

POLAR®

POLAR M400



M400 KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	2
GİRİŞ	6
M400	6
H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ	7
USB KABLOSU	7
POLAR FLOW UYGULAMASI	7
POLAR FLOWSYNC YAZILIMI	7
POLAR FLOW WEB HİZMETİ	7
BAŞLARKEN	8
M400'ün Ayarlanması	8
Polar Flow Web Hizmetinde Ayarların Yapılması	8
Ayarların Cihazdan Yapılması	9
PİLİN ŞARJ EDİLMESİ	9
PİLİN ÇALIŞMA SÜRESİ	10
PİL AZ UYARILARI	11
DÜĞME İŞLEVLERİ VE MENÜ YAPISI	11
DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ	12
SAAT GÖRÜNÜMÜ VE MENÜSÜ	12
EGZERSİZ ÖNCESİ MODU	13
EGZERSİZ SIRASINDA	13
MENÜ YAPISI	13
TODAY'S ACTIVITY (BUGÜNÜN ETKİNLİĞİ)	14
DIARY (GÜNLÜK)	14
SETTINGS (AYARLAR)	15
TIMERS (ZAMANLAYICILAR)	15
FITNESS TEST (KONDİSYON TESTİ)	15
FAVORITES (FAVORİLER)	15
UYUMLU SENSÖRLER	15
POLAR H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART	16
POLAR ADIM SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART	16
Eşleştirme	16
M400 ile bir Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi	16
M400 ile bir Adım Sensörünün Eşleştirilmesi	17
Bir Mobil Cihazın M400 ile Eşleştirilmesi	17
Polar Balance Tartı ile M400'ün Eşleştirilmesi	18
Bir Eşleştirmenin Silinmesi	19
AYARLAR	20
GENEL AYARLAR	20
Pair and sync (Eşleştirme ve senkronizasyon)	21
Flight mode (Uçuş modu)	21
Button sounds (Tuş sesleri)	21

Button lock (Tuş kilidi)	21
Etkinliksiz Geçen Zaman Uyarısı	22
Units (Birimler)	22
Language (Dil)	22
Training view color (Egzersiz görünüm rengi)	22
Ürününüz Hakkında	22
SPOR PROFİLİ AYARLARI	22
AYARLAR	23
FİZİKSEL AYARLAR	24
WEIGHT (KİLO)	24
HEIGHT (BOY)	24
DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)	24
SEX (CİNSİYET)	24
TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ)	24
MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI	25
SAAT AYARLARI	25
ALARM (ALARM)	25
TIME (SAAT)	26
DATE (TARİH)	26
WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ)	26
WATCH FACE (SAAT KADRANI)	26
Hızlı Menü'ye girin.	26
Egzersiz öncesi modunda Hızlı Menü	26
Egzersiz görünümünde Hızlı Menü	27
Duraklama modunda Hızlı Menü	28
YAZILIM SÜRÜMÜ GÜNCELLEŞTİRMESİ	29
YAZILIM SÜRÜMÜ NASIL GÜNCELLEŞTİRİLİR	29
Egzersiz	31
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI	31
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ	31
BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI	32
BİR EGZERSİZ HEDEFİ İLE BİR SEANS BAŞLATILMASI	33
ARALIK ZAMANLAYICI İLE BİR SEANSA BAŞLANILMASI	34
FINISH TIME ESTIMATOR (BITİŞ ZAMANI TAHMİN ARACI) İLE BİR SEANSI BAŞLATMA	34
Egzersiz Sırasındaki İşlevler	35
Turlama	35
Kalp Atış Hızı veya Hız Bölgesinin Kilitlenmesi	35
Aşamalı Bir Seans Sırasında Aşamaların Değiştirilmesi	35
Hızlı Menüdeki Ayarların Değiştirilmesi	35
BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI	36
EGZERSİZ SONRASI	37
M400'ÜNÜZDE EGZERSİZ ÖZETİ	37
POLAR FLOW UYGULAMASI	39
POLAR FLOW WEB HİZMETİ	39
ÖZELLİKLER	41

