

## LAIPNI LŪDZAM

Apsveicam Tevi ar lielisko pirkumu! Šajā lietošanas pamācībā mēs apskatīsim pirmos soļus ar Polar M400 – Tavu izvēli gudrākiem treniņiem. Polar M400 ir lieliska ierīce pati par sevi, bet Tu iegūsi vairāk lietojot to kopā ar Polar Flow interneta vietni un mobilo aplikāciju.

### POLAR FLOW INTERNETA SERVISS

Uzstādi mērķus un iegūsti padomus to sasniegšanai. Iegūsti detalizētu savu rezultātu analīzi un dalies ar saviem panākumiem ar draugiem. Atrodi šo un vairāk [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

### POLAR FLOW APLIKĀCIJA

Tavi treniņu dati rokas stiepiena attālumā. Mobilā aplikācija sinhronizē treniņu datus ar Polar Flow interneta servisu. Tu vari to lejupielādēt aplikāciju veikalos.



### POLAR M400

Ar iebūvētu GPS, M400 piedāvā dažādu vērtīgu informāciju treniņu laikā. M400 precīzi mēris Tavu ātrumu, distanci, kā arī aprēķina uz GPS balstītus augstuma, kāpuma un krituma datus.

### POLAR SIRDS RITMA SENSORS\*

Ap krūtīm valkājot ērto sirds ritma jostīnu, varēsi redzēt precīzus sirds ritma datus savā M400 ierīcē.

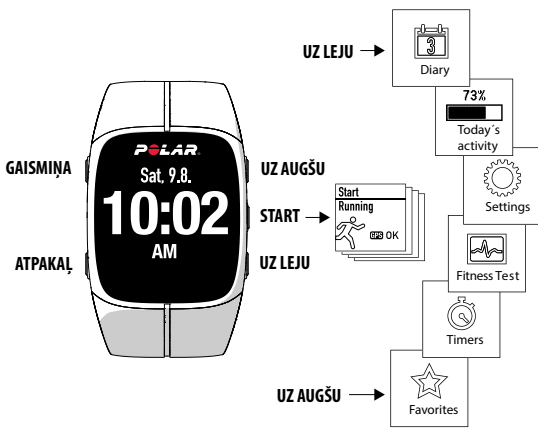
*\* Ja iegādājies M400 bez sirds ritma jostīnas – nakādu krenķu – vari to iegādāties atsevišķi katrā laikā.*



Tu vari lejupielādēt pilna garuma un jaunāko lietošanas pamācības versiju [polar.com/support](http://polar.com/support) vietnē. Ja vajadzīga papildus palīdzība, Tu vari atrast lieliskas video pamācības šeit - [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## IEPAZĪSTI SAVU M400

Pārlūko izvēlni, spiežot pogas UZ AUGŠU un UZ LEJU. Apstiprini izvēli ar START pogu un atgriezies apturi vai iepauzē ar ATPAKAĻ pogu.



### VĒRTĪGI PADOMI

- » Maini pulksteņa izskatu, nospiežot un turot UZ AUGŠU pogu
- » pulksteņa skatā, saslēdz pogas nospiežot un turot GAISMIŅAS pogu
- » Atver Ātro izvēlni treniņu skatā, nospiežot un turot GAISMIŅAS pogu

## KĀ SĀKT?

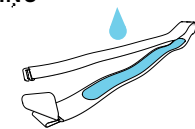
Lai maksimāli izbaudītu savu M400, dodies uz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), kur vienkāršas instrukcijas Tev palīdzēs uzstādīt Tavu M400, varēsi lejupielādēt jaunāko programmatūru un sākt izmantot Flow servisu. Ja vēlies ar steigu dodies pirmajā skrējienā ar M400, ātri to uzstādīsim, lai vari doties ceļā:

1. Piespraud M400 datoram ar USB kabeli, lai uzlādētu bateriju. Ja baterija ir pilnībā izlādējusies, būs nepieciešamas pāris minūtes, lai ekrānā parādītos lādēšanās animācija.
2. Kad lādēšana ir pabeigta, uzstādi savu M400. Lai iegūtu precīzus un personīgus treniņu datus, ir svarīgi uzstādīt precīzu laiku, datumu un fiziskos iestatījumus. Kad viss izdarīts, parādīsies uzraksts **Ready to go!**.

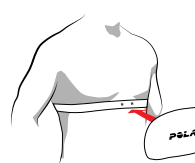
Lai nomainītu M400 valodu, dodies uz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### IZMANTO SIRDS RITMA JOSTĪNU

1. Samitrini elektrodu daļu uz jostīnas.
2. Apliec jostīnu ap krūtīm un pielāgo to, lai tā ir pieguļoša.
3. Pievieno raidītāju.



Pēc treniņa, atvieno raidītāju un noskalo jostīnu zem tekoša ūdens, lai saglabātu to tīru. Detalizētākām instrukcijām, apskati lietošanas pamācību [polar.com/support](http://polar.com/support).



## TRENIŅI AR TAVU M400

Pirms Tavas pirmās treniņu sesijas, Tev jāsavieno sirds ritma sensors ar M400. Uzliec sirds ritma jostīnu un nospied START. Gaidi, kad sensors pieprasīs savienošānu un izvēlies Yes.

Tu vari arī pievienot jaunu sensoru, dodoties uz **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**.

