

POLAR®

POLAR M200



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

| | |
|---|----------|
| Inhalt | 2 |
| Erste Schritte | 9 |
| Polar M200 Gebrauchsanleitung | 9 |
| Einführung | 9 |
| Nutze alle Möglichkeiten deines M200 | 9 |
| Einrichten deines Polar M200 | 9 |
| Wähle eine Option für die Einrichtung: ein kompatibles Mobilgerät oder einen Computer. | 10 |
| Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App | 10 |
| Option B: Einrichtung mit einem Computer | 11 |
| Armband | 11 |
| Tasten, Anzeigesymbole und Menüstruktur | 12 |
| Tasten | 12 |
| Anzeigesymbole | 13 |
| Menüstruktur | 14 |
| Training | 15 |
| Aktivität | 15 |
| Historie | 15 |
| Meine HF | 15 |
| Einstellungen | 15 |
| Kopplung... | 15 |
| Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M200 | 16 |
| So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit dem M200: | 16 |

| | |
|---|-----------|
| Koppeln einer Polar Balance Waage mit deinem M200 | 17 |
| Kopplungen entfernen | 17 |
| Anlegen des M200 | 18 |
| Einstellungen | 19 |
| Ändern der Einstellungen | 19 |
| Koppeln und Synchronisieren | 19 |
| Flugmodus | 19 |
| Smart Notification | 19 |
| Produktinfo | 19 |
| Einstellung der Uhrzeit | 19 |
| Neustart deines M200 | 20 |
| Zurücksetzen des M200 auf die Werkseinstellungen | 20 |
| Aktualisieren der Firmware | 20 |
| Mit einem Mobilgerät oder Tablet | 21 |
| Mit einem Computer | 21 |
| Training | 22 |
| Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk | 22 |
| Herzfrequenz-Training | 22 |
| Herzfrequenz-Messung mit deinem M200 | 22 |
| Starten einer Trainingseinheit | 22 |
| Starten einer geplanten Trainingseinheit | 23 |
| Während des Trainings | 23 |
| Durchblättern der Trainingsansichten | 23 |
| Training mit einem Schnellziel | 24 |

| | |
|--|-----------|
| Training mit einem Trainingsziel in Phasen | 24 |
| Herzfrequenz-Zonen | 25 |
| Funktionen während des Trainings | 25 |
| Runde markieren | 25 |
| Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln | 25 |
| Anzeigeleuchte | 25 |
| Benachrichtigungen | 25 |
| Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit | 26 |
| Trainingszusammenfassung | 26 |
| Nach dem Training | 26 |
| Trainingshistorie auf dem M200 | 27 |
| Trainingsdaten in der Polar Flow App | 27 |
| Trainingsdaten im Polar Flow Webservice | 27 |
| Funktionen | 28 |
| GPS-Funktionen | 28 |
| 24/7 Activity Tracking | 28 |
| Aktivitätsziel | 28 |
| Aktivitätsdaten | 29 |
| Inaktivitätsalarm | 29 |
| Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der mobilen Polar Flow App | 30 |
| Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice | 30 |
| Smart Notifications | 30 |
| Einstellungen für Smart Notifications | 31 |
| Telefon (iOS) | 31 |

| | |
|--|----|
| Telefon (Android) | 31 |
| Mobile Polar Flow App | 31 |
| Nicht stören | 31 |
| Apps blockieren | 32 |
| Smart Notifications in der Praxis | 32 |
| Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung. | 32 |
| Polar Sportprofile | 33 |
| Herzfrequenz-Zonen | 33 |
| Polar Smart Coaching Funktionen | 36 |
| Activity Guide | 36 |
| Activity Guide auf dem M200 | 36 |
| Activity Benefit | 37 |
| Smart Calories | 37 |
| Training Benefit | 37 |
| Laufprogramm | 39 |
| So erstellst du ein Polar Laufprogramm | 39 |
| Starten eines Laufziels | 39 |
| Verfolge deinen Fortschritt | 40 |
| Wöchentliche Auszeichnung | 40 |
| Running Index | 41 |
| Kurzfristige Analyse | 41 |
| Männer | 41 |
| Frauen | 42 |
| Langfristige Analyse | 42 |

| | |
|---|-----------|
| Polar Flow | 44 |
| Polar Flow App | 44 |
| Trainingsdaten | 44 |
| Aktivitätsdaten | 44 |
| Sportprofile | 44 |
| Bilder teilen | 44 |
| Verwenden der Polar Flow App | 44 |
| Planen deines Trainings in der Polar Flow App | 45 |
| Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App | 45 |
| Schnellziel erstellen | 45 |
| Phasenziel erstellen | 45 |
| Polar Sportprofile in der Polar Flow App | 46 |
| Sportprofil hinzufügen | 46 |
| Sportprofil entfernen | 46 |
| Polar Flow Webservice | 47 |
| Feed | 47 |
| Erforsche | 47 |
| Tagebuch | 47 |
| Fortschritts- | 47 |
| Gemeinschaft | 48 |
| Programme | 48 |
| Planen deines Trainings im Polar Flow Webservice: | 48 |
| Erstellen eines Trainingsziels im Polar Flow Webservice | 48 |
| Schnellziel | 49 |

| | |
|--|-----------|
| Phasenziel | 49 |
| Favoriten | 49 |
| Ziele mit deinem M200 synchronisieren | 50 |
| Favoriten | 50 |
| So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: | 50 |
| So bearbeitest du einen Favoriten: | 50 |
| So entfernst du einen Favoriten: | 50 |
| Sportprofile im Polar Flow Webservice | 51 |
| Sportprofil hinzufügen | 51 |
| Sportprofil bearbeiten | 51 |
| Synchronisierung | 52 |
| Synchronisieren mit der mobilen Polar Flow App | 52 |
| Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync | 53 |
| Wichtige Informationen | 54 |
| Pflege deines M200 | 54 |
| Aufbewahrung | 54 |
| Service | 55 |
| Akku | 55 |
| Laden des Akkus deines Polar M200 | 55 |
| Betriebszeit des Akkus | 56 |
| Meldungen bei schwachem Akku | 57 |
| Wichtige Hinweise | 57 |
| Störungen | 57 |
| Störungen während des Trainings | 58 |

| | |
|---|----|
| Gehe beim Training auf Nummer Sicher | 58 |
| Technische Spezifikationen | 59 |
| M200 | 59 |
| Polar FlowSync Software | 60 |
| Kompatibilität der mobilen Polar Flow App | 60 |
| Wasserbeständigkeit von Polar Produkten | 60 |
| Weltweite Garantie des Herstellers | 61 |
| Rechtliche Informationen | 62 |
| Haftungsausschluss | 63 |

ERSTE SCHRITTE

POLAR M200 GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar M200 vertraut zu machen. Video-Tutorials und häufig gestellte Fragen (FAQs) für den M200 findest du auf support.polar.com/de/M200.

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar M200!

Die Polar M200 GPS Sportuhr verfügt über integriertes GPS, die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk und einzigartige Smart Coaching Funktionen. Mit dem kompakten integrierten GPS-Modul kannst du dein Lauftempo, die Distanz, die Höhe und deine Route verfolgen. Du brauchst keinen separaten Herzfrequenz-Sensor zu tragen; genieße einfach das Training mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, die jederzeit verfügbar ist.

Verfolge die Aktivitäten in deinem Alltag. Sieh dir an, wie dein Training zu deiner Gesundheit beiträgt und erhalte Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Und bleibe mit Smart Notifications immer auf dem Laufenden: Du kannst auf deinem M200 Benachrichtigungen für eingehende Anrufe, Nachrichten und App-Aktivitäten auf deinem Telefon erhalten. Außerdem kannst du das Armband wechseln, damit dein M200 zu jedem Outfit passt. Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES M200

Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deines M200 voll auszuschöpfen.

Lade dir die Polar Flow App vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen M200 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder die Polar Flow App mit dem Polar Flow Webservice. Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Sportlern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren. All dies findest du auf flow.polar.com.

EINRICHTEN DEINES POLAR M200

Dein neuer M200 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen M200 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).

WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG: EIN KOMPATIBLES MOBILGERÄT ODER EINEN COMPUTER.

Du kannst wählen, wie du deinen M200 einrichtest: drahtlos mit einem kompatiblen Mobilgerät oder über einen Computer. Beide Methoden erfordern eine Internetverbindung.


- Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger.
- Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen M200 gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer.

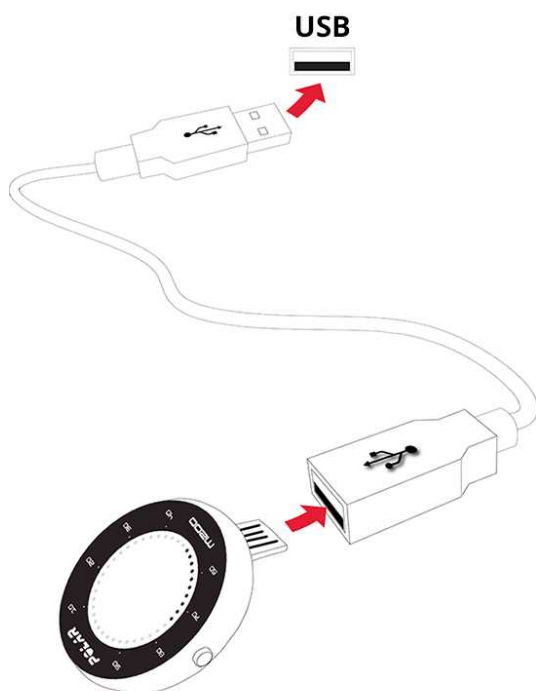
OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

Der Polar M200 wird drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen Polar Flow App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.


