



# POLAR M200

POLAR M200 KOPEN?  
[www.activitytrackerkopen.nl](http://www.activitytrackerkopen.nl)



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Aan de slag</b> .....	<b>8</b>
Polar M200 Gebruiksaanwijzing .....	8
Inleiding .....	8
Je M200 optimaal gebruiken .....	8
Je M200 configureren .....	8
Een optie kiezen voor configuratie: via een compatibel mobiel apparaat of een computer .....	8
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app .....	9
Optie B: Configureren met je computer .....	10
Wristband .....	10
Knoppen, pictogrammen op het display en menustructuur .....	11
Knoppen .....	11
Pictogrammen op het display .....	12
Menustructuur .....	13
Training .....	13
Activiteit .....	13
Historie .....	14
Mijn HF .....	14
Instellingen .....	14
Koppelen .....	14
Een mobiel apparaat met je M200 koppelen .....	14
Hartslagsensor aan je M200 koppelen .....	15
Een Polar weegschaal koppelen met je M200 .....	15
Koppelingen verwijderen .....	16

Je M200 dragen .....	16
<b>Instellingen</b> .....	<b>17</b>
Instellingen wijzigen .....	17
Koppelen en synchroniseren .....	17
Vlieg-modus .....	17
Smart notificat. ....	17
Info product .....	17
Tijdstelling .....	17
De M200 herstarten .....	17
De M200 fabrieksresetten .....	18
De firmware bijwerken .....	18
Met mobiel apparaat of tablet .....	18
Met computer .....	18
<b>Training</b> .....	<b>20</b>
Training met ingebouwde hartslagmeter .....	20
Training met hartslag .....	20
Hartslag meten met je M200. ....	20
Een trainingssessie starten .....	20
Een geplande trainingssessie starten .....	21
Tijdens de training .....	21
Door de trainingsweergaven bladeren .....	21
Training met een snel doel .....	22
Training met een gefaseerd trainingsdoel .....	22
Hartslagzones .....	23
Functies tijdens training .....	23
Ronde markeren .....	23

Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	23
Display verlichting .....	23
Berichten .....	23
Een trainingssessie onderbreken of stoppen .....	23
Trainingsoverzicht .....	24
Na de training .....	24
Trainingshistorie in M200 .....	24
Trainingsgegevens in de Polar Flow app .....	24
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice .....	25
<b>Functies .....</b>	<b>26</b>
GPS-functies .....	26
24/7 activiteitsmeting .....	26
Activiteitsdoel .....	26
Activiteitsgegevens .....	26
Inactiviteitswaarschuwing .....	27
Slaapgegevens in de Flow webservice en de Flow app .....	27
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice .....	28
Smart notifications .....	28
Instellingen Smart notifications .....	28
Telefoon (iOS) .....	28
Telefoon (Android) .....	28
Polar Flow mobiele app .....	28
Niet storen .....	29
Apps blokkeren .....	29
Smart notifications in de praktijk .....	29
De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding .....	29

Polar sportprofielen .....	30
Hartslagzones .....	30
Polar Smart Coaching functies .....	32
Activiteitengids .....	32
Activiteitengids op de M200 .....	32
Activity Benefit .....	33
Smart Calories .....	33
Trainingseffect .....	33
Hardloopprogramma .....	34
Polar hardloopprogramma maken .....	35
Een hardloopdoel starten .....	35
Je voortgang volgen .....	35
Wekelijkse prijs .....	36
Running Index .....	36
Kortetermijnanalyse .....	37
Mannen .....	37
Vrouwen .....	37
Langetermijnanalyse .....	37
<b>Polar Flow .....</b>	<b>39</b>
Polar Flow app .....	39
Trainingsgegevens .....	39
Activiteitsgegevens .....	39
Sportprofielen .....	39
Afbeelding delen .....	39
De Flow app gaan gebruiken .....	39
Je training plannen in de Polar Flow app .....	40

Maak een trainingsdoel in de Polar Flow app .....	40
Een snel doel maken .....	40
Een gefaseerd doel maken .....	40
Polar sportprofielen in de Flow app .....	40
Sportprofiel toevoegen .....	41
Sportprofiel verwijderen .....	41
Polar Flow webservice .....	41
Feed .....	41
Bekijken .....	41
Logboek .....	41
Voortgang .....	41
Community .....	42
Programma's .....	42
Je training plannen in de Polar Flow webservice .....	42
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice .....	42
Snel doel .....	42
Gefaseerd doel .....	43
Favorieten .....	43
Doelen naar je M200 synchroniseren .....	43
Favorieten .....	43
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....	44
Favoriet bewerken .....	44
Favoriet verwijderen .....	44
Polar sportprofielen in Flow webservice .....	44
Sportprofiel toevoegen .....	44
Sportprofiel bewerken .....	44

Synchroniseren .....	45
Synchroniseren met Flow mobiele app .....	46
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	46
<b>Belangrijke informatie .....</b>	<b>47</b>
Onderhoud van je M200 .....	47
Bewaren .....	47
Service .....	47
Batterij .....	48
Batterij M200 opladen .....	48
Gebruiksduur batterij .....	49
Melding Batterij bijna leeg .....	49
Voorzorgsmaatregelen .....	50
Storing tijdens de training .....	50
Risico's tijdens trainen beperken .....	50
Technische specificaties .....	51
M200 .....	51
Programmet Polar FlowSync .....	52
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	52
Waterbestendigheid van Polar producten .....	53
Beperkte internationale Polar garantie .....	54
Informatie over regelgeving .....	54
Aansprakelijkheid .....	55

# AAN DE SLAG

## POLAR M200 GEBRUIKSAANWIJZING

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe M200. Op [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) vind je video-instructies en veelgestelde vragen over je M200.

### INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar M200!

De Polar M200 GPS sporthorloge heeft een geïntegreerde GPS, ingebouwde hartslagmeter en unieke Smart Coaching functies. Je kunt je hardlooptempo, afstand, hoogte en route volgen met de compact verpakte GPS. Je hoeft geen afzonderlijke hartslagsensor te dragen; geniet van je training met de ingebouwde hartslagmeting die altijd klaar is als jij dat bent.

Volg de activiteiten van je dagelijks leven. Ontdek welke invloed deze op je gezondheid hebben en ontvang tips om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken. En blijf in verbinding met smart notifications; ontvang waarschuwingen op je M200 voor inkomende oproepen, berichten en app-activiteit op je telefoon. Je kunt de polsband ook verwisselen, zodat hij perfect bij je outfit past. Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen.

### JE M200 OPTIMAAL GEBRUIKEN

Maak verbinding met het Polar ecosysteem en maak optimaal gebruik van je M200.

Je kunt de Polar Flow app downloaden van de App Store® of van Google Play™. Synchroniseer je M200 na de training met de Flow app en krijg een direct overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties. In de Flow app kun je ook nagaan hoe je geslapen hebt en hoe actief je overdag bent geweest.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Flow app naar de Polar Flow webservice. In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken. Informeer al je vrienden over je prestaties, zoek medesporters en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities. Dit vind je allemaal op [polar.com.flow](https://polar.com.flow).

### JE M200 CONFIGUREREN

Je nieuwe M200 is in de opslagmodus en hij ontwaakt als je hem aansluit op een USB-lader om hem op te laden of op een computer om hem te configureren. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de M200 in gebruik neemt. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint. Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het opladen van de batterij, de gebruiksduur en meldingen over een bijna lege batterij.

#### EEN OPTIE KIEZEN VOOR CONFIGURATIE: VIA EEN COMPATIBEL MOBIEL APPARAAT OF EEN COMPUTER

Je kunt kiezen hoe je je M200 wilt configureren: draadloos via een compatibel mobiel apparaat of met een computer. Voor beide methoden heb je een internetverbinding nodig.

- Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer.
- Configuratie via een computer is sneller en je kunt je M200 tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig.




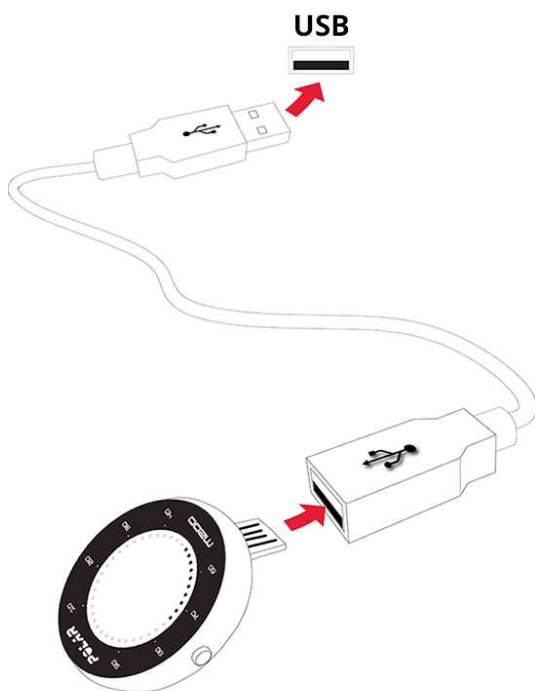
## OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

De Polar M200 maakt via Bluetooth® Smart draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app. Vergeet dus niet Bluetooth in te schakelen op je mobiele apparaat.

Controleer de met Polar Flow app compatibele apparaten op [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Maak de polsband los zoals beschreven in het hoofdstuk [Polsband](#).
2. Sluit de M200 aan op een USB-poort met voeding of een USB-lader om ervoor te zorgen dat je M200 voldoende opgeladen is tijdens de mobiele configuratie. Gebruik een wisselstroomadapter die is gemerkt met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Zorg er ook voor dat je de M200 op de juiste wijze aansluit, d.w.z. **de vier pennen van de USB-connector van de M200 moeten naar de vier pennen van de USB-poort van de computer wijzen of naar de USB-voedingsadapter**. Het ontwakken van je M200 kan enkele minuten duren voordat de animatie van het laadproces start.


 *Zorg vóór het laden dat er geen vocht, haren, stof of vuil op de USB-connector van de M200 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af.*



3. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store of Google Play en zoek en download de Polar Flow app.
4. Open de Flow app op je mobiele apparaat. De app herkent je nieuwe M200 als hij in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Accepteer het koppelingsverzoek en **voer op de Flow app de Bluetooth-koppelingscode in die op het display van de M200 wordt weergegeven**.

