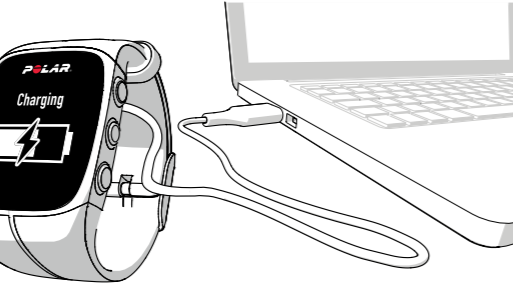


M400'NİN AYARLANMASI

Flow.polar.com/start adresinde M400'nizin ayarlarını yapabilirsiniz. Ayarları yaparken, M400 en son aygıt yazılımı ile güncellenecektir. Böylece Flow web hizmetini kullanmaya başlayabilirsiniz.

1. Flow.polar.com/start adresine **gidin** ve M400'nizi Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum paketini **açın** ve yazılımı kurmak için ekrandaki talimatları izleyin.
3. Kurulum tamamlandıktan sonra FlowSync **otomatik olarak açılır** ve Polar ürününüzü bağlamak isteyip istemediğinizi sorar.
4. USB kablosunu kullanarak M400'yi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına **bağlayın**. M400 etkinleştirildikten sonra şarj olmaya başlayacaktır. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.
5. Flow web hizmeti internet tarayıcınızda otomatik olarak açılacaktır. Bir Polar hesabı **oluşturun** veya daha önce kaydolduysanız oturum açın. Kişisel yönlendirme ve egzersiz seanslarınızın değerlendirilmesini doğru olarak almak için kişisel bilgilerinizi girin.



i USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.

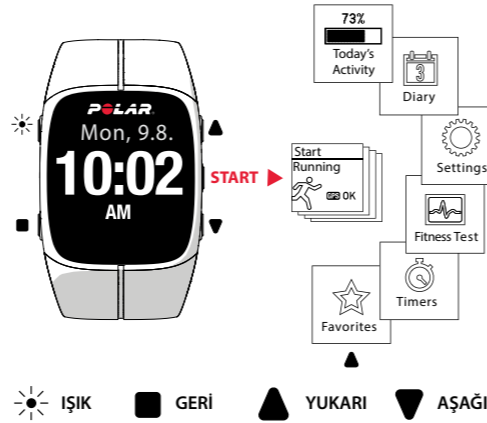
6. Ayarlarınızı M400 ve Polar Flow web hizmeti arasında **senkronize etmek** için "Done" (Bitti) dümesine tıklayın. Senkronizasyon işlemi bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak değişecektir.
7. M400'niz için bir aygıt yazılımı güncellemesi varsa güncellemeyi bu adımlarda yükleyebilirsiniz.

Egzersize başlayabilirsiniz. Yinelemler!

i Polar.com/support/M400 adresinde M400'niz ile ilgili daha fazla bilgi içeren tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve eğitim videolarını bulabilirsiniz.

M400'ÜNÜZÜ TANIYIN

YUKARI ya da Aşağı düğmelerine basarak menüde hareket edin. START (BAŞLAT) düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ (DÖN) düğmesi ile geri dönün, duraklatın ve durdurun.



i IŞIK **■** GERİ **▲** YUKARI **▼** AŞAĞI

YARARLI İPUÇLARI

- » UP (YUKARI) düğmesine basarak ve basılı tutarak saat kadranını hızlı şekilde değiştirebilirsiniz.
- » LIGHT (IŞIK) düğmesine basarak ve basılı tutarak saat görünümünde düğmeleri kilitleyin.
- » LIGHT (IŞIK) düğmesine basarak ve basılı tutarak egzersiz görünümünde Hızlı menüye girin.

TEMEL ÖZELLİKLER

Polar M400, daha iyi egzersiz yapmanızı sağlamak için çeşitli benzersiz özellikler sunmaktadır. Burada en önemli özelliklerin bir özeti bulabilirsiniz.

ENTEGRE GPS

M400, entegre GPS'i sayesinde hızınızı, mesafenizi, rakımınızı ve rotanızı takip eder. Egzersizden sonra Polar Flow Uygulamasında ya da Flow web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz. Back-to-start (Başlangıca geri dön) özelliği sizi başlangıç noktasına geri götürür. Artık M400'ünüzün başlangıç yere giden yolu gösterebileceğini bilmenin rahatlığıyla daha macera dolu rotalara girebilir ve bunları güvenli biçimde keşfedebilirsiniz.

