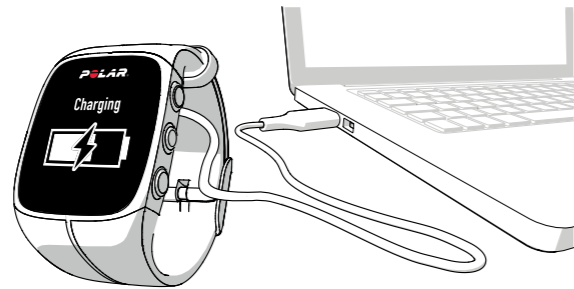


## IMPOSTA POLAR M400

Configura M400 sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Durante la configurazione, M400 verrà aggiornato al firmware più recente e sarà possibile utilizzare il servizio web Flow.

1. Vai sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e scarica il software Polar FlowSync per connettere M400 al servizio web Flow.
2. Avvia l'installazione e segui le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il prodotto Polar.
4. Collega M400 alla porta USB del computer con il cavo in dotazione. M400 si attiva e inizia a caricarsi. Lascia che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web si apre automaticamente sul browser Internet. Crea un account Polar o accedi, se ne hai già uno. Inserisci i dati fisici per ottenere una guida personale e una precisa interpretazione delle tue sessioni di allenamento.

*Nella confezione M400 è in modalità standby. Si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto perché appaia l'animazione della carica.*

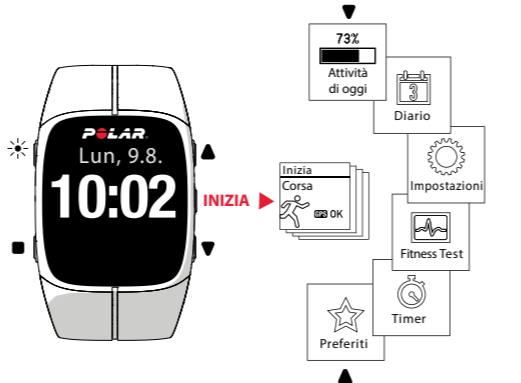


*Non caricare il dispositivo quando la porta USB è bagnata.*

6. Clicca su Fine per **sincronizzare** le impostazioni tra M400 e il servizio web Polar Flow. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.
  7. Se è disponibile un aggiornamento firmware per M400, puoi effettuarlo in questa fase.
- Sei pronto per l'allenamento. Divertiti!
- Per ulteriori informazioni su M400, consulta il manuale d'uso completo e i tutorial video sul sito [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## PRESENTAZIONE DELL'M400

Sfoggia il menu premendo SU o GIÙ. Conferma le selezioni con il pulsante INIZIA e torna indietro, interrompi e arresta con il pulsante INDIETRO.



ILLUMINAZIONE   INDIETRO   SU   GIÙ

### CONSIGLI UTILI

- » Cambia la schermata dell'orologio tenendo premuto SU.
- » Blocca i pulsanti in modalità Ora tenendo premuto LUCE.
- » Accedi a Menu rapido in modalità Allenamento tenendo premuto LUCE.

## CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Polar M400 offre una serie di caratteristiche uniche per consentirti di allenarti meglio. Qui puoi trovare un riepilogo di quelle più importanti.

### GPS INTEGRATO

Con il GPS integrato, l'M400 rileva velocità, distanza, altitudine e percorso. Puoi osservare il percorso sulla mappa nell'app Polar Flow o nel servizio web Flow dopo la sessione. La funzione Back-to-start ti riporta al punto di partenza. Ora puoi controllare i percorsi più avventurosi ed esplorarli in modo sicuro, sapendo che l'M400 può riportarti al punto di partenza.

### STIMA TEMPO

Imposta la distanza della sessione per consentire all'M400 di stimare il tempo di arrivo a destinazione in base alla velocità.

### RUNNING INDEX

Osserva l'efficienza della corsa. L'M400 calcola automaticamente il Running Index dopo ogni corsa, in base ai dati di frequenza cardiaca e velocità.

### GUIDA ALL'ALLENAMENTO

M400 è dotato delle funzioni Smart Coaching Polar, che offrono la migliore guida per la gestione degli allenamenti, oltre ad un utile feedback sui progressi.

*Per acquisire familiarità con tutte le funzioni di M400, consultare il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).*

### ATTIVITÀ QUOTIDIANA

Con l'accelerometro integrato, l'M400 rileva tutti i movimenti 24/7. Otterrai un obiettivo di attività quotidiana e indicazioni su come raggiungere l'obiettivo. M400 ti ricorda inoltre di muoversi quando sei rimasto inattivo troppo a lungo. Si possono visualizzare i dati sull'M400 o nell'app Polar Flow.

### AVVISI

La funzione Avvisi consente di visualizzare notifiche sulle chiamate in arrivo, i messaggi e le notifiche dallo smartphone sull'M400. Per ricevere avvisi, associare l'M400 all'app Flow. Dal centro di notifica del telefono, scegliere quali avvisi verranno visualizzati sull'M400 includendoli nell'elenco degli avvisi.

