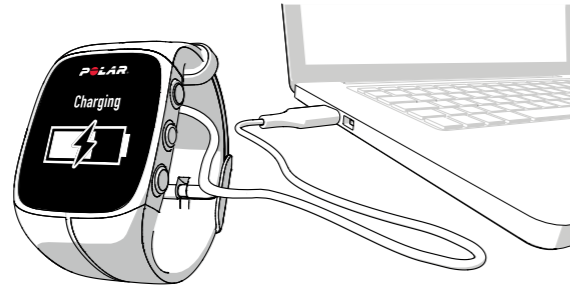


NASTAVENÍ M400

Nastavte si svůj M400 na flow.polar.com/start. V průběhu nastavení bude do M400 stažen nejnovější firmware a budete moci začít používat webovou službu Flow.

1. **Jděte na adresu flow.polar.com/start** a stáhněte si software Polar FlowSync, který je potřebný pro spojení M400 s webovou službou Flow.
2. **Otevřete** instalační balíček a řiďte se pokyny na obrazovce pro instalaci softwaru.
3. Jakmile bude instalace dokončena, FlowSync se **otevře automaticky** a požádá vás o připojení výrobku Polar.
4. **Zapojte** M400 do USB portu vašeho počítače, pomocí kabelu USB. M400 se poté probudí a začne se nabíjet. Dovolte svému počítači nainstalovat veškeré ovladače USB, které vám nabídne.
5. Webová služba se otevře automaticky ve vašem internetovém prohlížeči. **Vytvořte si účet** u Polaru, nebo se přihlašte, pokud již účet máte. Zadejte svá fyzická data, abyste získali osobní vedení a přesný rozbor tréninkových jednotek.

Když získáte nový M400, bude se nacházet v režimu uskladnění. Probudí se, jakmile ho připojíte k počítači nebo k USB nabíječce. Jestliže je baterie zcela vybitá, stavová lišta nabíjení se ukáže až po několika minutách.

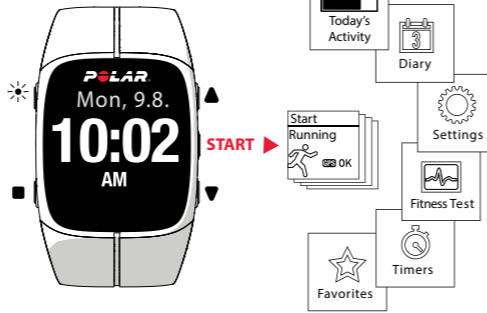


Zařízení nenabíjejte, pokud je port USB vlhký.

6. Klikněte na Done (Hotovo) pro **synchronizaci** nastavení mezi M400 a webovou službou Polar Flow. Jakmile bude synchronizace dokončena, status FlowSync se změní na dokončený.
 7. Jestliže bude k M400 k dispozici nový firmware, můžete si ho v této fázi nainstalovat.
- Můžete začít. Užijte si to!
- Další informace o M400 získáte v kompletní uživatelské příručce a instruktážních videích na adrese polar.com/support/M400.

POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER M400

Menu procházejte pomocí tlačítek UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ). Výběr potvrďte tlačítkem START. Chcete-li se vrátit, udělat přestávku nebo trénink ukončit, mačkejte tlačítko BACK (ZPĚT).



OSVĚTLENÍ
 NAHORU
 DOLŮ
 ZPĚT

UŽITEČNÉ TIPY

- » Vzhled ciferníku hodinek změňte stisknutím a podržením tlačítka UP (NAHORU).
- » Uzamčení tlačítek v časovém náhledu provedete stisknutím a podržením tlačítka LIGHT (OSVĚTLENÍ).
- » Do Quick menu (Rychlého menu) v tréninkovém náhledu vstoupíte stisknutím a podržením tlačítka LIGHT (OSVĚTLENÍ).

HLAVNÍ PRVKY

Polar M400 nabízí celou řadu jedinečných funkcí, které Vám pomohou zkvalitnit Váš trénink. Zde naleznete přehled těch nejdůležitějších.

INTEGROVANÁ GPS

Pomocí integrované GPS zaznamenává M400 Vaši rychlost, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu. Po skončení tréninku si můžete absolvovanou trasu prohlédnout na mapě v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow. Funkce Back-to-start (Zpět na začátek) Vás přivede zpět na výchozí stanoviště. Nyní si můžete vyzkoušet i dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat, s vědomím, že M400 Vás dovede zpět na výchozí stanoviště.

ODHADCE CÍLOVÉHO ČASU

Zadejte vzdálenost svojí tréninkové destinace a M400 odhadne podle Vaší rychlosti čas, kdy dorazíte na místo.

BĚŽECKÝ INDEX

Zjistěte si, nakolik efektivní je Váš běh. M400 automaticky vypočítává Váš Běžecký index po každém absolvovaném kole, na základě hodnot srdeční frekvence a rychlosti.

VEDENÍ PŘI TRÉNINKU

M400 je vybaven jedinečnými funkcemi chytrého koučování od Polaru, které nabízejí to nejlepší možné vedení ke zlepšení tréninku i užitečnou zpětnou vazbu, která vám poskytne informace o tom, jaké děláte pokroky.

Viz kompletní uživatelská příručka na adrese polar.com/support/M400, kde se seznámíte se všemi úžasnými funkcemi svého sporttesteru M400.

