

POLAR®

POLAR M400



M400 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Bevezetés	6
M400	6
H7 Pulzusmérő jeladó	7
USB Kábel	7
Polar Flow alkalmazás	7
Polar FlowSync Szoftver	7
Polar Flow web szolgáltatás	7
Első lépések	8
Az M400 készülék beállítása	8
Végezze el a beállítást a Polar Flow web szolgáltatásban	8
Beállítás az eszköztől	9
Elemcsere	9
Az akkumulátor üzemideje	10
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek	11
Gombfunkciók és Menüszerkezet	11
A gombok funkciói	12
Idő nézet és menü	12
Konfigurációs mód	13
Edzés közben	13
Menüszerkezet	13
Mai aktivitás	14
Napló	14
Beállítások	15
Stopperek	15
Fitness teszt	15
Kedvencek	15
Kompatibilis érzékelők	15
Polar H7 Pulzusérzékelő Bluetooth® Smart	16
Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart	16
Párosítás	16
Párosítson egy pulzusmérőt az M400-hoz	16
Párosítson egy lépéshossz érzékelőt az M400-hoz	17
Egy mobil eszköz párosítása az M400-zal	17
A Polar Balance mérleg és az M400 párosítása	18
Párosítás törlése	19
Beállítások	20
Sportprofil beállítások	20
Beállítások	21
Fizikai beállítások	22
Súly	22

Testmagasság	22
Születési idő	23
Neme	23
Edzési háttér	23
Maximális pulzusszám	23
Általános beállítások	24
Párosítás és Szinkronizálás	24
Flight mode (repülő üzemmód)	24
Gomb hangok	24
Gomb zár	25
Inaktivitási figyelmeztetés	25
Mértékegységek	25
Nyelv	25
Edzési nézet színe	25
A termékről	25
Óra beállítások	25
Riasztás	26
Idő	26
Dátum	26
Hét kezdőnapja	26
Óra kijelzés	27
Gyorsmenü	27
Gyorsmenü a konfigurációs módban	27
Gyorsmenü Edzési nézetben	28
Gyorsmenü szüneteltetés módban	28
Firmware frissítés	29
Hogyan frissítse a firmware-t	30
Edzés	31
A pulzusmérő használata	31
A jeladó párosítása	31
Edzés indítása	32
Egy edzés megkezdése az Edzési célokkal	33
Edzés megkezdése Intervallum-időzítővel	34
Edzés megkezdése Befejezési idő becslővel	35
Edzés közbeni funkciók	35
Tegyem meg egy kört	35
Pulzus- vagy gyorsaságtartomány rögzítése	35
Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	36
Beállítások megváltoztatása a Gyorsmenüben	36
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	36
Edzés után	37
Edzési összefoglaló az M400-on	37
Polar Flow alkalmazás	39
Polar Flow web szolgáltatás	39
Jellemzők	41

Rásegítékes GPS (A-GPS)	41
A-GPS lejáratási dátum	42
GPS jellemzők	42
Vissza a Starthoz	42
24/7 Aktivitás-követés	43
Aktivitási cél	43
Tevékenységi adatok	44
Smart Coaching	46
Edzés haszna	46
Fitness teszt	48
A teszt előtt	49
A teszt elvégzése	49
Teszteredmények	49
Edzettségi szintek	50
Férfiak	50
Nők	50
Vo2max	51
Futási index	51
Rövidtávú elemzés	52
Férfiak	52
Nők	52
Hosszútávú elemzés	53
Pulzustartományok	54
Smart kalóriák	58
Smart értesítések	58
Sebességi zónák	59
Sebességi zónák beállításai	59
Edzési cél sebességi zónákkal	59
Edzés közben	60
Edzés után	60
Sport Profilok	60
Cadence from the Wrist	60
Polar futóprogram	61
Polar futóprogram létrehozása	61
Edzés indítása	61
Kövesse nyomon a fejlődését	62
Polar lépéshossz érzékelő Bluetooth® Smart	63
Párosítson egy lépéshossz érzékelőt az M400-hoz	63
A lépéshossz érzékelő kalibrálása	63
Manuális kalibrálás	64
A helyes körtávolság megadása	64
Tényező megadása	64
Automatikus kalibrálás	64
Lépésszám és lépéshossz	65
Polar Flow alkalmazás	67

Polar Flow web szolgáltatás	68
Edzési célok	69
Edzési célok létrehozása	69
Quick Target (gyors cél)	69
Phased target (szakaszos cél)	70
Kedvencek	70
Kedvencek	70
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:	71
Kedvencek szerkesztése	71
Kedvenc eltávolítása	71
Sportprofilok a Flow web szolgáltatásban	71
Sport profil hozzáadása	72
A Sport Profil szerkesztése	72
Alapok	72
Pulzus	72
Edzési nézetek	72
Szinkronizálás	74
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	74
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	75
Az M400 ápolása	76
M400	76
Pulzusmérő	78
Tárolás	78
Lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart	78
Szervizelés	79
Fontos információk	80
Elemek	80
Pulzusmérő akkumulátorának cseréje	80
Óvintézkedések	81
Interferencia edzés közben	81
Egészség és edzés	82
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó!	83
Műszaki specifikáció	83
M400	83
H7 Pulzusérzékelő	84
Polar FlowSync Szoftver	85
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	85
A Polar termékek vízállósága	85
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	86
Szabályozással kapcsolatos információk	87
Felelősség kizárása	88

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új M400 pulzsmérőjéhez! A lelkes edzésekre tervezték az M400-at GPS-szel, Smart Coaching-gal és 24/7-es aktivitásméréssel mely bátorítja Önt arra, hogy feszegetse teljesítmőképességének határait és a legjobbat hozza ki magából. Kapjon azonnali visszajelzést az edzés után a Flow alkalmazással; tervezze meg és elemezze az edzésének részleteit a Flow web szolgáltatással.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új edzőtárrsal. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/en/support/M400.




M400

Kövesse nyomon edzési adatait, mint a pulzusszám, sebesség, távolság és útvonal, még az életének legapróbb aktivitásait is.

H7 PULZUSMÉRŐ JELADÓ

Kövesse nyomon az M400 segítségével valós idejű, pontos pulzusszámát minden edzés során. A pulzusszám információit használja az edzés eredményének elemzésére.

 Csak a pulzusmérő kiegészítéssel ellátott M400 tartozéka. Ha olyan kiegészítőt választott, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.

USB KÁBEL

Használja az USB kábelt az elem feltöltéséhez, és az adatok az M400 és a Polar Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálására a Flow Sync szoftveren keresztül.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Nézze meg edzési adatait egy szempillantás alatt minden edzés után. A Flow alkalmazás szinkronizálja adatait vezeték nélkül a Polar Flow web szolgáltatásba. Töltse le azt az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait az M400 és számítógépén a Flow web szolgáltatás között az USB kábelen keresztül. Látogassa meg a www.flow.polar.com/start oldalt, majd töltse le és telepítse a Polar FlowSync szoftvert.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét, szabja testre eszközét és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.

ELSŐ LÉPÉSEK


Az M400 legjobb kihasználása érdekében, látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, ahol egy egyszerű útmutató kalauzolja majd végig az M400 beállításain, letöltve a legfrissebb firmware-t és használatba venni a Flow web szolgáltatást.

Ha gyorsan elkezdené az első futást az M400-ával, végezhet gyorsbeállítást az Alapbeállításokban leírtak szerint.

AZ M400 KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSA

Kérjük, végezze el a beállítást a Polar Flow web szolgáltatásban. Ott egyszerre adhatja meg valamennyi, a pontos edzési adatokhoz szükséges fizikai adatot. Kiválaszthatja a nyelvet és letöltheti a legújabb firmware-t az M400 készülékéhez. A beállítás Flow web szolgáltatásban való elvégzéséhez szüksége lesz egy internetkapcsolattal rendelkező számítógépre.


Vagy, abban az esetben, ha éppen nem tud internetkapcsolattal rendelkező számítógépet használni, elkezdheti a beállítást az eszköztől is. **Kérje, vegye figyelembe, hogy az eszközön csak a beállítások egy részét tudja elvégezni.** Ahhoz, hogy M400 készülékéből a legtöbbet hozhassa ki, fontos, hogy a későbbiekben elvégezze a hiányzó beállításokat a Polar Flow web szolgáltatásban.

 *Az M400 tárolási módba került. A képernyő visszatér, ha számítógéphez vagy USB töltőre csatlakoztatja. Ha az elem teljesen lemerült, akkor eltarthat pár percig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.*

VÉGEZZE EL A BEÁLLÍTÁST A POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

1. Nyissa meg a flow.polar.com/start weboldalt és töltsse le a Polar FlowSync szoftvert, amelyre szüksége lesz ahhoz, hogy az M400 készülék a Flow web szolgáltatáshoz kapcsolódhasson.
2. A szoftver telepítéséhez nyissa meg a telepítőcsomagot és kövesse a képernyőn látható utasításokat.
3. Ha a telepítés befejeződött, a FlowSync automatikusan felugrik és rákérdez, hogy csatlakoztatta-e a Polar eszközét.
4. Csatlakoztassa az M400 készüléket a számítógép USB-portjához az USB-kábel segítségével. Az M400 készülék kilép az alvó üzemmódból és tölteni kezd. Kérésre engedélyezze számítógépén az USB-meghajtó(k) telepítését.
5. A Flow web szolgáltatás automatikusan megnyílik az internetböngészőjében. Hozzon létre Polar fiókot, vagy jelentkezzen be a már meglévő fiókjába. Adja meg pontosan a fizikai adatait, mivel azok hatással vannak a kalóriaszámlálás eredményére és más Smart Coaching funkciókra.

6. A szinkronizálás megkezdéséhez kattintson a **Done** (kész) lehetőségre, és a beállítások automatikusan szinkronizálásra kerülnek az M400 készülék és a szolgáltatás között. Ha kész a szinkronizálás, a FlowSync állapotjelzés teljesítre vált.

 A Polar Flow web szolgáltatásban választható nyelvek a következők: **Dansk** (dán), **Deutsch** (német), **English** (angol), **Español (spanyol)**, **Français** (francia), **Italiano** (olasz), **日本語** (japán), **Nederlands** (holland), **Norsk** (norvég), **Polski** (lengyel), **Português** (portugál), **简体中文** (egyszerűsített kínai), **Русский** (orosz), **Suomi** (szuomi) vagy **Svenska** (svéd).

BEÁLLÍTÁS AZ ESZKÖZRŐL

Csatlakoztassa az M400 készüléket a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. A kijelzőn megjelenik a **Choose language** (válasszon nyelvet) felirat. Az **angol** nyelv kiválasztásához nyomja meg a **START** gombot. Az M400 készülékén csak angol nyelvű utasítások találhatóak, de hozzáadhat más nyelveket is később, amikor a beállításokat elvégzi a Polar Flow weboldalon.

Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a **Start** gombbal. Ha bármelyik pontnál vissza szeretne lépni és meg szeretné változtatni a beállításokat, nyomja meg a **Back** (vissza) gombot amíg el nem éri azt a beállítást, amelyet meg szeretne változtatni.

1. **Time format** (időformátum): Válasszon: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** (D.e.) vagy a **PM** (D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsa be a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységeket.
4. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
5. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.
6. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
7. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő).
8. **Training background** (Edzési háttér): **Alkalmi (0-1 ó/hét)**, **Rendszeres (1-3 ó/hét)**, **Gyakori (3-5 ó/hét)**, **Kemény (5-8 ó/hét)**, **Félprofi (8-12 ó/hét)**, **Profi (12+ ó/hét)**. További információért az edzési háttérrel kapcsolatban, lásd a [Physical Settings](#) (fizikai beállítások) részt.
9. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg amikor elkészült a beállításokkal, és az M400 idő nézetre vált.

ELEMCSERE

Az M400 kicsomagolása után, az első tennivalója az elem feltöltése. Hagyja az M400-at teljesen feltöltődni az első használatbavétel előtt.

Az M400-nak belső, feltölthető elemei vannak. A töltéshez csatlakoztassa az edzőkomputert a csomagban mellékelt USB kábel használatával.

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.



i A Polar termékeit ne töltsé 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az M400 teljesen feltöltődött, **Charging completed** (a töltés befejeződött) felirat jelenik meg a kijelzőn.

Ne hagyja hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára.

i Ne töltsé az akkumulátort ha az M400 nedves.

i Ne töltsd a készüléket abban az esetben, ha az USB-port sérült.


i Ne töltsé az elemeket $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ alatti vagy $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ feletti hőmérsékleteken.


AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor működési ideje max. 8 óra GPS-szel és pulzusmérővel. Idő módban, napi tevékenységfigyeléssel az üzemidő körülbelül 30 nap. Az üzemidőt számos tényező, például az M400 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók, valamint az akkumulátor életkora

is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az M400-at, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

 Battery low. Charge.	<p>Battery low. Charge (Alacsony töltöttség. Töltse fel.)</p> <p>Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az M400-at feltölteni.</p>
--	---

 Charge before training	<p>Töltse fel edzés előtt</p> <p>A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az M400 feltöltése nélkül.</p>
--	--

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és az M400 alvó üzemmódba lépett. Töltse fel az M400-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

GOMBFUNKCIÓK ÉS MENÜSZERKEZET

Az M400 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintse meg az alábbi táblázatot, hogy megismerje milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

A GOMBOK FUNKCIÓI



IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
<ul style="list-style-type: none"> • Kijelző világítás • Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombok lezárásához 	<ul style="list-style-type: none"> • Kilépés a menüből • Visszatérés az előző szintre • Beállítások módosításának elvetése • Kiválasztások elvetés • Nyomja meg és tartsa lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez • Nyomja meg és tartsa lenyomva a Flow alkalmazással való szinkronizáláshoz 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiválasztások jóváhagyása • Belépés a konfigurációs módba • Erősítse meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást 	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a kiválasztási listában • Kiválasztott érték beállítása • Lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása 	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a kiválasztási listában • Kiválasztott érték beállítása

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
	oz az idő nézetben			

KONFIGURÁCIÓS MÓD

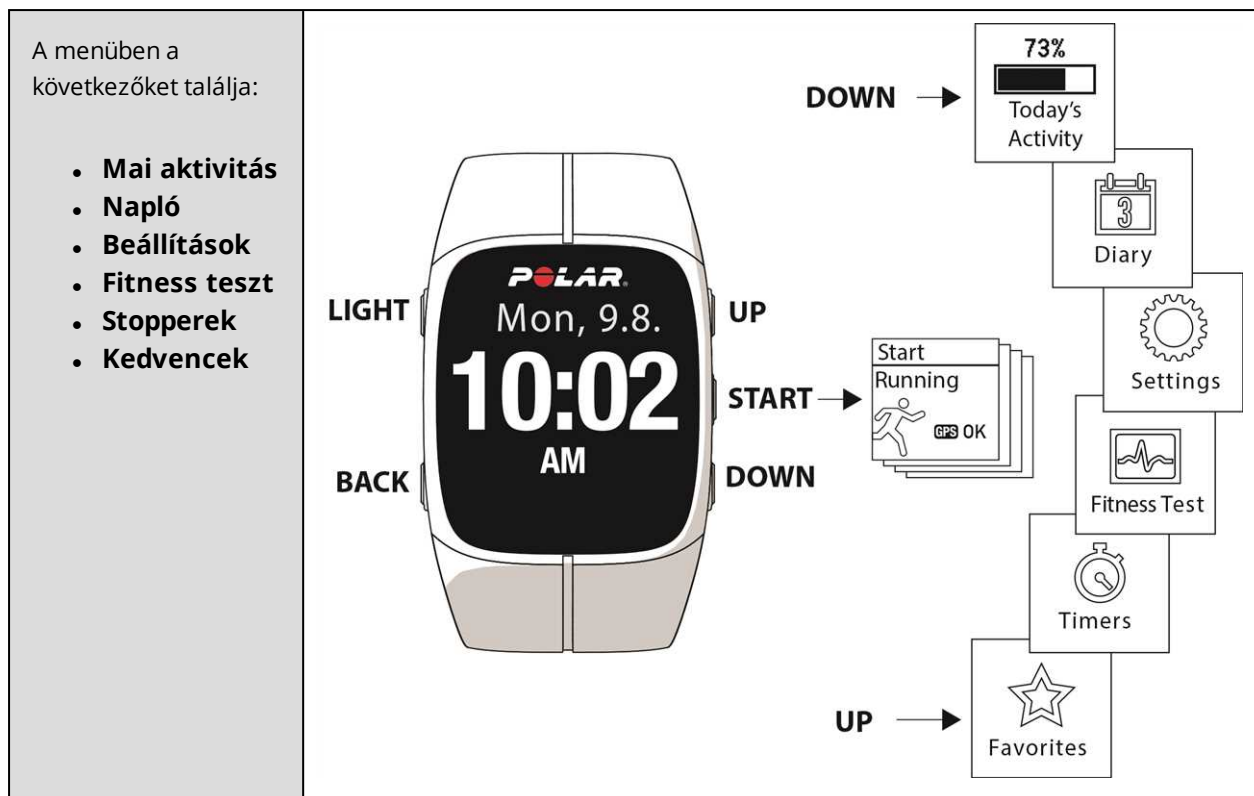
LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
<ul style="list-style-type: none"> • Kijelző világítás • Nyomja meg és tartsa lenyomva a sportprofil beállítások beviteléhez 	<ul style="list-style-type: none"> • Visszatérés az idő nézetbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Edzés indítása 	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a sportok listájában 	<ul style="list-style-type: none"> • Léptetés a sportok listájában

EDZÉS KÖZBEN

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
<ul style="list-style-type: none"> • Kijelző világítás • A Quick menu (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva 	<ul style="list-style-type: none"> • Szüneteltesse az edzést egy lenyomással • Nyomja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig az edzés rögzítésének megállításához 	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg és tartsa nyomva a zónazár be/kikapcsolásának beállításához • Az edzésrögzítés folytatása amikor szüneteltette volt 	<ul style="list-style-type: none"> • Edzési nézet megváltoztatása 	<ul style="list-style-type: none"> • Edzési nézet megváltoztatása

MENÜSZERKEZET

Belépés és böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.



MAI AKTIVITÁS

A Polar M400-tól kapott napi aktivitási cél a személyes adataitól és a beállított aktivitási szintjétől függ, melyeket a Flow web szolgáltatásban talál a napi aktivitási cél beállításokban.

A napi aktivitási célját az aktivitási mezőben láthatja. Az aktivitási mező feltöltődik, ahogy közeledik a napi cél eléréséhez.

A **Today's activity** (mai aktivitás) megmutatja aktivitásának részleteit (aktívan töltött idő, kalóriák, lépések) valamint opciókat kínál a napi aktivitási cél eléréséhez.

További információért lásd: [24/7 Activity Tracking](#)

NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) látni fogja a jelenlegi hetet, és az elmúlt négy valamint a következő négy hetet. Válasszon ki egy napot az aznapi edzések, az edzés összefoglaló és az elvégzett tesztek megtekintéséhez. Megtekintheti a tervezett edzéseit is.

BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings** (beállításokban) a következőket szerkesztheti:

- **Sport profilok**
- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Óra beállítások**

További információkért lásd: [Settings](#).

STOPPEREK

A **Timers** (stopperek) menüben a következőket találja:

- **Intervallum-időzítő:** Hozzon létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseinek ideje során.
- **Befejezési idő becslő:** Érje el célidejét egy meghatározott távolságnál. Állítsa be az edzésének idejét és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét.

További információért lásd: [Start a Training Session](#) (edzés indítása).

FITNESS TESZT

Mérje meg edzettségi szintjét, miközben nyugodtan fejszik és pihen.

További információért, lásd: [Fitness test](#) (Fitness teszt).

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) lehetőség alatt edzési célokat talál, melyeket kedvenceiként elmentett a Flow web szolgáltatásban.

További információkért lásd: [Favorites](#).

KOMPATIBILIS ÉZÉKELŐK

Hozzon ki többet az edzés élményéből, és értse meg behatóbban saját teljesítményét a Bluetooth® Smart érzékelők segítségével.

POLAR H7 PULZUSÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Kövesse nyomon az M400 segítségével valós idejű, pontos pulzusszámát minden edzés. A pulzusszám információit arra használja, hogy elemezze, hogyan ment az edzés.

POLAR LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

A lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart azoknak a futóknak javasolt, akik javítani kívánnak technikájukon és teljesítményükön. Segítségével nyomon követheti sebességét és a távolságot, akár futópadon, akár egy sáros erdei ösvényen fut.

- A készülék minden lépés hosszát lemérve jelzi ki a futás sebességét és távolságát
- A készülék segít futótechnikája fejlesztésében a lépésszám és lépéshossz megjelenítésével
- A kis méretű érzékelő a cipőfűzőjén is elfér
- Ütés- és vízálló, a legnagyobb kihívásoknak is megfelel

További információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth Smart](#).

PÁROSÍTÁS

Egy új *Bluetooth Smart*® pulzusmérő vagy mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az M400-zal. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy az M400 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő az interferenciát az adatátvitel során.

PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT AZ M400-HOZ

A M400-at két módon párosíthatja a pulzusmérőhöz:

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. Megjelenik a **To pair, touch your device with M400** (Párosításhoz érintse az M400-at az eszközhöz) üzenet. Érintse meg a pulzusmérőt az M400-zal, és várja meg, hogy megtalálja.
3. Megjelenik a **Pair Polar H7 xxxxxxxx** eszközazonosító. Válassza a **Yes** (igen) lehetőséget.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Viselje pulzusmérőjét. Az M400-on válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Egyéb eszköz párosítása) lehetőséget és nyomja le a START gombot.
2. A M400 megkezdi a pulzusmérő keresését.

3. A pulzusérzékelő észlelését követően a kijelzőn megjelenik a **Polar H7 xxxxxxxx** eszközazonosító.
4. Nyomja meg a START gombot a **Pairing** (Párosítás) funkció megjelenítéséhez.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

PÁROSÍTSON EGY LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐT AZ M400-HOZ

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. További információkért a lépéshossz érzékelő beállításához, forduljon a lépéshossz érzékelő használati útmutatójához.

Az M400-at két módon párosíthatja a lépéshossz érzékelővel:

1. Nyomja meg időnőzetben a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
2. Érintse meg a lépéshossz érzékelőt az M400-zal, és várja meg, hogy megtalálja.
3. Megjelenik a **Pair Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Lépjen a **General Settings (Általános beállítások) > Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) > Pair other device (Egyéb eszköz párosítása)** menüpontba és nyomja meg a START gombot.
2. Az M400 megkezdte a lépéshossz érzékelő keresését.
3. Ha megtalálta a lépéshossz érzékelőt, a **Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
4. Nyomja meg a START gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

További információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth Smart](#).

EGY MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ M400-ZAL

A mobil eszköz párosítása előtt

- végezze el a beállítást a flow.polar.com/start oldalon, [Az M400 beállítása](#) részben leírtak szerint
- töltsse le a Flow alkalmazást az App Store-ból
- győződjön meg róla, hogy a mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

A mobil eszköz párosításához:

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába, melyet az M400 beállítása során hozott létre.

2. Várjon, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a **(Waiting for M400** ((Várakozás az M400-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Az M400 idő módjában tartsa nyomva a BACK (Vissza) gombot.
4. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
5. Fogadja el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközén és írja be a pin kódot melyet az M400 mutat.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába.
2. Várjon, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a **(Waiting for M400** ((Várakozás az M400-ra)) üzenet jelenik meg.
3. Válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás és szinkronizálás > Mobil eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START gombot.
4. Az M400-on megjelenik a **Confirm from other device pin xxxxxx** (Hagyja jóvá a másik eszközről az xxxxxx PIN-t) üzenet. Adja meg az M400-on lévő PIN-kódot a mobil eszközön. A párosítás megkezdődik.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.


A POLAR BALANCE MÉRLEG ÉS AZ M400 PÁROSÍTÁSA

A Polar Balance mérleg és a M400 kétféleképpen párosítható:

1. Álljon a mérlegre. Ekkor a kijelző a testsúlyát mutatja.
2. A készülék sípoló hangjelzést ad, majd a mérleg kijelzőjén lévő Bluetooth ikon villogni kezd, jelezve, hogy a kapcsolat létrejött. A mérleg készenáll a M400 készülékkel történő párosításra.
3. Tartsa nyomva a BACK (VISSZA) gombot 2 másodpercig az M400 készüléken, amíg a kijelző nem jelzi, hogy a párosítás létrejött.

vagy

1. Lépjen a **General Settings (Általános beállítások) > Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) > Pair other device (Egyéb eszköz párosítása)** menüpontba és nyomja meg a START gombot.
2. A M400 keresni kezdi a mérleget.
3. Álljon a mérlegre. Ekkor a kijelző a testsúlyát mutatja.
4. A mérleg észlelését követően az M400 kijelzőjén a **Polar scale xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
5. Nyomja meg a START gombot a **Pairing** (Párosítás) funkció megjelenítéséhez.
6. A művelet végeztével a **Pairing completed** (Párosítás kész) felirat jelenik meg.

 A mérleg egyszerre 7 különböző Polar készülékkel párosítható. Amikor a párosított készülékek száma meghaladja a hetet, a mérleg törli és lecseréli az első párosított készüléket.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy érzékelővel vagy mobil eszközzel végzett párosítás törléséhez:


1. Válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
2. Válassza ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Delete pairing?** (Törli a párosítást?) üzenet jelenik meg, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
4. **Pairing deleted** (A párosítás törlődött) jelenik meg amikor végzett.