DESTEKLI GPS (A-GPS)	41
A-GPS SON KULLANIM TARİHİ	42
GPS ÖZELLİKLERİ	42
BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME	43
24/7 ETKİNLİK TAKİBİ	43
ETKİNLİK HEDEFİ	43
ETKİNLİK VERİLERİ	44
AKILLI YÖNLENDİRME	46
EGZERSİZ YARARLARI	47
FITNESS TEST (KONDİSYON TESTİ)	48
TESTTEN ÖNCE	49
TESTİN YAPILMASI	49
TEST SONUÇLARI	49
KONDİSYON DÜZEYİ SINIFLARI	50
ERKEKLER	50
KADINLAR	50
VO2max	51
KOŞU ENDEKSİ	51
KISA DÖNEM ANALİZİ	52
ERKEKLER	52
KADINLAR	52
Uzun DÖNEM ANALİZİ	53
KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ	54
AKILLI KALORİ	59
Akıllı bildirimler	59
HIZ BÖLGELERİ	59
HIZ BÖLGELERİ AYARLARI	59
HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ	60
EGZERSİZ SIRASINDA	60
EGZERSİZ SONRASI	60
SPOR PROFİLLERİ	60
Bilekten Kadans Ölçümü	61
Polar Koşu Programı	61
Bir Polar Koşu Programı oluşturulması	61
Bir koşu hedefinin başlatılması	62
İlerleme durumunun takip edilmesi	62
Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart	63
M400 ile bir Adım Sensörünün Eşleştirilmesi	63
Adım Sensörünün Kalibre Edilmesi	63
Manuel Kalibrasyon	64
Doğru Tur Mesafesinin Ayarlanması	64
Çarpanın Ayarlanması	64
Otomatik Kalibrasyon	64
Koşu Ritmi ve Adım Uzunluğu	65
POLAR FLOW UYGULAMASI	66

POLAR FLOW WEB HİZMETİ	67
EGZERSİZ HEDEFLERİ	68
BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI	68
QUICK TARGET (HIZLI HEDEF)	68
PHASED TARGET (AŞAMALI HEDEF)	69
FAVORITES (FAVORİLER)	69
FAVORITES (FAVORİLER)	69
FAVORITES'E (FAVORİLER) BİR EGZERSİZ HEDEFİ EKLENMESİ	70
BİR FAVORİNİN DÜZENLENMESİ	70
BİR FAVORİNİN KALDIRILMASI	70
FLOW WEB HİZMETİ'NDEKİ SPOR PROFİLLERİ	70
BİR SPOR PROFİLİ EKLEME	70
BİR SPOR PROFİLİNİ DÜZENLEME	71
TEMEL	71
KALP ATIŞ HIZI	71
EGZERSİZ EKLANLARI	71
SENKRONİZASYON	74
FLOW UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON	74
FLOWSYNC ÜZERİNDEN FLOW WEB HİZMETİ İLE SENKRONİZASYON	75
M400'ün Bakımı	76
M400	76
Kalp atış hızı sensörü	78
Saklama	78
Adım Sensörü Bluetooth® Smart	78
Servis	79
Önemli Bilgiler	80
PILLER	80
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ PİLİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ	80
ÖNLEMLER	81
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması	81
Sağlık ve egzersiz	82
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun	83
TEKNİK ÖZELLİKLER	83
M400	83
H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ	84
Polar FlowSync Yazılımı	85
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu	85
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi	85
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi	86
Yönetmelik bilgileri	87
SORUMLULUK REDDİ	88

GİRİŞ

Yeni M400'ü satın aldığınız için sizi tebrik ederiz! Egzersiz tutkunları için tasarlanan, GPS, Smart Coaching ve 7/24 etkinlik ölçümü özellikli M400, sınırlarınızı zorlamanızı ve en iyi düzeyde performans göstermenizi sağlar. Seanstan hemen sonra Flow uygulaması ile egzersizinizi ilgili bilgilere anında ulaşın, Flow web hizmeti ile egzersizlerinizi ayrıntılı biçimde planlayın ve analiz edin.

Bu kullanım kılavuzu, yeni egzersiz yardımcınızı kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Video anlatımlarını görmek ve bu kullanıcı kılavuzunun en yeni sürümüne ulaşmak için www.polar.com/en/support/M400 adresine gidin.




M400

Kalp atış hızı, hız, mesafe ve rota gibi egzersiz verilerinizi ve gündelik hayatınızdaki en küçük etkinlikleri bile izleyin.

H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Egzersiz sırasında M400'ünüzde canlı, gerçek kalp atış hızınızı görün. Kalp atış hızınız, seansınızın nasıl geçtiğini analiz etmek için kullanılan bilgidir.

 *Yalnızca kalp atış hızı sensörü içeren M400'de yer alır. Eğer, bir kalp atış hızı sensörü içermeyen bir set aldysanız, daha sonra istediğiniz zaman bu sensörü satın alabileceğinizi unutmayın.*

USB KABLOSU

USB kablosunu, pili şarj etmek ve FlowSync yazılımını kullanarak M400'ünüz ile Polar Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmak için kullanın.