 *Zorg dat je M200 is ingeschakeld om je M200 en de Flow app te kunnen verbinden.*

5. Maak vervolgens een Polar account of meld je aan als je al een Polar account hebt. De app helpt je door het aanmelden en configureren. Tik op **Opslaan en synchroniseren** wanneer je alle instellingen hebt bepaald. Je gepersonaliseerde instellingen worden nu naar je M200 gesynchroniseerd.


 *Voor de meest nauwkeurigste en persoonlijke activiteits- en trainingsgegevens is het belangrijk dat je de instellingen nauwkeurig invult. Als er een update voor de firmware van je M200 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Het voltooien kan tot twintig minuten in beslag nemen.*

6. Zodra de synchronisatie voltooid is, verschijnt de tijdweergave op het display van je M200.


Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!

## OPTIE B: CONFIGUREREN MET JE COMPUTER

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en installeer de FlowSync software om je M200 te configureren.
2. Maak de polsband los zoals beschreven in het hoofdstuk [Polsband](#).
3. Sluit je M200 vervolgens met de meegeleverde USB-kabel aan op je computer om hem tijdens de configuratie op te laden. Zorg dat je de M200 op de juiste wijze aansluit (zie bovenstaande afbeelding). **Voorkom dat de USB-connector van de M200 verbogen wordt**, als je de M200 rechtstreeks op de USB-poort van een computer aansluit. Het kan enkele minuten duren voordat je M200 ontwaakt. Laat je computer alle aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.

 *Zorg vóór het laden dat er geen vocht, haren, stof of vuil op de USB-connector van de M200 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af.*

4. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. De webservice helpt je bij het aanmelden en configureren.

 *Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult wanneer je je aanmeldt voor de webservice, zodat de activiteits- en trainingsgegevens zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn. Tijdens het aanmelden kun je kiezen welke taal je wilt gebruiken op je M200. Als er een [update voor de firmware](#) van je M200 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Het voltooien kan tot tien minuten in beslag nemen.*

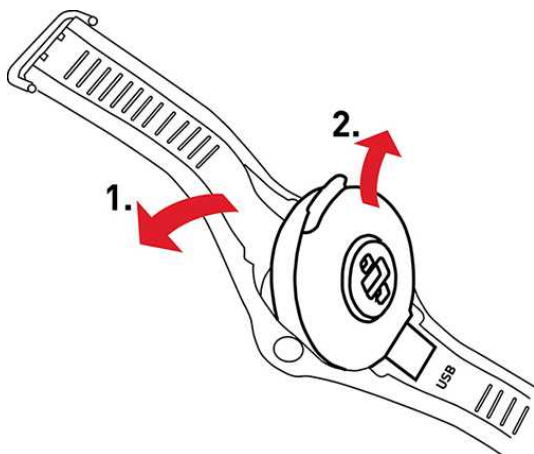
Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!

## WRISTBAND

Kies je stijl met eenvoudig verwisselbare polsbanden. Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen op [shop.polar.com](http://shop.polar.com).

De polsband losmaken

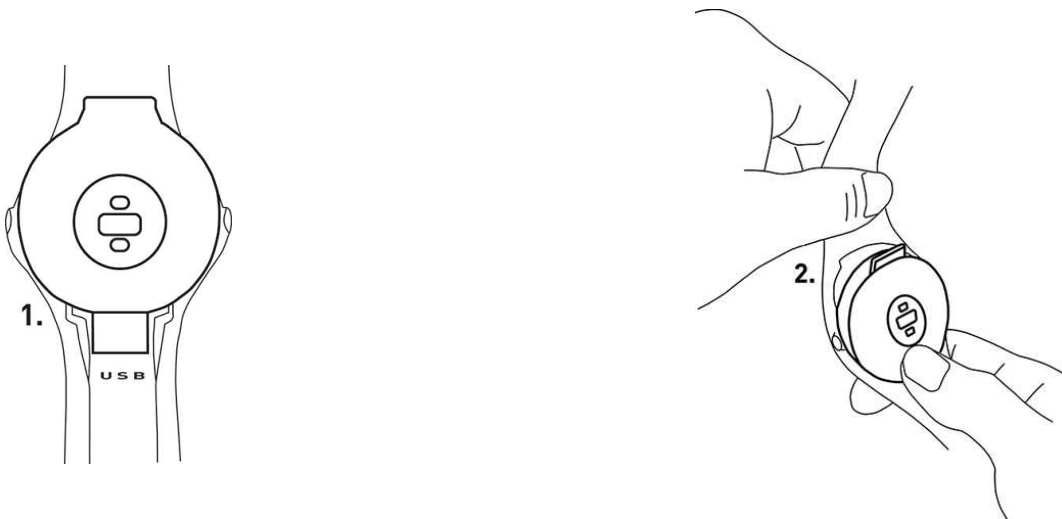
1. Buig de polsband aan de kant van de gesp om hem los te maken van het apparaat.
2. Trek het apparaat uit de polsband.



De polsband bevestigen

1. Zet de onderzijde van het apparaat op zijn plaats in de polsband.
2. Rek de polsband licht uit aan de kant van de gesp om het andere einde van de polsband op zijn plaats te klikken.

3. Zorg ervoor dat het apparaat aan beide zijden goed in de polsband zit.



We raden je aan de polsband na elke trainingssessie los te maken van het apparaat en beide af te spoelen onder stromend water om je M200 goed schoon te houden.

## KNOPPEN, PICTOGRAMMEN OP HET DISPLAY EN MENUSTRUCTUUR

### KNOPPEN

Je M200 heeft twee knoppen, een aan elke zijde. Zie onderstaande tabel voor de knopfuncties.

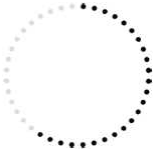
LINKS	RECHTS
<b>Drukken</b>	<b>Drukken</b>
Teruggaan naar het vorige niveau van het menu.	Door het menu, de selecties en de trainingsweergaven bladeren
Training onderbreken	
<b>Ingedrukt houden</b>	<b>Ingedrukt houden</b>
Training stoppen, wanneer deze is onderbroken.	Het menu openen
Terug naar tijdweergave	Keuzes bevestigen
Koppelen en synchroniseren starten in de tijdweergave.	Training starten
	Een ronde markeren tijdens de training

De verlichting wordt bij elke druk op de knop geactiveerd. Tijdens het trainen wordt het display verlicht wanneer je met je pols draait om het display te bekijken.

## PICTOGRAMMEN OP HET DISPLAY



De stippen rond het display kunnen verschillende dingen betekenen.



- In de tijdweergave geven ze je voortgang weer op de weg naar het dagelijks activiteitsdoel.
- Tijdens de training geven de stippen je huidige hartslagzone aan. Als je een gefaseerd trainingsdoel uitvoert, geven de stippen je hartslagzone aan. Als je een snel trainingsdoel uitvoert, visualiseren de stippen je voortgang naar het bereiken van het doel.
- Als je door menu's bladert, geven de stippen de schuifbalk van het menu aan.



Vliegmodus is ingeschakeld. Alle draadloze verbindingen met je mobiele telefoon en accessoires zijn verboden.



Modus Niet storen is ingeschakeld, hetgeen betekent dat je geen smart notifications zult ontvangen. De standaardinstelling voor de modus **Niet storen** is ingeschakeld tussen 22:00 en 7:00 uur. In de Polar mobiele app kun je de modus Niet storen in- en uitschakelen en de instellingen aanpassen. Zie [Smart notifications](#) voor meer informatie.



De Bluetooth-verbinding met je gekoppelde telefoon is verbroken. Houd in de tijdweergave de LINKER-knop ingedrukt om opnieuw verbinding te maken.



Synchroniseren. Je ziet een draaiende cirkel in de tijdweergave, wanneer je M200 synchroniseert met de Polar Flow app.



Synchronisatie is geslaagd. Na een geslaagde synchronisatie wordt dit kort weergegeven in plaats van de draaiende cirkel



Synchr. mislukt Als je na een synchronisatie dit pictogram ziet, was je M200 niet in staat om met de Polar Flow app te synchroniseren.



Je hebt je wekelijkse prijs behaald. Zie het hoofdstuk over [Hardloopprogramma](#) voor meer informatie.



Het GPS -pictogram knippert wanneer je M200 de satelliet signalen van het GPS zoekt. Als de M200 de signalen gevonden heeft, stopt het GPS-pictogram met knipperen en blijft aan.



Het hartpictogram betekent hartslag. Het hartpictogram knippert wanneer je M200 de hartslag zoekt. Als de hartslag gevonden is, stopt het pictogram met knipperen, blijft aan en je hartslag wordt weergegeven.

## MENUSTRUCTUUR



### TRAINING

Ga naar **Training** om een trainingssessie starten. Blader door de lijst van [sportprofielen](#) en kies het profiel dat je voor je trainingssessie wilt gebruiken. In de Polar Flow mobiele app en in de Polar Flow webservice kun je meer sporten aan de lijst toevoegen. In de webservice kun je specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel.

### ACTIVITEIT

In de **Activiteitsweergave** wordt je dagelijkse activiteitsdoel uitgedrukt in een activiteitsbalk. De activiteitsbalk raakt vol wanneer je je dagelijks doel bereikt. In de tijdweergave kun je je voortgang naar je dagelijkse activiteitsdoel ook zien in de stippen rondom het display. Ga naar het Activiteitenmenu om de opties te zien voor het bereiken van je dagelijks activiteitsdoel en de stappen die je overdag gezet hebt. Als je overdag inactiviteitsstempels krijgt, worden die ook in het Activiteitenmenu weergegeven.

Je dagelijks activiteitsdoel dat je van Polar M200 krijgt, is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden en te wijzigen in de instellingen onder jouw naam en profielfoto in de Polar Flow app en de Polar Flow webservice.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## HISTORIE

In **Historie** zie je de vijf laatste trainingssessies. De gegevens van je oudere trainingssessies worden opgeslagen op je M200 totdat deze gesynchroniseerd wordt met de Polar Flow app of webservice. Als je M200 onvoldoende geheugen heeft voor het opslaan van je trainingshistorie, vraagt hij je oude trainingssessies naar de Flow app of webservice te synchroniseren. Zie [Trainingsoverzicht](#) voor meer informatie.

## MIJN HF

In **Mijn HF** kun je je huidige hartslag controleren zonder een trainingssessie te starten.

## INSTELLINGEN

In **Instellingen** kun je apparaten met je M200 koppelen en synchroniseren en smart notifications en de vliegmodus in- en uitschakelen. Zie [Instellingen](#) voor meer bijzonderheden.

## KOPPELEN

Een Bluetooth Smart hartslagsensor of een mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet met je M200 worden gekoppeld om te kunnen samenwerken. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt dat je M200 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de apparaten thuis hebt gekoppeld voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet.