BEÁLLÍTÁSOK

Sportprofil beállítások	20
Beállítások	21
Fizikai beállítások	22
Súly	22
Testmagasság	22
Születési idő	23
Neme	23
Edzési háttér	23
Maximális pulzusszám	23
Általános beállítások	24
Párosítás és Szinkronizálás	24
Flight mode (repülő üzemmód)	24
Gomb hangok	24
Gomb zár	25
Inaktivitási figyelmeztetés	25
Mértékegységek	25
Nyelv	25
Edzési nézet színe	25
A termékről	25
Óra beállítások	25
Riasztás	26
Idő	26
Dátum	26
Hét kezdőnapja	26
Óra kijelzés	27
Gyorsmenü	27
Gyorsmenü a konfigurációs módban	27
Gyorsmenü Edzési nézetben	28
Gyorsmenü szüneteltetés módban	28
Firmware frissítés	29
Hogyan frissítse a firmware-t	30

SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK

Alakítsa úgy a sport profil beállításokat, ahogyan az legjobban megfelel igényeinek. Az M400 készüléken a sportprofilok beállításait a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport pfofilok) menüben érheti el. Beállíthatja például a GPS ki- vagy bekapcsolását a különböző sportoknál.

 A Flow web szolgáltatásban a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésére. További információért lásd: [Sport profilok a Flow-ban](#).

A konfigurációs üzemmódban alapbeállításként négy sportprofil jelenik meg. A Flowwebes szolgáltatásban új sportokat adhat a listához, és szinkronizálhatja őket M400 készülékével. Az M400-ban maximum 20 sportja lehet egyszerre. A sport profilok száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva.

Alapértelmezettként, a **Sport profiles** (sport profilban) a következőket találja:

- **Futás**
- **Kerékpározás**
- **Egyéb kültéri sportok**
- **Egyéb beltéri sportok**


 Ha szerkesztette a sport profiljait a Flow web szolgáltatásban az első edzés előtt és azt az M400-ra szinkronizálta, a sport profil listája a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.

BEÁLLÍTÁSOK

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné. Elérheti a sport profil beállításait konfigurációs módban is ha megnyomja és nyomva tartja a LIGHT (világítás) gombot.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzuszám nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés**: Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Lépéshossz érzékelő**: Válasszon a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válassza az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsa be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépéshossz érzékelő) vagy **GPS**. A lépéshossz érzékelő kalibrációjáról további információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth® Smart](#).

- **Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kiló métert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mér föld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mér földet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünetet) **On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel amikor abbahagyja a mozgást.

 A GPS felvételt be kell kapcsolni az automatikus szünet használatához.

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

 A GPS rögzítést be kell kapcsolni a távolságalapú automatikus körszámláláshoz.

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások) lehetőségeket. Fontos, hogy az fizikai beállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

A **Physical settings** (fizikai beállítások) menüben a következőket találja:

- **Súly**
- **Testmagasság**
- **Date of birth (Születési idő)**
- **Neme**
- **Edzési háttér**
- **Maximális pulzusszám**

SÚLY

Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).

TESTMAGASSÁG

Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben.

SZÜLETÉSI IDŐ

Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott idő-és dátummegjelenítési módtól függ (24 órás: nap- hónap- év / 12 órás: hónap- nap- év).

NEME

A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

EDZÉSI HÁTTÉR

Az edzési háttér, a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0-1 ó/hét)): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna.
- **Regular (1-3h/week)** (rendszeresen (1-3 ó/hét)): Rendszeresen végez rekreációs sportokat, például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakran (3-5 ó/hét)): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-50 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
- **Heavy (5-8h/week)** (Keményen (5-8 ó/hét)): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, és néha részt vesz tömegsport eseményeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi (8-12 ó/hét)): Szinte minden nap nehéz fizikai tevékenységet végez, és versenyzési céllal növeli edzéssel teljesítményét.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12 ó/hét)): Ön egy kitartó sportoló. Kemény fizikai gyakorlatokba vesz részt teljesítményének versenyzési céllal való növelésére.

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri az aktuális maximum pulzusszám értéket. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A HR_{max} az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Az egyéni HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése. A HR_{max} az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. Ez egyénenként változik, melyet a kor és az öröklött tényezők befolyásolnak.

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (beállítások > általános beállítások) lehetőségeket

A **General settings** (általános beállítások) menüben a következőket találja:

- **Pair and sync** (összepárosítás és szinkronizálás)
- **Flight mode** (repülő üzemmód)
- **Button sounds** (gomb hangok)
- **Button lock** (gomb zár)
- **Inactivity alert** (inaktivitási figyelmeztetés)
- **Units** (mértékegységek)
- **Language** (nyelv)
- **Training view color** (edzési nézet színe)
- **About your product** (a termékről)

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Pair and sync mobile device** (Mobil eszköz párosítása) / **Pair other device** (Más eszköz párosítása): Párosítsa pulzsmérőit vagy mobil eszközeit az M400-zal.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintse meg az M400-zal párosított eszközöket. Ezekbe beletartozhatnak a pulzsmérők és mobil eszközök.
- **Sync Data** (Adatok szinkronizálása): Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással. **A Sync data** (Adatok szinkronizálása) láthatóvá válik, amikor párosítja az M400-at a mobil eszközével.


FLIGHT MODE (REPÜLŐ ÜZEMMÓD)

Válassza ki az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) lehetőséget

A repülőgépes mód kikapcsolja az eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Azt még mindig használhatja adatgyűjtésre, de nem tudja azt az edzések során a pulzsmérővel használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, mert a *Bluetooth*® Smart ki van kapcsolva.

GOMB HANGOK

Állítsa a gomb hangokat **On** (Be) vagy **Off** (Ki) állásba.

 *Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a beállítás nem módosítja az edzés hangjelzéseit. Az edzési hangokat a sport beállítások alatt lehet megváltoztatni. További információkért lásd: "Sportprofil beállítások" on page 20 (sportprofil-beállítások).*

GOMB ZÁR

Válassza a **Manual lock** (manuális zár) vagy **Automatic lock** (automatikus zár) lehetőséget. A **Manual lock** (manuális zár) módban manuálisan lezárhatja a gombokat a **Quick menu** (gyorsmenüből). Az **Automatic Lock** (automatikus zár) lehetőség választása esetén, a gombok 60 másodperc elteltével automatikusan lezáródnak.

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

On (be) vagy **Off** (ki) kapcsolja az inaktivitási figyelmeztetést.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angolszász (**lb, ft**) lehetőségeket. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság és a sebesség mérésére használ.

NYELV

Válasszon: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** or **Svenska**. Állítsa be az M400 nyelvét.

EDZÉSI NÉZET SZÍNE

Válassza ki a **Dark** (sötét) vagy a **Light** (világos) lehetőséget. Változtassa meg az edzés nézet kijelző színét. Amikor a **Light** (világos) lehetőséget választja, az edzés módnak világos háttere van, sötét számokkal és betűkkel. Amikor a **Dark** (sötét) lehetőséget választja, az edzés módnak sötét háttere van, világos számokkal és betűkkel.

A TERMÉKRŐL

Megmutatja az M400 készülék eszköz azonosítóját, valamint a firmware verzióját, a HW modellt, és az A-GPS lejárat dátumát.

ÓRA BEÁLLÍTÁSOK


Az óra beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Watch settings** (beállítások > óra beállítások) lehetőséget

A **Watch settings** (óra beállítások) menüben a következőket találja:

- **Riasztás**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Hét kezdőnapja**
- **Óra kijelzés**

RIASZTÁS

Állítsa be a riasztás ismétlését: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.

 *Amikor a riasztás be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg a időnézetben.*

IDŐ

Állítsa be az idő formátumát: **24 h** (24 ó) vagy **12 h** (12 ó). Majd állítsa be a pontos időt.

 *Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a pontos idő azonnal frissül a szolgáltatásból.*

DÁTUM

Állítsa be a dátumot. Állítsa be a **Date format** (dátum formátumot), a következőket választhatja: **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (hh/nn/éééé, nn/hh/éééé, éééé/hh/nn, nn-hh-éééé, éééé-hh-nn, nn.hh.éééé) vagy **yyyy.mm.dd** (éééé.hh.nn).

 *Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a dátum azonnal frissül a szolgáltatásból.*

HÉT KEZDŐNAPJA

Válassza ki minden hétre a kezdőnapot. Válassza ki a **Monday**, **Saturday** (hétfő, szombat) vagy **Sunday** (vasárnap) lehetőséget.

 *Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a hét kezdőnapja azonnal frissül a szolgáltatásból.*

ÓRA KIJELZÉS

Válassza ki az óra kijelzését:

- **Daily Activity** (napi aktivitás + dátum és idő)
- **Your name and time** (az Ön neve és az idő)
- **Analog** (analóg)
- **Big** (nagy)

GYORSMENÜ

GYORSMENÜ A KONFIGURÁCIÓS MÓDBAN

Az előedzés módban tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a jelenleg kiválasztott sport profil eléréséhez:

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzuszórá nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése:** Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés:** Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Lépéshossz érzékelő:** Válasszon a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válassza az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsa be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépéshossz érzékelő) vagy **GPS**. A lépéshossz érzékelő kalibrációjáról további információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kiló métert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőöld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőöldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause (automatikus szünetet)On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel, amikor abbahagyja a mozgást.
- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

GYORSMENÜ EDZÉSI NÉZETBEN

Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Edzési nézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Set backlight** (háttérvilágítás bekapcsolása): Kapcsolja a folyamatos háttérvilágítást **Be** vagy **Ki**. Ha ez a beállítás aktív, a háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad. A folyamatos háttérvilágítást ki- és bekapcsolhatja a LIGHT (világítás) gomb megnyomásával. Ne feledje, hogy ennek a funkciónak a használata csökkenti az elem élettartamát.
- **Search Sensor** (Érzékelő keresése): Pulzusmérő vagy lépéshossz érzékelő keresése.
- **Lépéshossz érzékelő**: Válasszon a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válassza az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsa be a sebességadatok forrását: **Stride Sensor** (lépéshossz érzékelő) vagy **GPS**. A lépéshossz érzékelő kalibrációjáról további információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Intervallum-időzítő**: Hozzon létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseinek ideje során. Válassza a **Start X.XX km / XX:XX** hogy egy korábban beállított időzítőt használjon, vagy hozzon létre egy újat a **Set Timer** (időzítő beállítása) lehetőségben.
- **Befejezési idő becslő** : Állítsa be edzésének távolságát, és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét. Válassza a **Start XX.XX km / X.XX mi** hogy egy korábban beállított célt használjon, vagy hozzon létre egy újat a **Set distance** (távolság beállítása) lehetőségben.
- **Current location info** (aktuális helyzet információ): Ez a beállítás csak akkor érhető el ha a GPS be van kapcsolva a sport profilban.
- **A helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása**: A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához. Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget, és nyomja meg a START gombot. **A Location guide arrow view set on** (helyzetmeghatározó nyíl nézet bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M400 **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált. További információért lásd: [Back to start](#) (vissza a kiindulási ponthoz).

GYORSMENÜ SZÜNETELTETÉS MÓDBAN

A szünet módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Szünet módban a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzuszám nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés**: Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Lépéshossz érzékelő**: Válasszon a **Calibration** (kalibráció) vagy **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) beállítások közül. A **Calibration** (kalibráció) menüben válassza az **Automatic** (automatikus) vagy **Manual** (manuális) módot. Az **Choose sensor for speed** (érezkelő kiválasztása sebességhez) menüben állítsa be a sebességadat forrását: **Stride Sensor** (lépéshossz érzékelő) vagy **GPS**. A lépéshossz érzékelő kalibrációjáról további információért lásd: [Polar Stride sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Sebesség nézet**: Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km** (perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőöld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőöldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause (automatikus szünet)On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel, amikor abbahagyja a mozgást.
- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.



A GPS rögzítést be kell kapcsolni az automatikus szünet használatához or distance-based automatic lap.

FIRMWARE FRISSÍTÉS


Az M400 firmware frissíthető. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt ahogy az M400-at egy USB kábellel a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések az USB kábelen és a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le. A Flow alkalmazás is figyelmezteti majd, ha egy új firmware elérhetővé válik.

A Firmware frissítéseket az M400 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.

HOGYAN FRISSÍTSE A FIRMWARE-T


Az M400 firmware frissítéshez, a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatási fiók
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrálja M400-át a Flow web szolgáltatásban

 Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére.

A firmware frissítéséhez:

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépére.
2. FlowSync megkezdi adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a Yes (igen) elemet. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és az M400 újraindul.

 A firmware frissítése után, az M400-on található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak. Így soha nem veszít fontos adatot frissítéskor.