POLAR FLOW UYGULAMASI

Egzersiz verilerinizi her seanstan sonra bir bakışta görün. Flow uygulaması, egzersiz verilerinizi kablosuz olarak Polar Flow web hizmeti ile senkronize eder. App Store ya da Google Play'den indirebilirsiniz.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

Flowsync yazılımı, USB kablosu üzerinden M400'ünüz ile bilgisayarınızdaki Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmanızı sağlar. Polar FlowSync yazılımını indirmek ve yüklemek için www.flow.polar.com/start adresine gidin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

polar.com/flow adresinde egzersizinizin her ayrıntısını planlayabilir; analiz edebilir; cihazınızı özelleştirebilir ve performansınız hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

BAŞLARKEN


M400'ünüzden en iyi şekilde yararlanmak için flow.polar.com/start adresine giderek M400'ünüzü ayarlama, en yeni yazılım sürümünü indirme ve Flow web hizmeti'ni kullanmaya başlamakla ilgili size yol gösterecek basit talimatlara ulaşabilirsiniz.

Eğer M400'ünüzü ilk kullanmak için aceleniz varsa, Temel Ayarlar'da belirtildiği gibi temel ayarları girerek hızlı ayarlama yapabilirsiniz.

M400'ÜN AYARLANMASI

Lütfen ayarları Polar Flow web hizmetinde gerçekleştirin. Doğru egzersiz verileri için gereken tüm fiziksel bilgileri buradan girebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bir dili seçebilir ve M400 için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz. Flow web hizmetinde ayarları yapabilmemiz için internet bağlantısı olan bir bilgisayar gerekir.

Alternatif olarak, hazırda internet bağlantısı olan bir bilgisayar yoksa cihazdan başlayabilirsiniz. **Cihazda ayarların yalnızca bir bölümü yer almaktadır.** M400'ünüzden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra Polar Flow web hizmetinde ayarları yapmanız önemlidir.

 *M400 mağaza modunda gönderilir. Bir bilgisayara veya bir USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. Pil tamamen bitmişse, şarj animasyonunun ekranda görünmesi biraz zaman alabilir.*

POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE AYARLARIN YAPILMASI

1. [Flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine gidin ve M400'ü Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum paketini açın ve yazılımı yüklemek için ekrandaki talimatları uygulayın.
3. Kurulum tamamlandıktan sonra, FlowSync otomatik olarak açılır ve Polar cihazınızı bağlamanızı ister.
4. USB kablosunu kullanarak M400'ü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına bağlayın. M400 etkinleşir ve şarj olmaya başlar. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesini onaylayın.
5. Flow web hizmeti internet tarayıcınızda otomatik olarak açılır. Bir Polar hesabı oluşturun veya hesabınız varsa oturum açın. Kalori hesaplamasını ve diğer Akıllı Yönlendirme özelliklerini etkileyeceğinden fiziksel bilgilerinizi en doğru şekilde girin.
6. **Done**'a (Bitti) tıklayın. Senkronizasyon başlar ve ayarlar M400 ve hizmet arasında eşitlenir. Senkronizasyon işlemi bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak görünecektir.



Polar Flow web hizmetinde seçebileceğiniz diller:**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckü, Suomi veya Svenska.**

AYARLARIN CİHAZDAN YAPILMASI

Kutudaki kabloyu kullanarak M400'ü bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. **Choose language** (Dili seçin) görüntülenir. BAŞLAT'a basarak **English**'i seçin. M400 yalnızca "English" dil seçeneği ile gönderilir ancak daha sonra Polar Flow web hizmetinde ayarları yaparken başka diller ekleyebilirsiniz.

Aşağıdaki verileri ayarlayın ve Başlat düğmesi ile her bir seçimi onaylayın. Geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar Geri düğmesine basın.

1. **Time format** (Saat biçimi): **12 h** (12 saat) ya da **24 h** (24 saat) seçin. **12 h** (12 saat) seçeneğinde, **AM** (öğleden önce) veya **PM** (öğleden sonra) öğesini seçin. Daha sonra yerel saati ayarlayın.
2. **Date** (Tarih): Geçerli tarihi girin.
3. **Units** (Birimler): Metrik (**kg, cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb, ft**) seçin.
4. **Weight** (Kilo): Kilonuzu girin.
5. **Height** (Boy): Boyunuzu girin.
6. **Date of birth** (Doğum tarihi): Doğum tarihinizi girin.
7. **Sex** (Cinsiyet): **Male** (Erkek) veya **Female** (Kadın) seçeneğini seçin.
8. **Training background** (Egzersiz geçmişi) **Occasional (0-1 h/week)** (Arada sırada (0-1 saat/hafta)), **Regular (1-3 h/week)** (Düzenli (1-3 saat/hafta)), **Frequent (3-5 h/week)** (Sık (3-5 saat/hafta)), **Heavy (5-8 h/week)** (Ağır (5-8 saat/hafta)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)), **Pro (12+ h/week)** (Profesyonel (>12 saat/hafta)). Egzersiz geçmişi hakkında daha fazla bilgi için [Fiziksel Ayarlar](#) başlığına bakınız.
9. Ayarları tamamladığınızda **Ready to go!** (Çalışmaya hazır!) gösterilir ve M400 saat görünümüne geçer.