## EEN MOBIEL APPARAAT MET JE M200 KOPPELEN

Als je de configuratie voor je M200 hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat, is je M200 al gekoppeld. Als je de configuratie met een computer hebt uitgevoerd en de M200 zou willen gebruiken met de Polar Flow app, voer je de koppeling van je M200 en je mobiele apparaat als volgt uit.

Doe het volgende voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- voer de installatie uit op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) zoals beschreven in het hoofdstuk [Je M200 instellen](#).
- download de Flow app van de App Store of van Google Play.
- zorg ervoor dat Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.

 *Je moet de apparaten koppelen in de Flow app, NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.*

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op het mobiele apparaat en meld je aan met het Polar account, die je gemaakt hebt tijdens het instellen van je M200.
2. Houd op de M200 de LINKERknop ingedrukt.

OF

Ga op de M200 naar **Instellingen > Koppelen en synchr. > Apparaten koppelen en synchr.** en houd de RECHTERknop ingedrukt.

3. **Raak je apparaat aan met M200** verschijnt. Raak het mobiele apparaat aan met je M200.
4. **Bezig met koppelen** verschijnt op de M200.



*Android-gebruikers: Je ontvangt een verzoek om te koppelen op je mobiele apparaat. Het kan nodig zijn dit te openen door vanaf de bovenzijde van het scherm omlaag te vegen en op de melding te tikken. Tik vervolgens op **KOPPELEN**.*


5. **Bevestig op ander apparaat xxxxx** verschijnt op je M200. Voer de pincode van de M200 in op het koppelingsverzoek van het mobiele apparaat en tik op **Koppelen/OK**



*Android-gebruikers: Het kan nodig zijn het koppelingsverzoek te openen door vanaf de bovenzijde van het scherm omlaag te vegen en op de melding te tikken.*

6. Je ziet **Koppelen** op je M200 en als het koppelen gelukt is, wordt het verplaatst naar **Synchroniseren** op je mobiele apparaat.

## HARTSLAGSENSOR AAN JE M200 KOPPELEN

 *Als je een Polar Bluetooth Smart hartslagsensor gebruikt die met je M200 gekoppeld is, meet je M200 je hartslag niet bij je pols.*

Je kunt een hartslagsensor op twee manieren aan je M200 koppelen.

1. Doe de bevochtigde hartslagsensor om zoals in de gebruiksaanwijzing van de hartslagsensor is aangegeven.
2. Ga op de M200 naar **Instellingen > Koppelen en synchr. > Apparaten koppelen en synchr.** en houd de RECHTERknop ingedrukt.
3. Raak de hartslagsensor aan met je M200.
4. Tijdens het koppelen wordt **Koppelen** weergegeven en **Voltooid** verschijnt als de koppeling gereed is.

OF

1. Doe de hartslagsensor om zoals in de gebruiksaanwijzing van de hartslagsensor is aangegeven.
2. Start een trainingssessie zoals beschreven is in het hoofdstuk [Training starten](#).
3. Raak de hartslagsensor aan met je M200.
4. Je wordt gevraagd je M200 te koppelen met je hartslagsensor. Je ziet bijvoorbeeld **Pair Polar H7....** Accepteer het koppelingsverzoek door op de RECHTERknop te drukken
5. Tijdens het koppelen wordt **Koppelen** weergegeven en **Voltooid** verschijnt als de koppeling gereed is.


## EEN POLAR WEEGSCHAAL KOPPELEN MET JE M200

Er zijn twee manieren om een Polar weegschaal en je M200 te koppelen:


1. Ga op de weegschaal staan Het display geeft je gewicht aan.
2. Na een geluidssignaal begint het Bluetooth-pictogram op het display te knipperen, hetgeen betekent dat er nu verbinding is. De weegschaal kan nu worden gekoppeld met je M200.
3. Houd de LINKERknop op je M200 ingedrukt. **Bezig met Zoeken** verschijnt op de M200.
4. Tijdens het koppelen wordt **Koppelen** weergegeven op de M200 en **Voltooid** verschijnt als de koppeling gereed is.

OF

1. Ga op de M200 naar **Instellingen > Koppelen en synchr. > Apparaten koppelen en synchr.** en houd de RECHTERknop ingedrukt.
2. De M200 begint te zoeken naar de weegschaal. **Bezig met Zoeken** verschijnt op de M200.
3. Ga op de weegschaal staan. Het display geeft je gewicht aan.
4. Na een geluidssignaal begint het Bluetooth-pictogram op het display te knipperen, hetgeen betekent dat er nu verbinding is.
5. Tijdens het koppelen wordt **Koppelen** weergegeven op de M200 en **Voltooid** verschijnt als de koppeling gereed is.

 De weegschaal kan met zeven verschillende Polar-apparaten worden gekoppeld. Als er meer dan zeven apparaten gekoppeld worden, wordt de eerste koppeling verwijderd en vervangen.

## KOPPELINGEN VERWIJDEREN

 Bij het verwijderen van koppelingen aan de hand van de volgende instructies worden ALLE koppelingen met sensoren en mobiele apparaten verwijderd.

Als je problemen hebt met het synchroniseren van je M200 met je mobiele apparaat of als je geen hartslagmeting kunt krijgen van een gekoppelde hartslagsensor met een borstband, kun je de verbinding herstellen door de bestaande koppelingen te verwijderen en de apparaten opnieuw te koppelen.

Koppelingen met sensoren en mobiele apparaten verwijderen

1. Ga op de M200 naar **Instellingen > Koppelen en synchr. > Koppelingen verwijderen** en houd de RECHTERknop ingedrukt.
2. **Koppelingen verwijderen?** verschijnt. Druk op de RECHTERknop om te bevestigen.
3. **Koppelingen verwijderd** verschijnt als dit gereed is.

## JE M200 DRAGEN

Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet je M200 nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. Zie [Training met ingebouwde hartslagmeter](#) voor meer bijzonderheden.

Wij adviseren om het apparaat na een bezwete trainingssessie los te maken van de polsband en deze afzonderlijk onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Droog ze daarna af met een zachte handdoek. Als je niet aan het trainen bent, kun je de polsband het beste een beetje lossers dragen, als een normaal horloge.

Het is een goed idee om je pols regelmatig te ventileren, zeker als je een gevoelige huid hebt. Doe je M200 af en laad hem op. Op deze manier krijgen zowel je huid als het apparaat rust en worden ze gereed voor je volgende trainingsevenement.



# INSTELLINGEN

## INSTELLINGEN WIJZIGEN

In **Instellingen** vind je:

- **Koppelen en synchroniseren**
- **Vliegmodus**
- **Smart notificat.**
- **Info product**

## KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

**Apparaten koppelen en synchroniseren** Apparaten met je M200 koppelen, bijv. een hartslagsensor, een weegschaal of een mobiel apparaat. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie. Gegevens van je M200 synchroniseren met een gekoppeld mobiel apparaat. **Tip** Je kunt ook synchroniseren door in de tijdweergave de LINKERknop ingedrukt te houden.

**Koppelingen verwijderen** Een koppeling verwijderen tussen een hartslagsensor of een mobiel apparaat met je M200.

## VLIEG-MODUS

Kies **Aan** of **Uit**.

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt het blijven gebruiken voor het verzamelen van activiteiten of om te trainen met de ingebouwde hartslagmeting, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een *Bluetooth* Smart hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de mobiele app Polar Flow, omdat *Bluetooth* Smart uitgeschakeld is.

## SMART NOTIFICAT.

Schakel de functie Smart notifications **In** of **Uit**. Zie [Smart notifications](#) voor meer informatie over deze functie.

## INFO PRODUCT

Controleer de apparaat-ID van je M200, alsmede de firmwareversie en het hardwaremodel. Je kunt deze informatie nodig hebben als je contact opneemt met de klantenservice van Polar. Kies **Apparaat herstarten** als je problemen ondervindt met je M200. Zie [M200 herstarten](#) voor meer informatie.

## TIJDINSTELLING

De huidige tijd en notatie worden van je mobiele apparaat of de systeemklok van je computer naar je M200 overgedragen wanneer je synchroniseert met de Polar Flow app of de webservice. Als je de tijd wilt wijzigen, moet je eerst de tijd op je mobiele apparaat of de tijdzone op je computer wijzigen en daarna je M200 synchroniseren met de app of de webservice.

## DE M200 HERSTARTEN


Je wordt aangeraden de M200 regelmatig te herstarten, zoals je ook bij andere elektronische apparaten zou doen. Als je problemen ondervindt met je M200, probeer hem dan opnieuw te starten.

1. Ga in de M200 naar **Instellingen > Info over je product > Apparaat herstarten**.
2. Bevestig het herstarten door op de RECHTERknop te drukken

Bij herstarten van je M200 worden geen gegevens gewist.

## DE M200 FABRIEKSRESETTEN

Als je problemen ondervindt met je M200 en opnieuw starten niet helpt, probeer het apparaat dan te resetten.

 *Als je de M200 reset, wordt alle informatie gewist en moet je hem opnieuw configureren voor gebruik. Eerst kun je nagaan of onze ondersteunende documenten voor probleemoplossing op de [ondersteuningspagina's van Polar](#) je kunnen helpen bij de oplossing van het ondervonden probleem voordat je een fabrieksreset uitvoert op je M200.*

Je M200 fabrieksresetten in FlowSync met je computer

1. Sluit je M200 aan op de computer.
2. Klik in FlowSync op het wiel pictogram voor instellingen om het instellingenmenu te openen.
3. Druk op de knop **Fabrieksreset**.

Je kunt je M200 ook resetten op het apparaat zelf.

1. Blader naar **Instellingen > Info product > Herstart apparaat**.
2. Houd de rechterknop ingedrukt en druk vervolgens nog een keer op de rechterknop om te bevestigen dat je het apparaat opnieuw wilt opstarten.
3. Als het Polar logo wordt weergegeven, houd je de linkerknop ingedrukt tot **Restoring** verschijnt.

Nu moet je de [M200 opnieuw configureren](#) via een mobiel apparaat of een computer. Gebruik dezelfde Polar account die je gebruikte voordat je het apparaat resette.

## DE FIRMWARE BIJWERKEN

Je kunt de firmware van je M200 zelf bijwerken om deze up-to-date te houden. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je M200. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties. Wij adviseren je de firmware telkens als een nieuwe versie beschikbaar komt bij te werken.

### MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan de M200 aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.


