segala kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, sebab akibat atau khusus, yang terjadi akibat, atau yang berhubungan dengan penggunaan material atau produk yang dijelaskan di sini.

1.0 EN 09/2016