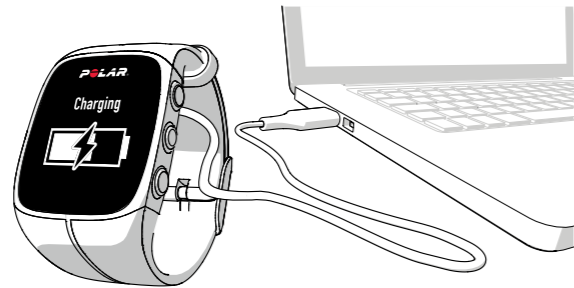


POSTAVITE SVOJ M400

Postavite svoj M400 na adresi flow.polar.com/start. Tijekom postavljanja, M400 će se ažurirati najnovijim firmverom nakon čega ćete moći početi koristiti internetsku uslugu Flow.

1. **Idite na flow.polar.com/start** i preuzmite softver Polar FlowSync, koji vam je potreban za povezivanje uređaja M400 s internetskom uslugom Flow.
2. **Otvorite** instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softvera.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se **automatski otvoriti** i obavijestiti vas da povežete Polar uređaj.
4. **Priključite M400 u** USB priključak na računalu koristeći USB kabel. M400 će se zatim aktivirati i početi puniti. Omogućite računalu da instalira sve preporučene USB upravljačke programe.
5. Internetska usluga Flow automatski će se otvoriti u internetskom pregledniku. **Izradite** Polar račun ili se prijavite ako ste ga već izradili. Unesite tjelesne podatke da biste mogli primiti osobne smjernice i točnu interpretaciju vaših vježbanja.

i Kada uzmete novi uređaj M400, on će biti u načinu rada za pohranu. On će se aktivirati ako ga ukopčate u računalo ili USB punjač. Ako je baterija potpuno prazna, trebat će nekoliko minuta da se pojavi animacija punjenja.



i Ne punite uređaj ako je USB priključak mokar.

6. Kliknite Done (Gotovo) da **sinkronizirate** postavke između uređaja M400 i internetske usluge Polar Flow. Po završetku sinkronizacije, status softvera FlowSync promijenit će se u gotovo.
7. Ako je dostupno ažuriranje firmvera za M400, u ovoj fazi ćete ga moći instalirati.

i Spremni ste za pokret. Zabavite se!

i Više o uređaju M400 saznat ćete iz cijelog korisničkog priručnika i video vodiča na polar.com/support/M400.

UPOZNAVANJE S UREĐAJEM M400

Pomičite se kroz izbornik koristeći gumbе za GORE i DOLJE. Potvrdite odabir pomoću gumba START (POČETAK), a pomoću gumba NATRAG se vraćajte, pauzirajte i zaustavljajte.



SVJETLO **NATRAG** **GORE** **DOLJE**

KORISNI SAVJETI

- » Ako pritisnete i zadržite gumb za GORE, promijenit ćete izgled sata.
- » Gumbе ćete zaključati u vremenskom prikazu ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.
- » U brzi izbornik u prikazu vježbanja ući ćete ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.

KLJUČNE ZNAČAJKE

Polar M400 ima jedinstvene značajke koje vam pomažu da bolje vježbate. Ovdje ćete pronaći sažetak najvažnijih.

INTEGRIRANI GPS

S integriranim GPS-om, M400 prati vašu brzinu, udaljenost, nadmorsku visinu i rutu. Nakon svakog vježbanja, svoju rutu možete pregledati na karti u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi Flow. Značajka Natrag na početak usmjerava vas prema vašoj početnoj točki. Sada možete provjeriti odvažnije rute i istražiti ih na siguran način, znajući da će vas M400 vratiti na početak.

PROCJENITELJ KONAČNOG VREMENA

Postavite udaljenost za vaše vježbanje, a M400 će na temelju vaše brzine procijeniti vrijeme dolaska na određite.

INDEKS TRČANJA

Saznajte koliko je učinkovito vaše trčanje. M400 će automatski izračunati vaš indeks trčanja nakon svake utrke, a na temelju brzine otkucaja srca i podatka o brzini.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

M400 je opremljen jedinstvenim Polarovim značajkama Pametnog vježbanja koje nude najbolje smjernice za razvijanje vježbanja te korisne povratne informacije o vašem napretku.

i Cijeli korisnički priručnik možete vidjeti na polar.com/support/M400, gdje se možete upoznati sa svim sjajnim značajkama uređaja M400.

DNEVNE AKTIVNOSTI

S ugrađenim akcelerometrom M400 prati sve vaše kretnje 24/7. Dobit ćete cilj za dnevne aktivnosti i uputa kako da ga ostvarite. M400 će vas također podsjetiti da se pokrenete ako ste predugo bili neaktivni. Možete pregledati podatke na vašem M400 ili u aplikaciji Polar Flow.

PAMETNE OBAVIJESTI

Značajka pametnih obavijesti omogućava pregledavanje obavijesti i primanje upozorenja s telefona na uređaju M400. Za primanje obavijesti potrebno je M400 upariti s aplikacijom Flow. U centru za obavijesti na telefonu odaberite obavijesti koje želite da se prikazuju na uređaju M400 tako da ih uključite na popis obavijesti.

Na uređaju M400, značajka pametnih obavijesti isključena je prema zadanim postavkama. Uključiti je možete u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **Smart notifications** (Pametne obavijesti).

Detaljnije upute o pametnim obavijestima pronaći ćete na polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400 je sam po sebi sjajan uređaj za vježbanje, ali pružit će vam još više ako ga koristite zajedno sa internetskom uslugom i mobilnom aplikacijom Polar Flow.

