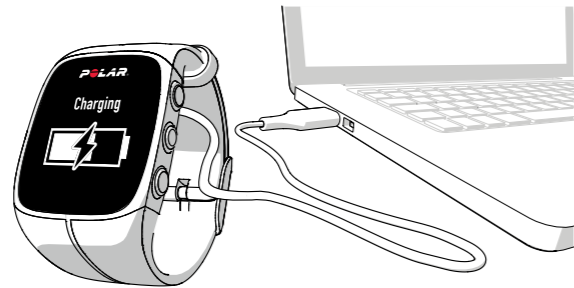


## OPSÆT DIN M400

Opsæt din M400 på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Under opsætningen vil M400 blive opdateret med den nyeste firmware, og du kan gå i gang med at bruge Flow-webservicen.

1. Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og download Polar FlowSync-software, som du skal bruge til at slutte din M400 til Flow-webservice.
2. Åbn installationspakken, og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.
3. Når installationen er afsluttet, åbnes FlowSync **automatisk** og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. **Slut M400 til** din computers USB-port med USB-kablet. Derefter aktiveres M400 og begynder at oplade. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.
5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. **Opret en Polar-konto**, eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske oplysninger for at få personlig vejledning og en nøjagtig fortolkning af dit træningspas.

*Når du modtager din nye M400, er den i opbevaringstilstand. Den aktiveres, når du sætter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt tomt, tager det nogle minutter, inden ladeanimationen vises.*

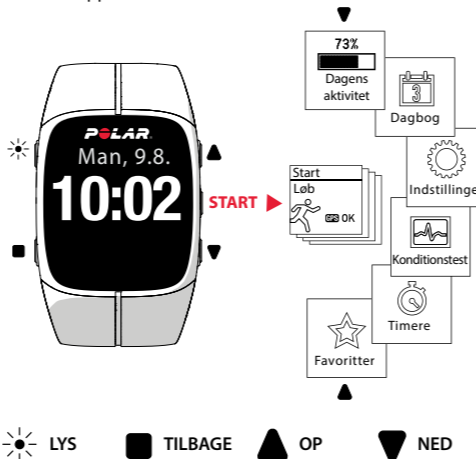


*Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd eller svedig.*

6. Klik på Udført for at **synkronisere** dine indstillinger mellem M400 og webservicen Polar Flow. FlowSync-status ændres til udført, når synkroniseringen er afsluttet.
  7. Hvis der er en tilgængelig firmware-opdatering til din M400, kan du installere den i denne fase.
- Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!
- Lær mere om din M400 fra den komplette brugervejledning og videovejledningerne på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## LÆR DIN M400 AT KENDE

Gennemse menuen ved at trykke på OP eller NED. Bekræft valg med START-knappen, og vend tilbage, afbryd og stands med TILBAGE-knappen.



- NYTTIGE TIPS**
- » Skift displayet ved at trykke på OP og holde den nede.
  - » Lås knapper i tidsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.
  - » Åbn hurtigmenuen i træningsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.

## NØGLEFUNKTIONER

Polar M400 har en række enestående funktioner, der kan hjælpe dig til at træne bedre. Her kan du se en opsummering af de vigtigste.

- INTEGRERET GPS**  
Med en integreret GPS måler M400 din hastighed, distance, højde og rute. Du kan se din rute på et kort i Polar Flow App eller Flow-webservicen efter dit træningspas. Funktionen Tilbage til start fører dig hen til dit startpunkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at din M400 kan føre dig tilbage til dit startpunkt.
- SLUTTIDSBEREGNER**  
Indstil distancen for dit træningspas, og M400 vil vurdere din ankomsttid til destinationen alt efter din hastighed.
- LØBEINDEKS**  
Se, hvor effektivt du løber. M400 beregner automatisk dit løbeindeks efter hvert løb, baseret på oplysninger om din puls og hastighed.
- TRÆNINGSVEJLEDNING**  
M400 indeholder Polars enestående Smart Coaching-funktioner, der giver den bedst mulige vejledning til, hvordan du udvikler din træning, samt nyttig feedback om dine fremskridt.

*Se den komplette brugervejledning på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) for at blive bekendt med alle de fantastiske funktioner i din M400.*

### DAGLIG AKTIVITET

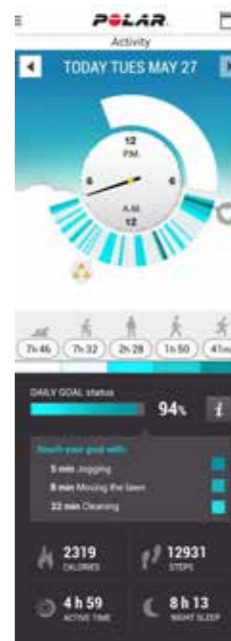
Med et indbygget accelerometer måler M400 alle din bevægelser 24/7. Du får et dagligt aktivitetsmål og vejledning til, hvordan du når dit mål. M400 minder dig også om, at du skal rejse dig og bevæge dig, når du har været inaktiv for længe. Du kan se dataene på din M400 eller Polar Flow App.