Eine vollständige Liste der mit der Polar Flow App kompatiblen Geräte findest du unter support.polar.com.

1. Entferne das Armband wie im Kapitel [Armband](#) beschrieben.
2. Um sicherzustellen, dass dein M200 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe den M200 einfach an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Stelle außerdem sicher, dass du den M200 richtig anschließt: **Die vier Kontakte am USB-Stecker des M200 müssen an den vier Kontakten im USB-Anschluss des Computers oder USB-Netzadapters ausgerichtet sein.** Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M200 einschaltet und die Ladeanimation startet.


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



3. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store oder zu Google Play, um nach der Polar Flow App zu suchen und sie herunterzuladen.
4. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät. Sie erkennt deinen M200 in der Nähe und fordert dich auf, mit dem Koppeln zu beginnen. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den auf dem M200 angezeigten Bluetooth-Kopplungscode in der Polar Flow App ein.**

 *Stelle sicher, dass dein M200 eingeschaltet ist, damit du den M200 und die Polar Flow App verbinden kannst.*

5. Erstelle dann ein Polar Konto oder melde dich an, falls du bereits über ein Konto verfügst. Die App führt dich durch das Anmelden und Einrichten. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf **Speichern und Synchronisieren**. Jetzt werden deine personalisierten Einstellungen mit deinem M200 synchronisiert.


 *Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen. Wenn ein Firmware-Update für dein M200 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 20 Minuten dauern.*

6. Auf dem M200 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, sobald die Synchronisierung abgeschlossen ist.


Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu flow.polar.com/start und lade die FlowSync Software herunter, um deinen M200 einzurichten.
2. Entferne das Armband wie im Kapitel [Armband](#) beschrieben.
3. Schließe den M200 mit dem mitgelieferten USB-Kabel an deinen Computer an, um ihn während der Einrichtung zu laden. Stelle sicher, dass du den M200 richtig anschließt (siehe Bild oben). Wenn du den M200 direkt an einen USB-Anschluss an deinem Computer anschließt, **achte darauf, dass der USB-Stecker des M200 nicht abgeknickt wird.** Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M200 einschaltet. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.

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

4. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Polar Konto. Der Polar Webservice führt dich durch die Anmeldung und die Einrichtung.

 *Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Polar Webservice anmeldest. Bei der Anmeldung kannst du die Sprache wählen, die du auf deinem M200 verwenden möchtest. Wenn ein [Firmware-Update](#) für deinen M200 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.*

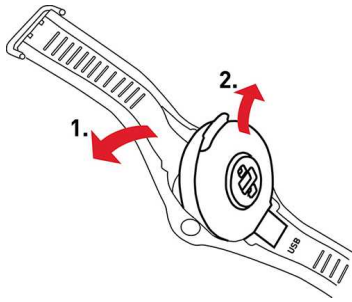
Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

ARMBAND

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

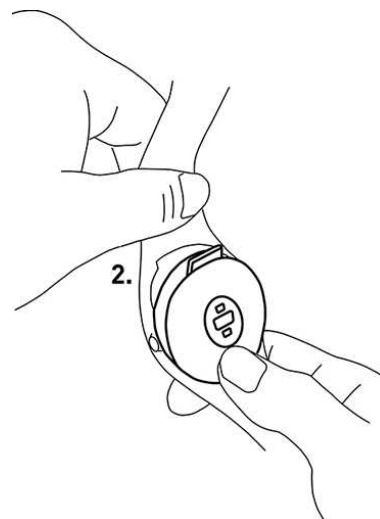
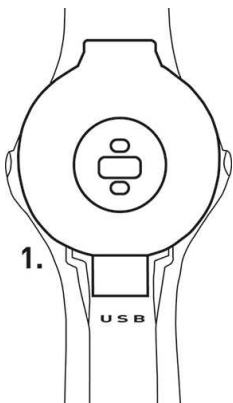
Lösen des Armbands

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



Anbringen des Armbands

1. Setze den unteren Rand des Geräts in das Armband ein.
2. Dehne das Armband von der Seite mit der SchlieÙe aus leicht, um die andere Seite des Armbands einrasten zu lassen.
3. Stelle sicher, dass das Armband an beiden Seiten bündig mit dem Gerät abschließt.



Wir empfehlen, das Armband nach jeder Trainingseinheit von der Uhr abzunehmen und unter laufendem Wasser auszuspülen, um deinen M200 sauberzuhalten.

TASTEN, ANZEIGESYMBOLS UND MENÜSTRUKTUR

TASTEN

Dein M200 hat zwei Tasten, eine an jeder Seite. Die Tastenfunktionen werden in der folgenden Tabelle beschrieben.

| LINKE TASTE | RECHTE TASTE |
|---------------------------------------|--|
| Drücken | Drücken |
| Zur vorherigen Menüebene zurückkehren | In Menüs, Menüpunkten und Trainingsansichten navi- |

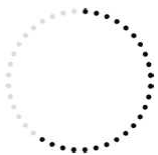
| | |
|---|--|
| | gieren |
| Training unterbrechen | |
| Drücken und halten | Drücken und halten |
| Wenn das Training pausiert wurde, das Training beenden | Menü öffnen |
| Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren | Auswahl bestätigen |
| In der Uhrzeitanzeige Kopplung und Synchronisierung starten | Training starten |
| | Eine Runde während des Trainings markieren |

Durch jeden Tastendruck wird die Displaybeleuchtung aktiviert. Während des Trainings leuchtet die Anzeige auf, wenn du dein Handgelenk drehst, um dir die Anzeige anzusehen.

ANZEIGESYMBOLLE



Die Punkte um die Anzeige herum können verschiedene Informationen anzeigen:



- In der Uhrzeitanzeige geben die Punkte deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels an.
- Während des Trainings geben die Punkte deine aktuelle Herzfrequenz-Zone an. Wenn du ein Training mit einem Trainingsziel in Phasen durchführst, geben die Punkte deine Ziel-Herzfrequenz-Zone an. Wenn du ein Training mit einem Schnellziel durchführst, geben die Punkte deinen Fortschritt beim Erreichen des Ziels an.
- Wenn du durch Menüs blätterst, zeigen die Punkte die Bildlaufleiste des Menüs an.



Flugmodus ist eingeschaltet. Alle drahtlosen Verbindungen mit deinem Mobilgerät und Zubehör sind getrennt.



„Nicht stören“-Modus ist eingeschaltet, das bedeutet, dass du keine Smart Notifications erhältst. **Nicht stören** ist standardmäßig zwischen 22 und 7 Uhr eingeschaltet. Du kannst den „Nicht stören“-Modus ein- und ausschalten und die Einstellungen in der mobilen Polar Flow App anpassen. Weitere Informationen findest du unter [Smart Notifications](#).



Die Bluetooth-Verbindung mit deinem gekoppelten Mobilgerät ist getrennt. Halte in der Uhrzeitanzeige die LINKE Taste gedrückt, um die Verbindung wiederherzustellen.



Synchronisierung. Wenn sich dein M200 mit der Polar Flow App synchronisiert, erscheint in der Uhrzeitanzeige ein sich drehender roter Kreis.



Synchronisierung war erfolgreich. Dieses Symbol wird nach erfolgreicher Synchronisierung kurz anstelle des sich drehenden Kreises angezeigt.



Synchronisierung fehlgeschlagen. Wenn nach einer Synchronisierung dieses Symbol angezeigt wird, ist die Synchronisierung deines M200 mit der Polar Flow App fehlgeschlagen.



Du hast deine wöchentliche Auszeichnung erreicht. Weitere Informationen findest du im Kapitel zum [Laufprogramm](#).



Das GPS-Symbol blinkt, wenn dein M200 nach GPS-Satellitensignalen sucht. Wenn dein M200 ein Signal gefunden hat, hört das GPS-Symbol auf zu blinken und leuchtet konstant.



Das Herzsymbol steht für deine Herzfrequenz. Das Herzsymbol blinkt, wenn dein M200 nach deiner Herzfrequenz sucht. Wenn die Herzfrequenz gefunden wurde, hört das Symbol auf zu blinken und deine Herzfrequenz wird angezeigt.

MENÜSTRUKTUR



TRAINING

Gehe auf **Training**, um eine Trainingseinheit zu starten. Blättere durch die Liste der [Sportprofile](#) und wähle das Profil aus, das du für deine Trainingseinheit verwenden möchtest. Du kannst in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice deiner Liste weitere Sportarten hinzufügen. Im Webservice kannst du spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen.

AKTIVITÄT

In der Ansicht **Aktivität** wird dein tägliches Aktivitätsziel mit einer Aktivitätsleiste veranschaulicht. Wenn du dein Tagesziel erreicht hast, ist sie vollständig gefüllt. Die Punkte um die Anzeige herum zeigen in der Uhrzeitanzeige deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels an. Gehe zum Menü „Aktivität“, um die Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels und die Schritte zu sehen, die du über den Tag hinweg gelaufen bist. Wenn du im Verlauf des Tages Inaktivitätsmarkierungen erhalten hast, werden diese ebenfalls im Menü „Aktivität“ angezeigt.