MOBILNA APLIKACIJA

Mobilna aplikacija Polar Flow omogućava brz i jednostavan pregled podataka o vježbanju. Aplikacija bežičnim putem sinkronizira podatke na uređaju M400 s internetskom uslugom Polar Flow. Nabavite je na usluzi App StoreSM ili Google PlayTM.

POLAR FLOW

Postavite ciljeve i dobit ćete upute da ih ostvarite. Dobit ćete detaljnu analizu vaših rezultata i moći ćete podijeliti svoja ostvarenja s prijateljima. Sve to i još puno drugih stvari pronaći ćete na polar.com/flow.

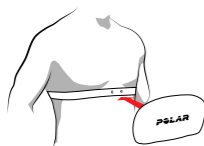
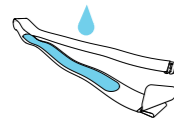


SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7

Nosite udobni remen i priključak oko prsa kako biste na uređaju M400 dobili točnu i u stvarnom vremenu prikazanu brzinu otkucaja srca.

** Ako ste M400 kupili bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti bilo kada.*

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da udobno prijanja.
3. Pričvrstite priključak.
4. Prije prvog vježbanja morate upariti senzor brzine otkucaja srca s M400. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite gumb POČETAK. Zatim pričekajte da se pojavi zahtjev za uparivanjem i odaberite Yes (Da).



Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj).

i Nakon vježbanja odvojite priključak senzora brzine otkucaja srca i isperite remen pod mlazom vode. Detaljnije upute pronaći ćete u cijelom korisničkom priručniku na polar.com/support/M400.

VJEŽBANJE S UREĐAJEM M400

Pritisnite gumb POČETAK i odaberite svoj sport. Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Mirno držite uređaj M400 sa zaslonom okrenutim prema gore sve do pronalaska signala GPS satelita. Nakon pronalaska signala, prikazat će se OK (U redu).

Ponovno pritisnite gumb POČETAK kada budete spremni za pokret.

i U sportskim profilima na internetskoj usluzi Polar Flow odaberite podatke koje želite vidjeti za vrijeme vježbanja

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Napravite krug: Pritisnite gumb POČETAK za vrijeme vježbanja.

Zaključaj zonu: Ako želite zaključati/otključati zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite pa pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.

Promijenite postavke u brzom izborniku: Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u Quick menu (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja snimanja vježbanja.

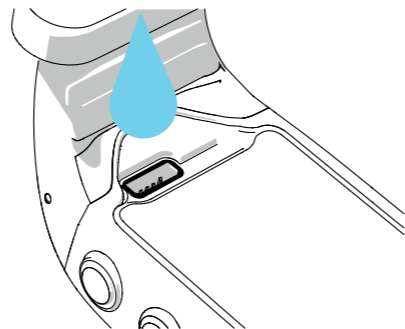
PAUZIRANJE I PREKID VJEŽBANJA

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati vježbanje. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i zadržite gumb NATRAG do prikaza poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).

NAKON VJEŽBANJA

Održavajte čistoću USB priključka kako biste učinkovito zaštitili M400 od oksidiranja i ostalih mogućih oštećenja nastalih djelovanjem slane vode (npr. znoja ili morske vode) i prljavštine. Tako ćete osigurati punjenje i sinkroniziranje bez problema.

Da bi USB priključak bio čist, isperite ga mlakom vodom iz slavine nakon svakog vježbanja. USB priključak otporan je na vodu i možete ga prati tekućom vodom bez opasnosti od oštećenja elektroničkih uređaja.



! Nemojte puniti uređaj M400 ako je USB priključak mokar ili natopljen znojem.

TEHNIČKI PODACI

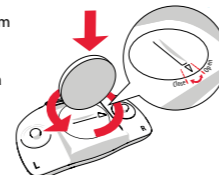
M400
Vrsta baterije 190 mAh Li-pol baterija
Vrijeme rada Najviše 8 sati s GPS-om i senzorom brzine otkucaja srca
Radna temperatura -10 °C do +50 °C / -4 °F do 122 °F
Otpornost na vodu 30 m
Materijali Nehrdajući čelik, polikarbonat/akrilonitril butadien stiren, akrilonitril butadien stiren, termoplastični uretan, polimetilmetakrilat, Silikon

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA BLUETOOTH® SMART

Vrsta baterije CR2025
Brtnveni prsten baterije O-prsten 20,0x1,0 materijal FPM
Radna temperatura -10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Otpornost na vodu 30 m
Priključak Poliamid
Remen 38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastin, 13% poliester

Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca:

1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.
2. Stavite bateriju (CR 2025) ispod poklopca s pozitivnim (+) polom okrenut prema poklopcu. Pazite da se brtnveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
3. Utisnite poklopac natrag u priključak.
4. Pomoću kovanice okrećite ga u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.



i Detaljnije upute pronaći ćete u cjelovitom korisničkom priručniku na polar.com/support.

! Iz sigurnosnih razloga pazite da koristite propisanu bateriju.

PRONAĐITE PODRŠKU ZA PROIZVOD



polar.com/support/M400

OSTANITE UZ TOKU UZ POLAR

f facebook.com/polarglobal

t twitter.com/polarglobal

YouTube youtube.com/polar

i instagram.com/polarglobal

Proizvođač

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

Kompatibilno s



2.0 HR 07/2015

POLAR



Polar M400
VODIČ ZA POČETAK RADA

Podešavanje na flow.polar.com/start

Hrvatski