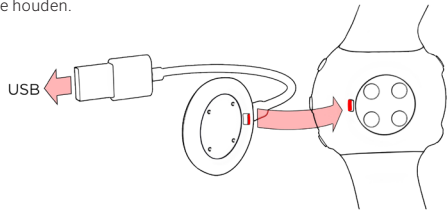


Aan de slag

Gefeliciteerd met deze geweldige keuze! In deze handleiding helpen we je op weg met het gebruik van je nieuwe Polar horloge.

Download de nieuwste firmware voordat je op pad gaat. Dit doe je tijdens het installeren. Je krijgt een melding als er een nieuwe versie beschikbaar is wanneer je het horloge installeert via een mobiel apparaat of met een computer.

1. **Activeer je horloge en laad het op** door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. De kabel klikt zich magnetisch vast, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd) houdt. Het duurt even voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt. Als de batterij van het horloge niet leeg is, kun je het horloge ook activeren door OK 4 seconden ingedrukt te houden.



2. **Configureer je horloge** door je taal en de gewenste configuratiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor de configuratie: met een mobiel apparaat (A), met een computer (B) of via het horloge (C). Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**. We raden je aan optie **A** of **B** te kiezen.

A CONFIGUREREN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

Let op: je moet je horloge koppelen in de Flow app, dus NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.

1. Zorg dat je **mobiele apparaat** een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
2. Ga **op je mobiele apparaat** naar de App Store of Google Play en download de Polar Flow app.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat. De Flow app herkent je horloge als het in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op Start.
4. Wanneer de melding van het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat verschijnt, controleer je of de code op je mobiele apparaat overeenkomt met de code op je horloge.
5. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat en bevestig de pincode die wordt weergegeven op je horloge door op OK te drukken. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.
6. **Meld je aan** met je **Polar-account** of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en het installeren.

Nadat je de instellingen hebt gedaan, tik je op **Opslaan en synchroniseren** en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge. Vergeet niet om je horloge regelmatig te synchroniseren met Flow.

B INSTELLEN MET EEN COMPUTER

1. Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en het installeren.

- i** Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.
- i** Opties **A** en **B**: Als er een update voor de firmware van je horloge beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens het instellen bij te werken. Deze update kan tot tien minuten in beslag nemen.

Je horloge leren kennen



KNOPFUNCTIES

- Druk op **OK** om keuzes te bevestigen.
- Blader door de display- en trainingsweergaven en het menu met **OMHOOG/OMLAAG**, blader door keuzelijsten en pas een gekozen waarde aan.
- Ga terug, pauzeer en stop met **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd deze knop ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Houd **LICHT** ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.

LICHT

TERUG/MENU/ SYNCHRONISEREN

OMHOOG

OMLAAG

TOUCHDISPLAY* (NIET OP ALLE MODELLEN BESCHIKBAAR)

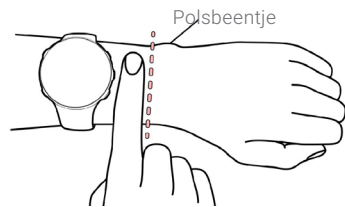
- Tik op het display om items te kiezen.
- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende displayweergaven te bekijken

*Uitgeschakeld tijdens trainingssessies

Hartslagmeting aan de pols

Zorg ervoor dat je het horloge op de juiste manier draagt, zodat je tijdens de training nauwkeurige hartslagmetingen krijgt:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en je polsbeentje.
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je arm kunnen schuiven.
- Geef je huid een paar minuten de tijd om zich aan te passen aan het horloge voordat je aan een trainingssessie begint.



Maak de polsband wat losser als je je hartslag niet meet, zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen.

i Je horloge is ook compatibel met de Polar hartslagsensor met borstband. Je kunt een hartslagsensor kopen als accessoire. Op support.polar.com/en/compatibility vind je een volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires voor je horloge.

Start training

1. Doe het horloge om en maak de polsband voldoende strak vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel.
3. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer GPS klaar is.
4. Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
5. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op **OK** om de registratie van je training te starten.

TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren. Druk op **OK** om de training te hervatten. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop **TERUG** ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

i Je horloge synchroniseert je trainingsgegevens automatisch met de Polar Flow app als je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app op je telefoon geopend is.

ONDERHOUD VAN JE HORLOGE

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan of douche. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

Polar Flow app en webservice

BEKIJK JE TRAININGSGEGEVENS IN ÉÉN OOGOPSLAG OP DE MOBIELE APP
Download de Polar Flow app van de App Store of van Google Play en gebruik de app om je horloge aan je mobiele telefoon te koppelen. Synchroniseer je horloge na de training met de Polar Flow app en je krijgt direct een overzicht van en feedback over je training, activiteit en je slaap.

POLAR FLOW WEBSERVICE VOOR MEER GEDETAILEERDE ANALYSE

Synchroniseer je trainingsgegevens met je computer of via de Flow app naar de Flow webservice. In de webservice kun je je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzingen op support.polar.com/en

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2.402 - 2.480 GHz met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

ANDROID EN GOOGLE PLAY ZIJN HANDELSMERKEN VAN GOOGLE INC.

IOS IS EEN HANDELSMERK OF GEREGISTREERD HANDELSMERK VAN CISCO IN DE VS EN ANDERE LANDEN EN WORDT ONDER LICENTIE GEBRUIKT.

GEFABRICEERD DOOR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FINLAND
TEL +358 8 5202 100
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982762.00 NLD 1/2020

COMPATIBEL MET



POLAR®

GPS MULTISPORTHORLOGE

Beknopte handleiding

Lees meer op support.polar.com/en

Nederlands