 *De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.*

### MET COMPUTER

Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de M200 op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

**Je kunt de firmware als volgt bijwerken:**

1. Sluit je M200 aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de M200 wordt opnieuw opgestart. Wacht totdat de firmware-update voltooid is voordat je de M200 loskoppelt van je computer.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: Voordat de update begint, worden de gegevens van je M200 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

# TRAINING

## TRAINING MET INGEBOUWDE HARTSLAGMETER

### TRAINING MET HARTSLAG

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke toestand.

### HARTSLAG METEN MET JE M200.

Je Polar M200 heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet bij je pols. Volg je hartslagzones direct op je apparaat en ontvang begeleiding voor trainingssessies die je hebt gepland in de Flow app of webservice.

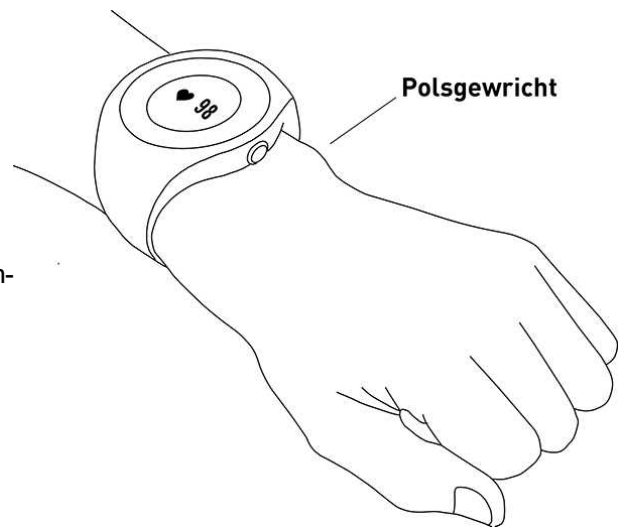
Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet je M200 nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht (zie de afbeelding rechts). De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid, maar de polsband mag niet zo strak zitten dat de doorbloeding wordt belemmerd.

Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!

Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van de sensor, raden we aan een Polar *Bluetooth* Smart hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten.

Als je je M200 tijdens het zwemmen gebruikt, meet de Polar app je activiteitsgegevens ook tijdens het zwemmen aan de hand van je polsbewegingen. In onze tests vonden we echter, dat de hartslagmeting met ingebouwde hartslagmeter niet optimaal werkt in water. We kunnen daarom de hartslagmeting met ingebouwde hartslagmeter niet aanbevelen voor zwemmen.



## EEN TRAININGSSESSIE STARTEN

1. [M200 omdoen](#) en de polsband vastmaken.
2. Ga naar **Training** en houd de RECHTERknop ingedrukt.

OF

Houd de RECHTERknop ingedrukt.

3. Blader met de RECHTERknop door de sportprofielen. In de Polar Flow mobiele app en in de Flow webservice kun je meer sportprofielen aan je M200 toevoegen. In de webservice kun je specifieke instellingen voor elk sportprofiel definiëren, zoals speciaal gemaakte trainingsweergaven.

4. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je M200 stil met het display omhoog gericht om de signalen van de [GPS](#)-satellieten te vinden. Als het signaal is gevonden, trilt je M200 en stopt het GPS-pictogram met knipperen.

De M200 heeft je hartslag gevonden zodra het hartslagpictogram stopt met knipperen en je hartslag wordt weergegeven.

5. Houd de RECHTERknop ingedrukt om de registratie van je trainingssessie te starten.

Raadpleeg [Functies tijdens training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je M200 tijdens het trainen.

## EEN GEPLANDE TRAININGSSESSIE STARTEN

In de Polar Flow app en de Polar webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze naar je M200 synchroniseren.

Een geplande trainingssessie starten

Je geplande trainingssessies voor de huidige dag verschijnen bovenaan de lijst onder **Training**.

1. Houd de RECHTERknop ingedrukt om je trainingsdoel te kiezen. Als je voor die dag een gefaseerd trainingsdoel hebt gepland, kun je de RECHTERknop indrukken om door de verschillende fasen van de geplande trainingssessie te bladeren.
2. Houd de RECHTERknop ingedrukt om de lijst van sportprofielen te openen. Ga dan verder met het volgen van de bovenstaande instructies voor *Een training starten* vanaf stap 3.

Tijdens de training begeleidt je M200 je naar het bereiken van je doel. Zie [Functies tijdens training](#) voor meer informatie.

## TIJDENS DE TRAINING

### DOOR DE TRAININGSWEERGAVEN BLADEREN

Tijdens de training kun je met de RECHTERknop door de trainingsweergaven bladeren. De beschikbare trainingsweergaven en getoonde gegevens hangen af van de door jou gekozen sport. In de Polar Flow webservice kun je specifieke instellingen voor elk sportprofiel definiëren, zoals speciaal gemaakte trainingsweergaven. Zie [Sportprofielen in de Flow webservice](#) voor meer informatie.

Bijvoorbeeld, de standaard trainingsweergaven in het sportprofiel voor hardlopen geeft de volgende gegevens weer.



De duur van je trainingssessie tot dusver.  
Je huidige hartslag.



Je huidige snelheid/tempo.  
De tot dusver afgelegde afstand.



De duur van je trainingssessie tot dusver.  
De duur van de huidige ronde.



Hoe dicht je huidige snelheid ligt bij die van het wereldrecord voor de marathon.

### TRAINING MET EEN SNEL DOEL

Als je in de Flow webservice een snel trainingsdoel hebt gemaakt op basis van duur, afstand of calorieën en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je M200, beschik je over de volgende weergave als eerste trainingsdoel.

Hoeveel tijd, kilometers/mijlen of calorieën je nog te gaan hebt om je doel te bereiken.  
Hoeveel van je doel je voltooid hebt als percentages.

Als je op weg bent je doel te bereiken, verschijnen stippen rond het display die je voortgang visualiseren. De getallen rond het display geven het percentage aan.

### TRAINING MET EEN GEFASEERD TRAININGSDOEL

Als je in de Flow webservice een gefaseerd trainingsdoel gemaakt en naar je M200 gesynchroniseerd hebt, krijg je de volgende weergave als de standaard eerste trainingsweergave.



Je huidige hartslag.  
Countdown timer voor de fase.

Als je je gefaseerde trainingsdoel uitvoert, geven de stippen rond het display je hartslagzone aan.

## HARTSLAGZONES

Samen met de getallen rond het display visualiseren de stippen de hartslagzone waarin je traint. Een knipperende stip geeft aan of je dichterbij de vorige of de volgende hartslagzone bent.

In het voorbeeld rechts train je in hartslagzone 2, welke 60% - 69% van de maximale hartslag is. De knipperende stip toont dat je dichtbij 70% van het maximum zit.



## FUNCTIES TIJDENS TRAINING

### RONDE MARKEREN

Markeer een ronde door de RECHTERknop ingedrukt te houden.

### FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

Als je bij het maken van het gefaseerde doel handmatige fasewijziging hebt gekozen, druk je op de RECHTERknop om naar de volgende fase te gaan nadat de fase beëindigd is.

### DISPLAY VERLICHTING

Tijdens het trainen wordt het display verlicht wanneer je met je pols draait om het display te bekijken.

### BERICHTEN


Als je buiten de geplande hartslagzones traint, meldt je M200 dat met een trilling.

## EEN TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN OF STOPPEN

Druk op de LINKERknop om de registratie van een trainingssessie te onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt. Druk op de RECHTERknop om de registratie voort te zetten.

Houd in de pauzmodus de LINKERknop ingedrukt om de registratie van een trainingssessie te stoppen. **Registratie gestopt** verschijnt.

Je kunt de registratie van een trainingssessie ook direct en zonder onderbreken stoppen door de LINKERknop ingedrukt te houden.

 *Als je je sessie stopt na een pauze, wordt de tijd die is verstreken na de onderbreking niet opgenomen in de totale trainingstijd.*

# TRAININGSOVERZICHT

## NA DE TRAINING

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je M200. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde en geïllustreerde analyse.

Op je M200 zie je de volgende gegevens van je sessie.

<b>Duur</b>	De duur van de trainingssessie.
<b>Gem. HF*</b>	Je gemiddelde hartslag tijdens de sessie wordt weergegeven in slagen per minuut of in percentage van je maximale hartslag, afhankelijk van de instelling van het sportprofiel dat je in de Polar Flow webservice gedefinieerd hebt.
<b>Max. HF*</b>	Je maximale hartslag tijdens de sessie.
<b>Afstand**</b>	Tijdens de sessie afgelegde afstand.
<b>Gem. tempo/snelheid**</b>	Het gemiddelde tempo of de gemiddelde snelheid van de sessie.
<b>Max. tempo/snelheid**</b>	Je maximale tempo of snelheid tijdens de sessie.
<b>Calorieën</b>	Tijdens de sessie verbrande calorieën.

\*) De gegevens worden weergegeven als je de Hartslag tijdens de training gemeten hebt.

\*) De gegevens worden weergegeven als je GPS tijdens de training gebruikt hebt.

## TRAININGSHISTORIE IN M200

In **Historie** vind je de overzichten van de vijf laatste trainingssessies. Ga naar **Historie** en blader met de RECHTERknop naar de trainingssessie die je wilt bekijken. Houd de RECHTERknop ingedrukt om de gegevens te bekijken. Welke gegevens worden weergegeven hangt af van je bewerking van het tijdens de sessie gebruikte sportprofiel.

De gegevens van je oudere trainingssessies worden opgeslagen op je M200 totdat deze gesynchroniseerd wordt met de Polar Flow app of webservice. Als je M200 onvoldoende geheugen heeft voor het opslaan van je trainingshistorie, vraagt hij je oude trainingssessies naar de Flow app of webservice te synchroniseren.

## TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP

Je M200 synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie voltooid hebt en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig vanaf je M200 synchroniseren door de LINKERknop op je M200 ingedrukt te houden wanneer je aangemeld bent bij de Flow app en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. In de app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.



## TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE


Analyseer elk detail van je training analyseren en krijg meer inzicht in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

# FUNCTIES

## GPS-FUNCTIES

De M200 heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids-/tempo-, afstands- en hoogtemeting geeft voor uitlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt zien.

 *Als je tijdens de sessie de verschillende GPS-gegevens op je M200 wilt zien, moet je de trainingsweergaven van het sportprofiel bewerken dat je dienovereenkomstig wilt gebruiken.*

Je M200 gebruikt de satellietvoorspellingstechnologie SiRFInstantFix™ voor een snelle satellietbepaling. In optimale condities, d.w.z. buitenshuis en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen, kan je M200 in minder dan een minuut satellietsignalen vinden.

