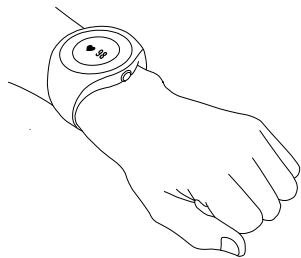


## Latihan denyut jantung dengan Polar M200

Dengan mengukur denyut jantung Anda saat latihan, pastikan Anda berlatih pada tingkat intensitas yang benar untuk target Anda. Anda juga mendapatkan manfaat yang ingin Anda capai.

Pengukuran denyut jantung berdasarkan pergelangan tangan sangat nyaman dan mudah. Kencangkan gelang untuk latihan, mulai sesi latihan pada M200 Anda, dan siap untuk bergerak.

Untuk mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat selama latihan, biarkan gelang tetap berada di atas pergelangan Anda, di belakang tulang pergelangan. **JANGAN** mengenakan jam tangan lari di atas tulang pergelangan. Sensor di belakang harus menyentuh kulit Anda, tetapi gelangnya tidak boleh terpasang terlalu ketat.



M200 Anda juga kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar Bluetooth® Smart dengan tali dada. Anda dapat membeli sensor denyut jantung sebagai aksesori.

## Mulai latihan

1. Kenakan M200 Anda dan kencangkan gelangnya.
2. Dalam tampilan waktu, tekan dan tahan tombol KANAN pada M200 Anda.
3. Jelajahi ke olahraga dengan tombol KANAN
4. Pergi keluar ruang dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi. Jaga M200 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas untuk menangkap sinyal satelit GPS. M200 Anda bergetar dan ikon GPS berhenti berkedip saat sinyal ditemukan. M200 menemukan denyut jantung Anda saat denyut jantung Anda ditampilkan.
5. Tekan dan tahan tombol KANAN untuk memulai perekaman latihan.

## Selama latihan

Anda dapat menjelajah melalui tampilan latihan dengan tombol KANAN. Pilih informasi yang ingin Anda lihat selama sesi Anda di profil olahraga dalam layanan web Polar Flow.

Ambil putaran dengan menekan dan menahan tombol KANAN.

## Jeda dan hentikan latihan

Untuk menjeda sesi, tekan tombol KIRI. **Perekaman jeda** ditampilkan. Untuk melanjutkan, tekan tombol KANAN.

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

## Setelah latihan

Anda akan mendapatkan ringkasan sesi latihan pada M200 tepat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis yang lebih rinci dalam aplikasi Flow atau dalam layanan web Flow.

## LIHAT DATA LATIHAN ANDA SEKILAS PADA APLIKASI SELULER

Jam tangan lari Polar M200 kompatibel dengan ponsel pintar yang mengoperasikan Android 4.3+ atau iOS 8.0+. Dapatkan aplikasi Polar Flow di App Store atau Google Play. Sinkronkan M200 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan dan dapatkan ikhtisar dan masukan instan pada hasil dan kinerja latihan Anda. Dalam aplikasi Flow, Anda juga dapat memeriksa bagaimana Anda tidur dan beraktivitas sehari-hari.

## LAYANAN WEB POLAR FLOW UNTUK ANALISIS YANG LEBIH RINCI

Sinkronkan data latihan Anda ke layanan Flow dengan komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan, aktivitas dan tidur Anda.

## RAWAT M200 ANDA

Jaga M200 Anda agar tetap bersih dengan memisahkan perangkat dari gelang dan bilas dengan air yang mengalir setelah setiap sesi latihan.

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

## Spesifikasi teknis

JENIS BATERAI  
SENSOR DENYUT JANTUNG  
WAKTU PENGOPERASIAN

BATERAI 180 MAH LI-POL  
OPTIK INTERNAL  
SAMPAI 6 HARI DENGAN PELACAKAN AKTIVITAS  
24 JAM, 7 HARI DAN LATIHAN 1JAM/HARI DENGAN GPS  
DAN PENGUKURAN DENYUT JANTUNG, TANPA  
NOTIFIKASI PINTAR PADA  
COCOK UNTUK BERENANG  
GELANG: TPU (HITAM/ MERAH), SILIKON (WARNA LAIN),  
STAINLESS STEEL  
PERANGKAT: AKRILONITRIL BUTADIENA STIREN, SERAT  
KACA, POLIKARBONAT, POLIMETIL METAKRILAT, LEM  
EPOXY

KETAHANAN AIR  
MATERIAL

## Pelajari lebih lanjut mengenai Polar M200 Anda

Pelajari lebih lanjut mengenai M200 Anda dari manual pengguna, Pertanyaan Umum dan tutorial video yang lengkap di [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

## Tetap dengan Polar



DIPRODUKSI OLEH  
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)

17962884.01 IND 11/2016 WINLEE  
17962900.01 BUNDLE CAN/APAC 11/2016 WINLEE

KOMPATIBEL DENGAN



APP STORE MERUPAKAN MEREK LAYANAN DARI  
APPLE INC.

ANDROID DAN GOOGLE PLAY MERUPAKAN  
MEREK DAGANG GOOGLE INC.

IOS ADALAH MEREK DAGANG ATAU MEREK  
DAGANG CISCO YANG TERDAFTAR DI A. S DAN  
NEGARA LAINNYA DAN DIGUNAKAN DI BAWAH  
LISENSI.