PİLİN ŞARJ EDİLMESİ

M400'ü kutusundan çıkarttıktan sonra yapmanız gereken ilk iş pili şarj etmektir. M400'ü ilk kez kullanmaya başlamadan önce tam olarak şarj edin.

M400'de bir dahili, şarj edilebilir pil bulunmaktadır. Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablusunu kullanın.

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü

5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).



i Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

1. Mikro USB konektörünü M400'ün USB bağlantı noktasına ve kablunun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.
2. Ekranda **Charging** (Şarj oluyor) görünür.
3. M400 tam olarak şarj olduğunda **Charging completed** (Şarj tamamlandı) gösterilir.

Pili uzun süre tam olarak boş halde ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

i M400 ıslakken pili şarj etmeyin.


i USB bağlantı noktası bozursa cihazı şarj etmeyin.


i Pili -10 °C'nin altındaki veya +50 °C'nin üstündeki sıcaklıklarda şarj etmeyin.

PİLİN ÇALIŞMA SÜRESİ

Pil çalışma süresi, GPS ve kalp atış hızı sensörü ile 8 saate kadardır. Yalnızca günlük etkinlik izlemesi ile birlikte saat modunda kullanıldığında çalışma süresi yaklaşık 30 gündür. Çalışma süresi, M400'ü kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. M400'ü montunuzun altına takmak, daha sıcak kalmasını sağlar ve çalışma süresini arttırır.

PİL AZ UYARILARI

	<p>Battery low. Charge (Pil az. Şarj edin)</p> <p>Pilin şarjı azaldı. M400'ü şarj etmeniz önerilir.</p>
---	--

	<p>Charge before training (Egzersizden önce şarj edin)</p> <p>Şarj, bir egzersiz seansını kaydetmek için çok az. M400 şarj edilmeden yeni bir egzersiz seansı başlatılamaz.</p>
--	--

Ekranda görüntü yoksa, pil boştur ve M400 uyku moduna girmiştir. M400'ünüzü şarj edin. Eğer pil tamamen bitmişse, ekranda şarj animasyonunun görünmesini biraz zaman alabilir.

DÜĞME İŞLEVLERİ VE MENÜ YAPISI

M400'de kullanım durumuna bağlı farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Farklı modlarda düğmelerin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara bakın.

DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ



SAAT GÖRÜNÜMÜ VE MENÜSÜ

HAFİF	GERİ	BAŞLAT	YUKARI	AŞAĞI
<ul style="list-style-type: none">• Ekranı aydınlatır• Kilit düğmelerine basın ve basılı tutun	<ul style="list-style-type: none">• Menüden çıkar• Bir önceki seviyeye geri döner• Ayarları değişmeden bırakır• Seçimleri iptal eder• Menüden saat moduna geri dönmek için basın ve basılı tutun• Saat görünümünde Flow uygulaması ile senkronize	<ul style="list-style-type: none">• Seçimleri onaylar• Egzersiz öncesi moduna girer• Ekranda gösterilen seçimi onaylar	<ul style="list-style-type: none">• Seçim listelerinde dolaşımını sağlar• Seçilen bir değeri ayarlar• Saat kadranını değiştirmek için basın ve basılı tutun	<ul style="list-style-type: none">• Seçim listelerinde dolaşımını sağlar• Seçilen bir değeri ayarlar

HAFİF	GERİ	BAŞLAT	YUKARI	AŞAĞI
	<ul style="list-style-type: none"> • etmek için basın ve basılı tutun 			

