

## TERE TULEMAST

Õnnitleme teid suurepärase ostu puhul! See käepärane alustamisjuhend tutvustab teile lühidalt Polar M400 kasutamist, et saaksite nutikamalt treenida. Polar M400 on juba iseenesest suurepärase treeningseade, kuid koos Polar Flow veebiteenus ja mobiilirakendusega saate võtta sellest maksimumi.

### POLAR FLOW VEEBITEENUS

Seadke eesmärgid ja saage juhiseid nende saavutamise kohta. Vaadake oma tulemuste üksikasjalikku analüüsi ning jagage oma saavutusi sõpradega. Rohkem teavet leiate aadressilt [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

### POLAR FLOW RAKENDUS

Vaadake oma treeningute andmeid ilma igasuguse vaevata. Mobiilirakendus sünkroonib teie andmed Polar Flow veebiteenusiga. Saate selle alla laadida App Store'ist.



### POLAR M400

Sisseehitatud GPS-iga M400 annab teile treeningu ajal erinevat kasulikku teavet. M400 jälgib täpselt teie kiirust ja vahemaad ning arvutab ka GPS-il põhinevad kõrguse, tõusu ja laskumise andmed.

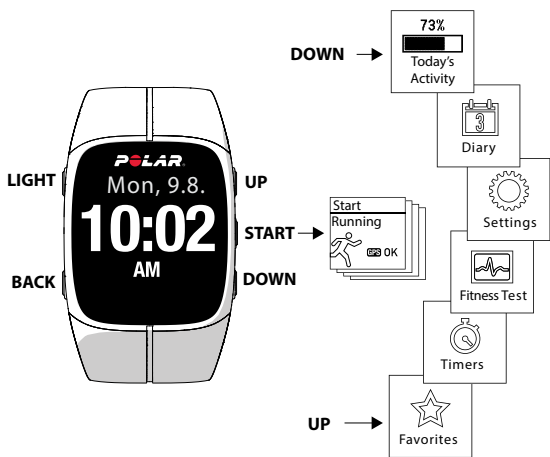
### POLARI SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR\*

Pange mugav vööandur ümber rinna, et saada reaalajas täpset teavet oma südame löögisageduse kohta.

*\* Kui ostate M400 ilma südame löögisageduse andurita, ärge muretsege, sest teil on alati võimalus see hiljem juurde osta.*

## M400-GA TUTVUMINE

Menüü sirvimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN. Valikute kinnitamiseks vajutage nuppu START. Eelmisele menüütasemele naasmiseks või treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu BACK.



### KASULIKUD NÕUANDED

- » Kella kuva muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP
- » Nuppude lukustamiseks kellajaarežiimis vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT
- » Kiirmenüüsse sisenemiseks treeningrežiimis vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT

## ALUSTAMINE

Et oma treeningkompuutrit täiel määral nautida, minge aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), kust leiate lihtsad juhised M400 seadistamiseks, püsivara uusima versiooni allalaadimiseks ning Flow veebiteenus kasutuselevõtmiseks. Kui soovite M400 kohe kasutama hakata, seadistage see kiirelt vastavalt järgmistele juhistele:

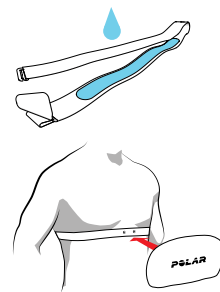
1. Ühendage M400 USB-kaabli abil oma arvutisse, et laadida akut. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimistähise kuvamine paar minutit aega võtta.
2. Kui laadimine on lõppenud, seadistage M400. Kõige täpsemate individuaalsete treeningandmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed füüsilised andmed. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile tekst **Ready to go!**

M400 keele muutmiseks minge aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI PEALEPANEMINE

1. Niisutage kummipaela elektrodide ala.
2. Pange vööandur ümber rindkere ja seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt.
3. Ühendage saatja kummipaelaga.

Pärast treeningut eemaldage saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all, et hoida seda puhtana. Üksikasjalikumad juhised leiate täielikust kasutusjuhendist aadressil [polar.com/support](http://polar.com/support).



## M400-GA TREENIMINE

Enne treeningute alustamist tuleb südame löögisageduse andur M400-ga siduda. Selleks pange südame löögisageduse andur peale ja vajutage nuppu START. Oodake, kuni andur on leitud ja valige Yes. Lisaks sellele saate uut andurit siduda ka valides **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**.

### TREENINGU ALUSTAMINE

Vajutage nuppu START ja valige soovitud spordiala. Satelliitide signaalide püüdmiseks minge välja ja eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Seiske paigal ja kandke treeningkompuutrit randmel nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Kui signaal on leitud, ilmub ekraanile OK.

Kui olete valmis, vajutage uuesti nuppu START.