**POLAR**

## POLAR M200

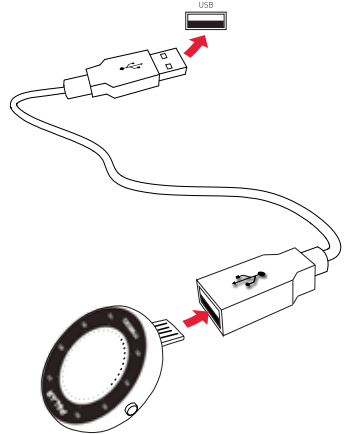
**JAM TANGAN LARI GPS  
BERDASARKAN PERGELANGAN TANGAN  
DENGAN DENYUT JANTUNG**

## Panduan Memulai

Bahasa Indonesia

## Menyetel Polar M200 Anda

Polar M200 baru Anda dalam mode penyimpanan dan aktif saat penyetelan. **Lepaskan gelang** terlebih dahulu seperti yang dijelaskan di bagian Gelang. Kemudian, colokkan M200 Anda ke sumber daya USB untuk **mengisi daya** selama penyetelan. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M200 Anda.



**i** Anda juga dapat memasukkan konektor USB M200 langsung ke sumber daya USB. Pastikan empat pin pada konektor USB bertemu dengan empat pin dalam port USB atau adaptor daya.

## SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER DAN APLIKASI POLAR FLOW

**i** Harap diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan dalam aplikasi Flow dan TIDAK dalam pengaturan Bluetooth perangkat ponsel Anda.

1. Pastikan **perangkat seluler** Anda terhubung dengan **Internet** dan nyalakan **Bluetooth®**.
2. Unduh **aplikasi Polar Flow** dari App Store atau Google Play pada perangkat seluler Anda.
3. Buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda.
4. Aplikasi Flow mengenali M200 Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai memasangkannya. Terima permintaan pemasangan dan **masukkan kode pemasangan Bluetooth yang ditampilkan di layar M200 Anda ke aplikasi Flow**.
5. **Masuk** dengan **akun Polar** Anda atau buat yang baru. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan di dalam aplikasi.

**i** Untuk mendapatkan data latihan dan aktivitas personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan.

6. Saat Anda selesai dengan pengaturan, tekan **Simpan dan sinkronkan** dan pengaturan Anda tersinkron dengan M200 Anda.

**i** Alternatifnya, Anda dapat melakukan penyetelan dengan komputer: Masuk ke **flow.polar.com/start** dan instal perangkat lunak **FlowSync** ke komputer Anda. Kami akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan dalam layanan web.

## Gelang

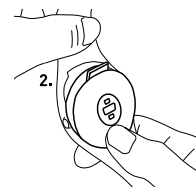
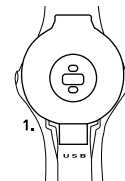
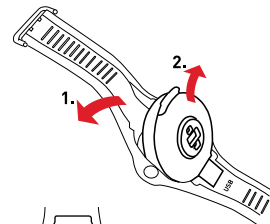
Sesuaikan gaya Anda dengan gelang yang mudah diganti. Anda dapat membeli gelang tambahan secara terpisah di **shoppolar.com**.

Untuk melepas gelang

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

Untuk memasang gelang

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



## Kenali Polar M200 Anda



**Tekan KIRI untuk:** kembali ke tingkat sebelumnya pada menu, menunda latihan.

**Tekan dan tahan KIRI untuk:** kembali ke tampilan waktu, menghentikan latihan, dalam pemasangan dan sinkronisasi awal tampilan waktu.

**Tekan KANAN untuk:** menjelajah menu, pilihan dan tampilan latihan.

**Tekan dan tahan KANAN untuk:** masuk ke menu, mengonfirmasi pilihan, memulai latihan, mengambil putaran selama latihan.

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

## Fitur utama

### GPS TERINTEGRASI

GPS bawaan tetap melacak laju, jarak dan ketinggian Anda selama latihan. Anda dapat melihat rute pada peta dalam aplikasi Polar Flow atau layanan web Flow setelah sesi Anda.

### LATIHAN DENYUT JANTUNG BERDASARKAN PERGELANGAN TANGAN

M200 Anda memiliki sensor denyut jantung bawaan yang mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Ini akan membuat latihan berdasarkan denyut jantung lebih nyaman dari sebelumnya.

### PELACAKAN AKTIVITAS 24 JAM, 7 HARI

M200 Anda melacak langkah, aktivitas, tidur dan kalori Anda selama 24 jam, 7 hari dan membantu Anda dalam mencapai target aktivitas individu. Titik-titik di sekeliling layar dalam mode jam mengindikasikan kemajuan Anda menuju target harian Anda.

### TARGET LATIHAN CEPAT DARI APLIKASI FLOW

Buat target latihan, contoh, target interval, dalam aplikasi Flow dan sinkronkan ke M200 Anda. Mulai sesi latihan dan M200 akan memandu Anda melalui sesi ini.

### NOTIFIKASI PINTAR

Dapatkan notifikasi dari ponsel Anda pada layar Polar M200. Pasangkan M200 Anda dengan aplikasi Flow. Atur notifikasi pintar pada M200 Anda atau di aplikasi Flow.