EDZÉS

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

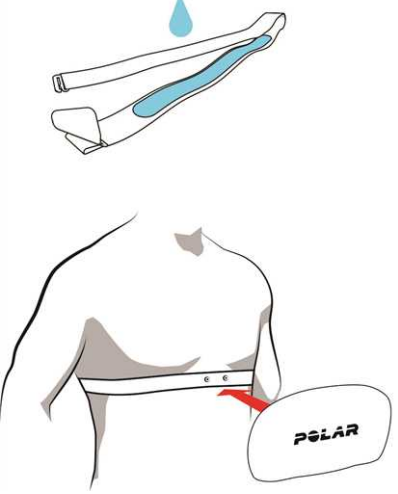
Hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar egyedülálló Smart Coaching funkciójából, használja a pulzusmérőjét minden edzésen. A pulzusmérő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segít a megfelelő intenzitású futásban és az erőnlét javításában.

Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.


A JELADÓ PÁROSÍTÁSA

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. **To pair, touch your sensor with M400** (A párosításhoz, érintse meg az érzékelőt amikor az M400) van a kijelzőn, érintse meg az M400-at a pulzusérzékelővel, majd várjon annak megtalálására.
3. Megjelenik a **Pair Polar H7 xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása). További párosítási információkért lásd: [Pairing](#).

<ol style="list-style-type: none">1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.2. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz.3. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatlakoztassa a kábeleket a pántot, és csatlakoztassa a kábeleket a pánt másik végére.4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródák	
---	--

<p>részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója közepén és egyenes helyzetben van-e.</p>	
--	--

 Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadtságtól és nedvességtől a pulzsmérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.

EDZÉS INDÍTÁSA


Viselje a pulzsmérőt, és győződjön meg arról, hogy párosította azt az M400-zal.

	<p>Nyomja meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.</p>
	<p>Az UP/DOWN (Fel/Le) gomb használatával válassza ki a kívánt sportprofil.</p> <p> Ha az edzés megkezdése előtt módosítani kívánja a sportprofil beállításait (edzés előtti módban), tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a Quick Menu (gyorsmenü) eléréséhez. A konfigurációs módba való visszalépéshez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot.</p> <p>Ha aktiválta a GPS funkciót, az M400 automatikusan elkezd keresni a jelet.</p>
	<p>Maradjon edzés előtti módban, amíg az M400 megtalálja a GPS műholdjelet, valamint a szívritmusérzékelőt, hogy edzési adatai pontosak legyenek.</p> <p>A GPS műholdjelek keresését mindig menjen szabadtéren, magas épületektől és fáktól távol végezze. A legjobb GPS teljesítmény érdekében, viselje az M400-at csuklóján a kijelzővel felfelé. Tartsa azt vízszintes helyzetben maga elé, és el a mellkasától. A keresés közben karját tartsa</p>

mozdulatlanul, a mellkasa magassága felett. Álljon mozdulatlanul, és tartsa ezt a testhelyzetet, amíg az M400 megtalálja a műholdszignált.

A GPS ikon mellett látható százalékos érték jelzi, amikor a GPS készen áll. Amikor eléri a 100%-ot, az OK megjelenik, és indulhat. Amikor megjelennek a szívritmus-adatok, az M400 megtalálta a szívritmus-érzékelőt. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

A GPS bemérése gyorsan megy a rásegítéses GPS (A-GPS) segítségével. Az A-GPS adatok automatikusan letöltődnek az M400 készülékre, amikor szinkronizálja azt a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftveren keresztül. Ha az A-GPS adatfájl lejár, vagy még nem szinkronizálta M400 készülékét a jelenlegi pozíciója bemérése több időt vehet igénybe. További információért lásd: [Rásegítéses GPS \(A-GPS\)](#).

 *A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M400-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyeti, győződjön meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.*

Az edzés rögzítése közben az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal váltogathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítés leállítása nélkül kívánja módosítani, tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (gyorsmenübe) való belépéshez. További információért, lásd: [Quick menu](#) (Gyorsmenü).

Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. **Recording paused** (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M400 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.

Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

EGY EDZÉS MEGKEZDÉSE AZ EDZÉSI CÉLOKKAL

Hozzon létre részletes edzési célokat a Flow web szolgáltatásban és szinkronizálja azokat az M400-ra a FlowSync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Az edzés folyamán könnyedén követheti az útmutatásokat az eszközén.

Az edzés megkezdéséhez adott edzési céllal tegye a következőket:

1. Kezdje a **Diary** (napló) vagy a **Favorites** (kedvencek) kiválasztásával.
2. A **Diary** (naplóban), válassza ki a beütemezett célhoz tartozó napot, majd nyomja meg a **START** gombot, azután válassza ki a célt a listából és nyomja meg a **START** gombot. Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik

vagy


A **Favorites (kedvencekben)**, válassza ki a célt a listából, majd nyomja meg a **START** (gombot). Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik
3. Nyomja meg a **START** gombot a konfigurációs módba való belépéshez, és válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a **START** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

További információért az edzési célokkal kapcsolatban, lásd: [Training Targets](#) (edzési célok).

EDZÉS MEGKEZDÉSE INTERVALLUM-IDŐZÍTŐVEL

Beállíthat egy ismétlődő vagy két váltakozó idő és/vagy távolság alapú időzítőt munkája és a regenerálódási fázisok irányítására az intervallum edzésben.


1. Kezdje azzal, hogy a **Timers > Interval timer** (időzítők > Intervallum-időzítő) lehetőségekre lép. Válassza a **Set timer(s)** (időzítő(k) beállítása) lehetőséget az új időzítő létrehozásához.
2. Válassza ki a **Time-based** (idő alapú) vagy **Distance-based** (távolság alapú) lehetőséget:
 - **Time-based** (Idő alapú): Állítsa be az időzítő perceit és másodperceit, és nyomja meg a **START** gombot.
 - **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsa be a távolságot az időzítőn, majd nyomja meg a **START** gombot.
3. **Set another timer?** (beállít újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Egy új időzítő beállításához, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget és ismétlje meg a 2. lépést.
4. Amikor végzett, válassza a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget, majd nyomja meg a **START** gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válassza ki a használni kívánt sport profilt.
5. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a **START** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

 Az edzés alatt is elindíthatja az **Interval timer** (Intervallum időzítőt) például a bemelegítés után. Tartsa nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válassza az **Interval timer** (Intervallum időzítő) opciót.

EDZÉS MEGKEZDÉSE BEFEJEZÉSI IDŐ BECSLŐVEL

Állítsa be edzésének távolságát, és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét.

1. Kezdje azzal, hogy a **Timers** (időzítők) > **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) lehetőségekre lép.
2. A cél távolság kiválasztásához, menjen a **Set distance** (távolság beállítás) lehetőségre, majd válasszon az **5.00 km**, **10.00 km**, **1/2 marathon**, **Marathon** vagy a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőségek közül. Nyomja meg a **START** lehetőséget. Ha a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőséget választja, állítsa be a távolságot, majd nyomja meg a **START** lehetőséget. **Finish time will be estimated for XX.XX** (a becsült befejezési idő XX.XX) felirat jelenik meg.
3. Válassza a **Start XX.XX km / X.XX mi** lehetőséget, majd nyomja meg a **START** gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a **START** gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

 Az edzés alatt is elindíthatja a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslőt), például a bemelegítés után. Tartsa nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válassza a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) opciót.

EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK

TEGYEN MEG EGY KÖRT

Köridő rögzítéséhez nyomja meg a **START** gombot. A köröket automatikusan is lehet rögzíteni. A sport profil beállításokban állítsa be az **Automatic lap** (automatikus kör), a **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (köridő) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

PULZUS- VAGY GYORSASÁGTARTOMÁNY RÖGZÍTÉSE

Nyomja meg és tartsa lenyomva a **START** gombot a jelenlegi pulzus-, vagy gyorsaságtartomány rögzítéséhez. Válassza a **HR zone** (pulzus tartomány) vagy **Speed zone** (gyorsaságtartomány) lehetőséget. A tartomány rögzítéséhez/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a **START** gombot. Önt hangjelzést kap, ha a pulzusa vagy a gyorsasága meghaladja a rögzített tartományt.

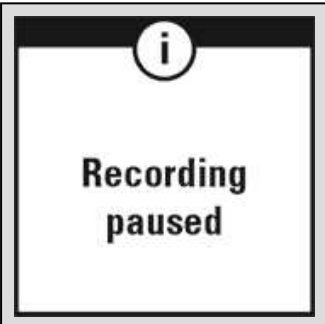
SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN


Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza ki a **Start next phase** (következő szakasz indítása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot (ha a manuális szakaszváltást választott a cél létrehozásakor). Ha automatikus választott, a szakasz automatikusan vált, amikor befejezett egy szakaszt. Erről hangjelzés értesíti.


BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA A GYORSMENÜBEN

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Néhány beállítást az edzés leállítása nélkül is megváltoztathat. Részletes információkért, lásd: [Quick menu](#) (gyorsmenü).

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

	<p>1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. Recording paused (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M400 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.</p>
--	---

	<p>2. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a Recording ended (rögzítés befejezve) üzenet.</p>
---	--




 *Ha szüneteltetés után állítja meg az edzést, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összes edzési időbe.*


EDZÉS UTÁN


Kapjon azonnali visszajelzést és részletes betekintést az edzésbe és a regenerálódásba az M400-zal, a Flow alkalmazással és Flow webes szolgáltatással.

EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ AZ M400-ON

Minden edzés után, azonnali összefoglalót kap edzéséről. Edzési adatainak későbbi megtekintéséhez, válassza a **Diary** (naplót) majd a napot, aztán a megtekinteni kívánt edzés összefoglalóját.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>Az M400 mindig megjutalmazza Önt amikor eléri Personal best (személyes legjobb) eredményét átlagsebességben/tempóban, távolságban vagy kalóriában. A Personal best (Személyes rekordok) eredményei minden sport profilon külön kezeltek.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Mérje, mikor kezdte az edzést, annak időtartamát és az edzés alatt megtett távolságot.</p> <p> <i>A távolság látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Szöveges visszajelzések a teljesítményéről. A visszajelzés az egyes pulzustartományokban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az edzés időtartamán alapszik.</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p> <p> <i>A Training benefit (edzés haszna) megjelenik, ha használt pulzuszámológót és legalább összesen 10 percet edzett a pulzustartományokban.</i></p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Az egyes pulzuszónákban töltött idő.</p> <p> Látható ha pulzusmérőt használt.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Megjelenik az átlag és a maximális pulzusszám ütés/perc értékben és a maximális pulzusszám arányában.</p> <p> Látható ha pulzusmérőt használt.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Az edzés során elégetett kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója.</p> <p> Látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>A Futási indexe kiszámolásra kerül, ha a szabadban edz, a GPS funkció be van kapcsolva, és pulzusmérőt használ. Az alábbi feltételek szintén teljesülnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.) • A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak, illetve

	<p>az időtartamnak minimum 12 percnak kell lennie</p> <p>További információkért lásd: Running Index.</p>
<p>Summary</p> <p>Max altitude 172 m</p> <p>Ascent 40 m</p> <p>Descent 25 m</p>	<p>Maximum magasság, felfelé megtett méterek és lefelé megtett méterek.</p> <p> Látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.</p>
<p>Summary</p> <p>Laps (5)</p> <p>Best lap 09:30:07</p> <p>Average lap 10:02:52</p>	<p>A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő.</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p>
<p>Summary</p> <p>Automatic laps (10)</p> <p>Best lap 03:20:08</p> <p>Average lap 05:01:02</p>	<p>A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő.</p> <p>További részletekért, nyomja meg a START gombot.</p>

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Szinkronizálja az M400-at a Flow alkalmazással, hogy egy pillantás alatt elemezze minden edzés után az adatokat. A Flow alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését offline.

Információért lásd: [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: a [Polar Flow Web Szolgáltatást](#).

JELLEMZŐK

Rásegítes GPS (A-GPS)	41
GPS jellemzők	42
Vissza a Starthoz	42
24/7 Aktivitás-követés	43
Aktivitási cél	43
Tevékenységi adatok	44
Smart Coaching	46
Edzés haszna	46
Fitness teszt	48
Futási index	51
Pulzustartományok	54
Smart kalóriák	58
Smart értesítések	58
Sebességi zónák	59
Sebességi zónák beállításai	59
Edzési cél sebességi zónákkal	59
Edzés közben	60
Edzés után	60
Sport Profilok	60
Cadence from the Wrist	60
Polar futóprogram	61
Polar futóprogram létrehozása	61
Edzés indítása	61
Kövesse nyomon a fejlődését	62

RÁSEGÍTÉSES GPS (A-GPS)

Az M400-ban beépített GPS van, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít szabadtéri sportok egész sorához, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow alkalmazásban és web szolgáltatásban az edzés után.