Nell'M400, la funzione Avvisi è disattivata per impostazione predefinita. È possibile attivarla in **Impostazioni > Impostazioni generali > Avvisi**.

Per istruzioni più dettagliate su Avvisi, vedere il sito [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

Polar M400 è un ottimo dispositivo di allenamento e si otterrà il massimo se utilizzato con il servizio web e la mobile app Polar Flow.

### MOBILE APP

Con la mobile app Polar Flow, è possibile visualizzare immediatamente i dati di allenamento. L'app sincronizza i dati in modo wireless da M400 al servizio web Polar Flow. Scaricala dall'App Store<sup>SM</sup> o da Google Play<sup>TM</sup>.

### SERVIZIO WEB

Imposta gli obiettivi e ottieni una guida su come raggiungerli. Ottieni un'analisi dettagliata dei risultati e condividi i tuoi successi con gli amici. Scopri tutto questo e altro sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

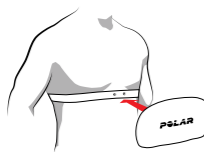
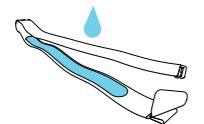


## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7

Indossa l'elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere la frequenza cardiaca in tempo reale su M400.

*\*Se hai acquistato un M400 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.
4. Prima della prima sessione di allenamento, devi associare il sensore di frequenza cardiaca a M400. Indossa il sensore di frequenza cardiaca e premi INIZIA. Quindi attendi la richiesta di associazione del sensore e seleziona Sì.



Puoi inoltre associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo.**

*Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore dall'elastico e risciacqua l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).*

## ALLENAMENTO CON M400

Premi INIZIA e seleziona lo sport. Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni fermo M400 con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Quando si rileva il segnale, viene visualizzato OK.

Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto per l'allenamento.

*Seleziona le informazioni da visualizzare durante le sessioni in Profili sport nel servizio web Polar Flow.*

## DURANTE L'ALLENAMENTO

**Registrazione di un lap:** Premi INIZIA durante una sessione.

**Blocco di una zona:** Tieni premuto a lungo INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi attualmente. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, verrai avvisato tramite suoni.

**Modifica delle impostazioni in Menu rapido:** Tieni premuto a lungo ILLUMINAZIONE per accedere al Menu rapido. Puoi modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento.

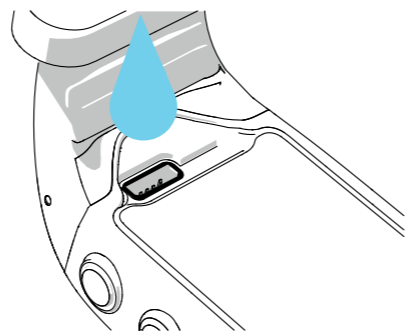
## INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto a lungo INDIETRO durante l'interruzione finché non viene visualizzato **Registrazione terminata.**

## DOPO L'ALLENAMENTO

Mantenere la porta USB pulita per proteggere efficacemente l'M400 dall'ossidazione e altri possibili danni causati dall'acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare) e dalla sporcizia. In tal modo si garantisce una corretta carica e sincronizzazione.

**Per mantenere pulita la porta USB, sciacquare con acqua tiepida dopo ogni sessione di allenamento.** La porta USB è resistente all'acqua ed è possibile sciacquarla con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.



**Non caricare l'M400 quando la porta USB è bagnata.**

## INFORMAZIONI TECNICHE

### M400

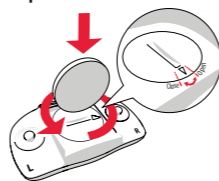
Tipo di batteria	Batteria Li-Pol a 190 mAh
Durata	Fino a 8 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca
Temperatura di esercizio	Da -10°C a +50°C
Resistenza all'acqua	30 m
Materiali	Acciaio inox, policarbonato/acrilonitrile butadiene stirene, acrilonitrile butadiene stirene, uretano termoplastico, polimetilmetacrilato, silicone

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH® SMART

Tipo di batteria	CR2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0 in materiale FPM
Temperatura di esercizio	Da -10°C a +50°C
Resistenza all'acqua	30 m
Trasmettitore	Poliammide
Elastico	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere

### Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1. Apri il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su OPEN.
2. Inserisci la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurati che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
3. Premi di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usa la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CLOSE.



*Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).*

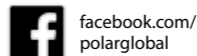
*Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.*

## TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO



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

## CONTINUA A SEGUIRE POLAR



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



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



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



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

Prodotto da

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)

Compatibile con



17952091.02 ITA 07/2015 10011

# POLAR®



## Polar M400 GUIDA INTRODUTTIVA

Configurare su [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Italiano