BİTİŞ ZAMANI TAHMİN ARACI

Seansınızın mesafesini ayarladığınızda M400, hızınıza bağlı olarak varış yerinize ne zaman varacağını tahmin edecektir.

RUNNING INDEX

See how efficient your running is. M400 calculates your Running Index automatically after every run, based on your heart rate and speed data.

EGZERSİZ YÖNLENDİRMESİ

M400 egzersizinizi nasıl geliştirebileceğiniz ile ilgili en iyi yönlendirmeyi sunan ve ilerleme durumunuzla ilgili yardımcı geri bildirim sağlayan Polar'ın benzersiz Smart Coaching (Akıllı Yönlendirme) özelliklerini içerir.

i M400'nin tüm özelliklerini öğrenebileceğiniz tam kapsamlı kullanım kılavuzunu polar.com/support/M400 adresinde bulabilirsiniz.

GÜNLÜK ETKİNLİK

M400, dahili ivmeölçeri ile 7/24 tüm hareketlerinizi takip eder. Günlük etkinlik hedefleri ve hedeflerinizi gerçekleştirmeniz için size yol gösterici bilgiler verilir. M400 aynı zamanda çok uzun süre hareketsiz olduysanız uyarı verir. Uzun süre hareketsiz kaldığınızda kalp hızı artmaz ve sizi uyarır. Verilerinizi M400 ya da Polar Flow Uygulamasında görebilirsiniz.

AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı bildirimler özelliği, cep telefonunuzdaki gelen çağrılar, mesajları ve bildirimleri M400'ünüzde görebilmenize olanak sağlar. Bildirimleri almak için M400'ünüzü Flow uygulaması ile eşleştirin. Telefonunuzun bildirim merkezinden M400'ünüzde görüntülenmesini istediğiniz bildirimleri listeye ekleyerek seçin.

M400'de akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır. **Settings > General settings > Smart notifications**'ta (Ayarlar > Genel Ayarlar > Akıllı bildirimler) bu özelliği açık olarak ayarlayabilirsiniz.

Akıllı bildirimler ile ilgili daha fazla bilgi için lütfen polar.com/support/M400 adresine gidin.

POLAR FLOW

Polar M400 tek başına üstün özellikler içeren bir egzersiz yardımcısı olmakla birlikte, Polar Flow web hizmeti ve mobil uygulama ile birlikte kullanıldığında egzersiz bilgisayarınızdan çok daha iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

MOBİL UYGULAMA

Polar Flow mobil uygulaması ile egzersiz verilerinizi bir bakıda görebilirsiniz. Uygulama egzersiz verilerinizi M400'nizden Polar Flow web hizmetine kablosuz olarak senkronize eder. App Store™ veya Google Play™'den edinebilirsiniz.

WEB HİZMETİ

Hedeflerinizi belirleyin ve hedeflerinize ulaşmak için destek alın. Sonuçlarınızın ayrıntılı analizlerini alın ve kazanımlarınızı arkadaşlarınızla paylaşın. Tüm bunları ve daha fazlasını polar.com/flow adresinde bulabilirsiniz.

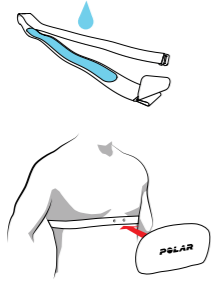


H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

M400'nizde kalp atı hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak görmek için kayı ı ve konektörü gö sünüzün hizasında vücudunuza sarın.

* M400'niz ile birlikte bir kalp atış hızı sensörü satın almadıysanız endişe etmeyin. Daha sonra istediğiniz zaman bir tane satın alabilirsiniz.

1. Kayı ın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Kayı ı gö üs bölgenizin çevresine sarıp ba layın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.
4. İlk egzersiz seansınızdan önce, kalp atı hızı sensörünü M400'niz ile e le tirmeniz gerekir. Kalp atı hızı sensörünüzü giyin ve BA LAT'a basın. Ardından sensör e le tirme iste i için bekleyin ve Yes'i (Evet) seçin.



i Egzersizden sonra kalp atış hızı sensörünün konektörünü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın. Daha ayrıntılı talimatlar için polar.com/support/M400 adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.

M400 İLE EGZERSİZ

BA LAT'a basın ve sporunuzu seçin. GPS uydu sinyallerini yakalamak için dışarı çıkın ve yüksek binalardan ve ağaçlardan uzakla ın. GPS uydu sinyallerini bulana dek M400'yi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. Sinyal bulundu unda "OK" (Tamam) bildirimini görüntülenir.