Az M400 az AssistNow® Offline szolgáltatást használja a műholdak gyors beméréséhez. Az AssistNow Offline szolgáltatás A-GPS adatokat szolgáltat, melyek elárulják az M400 készüléknek a műholdak várható helyét. Így az M400 készülék tudja, hol keresse a műholdakat, és másodperceken belül képes csatlakozni azokhoz, még rossz vételi körülmények között is.

Az A-GPS adatok naponta egyszer frissülnek. A legfrissebb A-GPS adatfájl automatikusan letöltődik az Ön M400 készülékére, amikor szinkronizálja azt a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver vagy a Flow alkalmazás segítségével.

A-GPS LEJÁRATI DÁTUM

Az A-GPS adatfájl maximum 14 napig érvényes. Az első három nap során a bemérés pontossága viszonylag magas, az a 10-14. napokon fokozatosan csökken. A rendszeres frissítések segítenek fenntartani a bemérési pontosságot.


Az M400 készüléken megtekintheti a jelenlegi A-GPS adatfájl lejárat dátumát. Az M400 készüléken navigáljon a **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Beállítások > Általános beállítások > A termékről > A-GPS lej. dátum) menüpontra. Ha az adatfájl lejárt, szinkronizálja M400 készülékét a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver vagy a Flow alkalmazás segítségével az A-GPS adatok frissítéséhez.

Miután az A-GPS adatfájl lejárt, a jelenlegi pozíciója bemérése több időt vehet igénybe.

GPS JELLEMZŐK

Az M400 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Magasság, emelkedés és lejtés:** Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- **Distance** (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Running index** (Futási index): Az M400-ban, a futási index a futás közben mért pulzusszámon és sebességadatokon alapul. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.
- **Back to start** (Vissza a Starthoz): Elirányítja Önt a kiindulóponthoz a lehető legrövidebb idő alatt, ahogy megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most már kalandosabb utakat is bátran felfedezhet, tudván, hogy egy gombnyomásra van csak attól, hogy megtalálja a visszavezető utat.

 *A legjobb GPS teljesítmény biztosítása érdekében viselje az M400 készüléket a csuklóján, a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M400-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Ha a készüléket egy kerékpár kormányára helyeti, győződjön meg róla, hogy a kijelző felfelé áll.*

VISSZA A STARTHOZ


A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához.

A vissza a starthoz funkció használatához:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
2. Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolva lehetőséget, megjelenik a **Location guide arrow view set on** (a helyzetmeghatározó nyíl bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M400 a **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált.

A kiindulási ponthoz való visszatéréshez:

- Tartsa az M400-at vízszintes helyzetben maga elé.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy az M400 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.
- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig haladjon a nyíl által mutatott irányba.
- Az M400 megmutatja az irányt és a közvetlen távolságot (légvonalban) Ön és a kiindulópontja között.

 *Amikor ismeretlen környéken jár, mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha az M400 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.*

24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az M400 beépített 3D sebességmérő segítségével követi mozgását, mely csuklómozdulatait is rögzíti. Elemzi mozgulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy lássa valóban mennyire volt aktív a mindennapi életben, a rendszeres edzésen felül.

AKTIVITÁSI CÉL

Az M400 minden nap ad Önnek egy aktivitási célt, és végigvezeti, hogy elérje azt. Az aktivitási cél a személyes adataitól és a beállított aktivitási szintjétől függ, melyeket a Flow web szolgáltatásban talál a napi aktivitási cél beállításokban. Jelentkezzen be a Flow web szolgáltatásba, kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban, és menjen a Napi aktivitási cél fülre a Beállításokban.

A Napi aktivitási cél beállítások teszik lehetővé Önnek, hogy a három tipikus nap és aktivitás közül kiválassza az Önnek legmegfelelőbbet (lásd 1. szám az alábbi képen). A kiválasztási terület alatt (lásd 2. szám az alábbi képen), láthatja, hogy milyen aktívnak kell lennie ahhoz, hogy elérje napi aktivitási célját a kiválasztott szinten. Ha például, Ön egy irodai dolgozó, és legtöbb idejét ülve tölti, akkor a napi célját nagyjából négy órás alacsony intenzitású aktivitással érheti el egy átlagos napon. Azoknak, akik sokat állnak és mennek a munkaidejük alatt, magasabbak az elvárások.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Az az idő, melyet a napi cél eléréséhez aktívan kell tölteniük a kiválasztott szinttől valamint aktivitásaik intenzitásától függ. Érje el célját gyorsabban, intenzívebb aktivitással, vagy maradjon aktív egy kicsivel erősebb, közepes tempóban a nap folyamán. A kor és a nem is hatással van a napi cél eléréséhez szükséges intenzitással. Minél fiatalabb valaki, annál intenzívebb aktivitásra van szüksége.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Az M400 fokozatosan tölti fel az aktivitásjelző mutatót, mely jelzi a napi cél elérése irányában tett fejlődését. Amikor a sáv megtelt, Ön elérte a célját. Az aktivitási sávot megtekintheti a **Today's activity (mai aktivitás)** lehetőségben és idő nézetben (váltsa át az óra számlapját az UP (fel) megnyomásával és nyomva tartásával).

A **Today's activity** (mai aktivitás) pontban láthatja milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

- **Activity (aktivitás)**
 - **Active time (aktív idő):** Az aktív idő mutatja meg Önnek, az egészsége érdekében, mozgással töltött összesített időt.
 - **Calories (kalória):** Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alanyagcsere-érték: az élet fenntartásához szükséges minimum anyagcsere aktivitást).
 - **Steps (lépések):** Az eddig megtett lépések. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- **Menjen:** Az M400 lehetőségeket ad Önnek a napi aktivitási céljának eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású

aktivitást választja. Egy célja van, de azt számos úton elérheti. A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. Az M400-on, az 'up' alacsony intenzitást jelent, a 'walking' közepes intenzitást jelent, és a 'jogging' pedig magasat. A Flow web szolgáltatásában és mobil alkalmazásban még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatja a céljának eléréséhez legjobb módot.

Inaktivitási figyelmeztetés

Széles körben ismert, hogy az egészség fenntartásában a fizikai aktivitás nagy szerepet játszik. Amellett, hogy fizikailag aktív, az is fontos, hogy elkerülje a hosszas ücsörgést. A hosszú ülésel töltött idő, nem tesz jót az egészségének, még azokon a napokon sem, amikor edz, és elegendő napi aktivitást végez. Az M400 észre veszi, ha a nap folyamán hosszabb ideig nem aktív, és így segít Önnek megszakítani az ülést, hogy így kerülje el annak az egészségre gyakorolt negatív hatásait.

Ha mozdulatlan volt majdnem egy órán át, akkor kap egy aktivitási riasztást - **It's time to move (ideje mozogni)** jelenik meg. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Tegyen egy rövid sétát, nyújtózkodjon ki, vagy végezzen valami könnyed mozgást. Az üzenet eltűnik, ahogy mozogni kezd, vagy megnyomja bármelyik gombot. Ha nem aktivizálja magát öt percen belül, kap egy inaktivitás bélyeget, melyet szinkronizálás után láthat a Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban.

A **Settings > General Settings > Inactivity alert** (beállítások > általános beállítások > inaktivitási figyelmeztetés) pontokban be- vagy kikapcsolhatja a figyelmeztetést.

A Flow alkalmazás ugyan ezt a figyelmeztetést küldi akkor is, ha Bluetooth van kapcsolva az M400-hoz.

A Polar Flow alkalmazás és a Polar Flow web szolgáltatás megmutatja, hogy hány inaktivitási bélyeget kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

Alvás információ a Flow web szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban

Az M400 nyomon követi az alvási idejét és annak minőségét (nyugodt vagy nyugtalan), ha viseli azt éjszaka is. Nem kell bekapcsolnia az alvási üzemmódot, az eszköz automatikusan érzékeli, hogy alszik, csuklójának mozgásából. Az alvási idő, és annak minősége (nyugodt vagy nyugtalan) megjelenik a Flow web szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban, az M400 szinkronizálása után.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Az egy óránál rövidebb szünetek nem állítják le az alvás nyomon követését, de azok nem számítanak bele az alvási időbe. Az egy órásnál hosszabb szünetek megszakítják az alvás nyomon követését.

Azokat az időszakokat, melyekben békésen alszik, nyugodt alvásnak számítanak. Azok az időszakok, amikor mozog, vagy pozíciót változtat, nyugtalan alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerűen

összeadná a mozdulatlan időszakokat, az algoritmus nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebbeknél. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

Aktivítási adatok a Flow alkalmazásban és a Flow web szolgáltatásban

A Polar Flow mobil alkalmazásban menet közben követheti az aktivitási adatokat, és adatait vezeték nélkül szinkronizálhatja az M400-ról a Polar Flow szolgáltatásba. A Flow web szolgáltatás adja meg Önnek a leg részletesebb betekintést a napi aktivitási információiba.

SMART COACHING

Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: A Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

Az M400 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Edzés haszna
- Fitness teszt
- Futási index
- Pulzustartományok
- Smart kalóriák

EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkcióval kielemezheti edzései hatékonyságát. Ezen funkcióhoz pulzusmérő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sportzónákban. A visszajelzés az egyes sportzónákban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az időtartamon alapszik. Edzései részletesebb értékelését a Training Files (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai

Visszajelzés	előnyei
edzés+)	idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig edzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is

Visszajelzés	előnyei
állandó terhelésű edzés)	növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

FITNESS TESZT

A Polar Fitness Teszt egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsülje nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségét. A Polar OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú edzés háttér, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndex-re. A Polar Fitness tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztettük ki.

Az aerob edzettség azt mutatja, hogy a kardiovaszkuláris rendszer hogyan szállítja az oxigént a testünknek. Minél jobb az aerob edzettsége, szíve annál erősebb és hatékonyabb. A jó aerob edzettség számos, az egészségre gyakorolt előnyös tulajdonsággal rendelkezik. Például, segít csökkenteni a magas vérnyomás kockázatát, illetve a kardiovaszkuláris betegségek és a stroke kockázatát. Amennyiben javítani szeretne az aerob edzettségén, az OwnIndex-ben történő megfigyelhető változáshoz legalább hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé edzett személyek sokkal hamarabb is megtapasztalhatják a változást. Minél jobb az aerob edzettsége, annál kisebb javulásokat tud elérni az OwnIndex-ben.

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country sísélés. A fejlődés megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérést.

A teszteredmények megbízhatóságának biztosítása érdekében tartsa be a következő alapvető követelményeket:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthonában, az irodában, egy edzőteremben - feltéve, ha nyugodt tesztelési környezetről van szó. A teszt közben nem lehetnek jelen zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és más emberek se beszéljenek Önhöz.
- A tesztet mindig ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban végezze el.
- A teszt elvégzése előtt ne egyen nehéz ételleket, és 2-3 órán keresztül ne gyújtson rá.

- A tesztelés napján és az azt megelőző napon kerülje a nehéz fizikai feladatokat, az alkoholfogyasztást és a különféle gyógyszeripari stimulálószeres használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt fekdődjön le és pihenjen 1-3 percig.

A TESZT ELŐTT

Viselje pulzusmérőjét. További információért lásd: [Wear Heart Rate Sensor](#) (a pulzusmérő viselése).

A teszt előtt, győződjön meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési háttérrel is, pontosak a következők **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások)

A TESZT ELVÉGZÉSE

Az edzettségi teszt elvégzéséhez, válassza a **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (tesztek > edzettségi teszt > pihenés és a teszt indítása).

- A kijelzőn a **Searching for heart rate** (pulzus keresése) felirat jelenik meg. Amikor megtalálta a pulzust, egy pulzus grafikon, az aktuális pulzusszám **Lie down & relax** (lefekvés és pihenés) felirat jelenik meg a kijelzőn. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.
- A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. **A kijelzőn megjelenik a Test canceled** (teszt megszakítva) felirat.

Ha az M400 nem képes észlelni a pulzusát, a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg **Test failed** (teszt sikertelen). Amely esetben ellenőriznie kell, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek, és a textil pánt megfelelően illeszkedik.

TESZTEREDMÉNYEK

A teszt elvégzése után két sípszó hallható, és megjelenik a kijelzőn az edzettségi teszt eredményeinek leírása, valamint a becsült VO_{2max} .

Update to VO2max to physical settings? (frissítse a VO2max-ot fizikai beállításokra?) üzenet jelenik meg.

- Válassza a **Yes** (igen) lehetőséget az értékek elmentéséhez **Physical settings** (fizikai beállítások).
- Válassza a **No** (nem) lehetőséget ha ismeri az aktuálisan mért VO_{2max} eredményét, és az több, mint egy edzettségi szint osztállyal eltér az eredménytől.