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein M200 vorgibt, basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau. Du kannst diese Einstellungen unter deinem Namen und deinem Profilbild in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice aufrufen und bearbeiten.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

HISTORIE

In **Historie** werden deine fünf letzten Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten deiner älteren Trainingseinheiten werden auf deinem M200 gespeichert, bis sie mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice synchronisiert wird. Wenn auf deinem M200 nicht mehr genug Speicher vorhanden ist, um deine Trainingshistorie zu speichern, fordert er dich auf, deine vergangenen Trainingseinheiten mit der Polar Flow App oder mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren. Weitere Informationen findest du unter [Trainingszusammenfassung](#).

MEINE HF

Unter **Meine HF** kannst du deine Herzfrequenz überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten.

EINSTELLUNGEN

Unter **Eingaben** kannst du Geräte mit deinem M200 koppeln und synchronisieren sowie Smart Notifications und den Flugmodus ein- und ausschalten. Weitere Informationen findest du unter [Einstellungen](#).

KOPPLUNG...

Bevor du einen Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor oder ein Mobilgerät (Smartphone, Tablet) zum ersten Mal mit deinem M200 verwendest, musst du das Gerät koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M200 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit keine Störungen durch andere Geräte auftreten.

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M200

Wenn du deinen M200 mit einem Mobilgerät eingerichtet hast, wurde der M200 bereits gekoppelt. Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen M200 mit der Polar Flow App verwenden möchtest, kople deinen M200 und das Mobilgerät wie folgt:

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Führe die Einrichtung auf flow.polar.com/start wie im Kapitel [Einrichten deines M200](#) beschrieben durch.
- Lade die Flow App vom App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

 Bitte beachte, dass du die Kopplung in der mobilen Polar Flow App und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Mobilgeräts vornehmen darfst.

So koppelst du ein Mobilgerät:


1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei dem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M200 erstellt hast.
2. Halte an dem M200 die LINKE Taste gedrückt.

ODER

Gehe auf dem M200 zu **Eingaben > Koppeln und synchronisieren > Geräte koppeln und synch** und halte die RECHTE Taste gedrückt.

3. **Koppeln: M200 annähern** wird angezeigt. Berühre das Mobilgerät mit deinem M200.
4. Auf dem M200 wird **Kopplung** angezeigt.
 - Nutzer von Android-Geräten: Auf deinem Mobilgerät wird eine Kopplungsanfrage angezeigt. Du musst sie öffnen, indem du vom oberen Rand des Bildschirms nach unten wischst und auf die Benachrichtigung tippst. Tippe dann auf **KOPPELN**.
5. **Von anderem Gerät bestätigen: xxxxx** wird auf deinem Polar M200 angezeigt. Gib in der Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät den PIN-Code des M200 ein und tippe auf **Koppeln/OK**.
 - Nutzer von Android-Geräten: Du musst die Kopplungsanfrage öffnen, indem du vom oberen Rand des Bildschirms nach unten wischst und auf die Benachrichtigung tippst.
6. Auf deinem M200 wird **Kopplung** angezeigt. Wenn die Kopplung erfolgreich war, erfolgt anschließend die **Synchronisierung** mit deinem Mobilgerät.

SO KOPPELST DU EINEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEM M200:

 Wenn du einen Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M200 gekoppelt ist, misst der M200 die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M200 zu koppeln:

1. Trage den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor wie in der Gebrauchsanleitung des Herzfrequenz-Sensors beschrieben.
2. Gehe auf dem M200 zu **Eingaben > Koppeln und synchronisieren > Geräte koppeln und synch** und halte die RECHTE Taste gedrückt.
3. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem M200.
4. Während der Kopplung wird **Kopplung** angezeigt und nach Abschluss der Kopplung wird **Beendet** angezeigt.

ODER

1. Trage den Herzfrequenz-Sensor wie in der Gebrauchsanleitung des Herzfrequenz-Sensors beschrieben.
2. Starte eine Trainingseinheit wie im Kapitel [Starten des Trainings](#) beschrieben.
3. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem M200.
4. Du wirst aufgefordert, deinen M200 mit deinem Herzfrequenz-Sensor zu koppeln. Es wird z. B. **Polar H7... koppeln** angezeigt. Akzeptiere die Kopplungsanfrage, indem du die RECHTE Taste drückst.
5. Während der Kopplung wird **Kopplung** angezeigt und nach Abschluss der Kopplung wird **Beendet** angezeigt.

KOPPELN EINER POLAR BALANCE WAAGE MIT DEINEM M200

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem M200 zu koppeln:


1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies bedeutet, dass die Verbindung hergestellt ist. Die Waage kann jetzt mit deinem M200 gekoppelt werden.
3. Halte die LINKE Taste an deinem M200 gedrückt. Auf dem M200 wird **Suchen** angezeigt.
4. Während der Kopplung wird auf dem M200 **Kopplung** angezeigt und nach Abschluss der Kopplung erscheint die Meldung **Beendet**.

ODER

1. Gehe auf dem M200 zu **Eingaben > Koppeln und synchronisieren > Geräte koppeln und synch** und halte die RECHTE Taste gedrückt.
2. Der M200 beginnt, nach deiner Waage zu suchen. Auf dem M200 wird **Suchen** angezeigt.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige der Waage erscheint dein Gewicht.
4. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies bedeutet, dass die Verbindung hergestellt ist.
5. Während der Kopplung wird auf dem M200 **Kopplung** angezeigt und nach Abschluss der Kopplung erscheint die Meldung **Beendet**.

 Die Waage kann mit 7 verschiedenen Polar Geräten gekoppelt werden. Wenn mehr als 7 Geräte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.

KOPPLUNGEN ENTFERNEN

 Wenn du Kopplungen gemäß der folgenden Anleitung entfernst, werden ALLE Kopplungen mit Sensoren und Mobilgeräten entfernt.

Wenn du Schwierigkeiten dabei hast, deinen M200 mit deinem Mobilgerät zu koppeln, oder wenn du keinen Herzfrequenz-Messwert von einem gekoppelten Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt erhältst, kannst du versuchen, die Verbindung zu reparieren, indem du die vorhandenen Kopplungen entfernst und die Geräte erneut koppelst.

So entfernst du Kopplungen mit Sensoren und Mobilgeräten:

1. Gehe auf dem M200 zu **Eingaben > Koppeln und synchronisieren > Kopplungen entfernen** und halte die RECHTE Taste gedrückt.
2. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Drücke zum Bestätigen die RECHTE Taste.
3. **Kopplung gelöscht** wird angezeigt, wenn der Vorgang abgeschlossen ist.

ANLEGEN DES M200

Um über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Daten zu erhalten, musst du deinen M200 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Weitere Informationen findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

Wir empfehlen, nach einer Trainingseinheit, die dich zum Schwitzen gebracht hat, den Trainingscomputer vom Armband zu lösen und beide Komponenten getrennt mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser zu waschen. Trockne sie dann mit einem weichen Handtuch ab. Wenn du nicht trainierst, solltest du das Armband ein wenig lockerer, wie eine normale Uhr, tragen.

Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm den M200 ab und lade sie auf. Auf diese Weise können sich deine Haut und das Gerät erholen, um für die nächste Trainingseinheit fit zu sein.

EINSTELLUNGEN

ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN

Unter **Eingaben** findest du folgende Optionen:

- **Koppeln und Synchronisieren**
- **Flugmodus**
- **Smart Notification**
- **Produktinfo**

KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

Geräte koppeln und synchronisieren: Kopple Geräte, z. B. einen Herzfrequenz-Sensor, eine Waage oder ein Mobilgerät mit deinem M200. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#). Synchronisiere Daten von deinem M200 mit einem gekoppelten Mobilgerät. **Tipp:** Du kannst die Synchronisierung auch durchführen, indem du in der Uhrzeitanzeige die LINKE Taste gedrückt hältst.

Kopplungen entfernen: Entferne eine Kopplung zwischen einem Herzfrequenz-Sensor oder einem Mobilgerät und deinem M200.

FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen oder mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk trainieren, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem *Bluetooth* Smart Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren, da *Bluetooth* Smart deaktiviert ist.

SMART NOTIFICATION

Schalte die Smart Notifications Funktion **Ein** oder **Aus**. Weitere Informationen zu dieser Funktion findest du unter [Smart Notifications](#).

PRODUKTINFO

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version und das Hardware-Modell deines M200 überprüfen. Du benötigst diese Informationen möglicherweise, wenn du dich an den Polar Kundendienst wendest. Wenn an deinem M200 Probleme auftreten, wähle **Gerät neu starten**. Weitere Informationen findest du unter [M200 neu starten](#).

EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden von deinem Mobilgerät oder der Systemuhr deines Computers an deinen M200 übertragen, wenn du ihn mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice synchronisierst. Um die

Uhrzeit zu ändern, musst du zuerst die Uhrzeit auf deinem Mobilgerät oder die Zeitzone auf deinem Computer ändern und dann deinen M200 synchronisieren.

NEUSTART DEINES M200


Wie alle elektronischen Geräte solltest du deinen M200 von Zeit zu Zeit neu starten. Wenn an deinem M200 Probleme auftreten, versuche, ihn neu zu starten:

1. Gehe auf dem M200 zu **Eingaben > Produktinfo > Gerät neu starten**.
2. Bestätige dann den Neustart, indem du die RECHTE Taste drückst.

Durch den Neustart deines M200 werden keine Daten gelöscht.

ZURÜCKSETZEN DES M200 AUF DIE WERKSEINSTELLUNGEN

Wenn an deinem M200 Probleme auftreten und ein Neustart nicht hilft, versuche, ihn zurückzusetzen.