De technologie in de M200 voorspelt satellietposities voor drie dagen nauwkeurig. Zo weet de M200 waar hij de satellieten moet zoeken, als je tijdens de volgende drie dagen weer traint, en is daardoor in staat hun signalen sneller te ontvangen, zelfs binnen vijf tot tien seconden. De nauwkeurigheid van de positionering neemt progressief af tijdens de tweede en derde dag.

Als je niet opnieuw traint binnen de volgende paar dagen, moet je M200 de satellietsignalen de volgende keer helemaal opnieuw zoeken en kan er meer tijd nodig zijn voor het vinden van de huidige positie.

 *Draag voor optimale GPS-prestaties de M200 om je pols met het display naar boven gericht.*

## 24/7 ACTIVITEITSMETING

De M200 meet je activiteit met een interne 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Je dient de M200 om de minst gebruikte pols te doen voor de nauwkeurigste activiteitsmeting.

### ACTIVITEITSDOEL

Je bereikt je persoonlijke activiteitsdoel als je je M200 instelt; je M200 helpt je elke dag het doel te bereiken. Je kunt het niveau van je doel bekijken in de Polar Flow app en de webservice. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van de Polar Flow app en de [Polar Flow webservice](#).

Als je je doel wilt wijzigen, open je de Flow app, tik je op je naam of profielfoto in de menuweergave, en veeg je omlaag om je **dagelijkse activiteitsdoel** weer te geven. Of je gaat naar [flow.polar.com](http://flow.polar.com) en meld je je aan bij je Polar account. Daarna klik je op je naam **Instellingen > Dagelijks activiteitsdoel**. Kies een van de drie activiteitsniveau dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld op kantoor werkt en je de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit met een lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren zijn de verwachtingen hoger.

### ACTIVITEITSGEGEVENS

De stippen rondom het display in de tijdweergave geven je voortgang weer op weg naar het behalen van je dagelijks activiteitsdoel. Als de gestippelde cirkel rond het display vol is, heb je je doel bereikt, krijg je een trillende waarschuwing en de tekst **Activiteitsdoel bereikt** wordt op het display weergegeven.

Je kunt je activiteit ook bekijken in het menu **Activiteit** Hier kun je zien hoe actief je die dag tot dusver bent geweest en kun je begeleiding krijgen om je doel te bereiken.

- **Te gaan:** Je M200 biedt je opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken. Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de M200 betekent 'omhoog' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent normale intensiteit en 'joggen' betekent hoge intensiteit. Op de Flow webservice en de mobiele app vind je meer voorbeelden voor activiteiten van lage, normale en hoge intensiteit en kun je jouw beste manier kiezen om je doel te bereiken.
- **Stappen:** Toont het aantal tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen.
- **Inactiviteitsstempels:** Als je overdag inactiviteitsstempels krijgt, worden die hier weergegeven.

## INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je M200 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je A360 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rek-oefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of op een van beide knoppen drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na het synchroniseren zien in het Activiteitenmenu van je M200 en in de Flow app en de Flow webservice.

In het Activiteitenmenu op je M200 kun je je inactiviteitsstempels van die dag weergeven. Zowel de Flow app als de Flow webservice laten je de hele historie zien van hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.

## SLAAPGEGEVENS IN DE FLOW WEBSERVICE EN DE FLOW APP

Als je de M200 's nachts draagt, registreert hij je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft geen slaapmodus in te schakelen; aan de hand van je polsbewegingen detecteert het apparaat automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de Flow webservice en de Flow app nadat je de M200 hebt gesynchroniseerd.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend om 18:00 uur tot de volgende dag 18:00 uur. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft de berekening meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

## ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je M200 naar de Flow service. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteits- en slaapgegevens. Met behulp van de activiteitenrapporten (onder het tabblad **VOORTGANG**) kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten wilt weergeven.

Je kunt ook je wekelijkse slaappatronen volgen in het rapport "Slaap". Het laat zien hoeveel uur je geslapen hebt en verdeelt het in rustige en onrustige slaap voor een nadere slaapanalyse. In het activiteitenrapport kun je ook je beste dagen over de door jouw gekozen periode zien betreffende je dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

## SMART NOTIFICATIONS

Met de functie Smart notifications kun je meldingen van je telefoon ontvangen op je M200. Je M200 geeft een melding als je een inkomende oproep krijgt of een bericht ontvangt (bijvoorbeeld een sms of WhatsApp-bericht). Hij geeft ook een melding over agenda-items die op de agenda van je telefoon staan. Als je met je M200 traint, kun je alleen meldingen van gesprekken ontvangen als de Polar Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd en je je telefoon in de buurt hebt.

- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS of Android nodig en moet je M200 aan de app gekoppeld zijn.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat *Bluetooth* constant is ingeschakeld.

## INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS

### TELEFOON (IOS)

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je M200 ontvangt. Instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon bewerken:

1. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
2. Open de instellingen voor meldingen van een app door onder **BERICHTENWEERGAVE** op de app te tikken.
3. Zorg dat **Meldingen inschakelen** ingeschakeld is en dat de **WAARSCHUWINGEN WANNEER ONTGRENDELDS** is ingesteld op **Stroken** of **Waarschuwingen**.

### TELEFOON (ANDROID)

Om meldingen van je telefoon op je Polar apparaat te kunnen ontvangen moet je eerst meldingen inschakelen voor die mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Dit kun je doen via de instellingen van mobiele toepassingen of via de instellingen voor app-meldingen van je Android-telefoon. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.


Vervolgens moet de Polar Flow app toestemming hebben om de meldingen op je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang verlenen tot de meldingen op je telefoon (dus meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow app helpt je bij het verlenen van toegang wanneer dat nodig is.

## POLAR FLOW MOBIELE APP

 *Op de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.*

Je kunt de functie Smart Notifications als volgt in- en uitschakelen in de mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Kies **Ingeschakeld (geen voorbld.)** of **Uit** onder **SMART NOTIFICATIONS**.
4. **Synchroniseer je M200 met de mobiele app** door de LINKERknop van je M200 ingedrukt te houden.
5. Op het display van je M200 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 *Vergeet niet je M200 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen op de Polar Flow mobiele app hebt gewijzigd.*

## NIET STOREN

Als je de waarschuwingen voor meldingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als deze optie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen gedurende de door jou ingestelde periode. De standaardinstelling voor de modus **Niet storen** is ingeschakeld tussen 22:00 en 7:00 uur.

Je kunt de instelling voor **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Gebruik de schakelaar onder **Smart notifications** om **Niet storen** in of uit te schakelen en om de begin- en eindtijd voor de modus in te stellen.
4. Synchroniseer je M200 met de mobiele app door de LINKERknop van je M200 ingedrukt te houden.

## APPS BLOKKEREN

*Alleen van toepassing op een met een Android-telefoon gekoppelde M200.*

Als je bepaalde meldingen die op je telefoon binnenkomen niet wilt zien op je M200, kun je afzonderlijke apps blokkeren van het verzenden van smart notifications naar je M200. Bepaalde app-meldingen blokkeren

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Tik onder M200 op **Apps blokkeren** vanaf de onderzijde van de pagina.
4. Kies welke app je wilt blokkeren en vink het vakje naast zijn naam aan.
5. Synchroniseer de gewijzigde instellingen met je sporthorloge door de LINKERknop van je M200 ingedrukt te houden.

## SMART NOTIFICATIONS IN DE PRAKTIJK

Als je een melding krijgt, waarschuwt je M200 je discreet door te trillen. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de knop van je M200 drukt of het gesprek aanneemt. Als een melding binnenkomt tijdens een gesprekswaarschuwing, wordt die niet weergegeven.

Tijdens een trainingssessie kun je gesprekken opnemen als de Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd. Tijdens trainingssessies ontvang je geen andere meldingen (e-mail, agenda, apps enz.).

## DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA EEN BLUETOOTH-VERBINDING

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je M200 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 5 m van elkaar bevinden. Als je M200 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je M200 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je M200 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je, wanneer je telefoon en de M200 weer binnen het Bluetooth-bereik zijn, de verbinding herstellen door de LINKERknop van je M200 ingedrukt te houden.

Ga naar [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200) voor nadere instructies.

## POLAR SPORTPROFIELEN

Sportprofielen zijn de sporten die je kunt kiezen op je M200. We hebben drie standaard sportprofielen gemaakt op je M200, maar in de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen voor gebruik toevoegen en deze naar je M200 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten.

In de Flow webservice kun je ook specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training: alleen je hartslag of alleen je snelheid en afstand - precies wat past bij jou en jouw trainingsbehoefte.

Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je M200 instellen. Het aantal sportprofielen in de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice is onbeperkt.




Zie [Sportprofielen in de Flow webservice](#) of Sportprofielen in de Polar Flow app voor meer informatie.

Dankzij de sportprofielen kun je bijhouden wat je hebt gedaan en zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Zie je trainingshistorie en volg je voortgang in de [Flow web service](#).

## HARTSLAGZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in training op basis van hartslag. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF <sub>max</sub> *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
<b>MAXIMUM</b> 	90-100%	171-190 hsm	minder dan 5 minuten	<b>Effect:</b> Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.  <b>Voelt als:</b> Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.  <b>Aanbevolen voor:</b> Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
<b>ZWAAR</b> 	80-90%	152-172 hsm	2-10 minuten	<b>Effect:</b> Beter in staat tot langdurige hoge snelheden.  <b>Voelt als:</b> Vermoeide spieren en zware ademhaling.  <b>Aanbevolen voor:</b> Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF <sub>max</sub> *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
GEMIDDELD 	70-80%	133-152 hsm	10-40 minuten	<b>Effect:</b> Verbeterd het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie.  <b>Voelt als:</b> Constante en beheerste snelle ademhaling.  <b>Aanbevolen voor:</b> Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.
LICHT 	60-70%	114-133 hsm	40-80 minuten	<b>Effect:</b> Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.  <b>Voelt als:</b> Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten.  <b>Aanbevolen voor:</b> Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.
ZEER LICHT 	50-60%	104-114 hsm	20-40 minuten	<b>Effect:</b> Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.  <b>Voelt als:</b> Erg eenvoudig, lichte inspanning.  <b>Aanbevolen voor:</b> Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

\* HF<sub>max</sub> = maximale hartslag (220 - leeftijd).

\*\* Hartslagzones (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken, moet je volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

Je kunt de Polar hartslagzones personaliseren met een klinisch gemeten HFmax-waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Je kunt de limieten van de hartslagzone afzonderlijk bewerken voor elk sportprofiel dat je op jouw Polar account van de Polar Flow webservice hebt.

Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstellniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

## POLAR SMART COACHING FUNCTIES

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen or direct feedback wilt ontvangen: Polar Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

De M200 heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Activiteitengids](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Hardloopprogramma](#)
- [Running Index](#)

### ACTIVITEITENGIDS

De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Je kunt vanaf je M200, vanaf de Polar Flow mobiele app en vanaf de Polar Flow webservice nagaan wat je doet om je activiteitsdoel te bereiken.

#### ACTIVITEITENGIDS OP DE M200

De stippen en getallen rondom het display in de tijdweergave van je M200 geven je voortgang weer op weg naar je dagelijks activiteitsdoel.

Het tweede pictogram in het hoofdmenu van je M200 geeft meer details van je activiteit voor de dag. Hier kun je zien welk percentage van je dagelijks activiteitsdoel je hebt bereikt. Dit wordt ook gevisualiseerd met een activiteitsbalk.

Als je naar het Activiteitenmenu gaat, kun je de opties zien voor het bereiken van je dagelijks activiteitsdoel. Je M200 laat zien hoe lang je actief moet zijn als je lage, normale of hoge intensiteit kiest. 'Omhoog' betekent activiteiten van lage intensiteit, 'wandelen' betekent van normale intensiteit en 'joggen' betekent van hoge intensiteit. Met praktische begeleiding als '50 min wandelen' of '20 min joggen' kun je kiezen hoe je je doel wilt bereiken. Op de Polar Flow webservice en de Polar Flow app vind je meer voorbeelden voor activiteiten van lage, normale en hoge intensiteit.

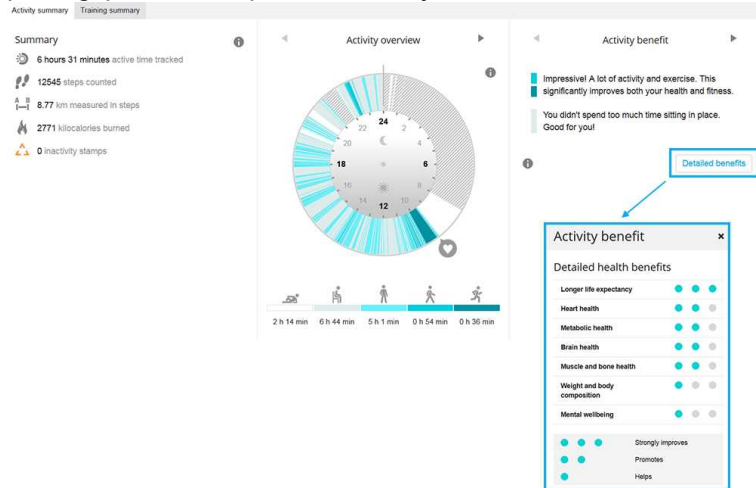
Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.



## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actieve je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.



Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## SMART CALORIES

De meest nauwkeurigste caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën op basis van je persoonlijke gegevens:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- De intensiteit van je training of activiteit
- Individuele maximale zuurstofopname ( $VO2_{max}$ )

De calorieberekening wordt gebaseerd op een intelligente combinatie van versnellings- en hartslaggegevens. De calorieberekening meet je trainingscalorieën nauwkeurig.

Je kunt je cumulatieve energieverbruik (in kilocalorieën, kcal) tijdens trainings sessies bekijken, alsook het totale aantal calorieën na de sessie. Je kunt ook je totale aantal dagelijkse calorieën volgen.

## TRAININGSEFFECT

Training Benefit geeft je tekstuele feedback over het effect van elke trainingssessie voor meer inzicht in de effectiviteit van je training. **Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow webservice.** Om feedback te krijgen moet je ten minste tien minuten getraind hebben in de [hartslagzones](#).

De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Trainingseffect kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt doorgebracht en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor Trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

<b>Feedback</b>	<b>Effect</b>
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constance en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

## **HARDLOOPPROGRAMMA**

Het Polar hardloopp programma is een gepersonaliseerd programma op basis van je conditieniveau en zorgt ervoor dat je op de juiste manier traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed plan is om het wat rustiger aan te doen en wanneer je er een schepje bovenop kunt doen. Het

programma is specifiek ontwikkeld voor jouw evenement en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Er zijn programma's beschikbaar voor 5 kilometer, 10 kilometer, de halve marathon en de hele marathon. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouwperiode, opbouwperiode en afbouwperiode. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te ontwikkelen en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Hardlooptrainingssessies worden in vijf typen onderverdeeld: gemakkelijk joggen, normaal joggen, lange loop, tempoloop en interval. Alle sessies bevatten warming-up en cooling-downfasen voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen tussen kracht-, romp- en mobiliteitstrainingen om je ontwikkeling te ondersteunen. Elke training bestaat uit twee tot vijf hardloopsessies en de totale duur van een wekelijkse hardlooptrainingssessie varieert van één tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimumduur van een programma is negen weken en de maximumduur is 20 maanden.

Lees meer over het Polar hardlooptprogramma in deze [uitgebreide gids](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag gaat met het hardlooptprogramma](#).

## POLAR HARDLOOPPROGRAMMA MAKEN

1. Meld je aan bij de Flow webservice op [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum van het evenement in en wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van de lichamelijke activiteit.\*
5. Kies of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Bekijk je programma en pas instellingen zo nodig aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

\*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar zijn, zijn deze vragen vooraf ingevuld.

## EEN HARDLOOPDOEL STARTEN

Je hardloopdoel voor de huidige dag verschijnt onder **Training** bovenaan de lijst op je M200.

1. Houd de RECHTERknop ingedrukt om je hardloopdoel te kiezen. Als je voor die dag een gefaseerd trainingsdoel hebt gepland, kun je de RECHTERknop indrukken om door de verschillende fasen van de geplande hardloopsessies te bladeren.
2. Houd de RECHTERknop ingedrukt om de lijst van sportprofielen te openen.
3. Blader met de RECHTERknop door de sportprofielen.
4. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je M200 stil met het display omhoog gericht om de signalen van de **GPS**-satellieten te ontvangen. Als het signaal gevonden is, stopt het GPS-pictogram met knipperen en blijft aan.

De M200 heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.

5. Houd de RECHTERknop ingedrukt om het sportprofiel te kiezen dat je wilt gebruiken en start de registratie van je hardloopsessie.

## JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat met de Flow webservice via de USB-kabel of de Flow app. Volg je voortgang vanaf het tabblad **Programma's**. Je ziet een overzicht van het huidige programma en welke voortgang je hebt gemaakt.


## Wekelijkse prijs

Als je traint voor een hardloopevenement met het Polar hardlooprogramma, geeft je M200 je een prijs voor het volgen van je trainingsplan.

Als feedback krijg je prijssterren op je M200 op basis van hoe goed je elke week het programma hebt gevolgd. Je krijgt de prijs wanneer de volgende week begint, dat wil zeggen op maandag, zaterdag of zondag, afhankelijk van welke eerste dag van de week je hebt gekozen in de Algemene instellingen van je Polar account.

Hoeveel sterren je krijgt hangt af van hoe goed je je doelen hebt bereikt. De tijd die je tijdens de training daadwerkelijk in de verschillende hartslagzones hebt besteed, wordt vergeleken met de geplande tijd van het trainingsdoel voor elke hartslagzone. Controleer de onderstaande informatie om te zien wat nodig is voor elk aantal sterren of waarom je in een week geen sterren hebt gekregen.

- 1 ster: Je hebt gemiddeld 75% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- 2 sterren: Je hebt gemiddeld 90% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- 3 sterren: Je hebt gemiddeld 100% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- Geen sterren: Je hebt te veel getraind (meer dan 200%) in gemiddelde zones (1 -3).
- Geen sterren: Je hebt te veel getraind (meer dan 150%) in zones van hoge intensiteit (4 en 5).

 Denk eraan om je trainingssessies te starten met de trainingsdoelen, dan worden de resultaten van je trainingssessie vergeleken met de doelen.

## RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index-waarde is een schatting van de maximale aerobe loopprestaties, welke beïnvloed wordt door de aerobe conditie en de loop-efficiëntie. Door in de loop der tijd je Running Index te registreren, kun je je voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarde voor je  $HF_{max}$  te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie met gebruik van de hartslagsensor en ingeschakelde GPS-functie en waarbij de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

 Na synchroniseren kun je de Running Index-waarde weergeven in de Flow app en webservice.

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

## KORTETERMIJNANALYSE

### Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

### Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

## LANGETERMIJNANALYSE

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen. Je kunt je Running Index-rapport vinden in de Polar Flow webservice onder het tabblad **VOORTGANG**. Het rapport laat je zien hoe je hardloopprestatie over een langere periode verbeterd is. Als je het [Polar Running program](#) gebruikt om te trainen voor een hardloopevenement, kun je je Running Index-voortgang volgen om te zien hoe je hardlooptactiviteit het doel nadert.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	21,098 km (u:m-m:ss)	42,195 km (u:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt in de app ook je training plannen.

### TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app kun je gemakkelijk de informatie openen van je voorgaande en geplande trainingssessies en nieuwe trainingsdoelen maken. Je kunt kiezen om een snel of gefaseerd doel te maken.

Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Met de functie "Afbeelding delen" beneden kun je ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden.

### ACTIVITEITSGEGEVENS

Bekijk details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan het dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand op basis van de stappen, verbruikte calorieën en slaapduur en -kwaliteit.

### SPORTPROFIELEN

In de Flow app kun je gemakkelijk sportprofielen toevoegen, verwijderen en reorganiseren. Je kun maximaal 20 sportprofielen actief hebben in de Flow app en je M200. In de Flow webservice kun je [de sportprofielen bewerken](#).

### AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Flow app kun je afbeeldingen delen met je trainingsgegevens daarvan. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe nemen en deze aanpassen bij je trainingsgegevens. Als je GPS-registratie had ingeschakeld tijdens je trainingssessie, kun je ook een opname van je trainingsroute delen.

Ga naar de [productondersteuningspagina van de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor de functies van de Polar Flow app.

### DE FLOW APP GAAN GEBRUIKEN

Je kunt [je M200 configureren](#) met een mobiel apparaat en de Flow app.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Flow App voor iOS is compatibel met iPhone 5 (of later) en heeft iOS 10.0 (of later) van Apple nodig. De Polar Flow mobiele app voor Android is compatibel met apparaten met Android 4.4 of hoger. Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen aan je M200. Zie [Koppelen](#) voor meer bijzonderheden.