*i Polar Flow veebikeskkonnas spordiprofilide juures saate valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal ekraanil näha.*

### TREENINGU AJAL

**Ringiaja salvestamine:** Vajutage treeningu ajal nuppu START.

**Südame löögisageduse tsooni lukustamine:** Kui soovite lukustada/lahti lukustada tsooni, milles parasjagu viibite, vajutage ja hoidke all nuppu START. Kui teie südame löögisagedus väljub tsoonist, kõlab helisignaali.

**Treeningu peatamine ja lõpetamine:** Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu START. Treeningu lõpetamiseks vajutage ja hoidke kolme sekundi jooksul all nuppu BACK, kuni ekraanile ilmub tekst **Recording ended**.



Täispika kasutusjuhendi ja käesoleva juhendi uusima versiooni saate alla laadida aadressilt [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400). Sealt leiate ka mõned suurepäraseid õppevideod.

## PÕHIFUNKTSIOONID

Polar M400 pakub mitmeid unikaalseid funktsioone, mis aitavad teil paremini treenida. Järgnevalt on esitatud kokkuvõtte kõige olulisematest.

### SISSEHITATUD GPS

Sissehitatud GPS-iga M400 jälgib teie kiirust, vahemaad, kõrgust ja teekonda. Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas saate oma teekonda pärast treeningut kaardil vaadata. Funktsioon „tagasi algusesse“ juhatab teid tagasi alguspunkti. Nüüd saate avastada ka teisi põnevaid teekondi ja läbida neid julgesti teades, et M400 aitab teil naasta sinna, kus te alustasite.

### JUHISED TREENINGUKS

Parandage oma sooritust ja treenige oma eesmärgi nimel kasutades Polari unikaalseid Smart Coachingu funktsioone.

### LÕPUAJA ARVESTAJA

Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M400 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.



### KASU TREENINGUST

M400 annab teile koheselt pärast treeningut motiveerivat tagasisidet.

Benefit
Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain

### RUNNING INDEX

Jälgige oma jooksu efektiivsust. M400 arvutab Running Indexi väärtuse pärast iga jooksu, tuginedes teie südame löögisageduse ja kiiruse andmetele.

### ISIKLIK REKORD

M400 premeerib teid iga kord, kui saavutate oma kiiruse/tempo, vahemaa või kulutatud kaloreite parima keskmise.

### IGAPÄEVANE AKTIIVSUS

Sissehitatud kiirendusmootoriga M400 jälgib ööpäevaringselt kõiki teie liigutusi. See annab teile igapäevase aktiivsuse eesmärgi ja juhised, kuidas seda eesmärki saavutada. Lisaks sellele annab M400 märku, kui olete liiga pikalt istuma jäänud.

Andmeid on võimalik vaadata nii M400-s kui Polar Flow rakenduses.

Activity
Active time 04:59
Calories 2319 kcal
Steps 12931



## TEHNILISED ANDMED

### M400

Patarei tüüp  
Tööaeg

190 mAh Li-pol aku  
Kuni 8 tundi, kui kasutusel on GPS ja südame löögisageduse andur  
-10°C kuni +50°C / 14°F kuni 122°F  
30 m  
Roostevaba teras, polükarbonaat/akrüülniitriil butadieenstüreen, akrüülniitriil butadieenstüreen, termoplastne uretaan, polümetüülmetakrülaad, silikoon

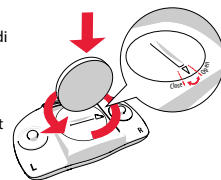
### BLUETOOTH® SMART SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Patarei tüüp  
Patareipesa tihendusringas

CR2025  
O-ring 20,0 x 0,90, materjal silikoon  
-10°C kuni + 50°C / 14°F kuni 122°F  
30 m  
Akrüülniitriil butadieenstüreen  
38% polüamiidi, 29% polüuretaani, 20% elastaani, 13% polüestrit

### Südame löögisageduse anduri patarei vahetamiseks:

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil vastupäeva asendisse OPEN.
2. Paigaldage patarei (CR2025) kaane sisse nii, et (+) pool jääks sissepoole. Veenduge, et tihendusringas on korralikult soone sees, et tagada veekindlus.
3. Lükake kaas tagasi oma kohale.
4. Sulgege patareipesa kaas keerates seda mündi abil päripäeva asendisse CLOSE.



Üksikasjalikumad juhised leiate täielikust kasutusjuhendist aadressil [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



Ohutuse tagamiseks veenduge, et kasutate õiget tüüpi patareid.

## TOOTETUGI



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

### PÜSIGE LAINEL



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Tootja

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

1.0 ET 11/2014

# POLAR®



## Polar M400 ALUSTAMISJUHEND

Seadistamine aadressil [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Ühildub