 *Durch das Zurücksetzen werden alle Informationen auf deinem M200 gelöscht und du musst ihn erneut für deinen persönlichen Gebrauch einrichten. Prüfe zuerst, ob sich das Problem mithilfe der Dokumente zur Unterstützung bei der Fehlerbehebung auf den [Polar Supportseiten](#) beheben lässt, bevor du deinen M200 auf die Werkseinstellungen zurücksetzt.*

So setzt du deinen M200 in FlowSync auf deinem Computer auf die Werkseinstellungen zurück:

1. Schließe den M200 an deinen Computer an.
2. Klicke in FlowSync auf das Einstellungssymbol, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
3. Drücke die Schaltfläche **Rücksetzen auf Werkseinstellungen**.

Du kannst deine M200 auch am Gerät selbst zurücksetzen:

1. Gehe zu **Eingaben > Über das Produkt > Gerät neu starten**.
2. Halte die rechte Taste gedrückt und drücke sie noch einmal, um den Neustart zu bestätigen.
3. Wenn das Polar Logo angezeigt wird, halte die linke Taste gedrückt, bis **Wiederherstellen** in der Anzeige erscheint.


Jetzt musst du deinen [M200 erneut einrichten](#), entweder über dein Smartphone oder deinen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Du kannst die Firmware deines M200 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M200 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten. Wir empfehlen, die Firmware deines M200 immer zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist.

MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den M200 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.


 *Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.*

MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar M200 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Schließe den M200 an deinen Computer an.
2. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der M200 wird neu gestartet. Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den M200 von deinem Computer trennst.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem M200 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

TRAINING

TRAINING MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK HERZFREQUENZ-TRAINING

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

HERZFREQUENZ-MESSUNG MIT DEINEM M200

Dein Polar M200 verfügt über einen eingebauten Puls-Sensor, der deinen Puls am Handgelenk misst. Verfolge deine Herzfrequenz-Zonen direkt auf deinem Gerät und lasse dich bei Trainingseinheiten, die du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice geplant hast, anleiten.

Um über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Daten zu erhalten, musst du deinen M200 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen (siehe Bild rechts). Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.

Wenn du am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Polar *Bluetooth* Smart Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um eine präzise Herzfrequenz-Messung zu erhalten.

Wenn du deinen M200 beim Schwimmen verwendest, erfasst die Polar Flow App deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deinen M200](#) an und ziehe das Armband fest.
2. Gehe zu **Training** und halte die RECHTE Taste gedrückt.

ODER



Halte die RECHTE Taste gedrückt.

3. Blättere mit der RECHTEN Taste durch die Sportprofile. Du kannst deine M200 in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice weitere Sportprofile hinzufügen. Im Webservice kannst du außerdem spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen.
4. Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M200 unbeweglich mit der Anzeige nach oben, um die [GPS](#)-Satellitensignale zu suchen. Dein M200 vibriert und das GPS-Signal hört auf zu blinken, wenn das Signal gefunden wurde.

Der M200 hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn das Herzfrequenz-Symbol aufhört zu blinken und die Herzfrequenz angezeigt wird.

5. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um die Aufzeichnung deiner Trainingseinheit zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der M200 während des Trainings bietet, findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

STARTEN EINER GEPLANTEN TRAININGSEINHEIT

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele](#) in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice erstellen und mit deinem M200 synchronisieren.

So startest du eine geplante Trainingseinheit:

Deine geplanten Trainingseinheiten für den aktuellen Tag erscheinen in der Liste unter **Training** ganz oben.

1. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um dein Trainingsziel auszuwählen. Wenn du für den Tag ein Training mit Phasen geplant hast, kannst du die RECHTE Taste drücken, um durch die verschiedenen Phasen der geplanten Trainingseinheit zu blättern.
2. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um die Liste der Sportprofile zu öffnen. Führe dann die obenstehenden Anweisungen zum *Starten einer Trainingseinheit* ab Schritt 3 aus.

Dein M200 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Weitere Informationen findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

WÄHREND DES TRAININGS DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du mit der RECHTEN Taste durch die Trainingsansichten blättern. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und Daten davon abhängen, welche Sportart du gewählt hast. Du kannst im Polar Flow Webservice spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

In den Standard-Trainingsansichten im Sportprofil für Laufen werden beispielsweise folgende Daten angezeigt:



Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit
Deine aktuelle Herzfrequenz



Deine aktuelle Geschwindigkeit/dein aktuelles Tempo
Die bisher zurückgelegte Distanz



Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit
Die Dauer der aktuellen Runde



Wie nah deine aktuelle Geschwindigkeit an der Marathon-Weltrekordgeschwindigkeit ist

TRAINING MIT EINEM SCHNELLZIEL

Wenn du ein zeit-, distanz- oder kalorienbasiertes Schnelltrainingsziel im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem M200 synchronisiert hast, wird die folgende Ansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:

Wie viel Zeit bzw. wie viele Kilometer/Meilen oder Kalorien noch verbleiben, um dein Ziel zu erreichen.
Wie viel du von deinem Ziel in Prozent erreicht hast.

Während du dich deinem Trainingsziel näherst, erscheinen Punkte um die Anzeige herum, die deinen Fortschritt veranschaulichen. Die Zahlen um die Anzeige herum geben Prozentwerte an.

TRAINING MIT EINEM TRAININGSZIEL IN PHASEN

Wenn du ein Trainingsziel mit Phasen im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem M200 synchronisiert hast, wird die folgende Ansicht standardmäßig als erste Trainingsansicht angezeigt:



Deine aktuelle Herzfrequenz
Ein Countdown-Timer für die Phase

Während du dein Training mit einem Trainingsziel in Phasen durchführst, geben die Punkte um die Anzeige herum deine Ziel-Herzfrequenz-Zone an.

HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Punkte und die Zahlen, die um die Anzeige herum angezeigt werden, geben an, in welcher Herzfrequenz-Zone du trainierst. Ein blinkender Punkt wird angezeigt, wenn du dich näher an der vorherigen oder nächsten Herzfrequenz-Zone befindest.

Im Beispielbild auf der rechten Seite trainierst du in Herzfrequenz-Zone 2, d. h. 60 % bis 69 % der maximalen Herzfrequenz. Der blinkende Punkt gibt an, dass du nahe an 70 % des Maximums bist.



FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

RUNDE MARKIEREN

Markiere eine Runde, indem du die RECHTE Taste drückst.

PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Wenn du beim Erstellen des Phasenziels den manuellen Phasenwechsel gewählt hast, drücke die RECHTE Taste, um mit der nächsten Phase fortzufahren, nachdem die Phase beendet wurde.

ANZEIGELEUCHTE

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

BENACHRICHTIGUNGEN

Wenn du außerhalb der geplanten Herzfrequenz-Zonen trainierst, macht dich dein M200 mit einer Vibration darauf aufmerksam.

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT




Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu unterbrechen, drücke die LINKE Taste. **Aufzeichnung angehalten** wird angezeigt. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücke die RECHTE Taste.



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

Du kannst die Aufzeichnung einer Trainingseinheit auch direkt beenden, ohne sie anzuhalten, indem du die LINKE Taste gedrückt hältst.

 Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG NACH DEM TRAINING

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

Auf deinem M200 werden die folgenden Daten aus deiner Trainingseinheit angezeigt:

| | |
|-------------------------------------|--|
| Dauer | Die Dauer der Trainingseinheit |
| Ø HF* | Deine durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit wird in Schlägen/Minute oder als Prozentsatz deiner maximalen Herzfrequenz angezeigt (je nach der Einstellung, die du für das Sportprofil im Polar Flow Webservice festgelegt hast). |
| HF max* | Deine maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit |
| Distanz** | Die während der Trainingseinheit bisher zurückgelegte Distanz. |
| Ø Tempo/Geschwindigkeit** | Durchschnittl. Tempo/Geschwindigkeit der Trainingseinheit. |
| Max. Tempo/Geschwindigkeit** | Dein maximales Tempo/deine maximale Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. |
| Kalorien | Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit. |

*) Die Daten werden angezeigt, wenn du während des Trainings deine Herzfrequenz gemessen hast.

***) Die Daten werden angezeigt, wenn du während des Trainings GPS verwendet hast.

TRAININGSHISTORIE AUF DEM M200

In **Historie** findest du die Zusammenfassungen deiner fünf letzten Trainingseinheiten. Gehe zu **Historie** und blättere mit der RECHTEN Taste zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um die Daten anzuzeigen. Beachte, dass die angezeigten Daten von deinen Einstellungen für das Sportprofil abhängen, das du während der Trainingseinheit verwendet hast.

Die Daten deiner älteren Trainingseinheiten werden auf deinem M200 gespeichert, bis er mit der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice synchronisiert wird. Wenn auf deinem M200 nicht mehr genug Speicher vorhanden ist, um deine Trainingshistorie zu speichern, fordert er dich auf, deine vergangenen Trainingseinheiten mit der Polar Flow App oder mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

TRAININGSDATEN IN DER POLAR FLOW APP

Dein M200 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell von dem M200 mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die LINKE Taste deines M200 gedrückt hältst, wenn du bei der Flow App angemeldet bist und sich dein Telefon in der Bluetooth-Reichweite befindet. In der App kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

TRAININGSDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE


Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

FUNKTIONEN

GPS-FUNKTIONEN

Der M200 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit, Strecke und Höhe bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Er ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

 *Wenn du dir während deiner Trainingseinheit die verschiedenen GPS-Daten auf deinem M200 ansehen möchtest, musst du die Trainingsansichten des Sportprofils, das du verwenden möchtest, entsprechend bearbeiten.*

Dein M200 verwendet die SiRFInstantFix™-Satelliten-Vorhersagetechnologie, um schnell ein Satellitensignal zu empfangen. Unter optimalen Bedingungen, d. h. draußen an einer Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden, kann dein M200 Satellitensignale in weniger als einer Minute finden.