Na je sessie synchroniseert je M200 je trainingsgegevens automatisch naar de Flow app. Als je telefoon een internetverbinding heeft, worden je activiteits- en trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je M200 te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

## JE TRAINING PLANNEN IN DE POLAR FLOW APP

Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow webservice en de Polar Flow app. Let erop dat de trainingsdoelen naar je M200 moeten worden gesynchroniseerd voordat je ze kunt gebruiken en dat je M200 alleen je geplande trainingssessie voor die dag toont. Tijdens de training begeleidt je M200 je naar het bereiken van je doel.

- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden, 10 km te hardlopen of 30 minuten te zwemmen.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.


### MAAK EEN TRAININGSDOEL IN DE POLAR FLOW APP

1. Open de **Trainingsagenda** in de Polar Flow app.
2. Tik op het pluspictogram rechtsboven.

#### Een snel doel maken

1. Kies **Snel doel toevoegen** in de lijst.
2. Kies of je **Afstand**, **Duur** of **Calorieën** als je doel wilt instellen.
3. Voeg een **sport** toe (optioneel) en voer een **Doelnaam**, een **Datum**, een **Tijd** en **Opmerkingen** (optioneel) in. Geef, afhankelijk van het type doel, de **Afstand**, de **Duur** of de **Calorieën** op.
4. Tik op **Doel maken** om het doel aan je trainingsagenda toe te voegen.

#### Een gefaseerd doel maken

 *Je kunt alleen een gefaseerd trainingsdoel van het type interval maken in de Polar Flow app. Als je een ander type gefaseerd doel wilt maken, kun je dat doen in de Polar Flow webservice.*

1. Kies **Gefaseerd doel toevoegen** in de lijst.
2. Voeg een **sport** toe (optioneel) en voer een **Doelnaam**, een **Datum**, een **Tijd** en **Opmerkingen** (optioneel) in. Gebruik de schuifknop om te kiezen of u **Fasen automatisch wilt laten starten**.
3. Veeg van rechts naar links om de instellingen voor de verschillende fasen van het trainingsdoel te bewerken.
  - **Warming-up:** Kies om de fase in te stellen op basis van de **Duur** of de **Afstand** en vul de waarde in.
  - **Interval:** Stel in **hoeveel intervallen** je wilt doen en stel de **Trainingsfase(n)** en de **Rustfase(n)** in op basis van de **Duur** of de **Afstand** en vul de waarden in.
  - **Cooling-down:** Kies om de fase in te stellen op basis van de **Duur** of de **Afstand** en vul de waarde in.

1. Tik op **Doel maken** om het doel aan je trainingsagenda toe te voegen.

## POLAR SPORTPROFIELEN IN DE FLOW APP

Er zijn standaard drie sportprofielen op je M200 aanwezig. In de Polar Flow app kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en sporten van je account verwijderen. Je kunt maximaal 20 sportprofielen in de Polar app actief hebben en op je M200 gebruiken. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in je Polar account, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M200 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen. Houd je vinger op het sportprofiel dat je wilt verplaatsen, sleep het naar de plaats waar je het wilt neerzetten in de lijst en zet het neer.



## SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

1. Ga in de Polar Flow app vanuit het hoofdmenu naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het pluspictogram rechtsboven.
3. Kies de sport die je wilt toevoegen. De sporten die je al toegevoegd hebt, worden in de lijst met rood gemarkeerd.
4. Tik daarna op **GEREED** rechtsboven om de sport bovenaan de lijst van de sportprofielen in jouw account toe te voegen.

## SPORTPROFIEL VERWIJDEREN

1. Ga in de Polar Flow app vanuit het hoofdmenu naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het pictogram van het sportprofiel dat je wilt verwijderen.
3. Tik op **Verwijderen (sportprofiel?)**.
4. Tik nogmaals op **Verwijderen** om de verwijdering van het sportprofiel uit je Polar account te bevestigen.

Vergeet niet de gewijzigde instellingen naar je M200 te synchroniseren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

De Polar Flow webservice toont het voltooiingspercentage van je activiteitsdoel en de details van je activiteit en helpt je te begrijpen welke invloed je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn.

In de Polar Flow webservice kun je ook je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken. Configureer en personaliseer je M200 voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community, je aanmelden voor de cluboefeningen en een gepersonaliseerd trainingsprogramma krijgen voor een hardloopevenement.

Op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) kun je [je M200 configureren](#) met je computer. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je M200 en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt gedaan met een mobiel apparaat en de Flow app, kun je je met de gebruikersnaam en het wachtwoord die je in de configuratie hebt opgegeven aanmelden bij de Flow webservice.

## FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden.

## BEKIJKEN

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen.

## LOGBOEK

In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit en geplande trainingssessies (trainingsdoelen) zien en de resultaten van eerdere trainingen.

## VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Met behulp van de activiteitenrapporten kun je de langetermijntrend volgen van je dagelijkse activiteit. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijke rapporten wilt weergeven. Je kunt ook je wekelijkse slaappatronen volgen in het rapport "Slaap". Het laat zien hoeveel uur je geslapen hebt en verdeelt het in rustige en onrustige slaap voor een nadere slaapanalyse. In het activiteitenrapport kun je ook je beste dagen over de door jouw gekozen periode zien betreffende je dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

## COMMUNITY

In de **Flow Groepen**, **Clubs** en **Evenementen** kun je medesporters vinden die voor hetzelfde evenement trainen of naar dezelfde sportschool gaan. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je oefeningen en trainingstips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community. In Flow Clubs kun je klasplanningen zien en je aanmelden voor klassen. Doe mee en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities!

## PROGRAMMA'S

Het Polar Hardlooprogramma is specifiek ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is slim en past zich onderweg aan op je ontwikkeling. De Polar hardlooprogramma's zijn beschikbaar voor 5 km, 10 km, de halve en de hele marathon en bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow web-service.

## JE TRAINING PLANNEN IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow webservice en de Polar Flow app. Let erop dat de trainingsdoelen met Flowsync of via de Flow app naar je M200 moeten worden gesynchroniseerd voordat je ze kunt gebruiken en dat je M200 alleen je geplande trainingssessie voor die dag toont. Tijdens de training begeleidt je M200 je naar het bereiken van je doel.


- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden, 10 km te hardlopen of 30 minuten te zwemmen.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Je kunt je favorieten op je M200 als geplande doelen gebruiken of als sjablonen voor trainingsdoelen.

## EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE


1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**.

### Snel doel

1. Kies **Snel**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul **Duur**, **Afstand** of **Calorieën** in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.

4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

### Gefaseerd doel

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Nieuwe maken** of **Sjabloon gebruiken**.
  - Nieuwe maken Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen of klik op **Afstand** om een of afstand gebaseerde fase toe te voegen. Kies voor elke fase een **Naam** en **Duur/Afstand**, kies of de volgende fase **Handmatig** of **Automatisch** moet starten en **Selecteer de intensiteit**. Klik daarna op **Gereed**. Je kunt teruggaan om de fasen te bewerken die je hebt toegevoegd door op het penpictogram te klikken.
  - De sjabloon gebruiken Je kunt de sjabloonfasen bewerken door op het penpictogram rechts te klikken. Je kunt meer fasen aan de sjabloon toevoegen volgens de bovenstaande instructies voor het maken van een nieuw gefaseerd doel.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

### Favorieten

Als je een doel hebt gemaakt en aan je favorieten hebt toegevoegd, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Klik in je **Logboek** op **+Toevoegen** op de dag dat je een favoriet wilt gebruiken als een gepland doel.
2. Klik op **Favoriet doel** om een lijst van je favorieten te openen.
3. Klik op de favoriet die je wilt gebruiken.
4. De favoriet wordt aan je logboek toegevoegd als een gepland doel voor de dag. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18:00 u. Als je de details van het trainingsdoel wilt wijzigen, klik je op het doel in je **Logboek** en wijzig het naar wens. Klik daarna op **Opslaan** om de wijzigingen bij te werken.

Ga als volgt te werk als je een bestaande favoriet als sjabloon wilt gebruiken voor een trainingsdoel.

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Klik in de weergave **Trainingsdoel toevoegen** op **Favoriete doelen**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
3. Klik op **Gebruiken** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
4. Voer de **Datum** en **Tijd** in.
5. Wijzig de favoriet naar wens. Het doel bewerken in deze weergave wijzigt het oorspronkelijke favoriete doel niet.
6. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

### DOELEN NAAR JE M200 SYNCHRONISEREN


Vergeet niet om de trainingsdoelen vanaf de Flow webservice met FlowSync of de Flow app naar je M200 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.


### FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt je favorieten op je M200 als geplande doelen gebruiken. Zie [Plan je training in de Flow webservice](#) voor meer informatie.


## TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.


of

1. Open een bestaand doel dat je in je **Logboek** gemaakt hebt.
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

## FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weer-gegeven.
2. Klik op de favoriet die je wilt bewerken en klik daarna op **Bewerken**.
3. Je kunt de sport en de naam van het doel wijzigen en je kunt opmerkingen toevoegen. Onder **Snel** of **Gefaseerd** kun je de details van het trainingsdoel wijzigen. (Zie het hoofdstuk over [Je training plannen](#) voor meer informatie.) Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt doorgevoerd, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

## FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weer-gegeven.
2. Klik op het pictogram Verwijderen rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

## POLAR SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn standaard drie sportprofielen op je M200 aanwezig. In de Polar Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je M200 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M200 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

## SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

## SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

## Basis

- Autom. ronde (kan worden ingesteld op duur of afstand of worden uitgeschakeld)

## Hartslag

- Hartslagweergave (slagen per minuut of % van maximum)
- Hartslag zichtbaar op andere apparaten. (Dit betekent dat compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken zoals fitnessapparaten je hartslag kunnen detecteren. Je kunt je M200 tijdens oefeningen van Polar Club ook gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.)
- Instellingen hartslagzone (met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen. Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. De standaard hartslagzonelimieten worden berekend op basis van je maximale hartslag.)

## Instellingen snelheid/tempo

- Snelheids- of tempoweergave (kies snelheid km/u / mpu of tempo min/km / min/mi)

## Trainingsweergaven

Kies welke gegevens je tijdens je sessies in je trainingsweergaven wilt zien. Per sportprofiel kun je in totaal vijf verschillende trainingsweergaven kiezen. Elke trainingsweergave kan maximaal twee verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram in een bestaande weergave om die te bewerken of klik op **Nieuwe weergave toevoegen**.