### SĀC TREIŅU

Spied START, lai izvēlētos Tavu sporta veidu. Dodies ārā un prom no augstām mājām un kokiem, lai noķertu GPS signālu. Nekusties, turot M400 ar ekrānu uz augšu, līdz tas atrod signālu. Kad signāls ir atrasts, Tu redzēsi OK.

Atkal spied START un Tu esi gatavs doties ceļā.

*Info icon* Polar Flow web servisā sporta profilu sadaļā, vari izvēlēties, kas tiks parādīts ekrānā.

### TREIŅA LAIKĀ

**Fiksē apli:** Sesijas laikā spied START.

**Saslēdz sirds ritma zonu:** Lai saslēgtu/atslēgtu zonu, kurā atrodi, nospied un turi START. Ja Tavs sirds ritms atstās zonu, saņemsi skaņas signālu.

**Iepauzē un apturi treniņu:** Nospied ATPAKAĻ, lai iepauzētu treniņu. Lai turpinātu, spiediet START. Lai apturētu treniņu, nospied un turi ATPAKAĻ pogu trīs sekundes, līdz parādās uzraksts **Recording ended**.

## GALVENĀS FUNKCIJAS

Polar M400 piedāvā vairākas unikālas funkcijas, kas Tev palīdzēs trenēties labāk. Šeit būs vissvarīgāko funkciju kopsavilkums.

### IEBŪVĒTS GPS

Ar iebūvētu GPS, M400 fiksēs Tavu ātrumu, attālumu, augstumu virs jūras līmeņa un distanci. Tu vari apskatīt veikto distanci kartē, Polar Flow aplikācijā vai Flow web servisā. Back-to-start funkcija norādīs virzienu uz starta vietu. Tagad Tu varēsi doties nezināmās distancēs un darīt to droši, zinot, ka M400 var Tevi aizvest uz stara vietu.

### PALĪDZĪBA TREIŅOS

Uzlabo savu sniegumu un trenējies pret saviem mērķiem, izmantojot Polar unikālās Smart Coaching funkcijas.

### FINISH TIME ESTIMATOR

Uzstādi veicamās distances garumu un M400 aprēķinās Tavu finiša laiku, balstoties uz Tavu ātrumu.



### TRAINING BENEFIT

M400 sniegs motivējošu novērtējumu par Tava treniņa ieguvumu, uzreiz pēc treniņa sesijas.

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

### RUNNING INDEX

Uzzini cik efektīva ir Tava skriešana. M400 aprēķinās Tavu skriešanas indeksu pēc katra skrējiena, balstoties uz sirds ritmu un ātruma datiem.

### PERSONĪGIE REKORDI

M400 Tevi uzslavēs katru reizi, kad sasniež jaunu labāko rezultātu vidējā ātruma/tempa, distances vai kaloriju kategorijās.

### IKDIENAS AKTIVITĀTE

Ar iebūvēto akcelometru, M400 piefiksēs visas Tavas kustības 24/7. Tev būs ikdienas aktivitātes mērķis un saņēmsi padomus, kā tos sasniegt. M400 arī atgādinās izkustēties, ja pārāk ilgi esi bijis neaktīvs.

Tu varēsi apskatīt datus savā M400 vai Polar Flow aplikācijā.

Activity	
Active time	04:59
Calories	2319 kcal
Steps	12931



## TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA

### M400

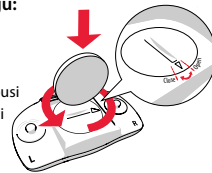
Baterijas tips 190 mAh Li-pol baterija  
Darbības laiks līdz 8 stundām GPS režīmā ar sirds ritma sensoru  
Darbības temperatūra -10 °C līdz +50 °C / -4 °F līdz 122 °F  
Ūdens izturība 30 m  
Materiāli Nerūsējošais tērauds, Polikarbonāta/akrilnitrila butadiēna stirols, akrilnitrila butadiēna stirols, termoplastisks uretāns, polimetilmetakrilāts, silikons

### BLUETOOTH® SMART SIRDS RITMA SENSORS

Baterija CR2025  
Baterijas vāciņš Apļveida 20.0 x 0.90 Meteriāls – silikons  
Darbības temperatūra -10 °C līdz +50 °C / 14 °F līdz 122 °F  
Ūdens izturība 30 m  
Konektors Akrlnitrila butadiēna stirols  
Jostīņa Poliamīds 38%, poliuretāns 29%, elastāns 20%, 13% poliesters

### Lai nomainītu sirds ritma sensora bateriju:

1. Izmanto monētu, lai atvērtu baterijas vāciņu, to griežot pretēji pulsteņa rādītāju kustības virzienam līdz atzīmei OPEN.
2. Ievieto bateriju (CR2025) vāciņā, ar pozitīvo pusi (+) pret vāciņu. Pārliecinies ka blīve ir vietā, lai nodrošinātu ūdens izturību.
3. Iespied vāciņu atpakaļ raidītājā.
4. Izmanto monētu, lai pagrieztu vāciņu pulksteņa rādītāju kustības virzienā līdz atzīmei CLOSE.



Detalizētākām instrukcijām, pilnu lietošanas pamācību atradīsi [polar.com/support](http://polar.com/support).

Drošības apsvērumu dēļ, pārliecinies, ka izmanto pareizo bateriju.

## PRODUKTA ATBALSTS



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

### SEKOJIET LĪDZI POLAR JAUNUMIEM



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



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



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



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

Ražotājs:

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)

Savienojams ar



# POLAR®



## Polar M400 ROKASGRĀMATA

Iestatījumi uz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)