A legfrissebb teszteredményeit megtekintheti a **Tests > Fitness test > Latest result** (Tesztek > Edzettség teszt > Legfrissebb eredmények). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg.

Az edzettségi eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az abban található adatok megtekintéséhez.

Edzettségi szintek

Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása (VO_{2max}) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működésétől függ. A VO_{2max} (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekéből (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar edzettségi teszt). VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és légúti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a kitartást igénylő események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben ($ml/min = ml \blacksquare min^{-1}$), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban ($ml/kg/min = ml \blacksquare kg^{-1} \blacksquare min^{-1}$).

FUTÁSI INDEX

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A futási index értéke a maximális aerob futási teljesítmény becslése, amit az aerob fitness és a futási környezet befolyásol. A futási index rögzítésével nyomon követhető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erő kifejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erő kifejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR_{max} értéket.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusérzékelő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig
- Ha a lépésérzékelőt használod a sebesség méréséhez, akkor azt kalibrálni kell.

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben kétszer megállhat a piros lámpánál, például, ez azonban nem szakítja félbe a számításokat. Az edzések után az M400 megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az edzési összefoglalóban.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

A futási indexnek napi szinten lehetnek eltérései. Számos tényező befolyásolja a futási indexet. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előrevetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve.


Az alábbi táblázat azt mutatja be, hogy maximális teljesítmény mellett várhatóan milyen időket képes elérni a futó bizonyos távolságokon. A táblázat értelmezésénél használja a hosszú távú futási index átlagot. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a futási index értékek olyan sebességek és futási körülmények mellett készültek, melyek hasonlóak a cél-teljesítmény körülményeihez.


Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00



Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR _{max} intenzitási % a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220- kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM 	90-100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximálisához közeli erőfeszítés. Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak

Célzóna	HR _{max} intenzitási % a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220- kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				rövid időszakokra, általában a felkészülési időszak végén vagy rövid alkalmakkor.
NEHÉZ 	80-90%	152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására. Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt sportolók számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkbén.
KÖZEPES	70-80% 133-152 ütés/perc		10-40 perc	Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a

Célzóna	HR _{max} intenzitási % a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220- kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				<p>közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.</p> <p>Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés.</p> <p>Akiknek javasolt: Versenyekre készülő sportolók számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.</p>
KÖNNYŰ 	60-70%	114-133 ütés/perc	40-80 perc	<p>Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.</p> <p>Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és</p>

Célzóna	HR _{max} intenzitási % a	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				<p>kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyidőszak alatt.</p>
<p>NAGYON KÖNNYŰ</p> 	50-60%	104-114 ütés/perc	20-40 perc	<p>Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.</p> <p>Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.</p>

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HR_{max} értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállítás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, tesztmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám (HR_{max})
- Pulzus edzés közben
- Egyéni maximális oxigén felvétel (VO_{2max})
- Magasság

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK

Az Okos értesítések funkció segítségével értesítéseket kaphatsz a telefonodról a Polar eszközödre. Polar eszközöd értesítéseket küld, ha beérkező hívásod van vagy üzenetet kapsz (például SMS-t vagy WhatsApp-üzenetet). A telefonod naptárában található naptáreseményekről is értesít. Az Okos

értesítések funkció használatához rendelkezned kell az iOS vagy Android Polar Flow mobilalkalmazással, és a Polar eszközödnök párosítva kell lennie az alkalmazással.

Az Okos értesítések használatával kapcsolatos részletes utasításokért lásd az [Okos értesítések \(Android\)](#) vagy [Okos értesítések \(iOS\)](#) támogatási dokumentumot.

SEBESSÉGI ZÓNÁK

A sebességi/tempó zónákkal könnyedén megfigyelheti edzéseinek sebességét vagy tempóját, és beállíthatja a megcélzott edzés hatás eléréséhez szükséges sebességet/tempót. A zónákat használhatja arra is, hogy az edzések között vezesse azok hatékonyságát, és segítsen összekeverni az edzéseit a különböző edzési intenzitásokat azok optimális hatása érdekében.

SEBESSÉGI ZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességi zóna beállításokat a Flow web szolgáltatásban lehet beállítani. Azokat azokban a sport profilokban lehet be- vagy kikapcsolni, melyekben elérhetőek. Öt különböző zóna van, és a zóna limiteket manuálisan be lehet állítani, vagy használhatja az alapértelmezett zónákat. Ezek az adott sportokra jellemzőek, és lehetővé teszik, hogy azokat a zónákat állítsa be, melyek a legjobban megfelelnek Önnek. A zónák elérhetőek a futó sportokban (beleértve a csapatsportokat melyekben futás is van), a kerékpáros sportokban, valamint az evezésben és a kenuban.

Alapértelmezés

Ha a **Default** (alapértelmezett) beállításokat választja, nem változtathatja meg a határértékeit. Az alapértelmezett zónák példák a sebesség/tempó zónákra olyanoknak, akik viszonylag magasabb edzettségi szinten vannak.

Szabad

Ha a **Free** (szabad) lehetőséget választja, minden határérték megváltoztatható. Például, ha ellenőrizte aktuális küszöbértékeit, mint az anaerob és az aerob határértékeket, vagy magasabb és alacsonyabb laktát küszöbértékek, edzhet az egyéni értékei alapján beállított sebesség vagy tempó küszöbérték szerint is. Javasoljuk, hogy állítsa be anaerob küszöbértékét és tempóját legalább az 5. zónához. Ha aerob küszöbértéket is használ, állítsa be azt minimum a 3. zónára.

EDZÉSI CÉL SEBESSÉGI ZÓNÁKKAL

Létrehozhatja edzési céljait a sebesség/tempó zónák alapján. A célok FlowSync-en való szinkronizálás után, útmutatást kap majd az edző eszközétől az edzés közben.

EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekinthetik melyik zónában edz éppen, és mennyi időt töltött az egyes zónákban.

EDZÉS UTÁN

Az edzési összefoglalóban a M400-on, látni fog egy áttekintést az egyes sebességi zónákban eltöltött időkről. A szinkronizálás után, részletes vizuális sebességi zóna információkat láthat a Flow web szolgáltatásban.

SPORT PROFILOK

Itt felsorolhatja az összes kedvenc sportját, és meghatározhatja mindegyiknek a beállításait. Például, testreszabott nézeteket hozhat létre minden sporthoz és kiválaszthatja, hogy milyen adatokat kíván látni edzés közben: csak a pulzusát vagy csak a sebességet és a távolságot - amelyek legjobban illik az edzéséhez.

További információért, lásd a [Sportprofil beállításokat](#) és a [Sportprofil a Flow Web Szolgáltatásban](#).

Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a [sport profil beállításoknál](#).

CADENCE FROM THE WRIST

A Cadence from the wrist lehetőséget nyújt a lépésszám külön lépésérzékelő nélkül történő meghatározására. A lépésszám a csukló mozgása alapján, egy beépített gyorsulásmérővel kerül meghatározásra. A szolgáltatás használatához a M400 firmware-jének legalább 1.8-as verziójúnak kell lennie. Vegye figyelembe, hogy lépésérzékelő használata esetén a lépésszám mindig annak használatával lesz mérve.

A Cadence from the Wrist az allábbi futástípusokhoz használható: Séta, futóás, kocogás, utcai futás, hegyi futás, futópados futás, pálya- és terepfutás illetve ultrafutás.

A lépésszám edzés során történő megtekintéséhez adja hozzá a lépésszámot a sportprofil edzésnézetéhez a futás során. Ez a Flow webszolgáltatás Sportprofilok részén lehetséges.

POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar futóprogram az Ön erőnléti szintjéhez szabott, egyéni edzéstervet készít, segít megfelelően edzeni, és elkerülni a túlterhelést. A program intelligensen alkalmazkodik erőnléte fejlődéséhez, és jelzi, mikor érdemes visszafogottabban vagy intenzívebben edzenie. Minden program az Ön személyes adottságait, korábbi edzési hátterét, és előkészületeit figyelembe véve készül. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow web szolgáltatásból a www.polar.com/flow címen.

A programok 5k, 10k, félmaraton és maraton változatban érhetőek el. Minden program három fázisból áll: Alapozás, Felépítés, és Levezetés. Ezek a fázisok fokozatosan fejlesztik teljesítményét, és biztosítják, hogy készen álljon a valódi versenyre. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszútávfutás, tempós futás, és szakaszos futás. Az optimális eredmények érdekében minden edzés tartalmaz bemelegítő, edző, és pihenő fázisokat. Emellett a gyorsabb fejlődéshez erőnléti, alap, és mobilitási edzéseket is végezhet. Minden edzési hét kettő-öt futóedzésből áll, az edzések teljes heti ideje az Ön erőnléti szintjétől függően egy-hét óra között változik. Egy program minimális ideje 9 hét, maximális ideje 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról ebben a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el, hogyan [kezdheti el az edzést a Futóprogrammal](#).

POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Lépjen be a Flow web szolgáltatásba a www.polar.com/flow oldalon.
2. Válassza ki a **Programok** fület.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, adja meg a dátumot, és a program kívánt kezdési idejét.
4. Töltse ki az erőnléti felmérést.*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő edzési tevékenységeket adni a programhoz.
6. Töltse ki a készenléti kérdőívet.
7. Tekintse át a programot, és módosítsa a beállításokat, ha szükséges.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Program indítása** lehetőséget.

*Ha már legalább négy hétnyi edzési előzmény áll rendelkezésre, a program automatikusan kitölti ezeket a mezőket.

EDZÉS INDÍTÁSA

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy szinkronizálta az edzési célt az eszközzel. Az edzések edzési célként vannak szinkronizálva az eszközzel, és a **Naplóból** indíthatja el azokat. Az edzés alatt tartsa be az eszközön megjelenő utasításokat.

1. Lépjen be az eszköz **Napló** menüpontjába.
2. Válasszon ki egy napot a beütemezett cél megtekintéséhez.
3. Válassza ki az edzési célt, majd a sportprofil.
4. Nyomja meg a START lehetőséget, és kövesse a megjelenő utasításokat.

Ha egy másik napra beütemezett célt szeretne teljesíteni - válasszon ki egy napot a **Naplóból**, és indítsa el a beütemezett edzést.

KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit az eszközről a Flow web szolgáltatással USB kábel, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programok** menüpontban. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, és az eddigi fejlődését.

POLAR LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ *BLUETOOTH*® SMART

PÁROSÍTSON EGY LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐT AZ M400-HOZ

Győződjön meg róla, hogy a lépéshossz érzékelő megfelelően van-e csatlakoztatva a cipőjéhez. További információkért a lépéshossz érzékelő beállításához, forduljon a lépéshossz érzékelő használati útmutatójához.

Az M400-at két módon párosíthatja a lépéshossz érzékelővel:

1. Nyomja meg időnőzetben a **START** gombot a konfigurációs módba történő belépéshez.
2. Érintse meg a lépéshossz érzékelőt az M400-zal, és várja meg, hogy megtalálja.
3. Megjelenik a **Pair Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Lépjen a **General Settings (Általános beállítások) > Pair and sync (Párosítás és szinkronizálás) > Pair other device (Egyéb eszköz párosítása)** menüpontba és nyomja meg a **START** gombot.
2. Az M400 megkezdte a lépéshossz érzékelő keresését.
3. Ha megtalálta a lépéshossz érzékelőt, a **Polar RUN xxxxxxxx** eszközazonosító jelenik meg.
4. Nyomja meg a **START** gombot, ekkor megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

A LÉPÉSHOSSZ ÉRZÉKELŐ KALIBRÁLÁSA

A lépéshossz érzékelő kalibrálása növeli a sebesség/tempó és távolság mérések pontosságát. Javasoljuk, hogy a következő esetekben kalibrálja a lépéshossz érzékelőt: az első használat előtt, amikor jelentős változás történik a futási stílusában, vagy amikor a cipőn lévő lépéshossz érzékelőjének pozíciója jelentősen megváltozik (pl. amikor új cipőt vásárolt, vagy amikor a jobb cipőről áthelyezi az érzékelőt a bal cipőre). A kalibrációt a normál futási sebességen kell elvégeznie. Ha különböző sebességekkel fut, a kalibrálást az átlagos sebességen végezze el. A lépéshossz-érzékelő manuálisan vagy automatikusan kalibrálható.

Lépéshossz-érzékelő használatával végzett edzések eseté a lépéshossz-érzékelőből vagy a GPS-ből származó sebességadatok használhatók. Ennek beállításához lépjen a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Beállítások > Sport profilok > Futás >

Lépéshossz-érzékelő > Sebességérzékelő szenzor kiválasztása) menüpontba és válassza a **Stride sensor** (Lépéshossz-érzékelő) vagy **GPS** lehetőséget.