## Bewegingen en feedback

- Trillingsfeedback (je kunt trillingen in- of uitschakelen)

## GPS en hoogte

- Registratiesnelheid GPS (kan worden uitgeschakeld op hoge nauwkeurigheid worden ingesteld, wat inhoudt dat de GPS-registratie is ingeschakeld)

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je M200 te synchroniseren.

# SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je M200 via de Bluetooth Smart-aansluiting draadloos naar de Polar Flow app overdragen. En via een USB-poort en de FlowSync software kun je je M200 met de Polar Flow webservice synchroniseren. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je M200 en de Flow app moet je een Polar account hebben. Als je gegevens vanaf je M200 rechtstreeks naar de webservice wilt synchroniseren, heb je naast een Polar account de FlowSync software nodig. Als je je M200 geconfigureerd hebt, heb je een Polar account gemaakt. Als je je M200 met een computer geconfigureerd hebt, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens bijgewerkt te houden tussen je M200, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.


## SYNCHRONISEREN MET FLOW MOBIELE APP

Controleer het volgende voordat je gaat synchroniseren:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt je M200 aan je mobiel gekoppeld. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de LINKERknop op je M200 ingedrukt.
2. **Bezig met zoeken** wordt weergegeven, gevolgd door **Verbinden** en daarna **Synchroniseren**.
3. Tijdens het synchroniseren zie je een draaiende cirkel op het display van de M200. Na een geslaagde synchronisatie verandert de cirkel in een vinkje.

 *Je M200 synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie voltooid hebt en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer de M200 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*

Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga vóór het synchroniseren naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer deze software.

1. Sluit je M200 aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync wordt geopend op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je de M200 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start je FlowSync met het pictogram op je bureaublad (Windows) of in de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je M200 op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je M200 over te dragen.*

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

# BELANGRIJKE INFORMATIE

## ONDERHOUD VAN JE M200

Net als met elk ander elektronisch apparaat dien je zorgvuldig om te gaan met de Polar M200. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden, zodat je nog vele jaren plezier kunt hebben van dit product.


**Laad het apparaat niet op wanneer de USB-connector vochtig is.** Laat de USB-connector drogen of droog hem vóór het opladen af met een zachte handdoek. Zo zorg je voor probleemloos opladen en synchroniseren.

Houd je trainingsapparaat schoon.

- Wij adviseren om het apparaat en de polsband na elke trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Trek het apparaat uit de polsband en was beide afzonderlijk. Droog ze af met een zachte handdoek.

 *Het is belangrijk dat je het apparaat en de polsband wast als je ze hebt gedragen in een chloorhoudend zwembad.*

- Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt. Berg het niet op in niet-ademend materiaal of in een vochtige omgeving zoals een plastic tas of sporttas.
- Droog het zo nodig af met een zachte handdoek. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.
- Controleer bij het aansluiten van de M200 op een computer of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op de USB-connector van de M200 zit. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.

De bedrijfstemperatuur ligt tussen 0 °C en +50 °C.  *Je kunt het trainingsapparaat ook in kouder weer dragen als hij op je arm zit, omdat je huid het apparaat verwarmt. Neem evenwel de temperatuurgrenzen in acht als je hem aan het stuur van een fiets hangt.*

## BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, in niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat het bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

## SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie [Beperkte internationale garantie van Polar](#) voor meer informatie.


Ga naar [support.polar.com](http://support.polar.com) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

# BATTERIJ

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

## BATTERIJ M200 OPLADEN


De M200 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de USB-poort vochtig is.*

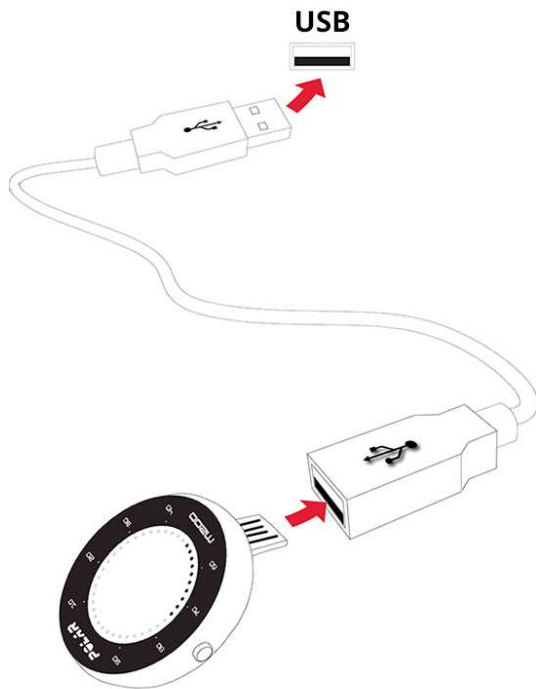
Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Als je een USB-voedingsadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemarkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed"). Zorg er ook voor dat je de M200 op de juiste wijze aansluit, d.w.z. **de vier pennen van de USB-connector van de M200 moeten naar de vier pennen van de USB-voedingsadapter wijzen.**

Je kunt de M200 opladen door hem op je computer aan te sluiten. Je kunt hem tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. **Maak het apparaat los van de polsband.**
2. Sluit je M200 vervolgens met de meegeleverde USB-kabel aan op je computer. Zorg dat je de M200 op de juiste wijze aansluit (zie beneden afbeelding). **Voorkom dat de USB-connector van de M200 verbogen wordt**, als je de M200 rechtstreeks op de USB-poort van een computer aansluit. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint. Het kan enkele minuten duren voordat je M200 ontwaakt. Laat je computer alle aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.

 *Zorg vóór het laden dat er geen vocht, haren, stof of vuil op de USB-connector van de M200 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af.*





3. Na de synchronisatie zie je op het display een animatie van een batterijpictogram dat wordt opgeladen.
4. Wanneer het batterijpictogram vol is, is de M200 volledig opgeladen.

**i** Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

## GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is

- tot 6 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training met GPS en optische hartslagmeting en zonder Smart notifications.
- tot 6 uur training met GPS en optische hartslag of
- tot 40 uur training met optische hartslag of
- tot 30 dagen bij 24/7 activiteitsmeting zonder Smart notifications.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je de M200 gebruikt, de functies die je gebruikt, hoe vaak het scherm is ingeschakeld en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je de M200 onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

## MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

<b>Batterij bijna leeg</b>	De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de M200 op te laden.
<b>Opladen</b>	De batterij is niet voldoende opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren. Je kunt pas een nieuwe trainingssessie starten nadat je de M200 hebt opgeladen.

# VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar M200 is bedoeld voor het meten van de hartslag en het bepalen van je activiteit. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

We raden je aan het apparaat en de polsband met enige regelmaat schoon te maken om huidproblemen door een vieze armband te voorkomen.

Polar-producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Trainingsapparaten en activity trackers van Polar meten de hartslag en/of geven je activiteit aan. Polar trainingsapparaten met geïntegreerde GPS tonen de snelheid, afstand en locatie. Met een compatibele Polar accessoire tonen de Polar trainingsapparaten snelheid en afstand, trapfrequentie, locatie en geleverd vermogen. Zie [www.polar.com/nl/producten/accessoires](http://www.polar.com/nl/producten/accessoires) voor een volledige lijst van compatibele accessoires. Polar trainingsapparaten met een barometrische druksensor meten de hoogte en andere variabelen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden. Het Polar trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het verrichten van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

## STORING TIJDENS DE TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hart-symbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

## RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?


- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij Polar Customer Care. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Kleding kan een donkere kleur afgeven en eventueel vlekken achterlaten op lichter gekleurde trainingsapparaten. Zorg dat de kleding die je draagt geen kleur afgeeft om een licht gekleurd trainingsapparaat jarenlang fleurig te houden. Als je parfum of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Als je in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.*

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### M200

Batterijtype:	180 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Tot 6 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training met GPS en optische hartslagmeting en zonder Smart notifications.
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot 50 °C / 14 °F tot 122 °F
Oplaadtijd:	Tot twee uur.
Laadtemperatuur:	0 °C tot +40 °C / 32 °F tot 104 °F
Materialen:	Apparaat: acrylonitril-butadien-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, polymethylmethacrylaat, epoxylijm  Polsband (TPU): thermoplastisch polyurethaan, polycarbonaat, roestvrij staal Speciale polsband (siliconen): siliconen, roestvrij staal, polyamide, glasvezel

Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Meetbereik hartslag:	30-240 hsm
Waterdichtheid:	Geschikt voor zwemmen
Geheugencapaciteit:	60 uur training met hartslag

Gebruikt Bluetooth Smart draadloze technologie.

Je M200 is compatibel met Polar *Bluetooth* Smart hartslagsensoren.

## PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac OS X-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

FlowSync är kompatibelt med följande operativsystem:

Datorns operativsystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Polar apparaten kunnen worden gebruikt in combinatie met de meeste moderne smartphones. Dit zijn de minimumvereisten:

- Mobiele iOS-apparaten iPhone 5 en hoger
- Mobiele Android-apparaten met Bluetooth 4.0-functionaliteit en Android 4.4 en hoger (vraag de volledige specificaties op bij de fabrikant van uw telefoon)

Er zijn nogal wat verschillen in de manier waarop verschillende Android-apparaten omgaan met de technologieën in onze producten en services, zoals Bluetooth Low Energy (BLE) en verschillende standaarden en protocollen. Daarom varieert de compatibiliteit tussen de telefoons van verschillende fabrikanten. Polar kan helaas niet garanderen dat alle functies kunnen worden gebruikt op alle apparaten.

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duikapparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid. Als je je hartslag in het water meet met een GymLink-compatibel Polar apparaat en hartslagsensor, kan er om de volgende redenen interferentie optreden:

- Zwembadwater met een grote hoeveelheid chloor en zeewater zijn erg geleidend. Er kan kortsluiting optreden in de elektrodes van de hartslagsensor, waardoor deze geen ECG-signalen meer kan detecteren.
- Als je in het water springt of intensief beweegt tijdens wedstrijdzwemmen, kan de hartslagsensor verschuiven naar een deel van je lichaam waar de sensor geen ECG-signalen meer kan opvangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan variëren op basis van de samenstelling van het lichaamsweefsel. Als je de hartslag meet in het water, treden er vaker problemen op.

**Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols** zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regendruppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regendruppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.

# BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.




Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## INFORMATIE OVER REGELGEVING

	Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via <a href="http://www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie">www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie</a> .
 	Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese

	Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.
--	--

Ga naar **Instellingen > Info product** om de voor de M200 specifieke certificerings- en conformiteitsgegevens te bekijken.

## AANSPRAKELIJKHEID

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

1.0 NL 09/2016