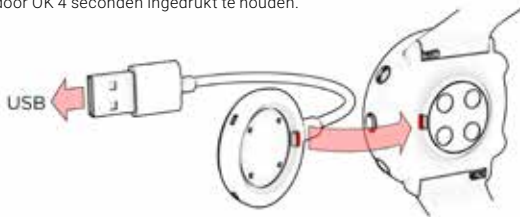


Aan de slag

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

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 kan even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt. Je kunt je 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 gebruiken.

i Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij de configuratie de instellingen nauwkeurig invult.

i Opties **A** en **B**: als er een update voor de firmware van je horloge beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Deze update kan tot tien minuten in beslag nemen.

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 de configuratie.

Nadat je de instellingen hebt geconfigureerd, tik je op **Opslaan en synchroniseren** en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.

B CONFIGUREREN MET EEN COMPUTER

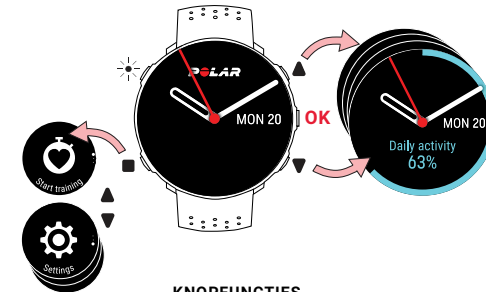
1. Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

C CONFIGUREREN OP HET HORLOGE

Pas de waarden aan met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig elke keuze met **OK**. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op **TERUG** totdat je de instelling bereikt die je wilt wijzigen.

Als je de configuratie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Firmware-updates voor je horloge zijn alleen beschikbaar via Polar Flow. Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je horloge en de unieke Polar functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Polar Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

Leer je Vantage M kennen



KNOPFUNCTIES

- Druk op **OK** om je 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.

i Kies je eigen stijl met eenvoudig te verwisselen polsbanden. Op **www.polar.com** kun je extra polsbanden kopen.

Belangrijkste functies

TRAINING MET HARTSLAGMETING AAN DE POLS

De hypermoderne Polar Precision Prime sensorfusie technologie combineert optische hartslagmeting met metingen door huidcontact, voor nauwkeurige hartslagmeting aan de pols, zelfs in de meest extreme trainingsomstandigheden.

GEÏNTEGREERDE GPS

De ingebouwde gps houdt de snelheid, afstand en hoogte bij tijdens je training. Na de training kun je in de Polar Flow app of de Flow webservice je route zien op de kaart.

TRAINING LOAD PRO

Bekijk in detail hoe je trainingssessies je lichaam op verschillende manieren belasten. De gegevens zijn inzichtelijk per sessie en op de lange termijn.

RUNNING PROGRAM

Train voor een hardloopwedstrijd met een persoonlijk en aanpasbaar trainingsplan in de Polar Flow webservice. Kies uit vier verschillende doelen: 5 km, 10 km, halve marathon of marathon, en gebruik een trainingsplan dat past bij jou en je doelen.

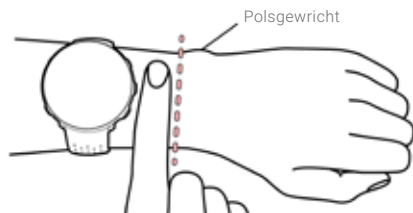
RUNNING INDEX

Running Index geeft je waardevolle informatie over je hardloopprestaties, zodat je je voortgang eenvoudig kunt volgen.

Traineren op hartslag

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 polsgewricht.
- Zorg ervoor dat de polsband goed om je pols sluit. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je arm heen en weer 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.


 Je horloge is ook compatibel met de Polar H10 hartslagsensor met een borstband. Hartslagsensoren zijn verkrijgbaar als accessoire. Op support.polar.com/en/vantage-m vind je een volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires voor je horloge.

Training starten

1. Doe je horloge om en maak de polsband strak genoeg vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader daarna 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 de GPS gereed 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 sessie 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.

 Je horloge synchroniseert je trainingsgegevens automatisch met de Flow mobiele app als je telefoon zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app actief is.

ZORGEN VOOR JE VANTAGE M

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan. 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

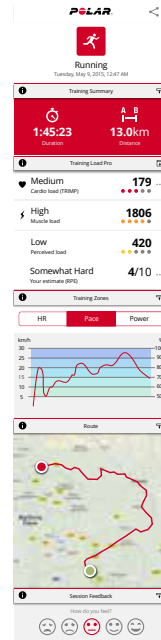
BEKIJK JE TRAININGSGEGEVENS IN ÉÉN OOGOPSLAG IN DE MOBIELE APP

Download de Polar Flow app van de App Store of van Google Play. Synchroniseer je horloge na de training met de Flow app en je krijgt direct een overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties. In de Flow app kun je ook zien hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

POLAR FLOW WEBSERVICE VOOR MEER GEDETAILLEERDE 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, activiteit en slaap bekijken.

 Op je horloge kun je je favoriete sporten aanpassen en bepalen welke informatie je tijdens je sessies wilt zien met **Polar Sportprofielen** in de Polar Flow app of webservice.



Technische specificaties

BATTERIJTYPE:	230 mAh LI-POL BATTERIJ
HARTSLAGSENSOR:	INTERN OPTISCH
WATERDICHTHEID:	30 M (GESCHIKT VOOR ZWEMMEN)
MATERIALEN:	ZWART MODEL: ABS+GF, PMMA, ROESTVRIJ STAAL, TPC-ET, PC ROOD EN WIT MODEL: ABS+GF, PMMA, ROESTVRIJ STAAL, SILICONEN, PA+GF KABEL: KOPER, PA66+PA6, PC, TPE, KOOLSTOFSTAAL, NYLON

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2,402 - 2,480 GHz met een maximumvermogen van 3,1 mW.

De Polar Precision Prime sensorfusie technologie maakt naast optische hartslagmeting 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
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

COMPATIBEL MET



17972091.01 NLD 01/2019 10011

POLAR®

VANTAGE M

GPS MULTISPORTHORLOGE

Beknopte handleiding

Lees meer op support.polar.com/en/vantage-m

Nederlands