Yeniden BA LAT'a bastıktan sonra egzersize başlayabilirsiniz.

i Spor profillerinde seanslarınız sırasında görmek istediğiniz bilgileri Polar Flow web hizmetinde seçebilirsiniz.

EGZERSİZ YAPARKEN

Bir tur atmak için: Bir seans sırasında BA LAT'a basın.

Bir bölgeyi kilitlemek için: Bulundu unuz kalp atı hızı bölgesini kilitlemek/kilidini açmak için BA LAT dü mesini basılı tutun. Kalp atı hızınız kilitli bölgenin dışına çıkarsa bu durum sesli geribildirim ile size bildirilir.

Hızlı Menü'deki ayarları değiştirmek için: "Quick menu"yü (Hızlı menü) açmak için IİK dü mesini basılı tutun. Egzersiz kaydını duraklatmadan belirli ayarları de i tirebilirsiniz.

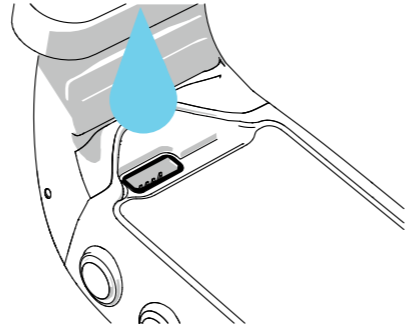
EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GER dü mesine basın. Egzersize devam etmek için BA LAT'a basın. seansı duraklattıktan sonra seansı sonlandırmak için **Recording ended** (Kayıt sonlandırıldı) bildirimini görüntülenene dek GER dü mesine basın.

EGZERSİZ SONRASI

M400'ünüzü su (ör. ter veya deniz suyu) ve kirden kaynaklanan oksidasyon ve diğer olası hasarlardan korumak için USB bağlantı noktasını temiz tutun. Böylece şarj ve e itilemeyi sorunsuz olarak yapabilirsiniz.

USB bağlantı noktasını temiz tutmak için her egzersiz seansından sonra ılık suyla yıkayın. USB bağlantı noktası su geçirmez özelliktedir. Musluk suyuyla yıkamanız elektronik parçalara zarar vermez.



! USB bağlantı noktası ıslakken M400'ü şarj etmeyin.

TEKNİK ÖZELLİKLER

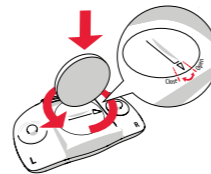
M400
Pil tipi 190 mAh Li-pol pil
Çalışma süresi GPS ve kalp atı hızı sensörü ile 8 saate kadar
Çalışma sıcaklığı -10 °C ila +50 °C / -4 °F ila 122 °F
Su geçirmezlik 30 m
Malzemeler Paslanmaz çelik, Polikarbonat/akrilonitril butadien stiren, Akrilonitril butadien stiren, Termoplastik üretilen, Polimetilmetakrilat, Silikon

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Pil tipi CR2025
Pil sızdırmazlık halkası O halka 20,0 x 1,0 Malzeme: FPM
Çalışma sıcaklığı -10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Su geçirmezlik 30 m
Konektör Polyamid
Kayı %38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

Kalp atış hızı sensörünün pilini değiştirmek için:

1. Bir bozuk parayla pil kapa ını "OPEN" (Açık) yönüne doğru çevirerek açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) tarafı kapa a gelecek şekilde kapa ın içine yerle tirin. Su geçirmezli in bozulmaması için contanın olukta oldu undan emin olun.
3. Kapa ı bastırarak yeniden konektöre yerle tirin.
4. Kapa ı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



i Daha ayrıntılı talimatlar için polar.com/support adresindeki tam kullanım kılavuzuna bakın.

! Güvenlik nedenlerinden dolayı lütfen doğru tipte pil kullandığınızdan emin olun.

ÜRÜN DESTEĞİ ALIN



polar.com/support/M400

POLAR İLE HAZIR OLUN

f facebook.com/polarglobal

YouTube youtube.com/polar

Twitter twitter.com/polarglobal

Instagram instagram.com/polarglobal

Üretici

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

Uyumluluk

Bluetooth
SMART

2.0 TR 07/2015

POLAR



Polar M400
BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Kurulum ow.polar.com/start adresinde.

Türkçe