DENNÍ AKTIVITA

M400 zaznamenává všechny Vaše pohyby 24 hodin denně, pomocí zabudovaného akcelerometru. Obdržíte cíl denní aktivity i rady, jak ho dosáhnout. M400 Vám rovněž připomene, abyste vstali a začali se hýbat, jestliže jste byli již příliš dlouho neaktivní. Svá data můžete sledovat na M400 nebo v aplikaci Polar Flow.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Funkce chytrá upozornění vám umožňuje přijímat v M400 upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z vašeho mobilního telefonu. Abyste mohli upozornění přijímat, spárujte M400 s aplikací Flow. V nabídce upozornění ve vašem telefonu si vyberte ta, která se vám budou zobrazovat v M400, jejich vložením do seznamu upozornění.

V M400 je funkce chytrých upozornění přednastavena. Můžete si ji nastavit v **Settings** > (Nastavení) **General Settings** (Obecná nastavení) > **Smart notifications** (Chytrá upozornění).

Podrobnější instrukce k chytrým upozorněním viz polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400 je vynikající tréninkové zařízení samo o sobě, avšak získáte z něj ještě více, jestliže ho budete používat společně s webovou službou a mobilní aplikací Polar Flow.

MOBILNÍ APLIKACE

S mobilní aplikací Polar Flow můžete vidět svá tréninková data okamžitě. Tato aplikace bezdrátově převede vaše data z M400 do webové služby Flow. Získáte ji v App StoreSM nebo na Google PlayTM.

WEBOVÁ SLUŽBA

Stanovte si cíle a získajte pokyny k jejich dosažení. Získejte podrobnou analýzu svých výkonů a podělte se o své úspěchy s přáteli. Toto vše a další věci naleznete na adrese polar.com/flow.

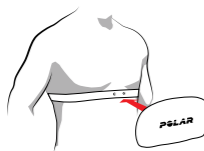
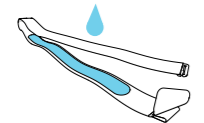


SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Navlékněte si pohodlný hrudní pás a konektor, abyste mohli v M400 sledovat přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase.

Pokud jste si M400 koupili bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho pořídit kdykoliv.

1. Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
2. Připněte si hrudní pás a upravte si ho tak, aby těsně přiléhal.
3. Připojte konektor.
4. Před prvním tréninkem musíte snímač srdeční frekvence spárovat s M400. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte START. Potom počkejte na žádost o spárování a zvolte Yes (Ano).



Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení).

i Po skončení tréninku odepněte konektor snímače srdeční frekvence a opláchněte hrudní pás proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce naleznete v kompletní uživatelské příručce na adrese polar.com/support/M400.

TRÉNOVÁNÍ S M400

Stiskněte START and zvolte si sportovní disciplínu. Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte M400 v poloze displejem vzhůru, dokud nenalezne signál GPS. Po nalezení signálu se zobrazí OK.

Jakmile budete připraveni, stiskněte znovu tlačítko START.

i Ve webové službě Polar Flow si ve sportovních profilech vyberte, které informace chcete při tréninku dostávat.

PŘI TRÉNINKU

Měření kola/etapy: V průběhu tréninku stiskněte tlačítko START.

Uzamčení pásma: Pro uzamčení/odemčení pásma srdeční frekvence, v němž se právě nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko START. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovým signálem.

Změna nastavení v Rychlém menu: Pro otevření Rychlého menu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Některá nastavení můžete změnit, aniž byste museli přerušit záznam tréninku.

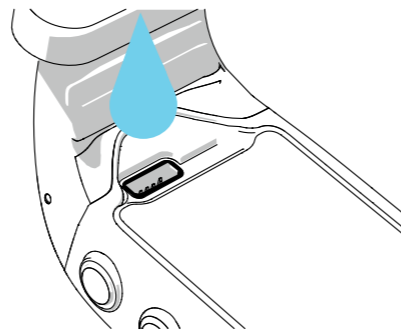
PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Pro přerušování tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START. Pro ukončení tréninku při jeho přerušování stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

PO TRÉNINKU

Udržujte port USB v čistotě, čímž M400 účinně ochráníte před oxidací a dalším možným poškozením, které může způsobit slaná voda (např. pot nebo mořská voda) a nečistoty. Tím bude zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace.

Abyste port USB udržovali v čistotě, opláchněte ho po každém tréninku vlažnou vodou z kohoutku. Port USB je voděodolný a můžete ho oplachovat proudem tekoucí vody, aniž by došlo k poškození elektronických součástí.



! Nenabíjejte M400, když je port USB mokrý nebo upocení.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

M400

Typ baterie
Doba provozu
Provozní teplota
Voděodolnost
Materiál

Nabíjecí baterie Li-pol 190 mAh
Až 8 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence
-10°C až +50°C / -20.00 °F až 122°F
30 m
nerozovná ocel, polykarbonát/akrylonitril butadien- styren, acrylonitril butadien-styren, termoplastický uretan, polymethylmetakrylát, silikon

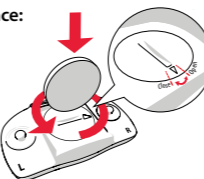
SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART

Battery type
Battery sealing ring
Operating temperature
Water resistance
Connector
Strap

CR2025
O-kroužek 20.0 x 1.0 materiál FPM
-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
30 m
Polyamide
38% Polyamide, 29% Polyurethane, 20% Elastane, 13% Polyester

Výměna baterie snímače srdeční frekvence:

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



i Podrobnější instrukce viz. kompletní uživatelská příručka na polar.com/support.

! Z bezpečnostních důvodů dbejte na to, abyste používali správnou baterii.

VYHLEDEJTE ZÁKAZNICKOU PODPORU



polar.com/support/M400

ZŮSTÁVEJTE NA PŘÍJMU S POLAREM

f facebook.com/
polarglobal

t twitter.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

i instagram.com/
polarglobal

Vyrobil

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

Kompatibilní s



POLAR



Polar M400
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA ZAČÍNÁME

Nastavení viz flow.polar.com/start