Die Technologie des M200 sagt Satellitenpositionen für bis zu drei Tage genau voraus. Wenn du während der nächsten drei Tage erneut trainierst, weiß der M200, wo er nach Satelliten suchen muss, und findet die Signale in ca. 5-10 Sekunden. Während des zweiten und dritten Tages nimmt die Genauigkeit der Positionsvorhersage allmählich ab.

Wenn du während der nächsten Tage nicht erneut trainierst, muss dein M200 beim nächsten Training die Satellitensignale wieder neu suchen, und das Finden der aktuellen Position dauert möglicherweise länger.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M200 am Handgelenk mit dem Display nach oben.*

24/7 ACTIVITY TRACKING

Der M200 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Du solltest deinen M200 an deiner nicht-dominanten Hand zu tragen, um für das Activity Tracking so genaue Ergebnisse wie möglich zu erzielen.

AKTIVITÄTSZIEL

Du erhältst dein persönliches Aktivitätsziel, wenn du deinen M200 einrichtest, und er leitet dich dabei an, es täglich zu erreichen. Du kannst dein Zielniveau in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice sehen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du in der Polar Flow App oder im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die mobile Polar Flow App, tippe in der Menüansicht auf deinen Namen/dein Profilbild und wische dann nach unten, um dein **tägliches Aktivitätsziel** aufzurufen. Oder gehe zu [flow.polar.com](#) und melde dich bei deinem Polar Konto an. Klicke dann auf deinen Namen > **Einstellungen** > **Tägliches Aktivitätsziel**. Wähle eines der drei Aktivitätsniveaus, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen ver-

bringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

AKTIVITÄTSDATEN

In der Uhrzeitanzeige geben die Punkte und Zahlen um die Anzeige herum deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels an. Wenn der Kreis um die Anzeige herum voll ist, hast du dein Ziel erreicht und erhältst einen Vibrationsalarm. In der Anzeige erscheint der Text **Aktivitätsziel erreicht**.

Du kannst deine Aktivität auch im Menü **Aktivität** sehen. Dort kannst du detaillierter sehen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

- **Zu leisten:** Der M200 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem M200 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet mittlere Intensität und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice und in der mobilen Polar Flow App kannst du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität finden und den besten Weg wählen, um dein Ziel zu erreichen.
- **Schritte:** Zeigt die Anzahl deiner bisherigen Schritte an. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Inaktivitätsmarkierungen:** Wenn du im Verlauf des Tages Inaktivitätsmarkierungen erhalten hast, werden diese hier angezeigt.

INAKTIVITÄTSALARM

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein M200 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine der Tasten drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du eine Inaktivitätsmarkierung, die du im Menü „Aktivität“ auf deinem M200 und nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen kannst.

Im Menü „Aktivität“ auf deinem M200 kannst du deine Inaktivitätsmarkierungen für den aktuellen Tag sehen. In der Polar Flow App und im Flow Webservice kannst du sehen, wie viele Inaktivitätsmarkierungen du insgesamt erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

SCHLAFDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE UND IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Wenn du deinen M200 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam/unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deiner Handgelenke automatisch, wann du schläfst. Die Schlafzeit und ihre Qualität (erholsam/unruhig) werden im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App angezeigt, nachdem der M200 synchronisiert wurde.

Deine Schlafzeit ist die längste kontinuierliche Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet die Berechnung lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Der erholsame Schlaf ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

AKTIVITÄTSDATEN IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Mit der Polar Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem M200 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitäts- und Schlafdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst.

Über den Bericht „Nachtschlaf“ kannst du auch dein wöchentliches Schlafmuster verfolgen. Der Bericht zeigt dir, wie viele Stunden du geschlafen hast und unterteilt deine Schlafzeit zur ausführlicheren Analyse in erholsamen und unruhigen Schlaf. Im Aktivitätsbericht kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

SMART NOTIFICATIONS

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem M200 zu empfangen. Dein M200 informiert dich, wenn du einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht erhältst (z. B. eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht). Er benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Während des Trainings mit deinem M200 kannst du nur Benachrichtigungen über Anrufe empfangen, wenn die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird und sich das Gerät in der Nähe befindet.

- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für iOS oder Android, und dein M200 muss mit der App gekoppelt sein. iOS 10 und Android 5.0 sind die Mindestversionen

der unterstützten Betriebssysteme.

- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Akkus deines Polar Geräts und deines Telefons schneller entladen, da *Bluetooth* immer eingeschaltet ist.

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS

TELEFON (IOS)

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem M200 erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf **Einstellungen** > **Benachrichtigungen**.
2. Öffne die Benachrichtigungseinstellungen einer App, indem du unter **MITTEILUNGSTYP** auf die App tippst.
3. Stelle sicher, dass **Mitteilungen erlauben** aktiviert ist und unter **ERINNERUNGSSTIL (ENTSPERRT)** die Option **Banner** oder **Hinweise** ausgewählt ist.

TELEFON (ANDROID)

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Gerät zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.


Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

MOBILE POLAR FLOW APP

 *In der mobilen Polar Flow App ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.*

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen App wie folgt ein- und ausschalten:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Wähle unter **Smart Notifications** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. **Synchronisiere deinen M200 mit der mobilen App**, indem du die LINKE Taste an deinem M200 gedrückt hältst.
5. In der Anzeige deines M200 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.

 *Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen M200 mit der mobilen App zu synchronisieren.*

NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine

Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig zwischen 22 und 7 Uhr eingeschaltet.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Unter **Smart Notifications** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für „Nicht stören“ einstellen.
4. Synchronisiere deinen M200 mit der mobilen App, indem du die LINKE Taste an deinem M200 gedrückt hältst.

APPS BLOCKIEREN

Nur gültig bei Kopplung des M200 mit einem Android-Smartphone

Wenn auf deinem Telefon bestimmte Benachrichtigungen eingehen, die du auf deinem M200 nicht sehen möchtest, kannst du die Versendung von Smart Notifications von bestimmten Apps an deinen M200 sperren. So sperrst du die Versendung von Benachrichtigungen für bestimmte Apps:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Wähle M200 und tippe am unteren Bildschirmrand auf **Apps blockieren**.
4. Wähle, welche App du blockieren möchtest, und markiere das Kontrollkästchen neben deren Namen.
5. Synchronisiere die geänderten Einstellungen mit deinem Laufcomputer, indem du die LINKE Taste deines M200 gedrückt hältst.

SMART NOTIFICATIONS IN DER PRAXIS

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, informiert dich dein M200 diskret, indem er vibriert. Für ein Kalenderereignis und Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du die Taste an deinem M200 drückst oder den Anruf annimmst. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe empfangen, wenn die Flow App auf deinem Telefon ausgeführt wird. Andere Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein M200 und dein Mobilgerät sich in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein M200 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Telefon die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald sich dein M200 wieder innerhalb der Reichweite befindet.

Wenn sich dein M200 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, kannst du die Verbindung zwischen deinem Telefon und dem M200 wiederherstellen, indem du die LINKE Taste an deine M200 gedrückt hältst.

Ausführlichere Anweisungen findest du auf support.polar.com/de/M200.

POLAR SPORTPROFILE

Sportprofile sind die Auswahl an Sportarten, die dir auf deinem M200 zur Verfügung stehen. Wir haben auf deinem M200 drei Standard-Sportprofile erstellt. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App kannst du jedoch neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar M200 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen.

Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: Nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deinem M200 können maximal 20 Sportprofile gespeichert werden. Für die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#) oder unter „Sportprofile in der Polar Flow App“.




Die Verwendung der Sportprofile ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Sieh dir deine Trainingshistorie an und verfolge deinen Fortschritt im [Polar Flow Webservice](#).


Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den [Sportprofil-Einstellungen](#) aktivieren oder deaktivieren.

HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

| Zielzone | Intensität in % der HF_{max}^* | Beispiel: Herzfrequenz-Zonen** | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
| MAXIMALTRAINING | 90–100 % | 171-190 S/min | weniger als 5 Minuten | Trainingseffekt: maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur Fühlt sich an: sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur |

| Zielzone | Intensität in % der HF_{max}^* | Beispiel: Herzfrequenz-Zonen** | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|---|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
|  | | | | <p>Empfohlen für: sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p> |
| <p>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</p>  | 80–90 % | 152–172 S/min | 2–10 Minuten | <p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p> |
| <p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>  | 70–80 % | 133–152 S/min | 10–40 Minuten | <p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung</p> <p>Fühlt sich an: gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren</p> |
| <p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>  | 60–70 % | 114–133 S/min | 40–80 Minuten | <p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung</p> <p>Fühlt sich an: angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System</p> <p>Empfohlen für: lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers</p> |

| Zielzone | Intensität in % der HF_{max}^* | Beispiel: Herzfrequenz-Zonen** | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|---|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|
| SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING  | 50–60 % | 104–114 S/min | 20–40 Minuten | Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung Fühlt sich an: sehr leicht, wenig Belastung Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison |

* HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).

** Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220–30) beträgt.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen, erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HF_{max} -Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Du kannst die Herzfrequenz-Zonengrenzwerte separat in jedem Sportprofil bearbeiten, das du in deinem Polar Konto im Polar Flow Webservice angelegt hast.

Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness- und Erholungszustand sowie Umgebungsbedingungen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungssymptome achtest und dein Training entsprechend anpasst.

POLAR SMART COACHING FUNKTIONEN

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Level, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Polar Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M200 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)

ACTIVITY GUIDE

Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deiner M200, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

ACTIVITY GUIDE AUF DEM M200

In der Uhrzeitanzeige deines M200 geben die Punkte und Zahlen um die Anzeige herum deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels an.

Das zweite Symbol im Hauptmenü deines M200 zeigt deine Aktivität für den Tag detaillierter. Hier kannst du sehen, wie viel Prozent deines täglichen Aktivitätsziels du bisher erreicht hast. Dieser Wert wird auch mit einer Aktivitätsleiste veranschaulicht.

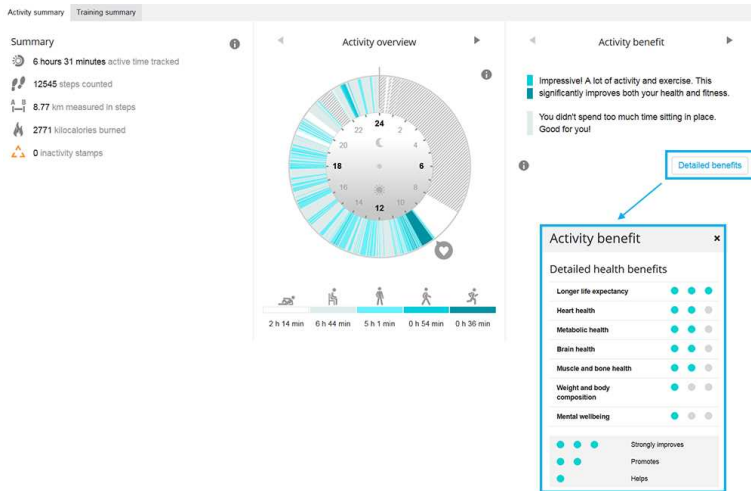
Im Menü „Aktivität“ siehst du Optionen zum Erreichen deines täglichen Ziels. Dein M200 teilt dir mit, wie lange du aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. „Auf sein“ bedeutet niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet mittlere Intensität und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Mithilfe praktischer Tipps wie „50 Minuten gehen“ oder „20 Minuten joggen“ kannst du selbst wählen, wie du dein Ziel erreichen möchtest. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (Aktivitätsnutzen) gibt dir Feedback zu den gesundheitlichen Vorteilen, die du durch deine Aktivität erzielt hast, und informiert dich über die unerwünschten Folgen, die zu langes Sitzen für deine Gesundheit hatte. Das Feedback basiert auf internationalen Richtlinien und Forschungsergebnissen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sitzverhalten. Das Grundprinzip ist: Je aktiver du bist, desto größere Vorteile erzielst du!

Der Aktivitätsnutzen deiner täglichen Aktivität wird sowohl in der Flow App als auch im Flow Webservice angezeigt. Du kannst deinen Aktivitätsnutzen auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis anzeigen. Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem detaillierte Informationen zu Gesundheitsvorteilen sehen.



Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien basierend auf deinen persönlichen Daten:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{max})
- Die Intensität deines Trainings oder deiner Aktivität
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination von Beschleunigungs- und Herzfrequenz-Daten. Die Kalorienberechnung misst deinen Kalorienverbrauch während des Trainings genau.

Du kannst deinen kumulativen Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während deiner Trainingseinheiten und den Gesamtverbrauch an Kilokalorien für die aktuelle Trainingseinheit nach Abschluss der Einheit sehen. Du kannst auch deinen täglichen Kalorienverbrauch verfolgen.

TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir in Textform Feedback zur Wirkung jeder Trainingseinheit, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. **Du kannst das Feedback in der Polar Flow**

App und im Polar Flow Webservice sehen. Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den [Herzfrequenz-Zonen](#) trainiert haben.

Das Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbraucht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

| Feedback | Nutzen |
|--|--|
| Maximaltraining+ | Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Maximaltraining | Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. |
| Maximal- & Tempotraining | Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. |
| Tempo- & Maximaltraining | Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert. |
| Tempotraining+ | Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Tempotraining | Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. |
| Tempo- & Herz-Kreislauftraining | Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert. |
| Herz-Kreislauf- & Tempotraining | Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. |
| Herz-Kreislauftraining+ | Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Herz-Kreislauftraining | Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. |
| Herz-Kreislauf- & Basisstraining, lang | Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert. |
| Herz-Kreislauf- & Basisstraining | Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert. |
| Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang | Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert. |
| Basis- & Herz-Kreislauftraining | Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Mus- |

| Feedback | Nutzen |
|---------------------|--|
| | kelausdauer und aerobe Fitness verbessert. |
| Basistraining, lang | Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. |
| Basistraining | Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. |
| Erholungstraining | Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen. |

LAUFPROGRAMM

Es handelt sich um ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter flow.polar.com verfügbar.

Programme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Lafeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer Stunde bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies die Hinweise zu den [ersten Schritten mit deinem Polar Laufprogramm](#).

SO ERSTELLST DU EIN POLAR LAUFPROGRAMM

1. Melde dich beim Flow Webservice auf flow.polar.com an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

STARTEN EINES LAUFZIELS

Dein Laufziel für den aktuellen Tag erscheint in der Liste unter **Training** auf deinem M200 ganz oben.

1. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um dein Laufziel auszuwählen. Wenn du für den Tag ein Trainingsziel mit Phasen geplant hast, kannst du die RECHTE Taste drücken, um durch die verschiedenen Phasen der geplanten Laufeinheit zu blättern.
2. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um die Liste der Sportprofile zu öffnen.
3. Blättere mit der RECHTEN Taste durch die Sportprofile.
4. Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M200 unbeweglich mit der Anzeige nach oben, um [GPS](#)-Satellitensignale zu empfangen. Wenn ein Signal gefunden wurde, hört das GPS-Symbol auf zu blinken und leuchtet konstant.

Der M200 hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.

5. Halte die RECHTE Taste gedrückt, um das Sportprofil auszuwählen, das du verwenden möchtest, und die Aufzeichnung deiner Laufeinheit zu starten.

VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Wenn dein Programm läuft, kannst du deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme** verfolgen. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.


Wöchentliche Auszeichnung

Wenn du mit dem Polar Laufprogramm für einen für einen Laufevent trainierst, zeichnet dich der M200 aus, wenn du deinen Trainingsplan einhältst.

Du erhältst Auszeichnungsterne auf deinem M200 als Feedback, das darauf basiert, wie gut du das Programm in den vorhergehenden Wochen erfüllt hast. Du erhältst die Aufzeichnung immer zum Wochenwechsel, d. h. je nach der Einstellung für den ersten Wochentag, die du in den allgemeinen Einstellungen deines Polar Kontos gewählt hast, entweder Montag, Samstag oder Sonntag.

Wie viele Sterne du erhältst, hängt davon ab, wie gut du deine Ziele erreicht hast. Die tatsächliche Zeit, die du während des Trainings in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht hast, wird mit der geplanten Zeit für jede Herzfrequenz-Zone des Trainingsziels verglichen. Sieh dir die folgenden Informationen an, um zu erfahren, was du für welche Anzahl von Sternen leisten musst oder warum du in einer Woche gar keine Sterne erhalten hast.

- 1 Stern: Du hast im Schnitt 75 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- 2 Sterne: Du hast im Schnitt 90 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- 3 Sterne: Du hast im Schnitt 100 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- Kein Stern: Du hast zu viel (mehr als 200 %) in den moderaten Zonen (1 bis -3) trainiert.
- Kein Stern: Du hast zu viel (mehr als 150 %) in den Trainingszonen mit hoher Intensität (4 bis 5) trainiert.

 *Denke daran, deine Trainingseinheiten mit den Trainingszielen zu starten, damit die Ergebnisse deiner Trainingseinheiten mit den Zielen verglichen werden.*

RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die HF_{max} eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz gemessen wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird.

 Du kannst den Running Index-Wert nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Webservice sehen.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

KURZFRISTIGE ANALYSE

Männer

| Alter/Jahre | Sehr niedrig | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellent |
|-------------|--------------|---------|-------|--------|-------|----------|-----------|
| 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 |

Frauen

| Alter/Jahre | Sehr niedrig | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellente |
|-------------|--------------|---------|-------|--------|-------|----------|------------|
| 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 |

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann. Du findest deinen Running Index Bericht im Polar Flow Webservice auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**. Der Bericht zeigt dir, wie deine Laufleistung sich über einen längeren Zeitraum hinweg verbessert hat. Wenn du das [Polar Laufprogramm](#) verwendest, um für ein Laufevent zu trainieren, kannst du anhand deines Running Index Fortschritts sehen, wie deine Leistung sich auf dem Weg zu deinem angestrebten Ziel verbessert.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

| Running Index | Cooper Test (m) | 5 km (Std.:Min.:Sek.) | 10 km (Std.:Min.:Sek.) | 21,098 km (Std.:Min.:Sek.) | 42,195 km (Std.:Min.:Sek.) |
|---------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 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 |

| Running Index | Cooper Test (m) | 5 km (Std.:Min.:Sek.) | 10 km (Std.:Min.:Sek.) | 21,098 km (Std.:Min.:Sek.) | 42,195 km (Std.:Min.:Sek.) |
|---------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 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

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deines Trainings und deiner Aktivitätsdaten. Du kannst in der App auch dein Training planen.

TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen sowie neue Trainingsziele erstellen. Du kannst wählen, ob du ein Schnellziel oder ein Trainingsziel mit Phasen erstellen möchtest.

Verschaffe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die Funktion "Bilder teilen" unten ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

AKTIVITÄTSDATEN

Rufe Details deiner Tagesaktivitäten ab. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines Tagesziels fehlt und wie du den Rückstand aufholst. Lasse dir die Anzahl deiner Schritte, die zurückgelegte Distanz auf Basis deiner Schritte, den Kalorienverbrauch sowie deine Schlafdauer und -qualität anzeigen.

SPORTPROFILE

Du kannst Sportprofile in der Polar Flow App einfach hinzufügen, entfernen und neu anordnen. In der Flow App und auf deinem M200 kannst du bis zu 20 Sportprofile aktivieren. Im Polar Flow Webservice kannst du die [Sportprofile bearbeiten](#).

BILDER TEILEN

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern der Polar Flow App kannst du Bilder teilen, auf denen deine Trainingsdaten erscheinen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Weitere Informationen und Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deines M200](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Flow App vornehmen.

Um die Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Die Polar Flow App für iOS ist mit iPhone 5 (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 10.0 (oder höher) von Apple. Die mobile Polar Flow App für Android ist mit Geräten kompatibel, die Android 4.4 oder höher besitzen. Um

Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen Polar Flow zu App erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem M200 koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Dein M200 synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Flow App. Wenn dein Mobilgerät über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem M200 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

PLANEN DEINES TRAININGS IN DER POLAR FLOW APP

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen. Beachte, dass die Trainingsziele mit deinem M200 synchronisiert werden müssen, bevor du sie verwenden kannst, und der M200 nur deine geplanten Trainingseinheiten für den aktuellen Tag zeigt. Dein M200 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen, 10 km zu laufen oder 30 min zu schwimmen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.


ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP

1. Öffne in der Polar Flow App den **Trainingskalender**.
2. Tippe auf das Plus-Symbol oben rechts.

Schnellziel erstellen

1. Wähle in der Liste **Schnellziel hinzufügen** aus.
2. Wähle, ob du die **Distanz**, **Dauer** oder **Kalorien** als Trainingsziel festlegen möchtest.
3. Füge eine **Sportart** (optional) hinzu und gib den **Zielnamen**, das **Datum**, die **Uhrzeit** und **Anmerkungen** (optional) ein. Lege je nach dem Typ deines Ziels entweder die **Distanz**, die **Dauer** oder **Kalorien** fest.
4. Tippe auf **Ziel erstellen**, um das Ziel deinem Trainingskalender hinzuzufügen.

Phasenziel erstellen

 *In der Polar Flow App kannst du nur ein Intervall-Phasenziel erstellen. Wenn du einen anderen Phasenzieltyp erstellen möchtest, kannst du dies im Polar Flow Webservice tun.*

1. Wähle **Phasenziel hinzufügen** in der Liste aus.
2. Füge eine **Sportart** (optional) hinzu und gib den **Zielnamen**, das **Datum**, die **Uhrzeit** und **Anmerkungen** (optional) ein. Wähle mit dem Schieberegler, ob du **Phasen automatisch starten** möchtest.
3. Wische von rechts nach links, um die Einstellungen für die verschiedenen Phasen des Trainingsziels zu bearbeiten:

- **Aufwärmen:** Wähle, ob du die Phase basierend auf der **Dauer** oder der **Distanz** festlegen möchtest, und gib den Wert ein.
- **Intervall:** Lege die gewünschte **Anzahl von Intervallen** fest und wähle, ob du die **Belastungsphase(n)** und die **Ruhephase(n)** basierend auf der **Dauer** oder auf der **Distanz** festlegen möchtest. Gib dann die entsprechenden Werte ein.
- **Cool-down:** Wähle, ob du die Phase basierend auf der **Dauer** oder der **Distanz** festlegen möchtest, und gib den Wert ein.

1. Tippe auf **Ziel erstellen**, um das Ziel deinem Trainingskalender hinzuzufügen.

POLAR SPORTPROFILE IN DER POLAR FLOW APP

Auf deinem M200 gibt es standardmäßig drei Sportprofile. In der Polar Flow App kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen sowie vorhandene Profile aus deinem Konto entfernen. Du kannst in der Flow App maximal 20 Sportprofile für deinen M200 aktivieren und verwenden. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in deinem Polar Konto eingerichtet hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M200 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile nach Bedarf ändern. Tippe einfach auf das Sportprofil, das du verschieben möchtest. Halte und ziehe es an die Stelle, an der du es in der Liste platzieren möchtest.

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

1. Gehe in der Polar Flow App im Hauptmenü auf **Sportprofile**.
2. Tippe auf das Plus-Symbol oben rechts.
3. Wähle die Sportart aus, die du hinzufügen möchtest. Die bereits hinzugefügten Profile sind in der Liste rot hervorgehoben.
4. Tippe dann oben rechts auf **FERTIG**, um die Sportart in der Liste der Sportprofile deines Kontos an erster Stelle hinzuzufügen.

SPORTPROFIL ENTFERNEN

1. Gehe in der Polar Flow App im Hauptmenü auf **Sportprofile**.
2. Tippe auf das Sportprofil-Symbol, das du entfernen möchtest.
3. Tippe auf **Entfernen (Sportprofil)**.
4. Tippe erneut auf **Entfernen**, um das Löschen des Sportprofils aus deinem Polar Konto zu bestätigen.

Denke daran, die geänderten Einstellungen mit deinem M200 zu synchronisieren.

Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice zeigt den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität an und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Richte deinen Polar M200 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile und hinzufügst und deren Einstellungen bearbeitest. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent erhalten.

Du kannst deinen M200 mit deinem Computer unter [flow.polar.com/start einrichten](https://flow.polar.com/start_einrichten). Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem M200 und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

ERFORSCHER

Unter **Erforscher** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

FORTSCHRITTS-

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Über den Bericht „Nachtschlaf“ kannst du

auch dein wöchentliches Schlafmuster verfolgen. Der Bericht zeigt dir, wie viele Stunden du geschlafen hast und unterteilt deine Schlafzeit zur ausführlicheren Analyse in erholsamen und unruhigen Schlaf. Im Aktivitätsbericht kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

GEMEINSCHAFT

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitness-Club wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Polar Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

PLANEN DEINES TRAININGS IM POLAR FLOW WEBSERVICE:


In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen. Beachte, dass die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App mit deinem M200 synchronisiert werden müssen, bevor du sie verwenden kannst, und der M200 nur deine geplanten Trainingseinheiten für den aktuellen Tag zeigt. Dein M200 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen, 10 km zu laufen oder 30 Minuten zu schwimmen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deinem M200 oder als Vorlagen für Trainingsziele verwenden.


ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel** oder **Phasenziel**.

Schnellziel

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib entweder eine **Dauer**, **Distanz** oder **Kalorien** ein. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Phasenziel

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle, ob du ein Ziel **neu erstellen** oder die **Vorlage verwenden** möchtest.
 - Erstellen eines neuen Ziels: Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **Dauer**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen oder klicke auf **Distanz**, um eine Phase basierend auf der Distanz hinzuzufügen. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase, **manuelles** oder **automatisches** Starten der nächsten Phase und die **Intensität**. Klicke dann auf **Fertig**. Du kannst zurückgehen, um die Phasen zu bearbeiten, die du hinzugefügt hast, indem du auf das Stift-Symbol klickst.
 - Verwenden der Vorlage: Du kannst die Phasen der Vorlage bearbeiten, indem du auf das Stift-Symbol auf der rechten Seite klickst. Du kannst der Vorlage wie oben beschrieben weitere Phasen hinzufügen, um ein neues Trainingsziel mit Phasen zu erstellen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Favoriten

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es für deine Trainingsplanung verwenden.

1. Klicke in deinem **Tagebuch** auf **+ Hinzufügen** für den Tag, an dem du einen Favoriten als geplantes Ziel verwenden möchtest.
2. Klicke auf **Favorisiertes Ziel**, um eine Liste deiner Favoriten zu öffnen.
3. Klicke auf den Favoriten, den du verwenden möchtest.
4. Der Favorit wird deinem Tagebuch als geplantes Ziel für den Tag hinzugefügt. Die geplante Zeit für das Trainingsziel ist standardmäßig 18 Uhr. Wenn du die Details des Trainingsziels ändern möchtest, klicke in deinem **Tagebuch** auf das Ziel und bearbeite es nach Wunsch. Klicken dann auf **Speichern**, um die Änderungen zu übernehmen.

Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Favorisierte Ziele**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
3. Klicke auf **Verwenden**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.

4. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
5. Bearbeite den Favoriten nach Wunsch. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, wirkt sich dies nicht auf das ursprüngliche favorisierte Ziel aus.
6. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

ZIELE MIT DEINEM M200 SYNCHRONISIEREN

Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die Polar Flow App mit deinem M200 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).


FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deinem M200 verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Polar Flow Webservice](#).


SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.


oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel, das du erstellt hast, in deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und dann auf **Bearbeiten**.
3. Du kannst die Sportart und den Namen des Ziels ändern sowie Anmerkungen hinzufügen. Du kannst die Trainingsdetails des Ziels unter **Schnell** oder **Mit Phasen** bearbeiten. (Weitere Informationen findest du im Kapitel [Planung deines Trainings](#).) Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem M200 gibt es standardmäßig drei Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Dein M200 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M200 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

Grundlagen

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt oder ausgeschaltet werden)

Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar. (Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deinen M200 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.)
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo min/km / min/mi)

Trainingsansichten

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt fünf Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu zwei Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

Gesten und Feedback

- Vibrations-Rückmeldung (du kannst die Vibration ein- oder ausschalten)

GPS und Höhe

- GPS-Aufzeichnungsrate (kann ausgeschaltet oder auf hohe Genauigkeit gestellt werden, was bedeutet, dass die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet ist)

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **Speichern**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem M200 zu synchronisieren.

Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M200 drahtlos über eine Bluetooth Smart-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen M200 über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem M200 und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto. Wenn du Daten von deinem M200 direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Benutzerkonto die FlowSync Software. Wenn du deinen M200 eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deinen M200 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M200, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.


SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- Du deinen Polar M200 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die LINKE Taste an deinem M200 gedrückt.
2. **Suchen** wird angezeigt, gefolgt von **Verbinden** und dann **Synchronisierung**.
3. Während der Synchronisierung erscheint in der Anzeige deines M200 ein sich drehender Kreis. Nach einer erfolgreichen Synchronisierung ändert sich der Kreis zu einem Häkchen-Symbol.

 *Dein M200 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn du dein M200 mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Schließe den M200 an deinen Computer an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M200 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der M200 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinem M200 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/FlowSync.

WICHTIGE INFORMATIONEN


PFLEGE DEINES M200

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar M200 pfleglich behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.


Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Stecker feucht ist. Lasse den USB-Stecker trocknen, oder trockne ihn vor dem Laden mit einem weichen Handtuch ab. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.

Halte deinen Trainingscomputer sauber.

- Wir empfehlen, das Gerät und das Armband nach jedem Training mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser unter laufendem Wasser abzuwaschen. Entferne den Trainingscomputer vom Armband und wasche beide Teile separat. Wische das Gerät und das Armband mit einem weichen Handtuch trocken.

 *Es ist besonders wichtig, das Gerät und das Armband abzuwaschen, wenn du sie in einem Schwimmbad mit gechlortem Wasser getragen hast.*

- Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische jegliche Feuchtigkeit ab, bevor du es ablegst. Lagere das Gerät nicht in Material, das nicht atmungsaktiv ist, und nicht in einer feuchten Umgebung, z. B. in einer Plastiktüte oder in einer feuchten Sporttasche.
- Trockne ihn bei Bedarf mit einem weichen Handtuch ab. Wenn der Trainingscomputer verschmutzt ist, wische den Schmutz mit einem feuchten Papierhandtuch ab. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf der Trainingscomputer nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder aggressive Materialien wie Stahlwolle oder Reinigungskemikalien.
- Wenn du deinen M200 an einen Computer oder an ein Ladegerät anschließt, stelle sicher, dass der USB-Stecker frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Das Gerät ist bei einer Umgebungstemperatur von 0 °C bis +50 °C verwendbar.  *Beachte, dass du das Trainingsgerät auch bei niedrigeren Temperaturen verwenden kannst, wenn du es am Arm trägst, da deine Haut das Gerät wärmt. Wenn du es jedoch z. B. am Lenker eines Fahrrads befestigst, beachte den Temperaturgrenzwert für die Verwendung des Geräts.*

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel [Weltweite Garantie des Herstellers](#).

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter support.polar.com/de und auf den länderspezifischen Websites.

AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.


LADEN DES AKKUS DEINES POLAR M200

Der Polar M200 verfügt über einen eingebauten Akku. Akkumulatoren besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

 Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).




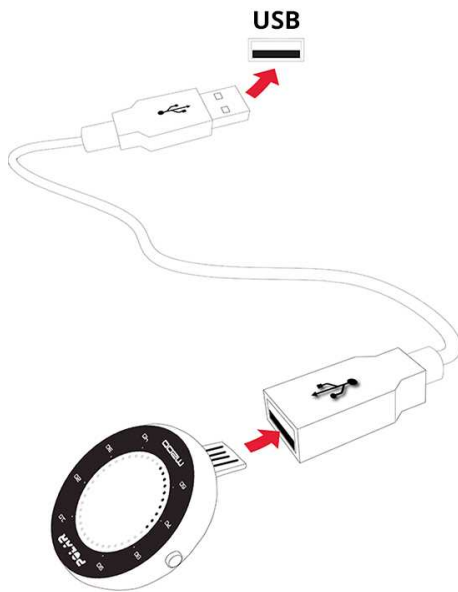
 Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

Stelle außerdem sicher, dass du den M200 richtig an den Netzadapter anschließt: **Die vier Kontakte am USB-Stecker des M200 müssen an den vier Kontakten des USB-Netzadapters ausgerichtet sein.**


Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen M200 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Entferne das Gerät vom Armband.
2. Schließe den M200 mit dem mitgelieferten USB-Kabel an. Stelle sicher, dass du den M200 richtig anschließt (siehe Bild unten). Wenn du den M200 direkt an einen USB-Anschluss an deinem Computer anschließt, **achte darauf, dass der USB-Stecker des M200 nicht abgeknickt wird**. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.

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



3. Nach der Synchronisierung beginnt eine Batteriesymbol-Animation in der Anzeige, sich zu füllen.
4. Wenn das Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der M200 vollständig geladen.

 *Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.*

BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt:

- bis zu 6 Tage mit 24/7 Activity Tracking und 1 Std./Tag Training mit GPS und optischer Puls-Messung bei ausgeschalteten Smart Notifications oder
- bis zu 6 Stunden Training mit GPS und optischer Puls-Messung oder
- bis zu 40 Stunden Training mit optischer Puls-Messung oder
- bis zu 30 Tage mit 24/7 Activity Tracking und ausgeschalteten Smart Notifications.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M200 verwendest, den Funktionen, die du nutzt, wie oft und lange die Anzeige aktiv ist und von der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den M200 unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

Akku ist schwach

Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den M200 zu laden.

Bitte laden

Die Akkukapazität des M200 reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M200 aufgeladen werden.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar M200 ist dafür vorgesehen, deinen Puls oder deine Herzfrequenz zu messen und deine Aktivität zu verfolgen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, das Gerät und das Armband gelegentlich abzuwaschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

Polar Produkte (Trainingsgeräte, Activity Tracker und Zubehör) sind darauf ausgelegt, die physische Belastung und Erholung während und nach deinen Trainingseinheiten anzuzeigen. Die Polar Trainingsgeräte und Activity Tracker messen deine Herzfrequenz und/oder informieren über deine Aktivitäten. Die Polar Trainingsgeräte mit integriertem GPS zeigen Geschwindigkeit, Distanz und Position an. Mit kompatibelem Polar Zubehör zeigen die Polar Trainingsgeräte Geschwindigkeit und Distanz, Trittfrequenz, Position und Leistung an. Eine vollständige Liste des kompatiblen Zubehörs findest du unter www.polar.com/de/produkte/accessoires. Die Polar Trainingsgeräte mit einem Luftdrucksensor messen die Höhe und weitere Variablen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Das Polar Trainingsgerät ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Router können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter support.polar.com/de.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.


- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät hellerer Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

M200

| | |
|--------------------------|---|
| Batterietyp: | Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 180 mAh |
| Betriebsdauer: | Bis zu 6 Tagen mit 24/7 Activity Tracking und 1 Std./Tag Training mit GPS und optischer Herzfrequenz-Messung, bei ausgeschalteten Smart Notifications |
| Umgebungstemperatur: | -10 °C bis +50 °C |
| Ladedauer: | Bis zu zwei Stunden |
| Ladetemperatur: | 0 °C bis +40 °C |
| Materialien: | Gerät: Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Polymethylmethacrylat, Epoxidkleber Armband (TPU): Thermoplastisches Polyurethan, Polycarbonat, Edelstahl Zusätzliches Armband (Silikon): Silikon, Edelstahl, Polyamid, Glasfaser |
| Ganggenauigkeit der Uhr: | Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 |

| | |
|---------------------------|---|
| | °C |
| Herzfrequenz-Messbereich: | 30–240 S/min |
| Wasserbeständigkeit: | Zum Schwimmen geeignet |
| Speicherkapazität: | 60 Std. Training mit Herzfrequenz-Messung |

Verwendet drahtlose Bluetooth Smart-Technologie

Dein M200 ist mit den Polar *Bluetooth* Smart Herzfrequenz-Sensoren kompatibel.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätsinformationen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätsinformationen auf support.polar.com an.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser mit einem GymLink kompatiblen Polar Gerät und Herzfrequenz-Sensor stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr erfasst werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar

Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

| Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts | Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc. | Baden und Schwimmen | Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen) | Tauchen (mit Sauerstoffflaschen) | Merkmale der Wasserbeständigkeit |
|---|---|---------------------|---|----------------------------------|---|
| Water resistant IPX7 | OK | - | - | - | Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529. |
| Water resistant IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529. |
| Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet | OK | OK | - | - | Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810. |
| Water resistant 100 m | OK | OK | OK | - | Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810. |

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantzeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.

- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratze Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.


Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

| | |
|---|---|
|  | <p>Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.</p> |
|---|---|



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 11/2016