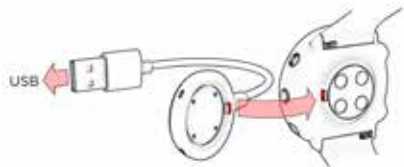


Aan de slag

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.



2. **Stel je horloge in** door je taal en de installatiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor het installeren: **(A)** op je smartphone, **(B)** op je computer of **(C)** op je horloge. Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**. We raden je aan optie **A** of **B** te kiezen.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

- i** Als er een update voor de firmware van je horloge beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens het installeren bij te werken. Deze update kan tot tien minuten in beslag nemen.

A INSTALLEREN VIA JE SMARTPHONE

Het koppelen dient in de Polar Flow app uitgevoerd te worden, dus NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone.

1. Zorg dat je smartphone een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
2. Download de **Polar Flow app** in de **App Store** of **Google Play**.
3. Open de Polar Flow app op je smartphone. De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
4. Accepteer het Bluetooth-koppelerzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
5. **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.

- 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. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig synchroniseren met de Polar Flow app door de knop **TERUG** op je horloge ingedrukt te houden.

B INSTALLEREN VIA JE COMPUTER

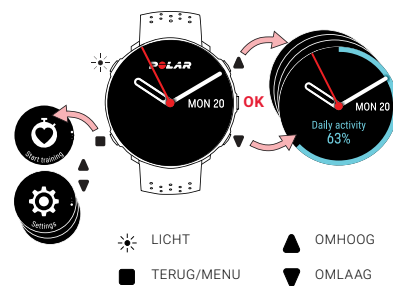
1. Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en het installeren.

C INSTALLEREN VIA JE 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 installatie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Het is belangrijk dat je de installatie daarna nog uitvoert via optie **A** of **B**, zodat je over de nieuwste updates voor je horloge beschikt. In Flow kun je ook een meer uitgebreide analyse van je training bekijken en je voortgang volgen.

Leer je Vantage M 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.

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.



Maak de polsband wat losser als je je hartslag niet wil meten, 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 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.

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

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.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de **Flow webservice** via je computer of de Polar Flow app om je prestaties te volgen, begeleiding te krijgen en een **gedetailleerde analyse** van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap te bekijken.

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

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

GEFABRICEERD DOOR

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17983696.01 NLD 10/2020

COMPATIBEL MET



    /polarglobal

POLAR®

VANTAGE M

GPS MULTISPORTHORLOGE

Beknopte handleiding

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

Nederlands