MANUÁLIS KALIBRÁLÁS


A manuális kalibrálás kétféleképpen végezhető el. Lefuthat egy ismert távolságot, és megadhatja azt a **Quick menu** (Gyorsmenü) menüben. A kalibrációs faktor kézzel is megadható, ha ismeri a pontos távolságot megadó faktort.

A HELYES KÖRTÁVOLSÁG MEGADÁSA

1. Nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba történő belépéshez, majd görgessen a Futás profilra.
2. Indítson el egy köredzést, és fusson több, mint 400 méternyi ismert távolságot.
3. Miután lefutotta ezt a távolságot, nyomja meg a START gombot egy kör indításához.
4. Nyomja meg és tartsa lenyomva a light (világítás) gombot, és nyissa meg a Quick menu (Gyorsmenü) elemet majd válassza a **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Lépéshossz érzékelő > kalibrálás > manuális > helyes körtávolság megadása) elemet.
5. Adja meg a tényleges lefutott távolságot. A kalibrációs tényező ezzel frissül.

TÉNYEZŐ MEGADÁSA

A lépéshossz-érzékelő tényező megadásával történő manuális kalibrálásához lépjen a **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Beállítások > sportprofilok > futás > lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > manuális > tényező megadása) menüpontba. Ha a ismeri a pontos távolságot megadó faktort. **Kalibrálva. Factor: xxxx** üzenet jelenik meg amikor végzett.

 A manuális kalibrálás az edzés során is beállítható, ha a lépéshossz-érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu** (Gyorsmenü) elemet majd válassza a **Stride sensor > Calibration > Manual** (Lépéshossz érzékelő > kalibrálás > manuális) elemet.

AUTOMATIKUS KALIBRÁLÁS

A lépéshossz-érzékelő automatikus kalibrálása GPS-adatok alapján, a háttérben történik. Az aktuális tempó, a lépéshossz és az összesített távolság az automatikus kalibrálást követően a helyes értékre frissül. A sebesség a kalibráció befejeződéséig szürkén jelenik meg a kijelzőn. Ha később manuálisan kalibrálja a lépéshossz-érzékelőt, a GPS-alapú kalibrálási tényező felül lesz írva.

Az automatikus kalibrálás kétszer fut le, és a készülék a két kalibrációs tényező átlagát használja. A következő edzés alkalmával a készülék az előző kalibrációs tényező és az adott edzés alatt begyűjtött tényező átlagát használja.


Az automatikus kalibrálás 100 méteres távolság megtételét követően indul. Az 500 méteres kalibrációs távolság megtétele során a következő feltételeknek kell teljesülnie.

- Legalább 6 műholdnak kell elérhetőnek lennie
- A sebességnek legalább 7 km/h-nak kell lennie
- Az emelkedés és süllyedés legfeljebb 30 méter lehet

Amikor különböző felületeken (pl. út, ösvény) fut, a legjobb kalibráció érdekében használjon mindegyik felülethez külön sport profilt.

A lépéshossz érzékelő automatikus kalibrálásához válassza a

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic (Beállítások > sportprofilok > futás > lépéshossz-érzékelő > kalibrálás > automatikus) lehetőséget.**

 Az automatikus kalibrálás az edzés során is beállítható, ha a lépéshossz-érzékelő használatban van. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot, és nyissa meg a **Quick menu** (Gyorsmenü) elemet majd válassza a **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Lépéshossz érzékelő > kalibrálás > automatikus) elemet.

LÉPÉSSZÁM ÉS LÉPÉSHOSSZ

A lépésszám* azt a számot mutatja, amennyiszer a lépéshossz érzékelővel* felszerelt láb percenként a földhöz ér. A lépéshossz* egy lépés átlagos hosszát jelenti. Ez a jobb és a bal lába közti távolságot jelenti. Futási sebesség = 2 * lépéshossz * lépésszám. Két módon futhat gyorsabban: gyorsabban lépked, vagy hosszabbakat lép. A profi hosszútávfutók magas, átlagosan 85-95-ös lépésszámmal futnak. Dombon felfelé a lépésszám értékek általában alacsonyabbak. Dombról lefelé pedig magasabbak. A futók a lépéshossz segítségével szabályozhatják sebességüket: minél nagyobb a lépéshossz, annál nagyobb a sebesség. Ennek ellenére a kezdő futóknál a leggyakoribb hibát a túl nagy lépéshossz jelenti. A leghatékonyabb lépéshossz a természetes - amellyel a legkényelmesebb a futás. A versenyeken gyorsabban kell futnia, ezért a lábizmok megfeszítésével nagyobb lépéshosszokat fog alkalmazni.

A lépésszám hatékonyságának maximalizálásán is dolgoznia kell. A lépésszám nem könnyen fejlődik, de megfelelő képzéssel képes lesz fenntartani azt a futások során, mellyel maximalizálni tudja a teljesítményét. A lépésszám fejlesztéséhez, az ideg-izom kapcsolatot kell fejleszteni - lehetőleg rendszeresen. Hetente egy lépésszám edzés jó kezdés lehet. A hét többi edzésébe is vigyen bele egy

keves lépésszám gyakorlást. A hosszú és könnyű futások során néhány gyorsabb lépésszámot is alkalmazhat. A lépéshossz növelésének nagyon jó módja speciális erőnléti edzések elvégzése, mint pl. dombon felfelé történő futás, puha homokon történő futás vagy lépcsőzés. Egy hat hetes erőnléti edzéssel már észrevehető javulás érhető el a lépéshosszban, és ha ezt gyorsabb lábmunkával párosítja (mint 5km-en keresztül gyors lábtempó), észrevehető fejlődést érhet el a sebességében is.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow alkalmazás teszi lehetővé hogy rögtön az edzés után az adatok azonnali, offline vizuális értelmezést. Könnyen elérhetővé teszi az edzési céljait és a teszt eredmények megtekintését. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az M400-ról a Flow web szolgáltatással.

Amikor az alkalmazást az M400-zal használja, Ön a következőket teheti:

- Gyors áttekintést kaphat az edzéséről és azonnal elemezheti teljesítményének minden részletét
 - Az útvonal egy térképen
 - Edzés haszna
 - Edzésének indulási ideje és időtartama
 - Átlagos és maximum sebesség/tempó, távolság, futási index
 - Átlagos és maximum pulzusszám, kumulatív pulzustartományok
 - Elégetett kalóriák és a kalóriák zsír %-a
 - Maximális magasság, emelkedés és lejtés
 - Kör adatok
- Tekintse meg a haladását a heti összefoglalókkal a naptárban
- Tekintse meg a 24/7-es aktivitását (az összes megtett lépést, elégetett kalóriát, és alvási időt)
 - Tudja meg, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el
 - Nézze meg a lépéseket, elégetett kalóriákat és alvási időt
 - Kapjon inaktivitás figyelmeztetéseket amikor eljön az ideje a felkelésnek és a mozgásnak

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt. Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az M400-zal. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell az M400-at az edzése után. További információért az M400 Flow alkalmazással való szinkronizálásáról, lásd [Syncing](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy tervezze és elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Állítsa be és szabja testre az M400-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sportokat és testre szabja a beállításokat és az edzési nézeteket. Kövesse és vizuálisan elemezze fejlődését, hozzon létre edzési célokat, és adja hozzá azokat a kedvenceihez.

A Flow web szolgáltatással a következőket teheti:

- Elemezze minden edzési adatát vizuális grafikonok s útvonalnézet segítségével
- Hasonlítsa össze bizonyos adatokat másokkal, mint a körök, vagy a sebesség adatait a pulzusszámmal
- Nézze meg a hosszú távú fejlődését azoknak a trendeknek és adatoknak követésével, melyek Önnek a legfontosabbak
- Kövesse fejlődését sportok szerinti heti és havi jelentésekkel
- Össze meg a fontos dolgokat követőivel
- Élje át később, saját és más felhasználók edzéseit

A Flow web szolgáltatás használatának megkezdéséhez, látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és hozza létre Polar fiókját, ha még nem tette meg. Töltse le ugyanonnan és telepítse a FlowSync szoftvert mely lehetővé teszi az M400 és a Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálást. Szerezze meg a Flow alkalmazást a mobiljára az adatok azonnali elemzéséhez és a web szolgáltatásba való szinkronizáláshoz.

Hírcsatorna

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja eddigi teljesítményét, és barátai aktivitásait és kommentjeit is.

Felfedezés

Az **Explore** (felfedezés) menüben új edzési terveket és útvonalakat kereshet a térképen. Az útvonalakat hozzáadhatja a kedvenceihez, azonban ezek nem szinkronizálódnak az M400 készülékkel. Nézze meg a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A **Diary** (naplóban) láthatja beütemezett edzéseit, ahogyan átnézheti régebbi eredményeit is. A megjelenített információ a következőket tartalmazza: edzéstervek napi, heti vagy havi nézetben, egyéni edzések, tesztek és heti összefoglalók.

Előrehaladás


A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a jelentéshez egy legördülő menüből, és nyomja meg a kerék ikont annak kiválasztásához, hogy melyik adatot kívánja megtekinteni a grafikonos jelentésben.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

EDZÉSI CÉLOK

Hozzon létre részletes edzési célokat a Flow web szolgáltatásban és szinkronizálja azokat az M400-ra a Flowsync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Az edzés folyamán könnyedén követheti az útmutatásokat az eszközén.

- **Quick Target (gyors cél):** Töltsön ki egy értéket. Válassza ki a megcélzott időtartamot, a távolságot, vagy kalóriát.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Szakaszokra oszthatja az edzését, és különböző cél időtartamokat vagy távolságokat hozhat létre, és azokhoz az intenzitásokat. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.
- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt, és adja hozzá a **Favorites** (kedvenceihez), hogy bármikor könnyedén újra elérhesse amikor meg kívánja ismételni.

 *Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait az M400-ra a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálja azokat, akkor azok csak a Flow web szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában.*

EDZÉSI CÉLOK LÉTREHOZÁSA


1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), **Phased** (szakaszos), vagy a **Favorite** (kedvenc) lehetőséget. (A **Race Pace** (versenytempó) célkitűzése csak a Polar V800-al szinkronizálható).

QUICK TARGET (GYORS CÉL)

1. Válassza a **Quick (gyors) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (szükséges) és a **Time** (időt)(szükséges) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Töltse ki a következő értékek egyikét: időtartam, távolság vagy kalória. Csak egy értéket tud megadni.

4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek ikonra , hogy hozzáadja a **Favorites** (kedvencekhez).

PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

1. Válassza a **Phased (szakaszos) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (opcionális) és a **Time** (időt)(opcionális) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Válassza ki minden szakaszhoz a távolságot és az időtartamot, a következő fázis manuális vagy automatikus indítását és az intenzitást.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek ikonra , hogy hozzáadja a **Favorites** (kedvencekhez).

KEDVENCEK

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként.

1. Válassza a **Favorites** (kedvencek) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
2. Kattintson arra a kedvencekre amelyiket a célhoz sablonként kíván használni.
3. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (opcionális) és a **Time** (időt)(opcionális) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
4. Szerkesztheti a célt, ha szeretné, vagy hagyja azokat úgy, ahogy vannak.
5. Kattintson az **Update changes** (változások mentése) lehetőségre és mentse el a kedvenceiben történt változásokat. Kattintson az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz) a kedvencek frissítése nélkül.

Az edzési céljainak az M400-zal való szinkronizálása után, a következőket találja:

- Ütemezett edzési célok a **Diary** (naplóban) (aktuális hét, és a következő 4 hét)
- A kedvencekként listázott célok a következőben: **Favorites**

Amikor elkezdi az edzést, eléri a célját a **Diary** (naplón) vagy a **Favorites** (kedvenceken) keresztül.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd: "Edzés indítása" on page 32.


KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencekben), menüben tárolhatja és kezelheti kedvenc edzési céljait. Az M400-ban maximum 20 kedvence lehet egyszerre. A kedvencek száma a Flow web szolgáltatásban nincsen


korlátozva. Ha több, mint 20 kedvence van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az M400-ra.

Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.


EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

1. Edzési célok létrehozása.
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez

vagy

1. Válasszon ki egy létező célt **Diary** (naplójából).
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc útvonala és edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet:
 - **Edzési célok:** Változtassa meg a cél nevét, vagy válassza a szerkesztés lehetőséget a jobb alsó sarokban a cél módosításához.

KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

SPORTPROFILOK A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

Alapértelmezett esetben négy sport profilt tartalmaz az M400. A Flow webes szolgáltatás segítségével új sport profilokat adhat a sportlistához, valamint módosíthatja azokat, és a már létező profilokat. Az M400 maximum 20 sport profil tárolására alkalmas. A sport profilok száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva. Ha több, mint 20 sport profilja van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az M400-ra.

Megváltoztathatja a sport profiljainak sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a sportot amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** lehetőséget.
3. Kattintson az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válassza ki a sportot a listából.
4. A sport hozzáadódik a sport listájához.

A SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport profiles** lehetőséget.
3. Kattintson a **Edit** (szerkesztés) gombra az alatt a sport alatt, melyet szerkeszteni kíván.

Minden sport profilban, a következő információkat szerkesztheti:

ALAPOK

- Automatikus kör (beállítható időtartam vagy távolság alapúra)
- Edzési hangjelzések
- Sebesség nézet

PULZUS

- Szívritmus nézet (szívverések percenként (bpm), vagy a maximális %-a.)
- A pulzusszám látható más eszközök számára (Más Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik pulzusát.)
- Pulzustartományok beállításai (A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat. Ha a Default (alapértelmezett) beállítást választja, nem változtathatja meg a pulzusszám határértékeket. Ha a Free (szabad) beállítást választja, minden változtatható. Az alapértelmezett pulzustartományi értékeket a maximum pulzusszámából van kiszámolva.

EDZÉSI NÉZETEK

Válassza ki melyik információkat kívánja látni edzési nézetben az edzés során. Összesen nyolc különböző edzési nézete lehet minden egyes sport profilnak. Minden egyes edzési nézetben maximum négy különböző adatmező lehet.

Kattintson a ceruza ikonra egy létező nézetben annak szerkesztéséhez, vagy adjon hozzá egy új nézetet. Hat kategóriából választhat egytől négy lehetőség a nézethez.

Idő	Környezet	Test mérés	Távolság	Sebesség	Lépésritmus
<ul style="list-style-type: none"> • Pontos idő • Időtartam • Köridő • Utolsó kör ideje 	<ul style="list-style-type: none"> • Magasság • Teljes szintemelkedés • Teljes szintcsökkenés • Aktuális kör kapaszkodás • Aktuális kör ereszkedés 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulzusmérő • Átlag pulzuszám • Maximális pulzuszám • Átl. pulz.sz. a körben • Kalória • ZonePointer • Zónában töltött idő 	<ul style="list-style-type: none"> • Távo-lság • Kör távo-lság • Utol-só kör hoss-za 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebesség/t-empó • Átlagos sebesség/t-empó • Maximum sebesség/t-empó • Körsebesség/-tempó 	<ul style="list-style-type: none"> • Futás lépésritmus • Átlag futás lépésritmus • Jelenlegi kör futás lépésritmusa • Lépéshossz • Átlag lépéshossz

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a mentés gombra. A beállítások az M400-ra való szinkronizálásához, nyomja meg a szinkronizálás lehetőséget a FlowSync-ben.

Kérjük vegye figyelembe, hogy számos beltéri sport, csoportos sport and csapatsport profil esetében a **látható HR más eszköz számára** beállítás alapértelmezetten be van kapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a Bluetooth Smart kábelmentes technológiát használó kompatibilis eszközök pl. kondi eszközök követhetik a szívritmusát. Ellenőrizheti hogy melyik sport profil rendelkezik alapértelmezettnek beállított Bluetooth adatközléssel a [Polar Sport profil listából](#). Engedélyezheti vagy tilthatja a Bluetooth adattovábbítást a sport profil beállításoknál.

SZINKRONIZÁLÁS

Átviheti adatait az M400-ról egy USB kábelen keresztül a FlowSync szoftver használatával vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-on keresztül a Polar Flow alkalmazással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az M400 és a Flow web szolgáltatással és alkalmazással, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére. Töltsse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az M400-at a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:


- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással
- Regisztrálta M400-át a Flow web szolgáltatással és szinkronizálta az adatokat a FlowSync szoftveren keresztül legalább egyszer.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az M400-at a mobil eszközével. További információért lásd: "Párosítás" on page 16

Két módja van az adatok szinkronizálásának:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba majd nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot az M400-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd válassza a **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > adatok szinkronizálása) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot az M400-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 Amikor szinkronizálja az M400-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és töltsen le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az M400-at a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsen le és telepítse azt.

 Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az M400 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az M400-ra.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt


AZ M400 ÁPOLÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M400-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

M400

Az USB-kábelt az eszköz USB-portjának károsodását elkerülendő óvatosan kell csatlakoztatni.

Tartsa az eszköz USB portját tisztán a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében.

 *Tájékoztatjuk, hogy az M400 készülék legújabb modelljéről eltávolítottuk az USB port gumi fedelét. Ez az USB port hatékonyabb és egyszerűbb szárítása érdekében történt. A jelen karbantartási utasítások az új, gumi fedél nélküli, és a korábbi, gumi fedéllel ellátott készülékekre is érvényesek.*

Tartsa tisztán az USB portot az M400 hatékony, oxidációtól és a sós víz (pl.: izzadság vagy tengervíz) okozta más sérülésektől, illetve szennyeződésektől való védelme érdekében. Ez zökkenőmentes töltést és szinkronizálást biztosít.

Az USB port tisztán tartásához a legjobb módszer minden edzés után beáztatni azt az alábbiak szerint

1. Nyissa fel az USB port gumi fedelét.



2. Öblítse ki az USB portot langyos csapvízzel. Az USB port vízálló, ezért az elektronikus alkatrészek károsítása nélkül, folyó víz alatt tisztítható.



3. A mosás után hagyja nyitva a fedelet egy ideig, hogy az USB port ki tudjon száradni. **Ne töltsé az M400 eszközt ha az USB port nedves vagy izzadt.**



Amikor USB portot használ, ellenőrizze, hogy ne legyen nedvesség, haj, por vagy piszok a szigetelőfelület területén. Finoman törölje le a szennyeződésekét. Egy fogpiszkálóval ki tudja piszkálni a csatlakozó üregéből a szórt, a port vagy más piszkot. Ne használjon éles eszközöket a tisztítás során, hogy elkerülje a megkarcolódást.

Az eszközt egy enyhén szappanos vízzel lemoshatja folyó víz alatt. Ne használjon alkoholt vagy súrolószert, mint a fém dörzsi szivacs vagy tisztítószert. Ha nem viseli az eszközt 24/7, annak tárolása előtt töröljön le arról bármilyen nedvességet.

Ne hagyja az eszközt szélsőséges hidegben (-10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.

PULZUSMÉRŐ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehéritse ki a pántot. Ne fessítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 *Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.*

TÁROLÁS

M400: Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törölköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

Heart rate sensor (Pulzusmérő): Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját az elem élettartamának maximalizálása érdekében. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

LÉPÉSHOSSZ-ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Szükség esetén a lépéshossz-érzékelőt enyhe szappanos vízzel tisztíthatja, majd tiszta vízzel leöblítheti. A vízállóság megőrzése érdekében nagynyomású vízszugárral ne mossa a lépéshossz-érzékelőt. Ne merítse víz alá a lépéshossz-érzékelőt. Soha ne használjon alkoholt vagy súrolószert, mint a fém dörzsi szivacs vagy tisztítószert. Kerülje a lépéshossz-érzékelő erős ütődését, mivel ez károsíthatja az érzékelőt.

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a Polar Flow web szolgáltatást és alkalmazást, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

FONTOS INFORMÁCIÓK

ELEMEK

A Polar M400 beépített, tölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

A Polar H7 pulzusmérő a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Az akkumulátor cseréjéhez kövesse a [Pulzusmérő elemének cseréje](#) fejezet utasításait.

A Polar lépésérzékelő Bluetooth Smart® akkumulátorral kapcsolatos információkat lásd az adott termék használati utasításában.

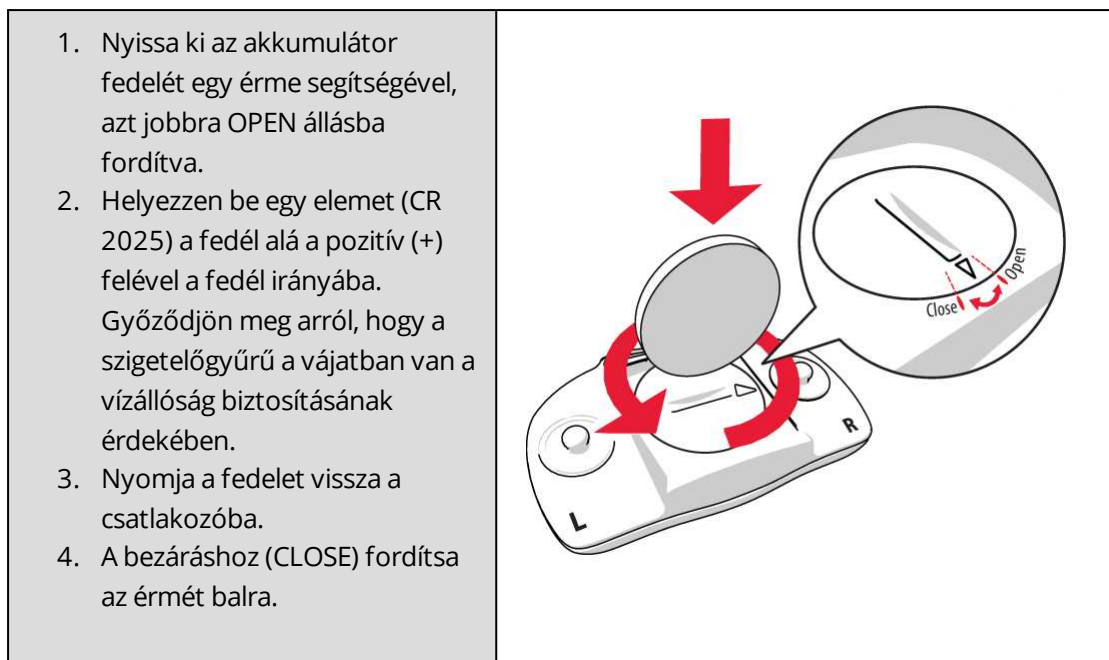
Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.


PULZUSMÉRŐ AKKUMULÁTORÁNAK CSERÉJE

A pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.



 A nem megfelelő típusú elem használata robbanásveszélyes lehet.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M400 edző eszköz megmutatja a teljesítményének indikátorait. Az edző eszköz képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. A futás közbeni lépésritmust is méri, ha a Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart-al használja. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a pulzusmérő pántot a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.
2. Forgassa körbe az edző eszközt, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az edző eszközt ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energitalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozója vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a [Műszaki adatokban](#) felsorolt anyagokat. Bőrirritáció esetén ne használja tovább a terméket és forduljon orvoshoz. Tájékoztassa a Polar ügyfélszolgálatát a bőrváltozásról. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusmérő festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék ledörzsölheti a sötétebb ruhák színét is, amely elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződjön meg róla, hogy az edzés közben hordott ruhái nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használ, ügyelj rá, hogy az ne kerüljön az edzőkészülékre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edz (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzőkészüléket a kabátujja alatt, közvetlenül a bőrén viselje.

FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált is okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az akkumulátortartó nem zárható biztosan, ne használja tovább a terméket, és tartsa gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvosi ellátást kell kérni!**

Az Ön biztonsága fontos nekünk. A Polar lépéshossz-érzékelő Bluetooth® Smart formatervezése minimalizálja a beakadás kockázatát. Ennek ellenére legyen óvatos, ha például bozótos területen fut a lépéshossz-érzékelővel.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

M400

Elemtípus:	190 mAh Li-pol újratölthető elem
Üzemidő:	Folyamatos használat: Max. 8 óra GPS-szel és pulzusmérővel Idő módban, napi aktivitásfigyeléssel: Körülbelül 30 nap

Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az edzőkészülék anyagai:	Rozsdamentes acél, polikarbonát/akrilnitril butadién sztirén, akrilnitril butadién sztirén, termoplasztikus uretán, poli(metil- metakrilát), szilikon
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	Távolság $\pm 2\%$, sebesség ± 2 km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedés/süllyedés felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusmérési tartomány:	15-240 szívverés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h or 0-22.5 mph (ha a Polar lépéshossz-érzékelővel mér)
Vízállóság:	30 m (fürdéshez és úszáshoz alkalmas)
memória kapacitás:	30 óra edzés GPS-el és pulzusszámmal, a nyelvi beállításoktól függően
Kijelző felbontása:	128 x 128

H7 PULZUSÉRZÉKELŐ

Elem élettartama:	200 óra
Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C-tól +50 °C-ig/14 °F-től 122 °F-ig
Csatlakozó anyaga:	Poliamid

Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükség lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt.

A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék	Fröcskölés,	Fürdés	Búvárkodás	SCUBA búvárkodás	Vízhatlansági
----------	-------------	--------	------------	------------------	---------------

hátdalán lévő jelölések	izzadság, és esőcseppek, stb.	és úszás	pipával (levegőtartályok nélkül)	(levegőtartályokkal)	tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízugár alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcseppek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.

- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.



Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	<p>Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio.</p>
	<p>Az áthúzott kerekese szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országokban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven</p>

	gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.
--	--

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségeikért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

2.1 HU 10/2019