### SMART NOTIFICATIONS

Funktionen til smarte meddelelser giver dig mulighed for at få meddelelser om indgående opkald, beskeder og underretninger fra din mobiltelefon på din M400. Par din M400 med Flow-appen for at modtage meddelelser. Vælg hvilke meddelelser, der skal vises på din M400, ved at inkludere dem på meddelelseslisten, fra din telefons meddelelsescenter.

I M400 er funktionen til smarte meddelelser slået fra som standard. Du kan slå den til under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Smarte meddelelser**.

Du kan få flere detaljerede anvisninger om smarte meddelelser under [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

Polar M400 er en fantastisk træningsenhed i sig selv, men du får endnu mere ud af den, når du bruger den sammen med webservicen og mobil-appen Polar Flow.

### MOBIL-APP

Med mobil-appen Polar Flow kan du se dine træningsdata med det samme. Appen synkroniserer dataene trådløst fra din M400 til webservicen Polar Flow. Hent den i App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

### WEBSERVICE

Opstil mål og få vejledning til at nå dem. Hent en detaljeret analyse af dine resultater og del dine præstationer med dine venner. Find alt dette og mere på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

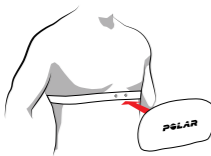
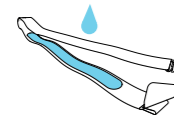


## H7 PULSMÅLER

Tag den behagelige strop og sendermodul omkring brystet for at få din puls nøjagtigt og øjeblikkeligt i din M400.

*\* Hvis du har købt din M400 uden en pulsmåler, kan du altid købe en.*

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodulet.
4. Inden dit første træningspas skal du **parre pulsmåleren med din M400**. Tag pulsmåleren på og tryk på START. Vent derefter på anmodningen om sensorparring, og vælg Ja.



Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par anden enhed**.

**i** Efter træningen skal du frakoble pulsmålerens sendermodul og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren. Der er detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## TRÆNING MED DIN M400

Tryk på START, og vælg din sportsgren. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitssignaler. Hold din M400 stille, mens displayet vender opad, indtil den finder GPS-satellitssignalet. Når signalet er fundet, vises der OK.

Tryk igen på START, når du er klar til at gå i gang.

**i** Vælg de oplysninger, du ønsker at se under dine træningspas, i sportsprofiler på webservicen Polar Flow.

## UNDER TRÆNING

**Tag en omgang:** Tryk på START under et træningspas.

**Lås en zone:** Tryk på START og hold den nede for at låse den pulszone, du befinder dig i. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked via lydfeedback.

**Skift indstillinger i Hurtigmenu:** Tryk på LYS og hold den nede for at åbne Hurtigmenu. Du kan ændre visse indstillinger uden at sætte træningsmålingen på pause.

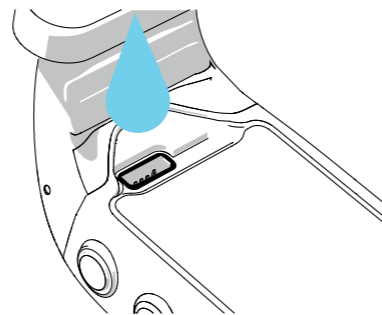
## AFBRYD OG STOP TRÆNING

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på START. For at stoppe træningspasset skal du trykke på TILBAGE og holde den nede, mens det er afbrudt, indtil **Måling afsluttet** vises.

## EFTER TRÆNING

Hold USB-porten ren for at få en effektiv beskyttelse af din M400 mod oksidering og anden eventuel skade forårsaget af saltvand (f.eks. sved eller havvand) og snavs. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkroniser.

**Skyl USB-porten med lunkent vand efter hvert træningspas for at holde den ren.** USB-porten er vandtæt, og du kan skylle den under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.



**!** Oplad ikke M400, når USB-porten er våd eller svedig.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

**M400**  
Batteritype 190 mAh Li-pol batteri  
Driftstid Op til 8 timer med GPS og pulsmåler  
Driftstemperatur -10 °C til +50 °C  
Vandtæthed 30 m  
Materialer Rustfrit stål, polycarbonat/acrylonitril-butadienstyren, acrylonitril-butadienstyren, termoplastisk urethan, polymethylmetacrylat, silikone

### BLUETOOTH® SMART -PULSMÅLER

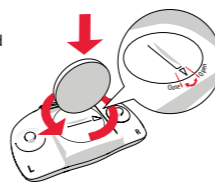
Batteritype CR2025  
Pakning til batteridæksel O-ring 20,0 x 1,0 materiale FPM  
Driftstemperatur -10 °C til +50 °C  
Vandtæthed 30 m  
Sendermodul Polyamid  
Strop 38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elastan, 13 % polyester

### Sådan udskifter du pulssensorens batteri:

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje det mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i senderen.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).

**i** Se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mere detaljerede anvisninger.

**!** Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du bruge det rigtige batteri.



## FIND PRODUKTSUPPORT



[polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)

## HOLD DIG AJOUR MED POLAR

**f** facebook.com/polarglobal

**t** twitter.com/polarglobal

**YouTube** youtube.com/polar

**i** instagram.com/polarglobal

Fremstillet af

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tlf. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel med



**POLAR®**



**Polar M400**  
LYN-VEJLEDNING

Opsætning på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17952095.02 DNK 07/2015 10011

Dansk