EGZERSİZ ÖNCESİ MODU

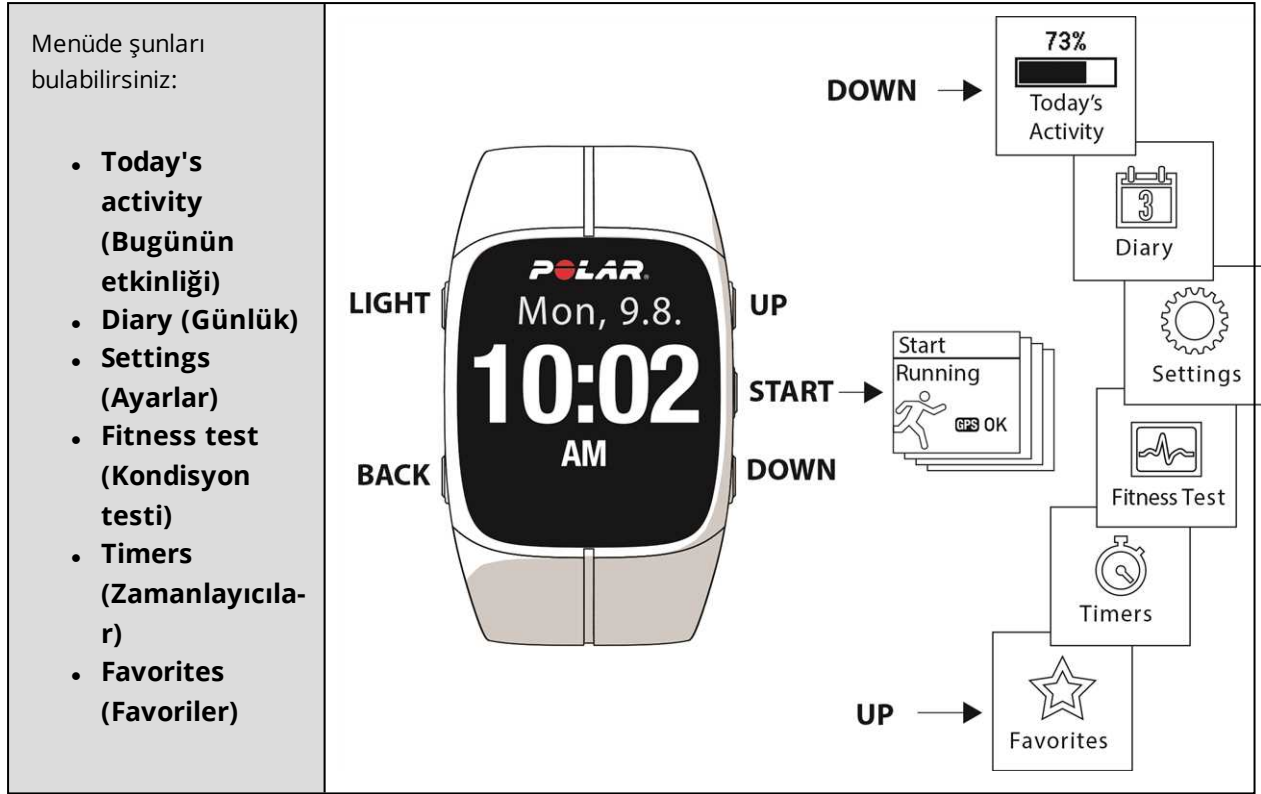
HAFİF	GERİ	BAŞLAT	YUKARI	AŞAĞI
<ul style="list-style-type: none"> • Ekranı aydınlatır • Spor profili ayarlarına girmek için basın ve basılı tutun 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat görünümüne geri döner 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir egzersiz seansını başlatır 	<ul style="list-style-type: none"> • Spor listelerinde dolaşılmasını sağlar 	<ul style="list-style-type: none"> • Spor listelerinde dolaşılmasını sağlar

EGZERSİZ SIRASINDA

HAFİF	GERİ	BAŞLAT	YUKARI	AŞAĞI
<ul style="list-style-type: none"> • Ekranı aydınlatır • Quick Menu 'ye (Hızlı Menü) girmek için basın ve basılı tutun 	<ul style="list-style-type: none"> • Bir kez basılınca egzersizi duraklatır • Egzersiz kayıtlarını durdurmak için 3 saniye basın ve basılı tutun 	<ul style="list-style-type: none"> • Bölge kilidini açmak/kapatmak için basın ve basılı tutun • Duraklatılmışsa egzersiz kaydını devam ettirir 	<ul style="list-style-type: none"> • Egzersiz görünümünü değiştirir 	<ul style="list-style-type: none"> • Egzersiz görünümünü değiştirir

MENÜ YAPISI

Menüye girin ve YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak ilerleyin. BAŞLAT düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.



TODAY'S ACTIVITY (BUGÜNÜN ETKİNLİĞİ)

Polar M400'ün sağlayacağı günlük etkinlik hedefi, kişisel verilerinize ve Flow web hizmetindeki Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) altında yer alan etkinlik düzeyi ayarına bağlıdır.

Günlük etkinlik hedefiniz, bir etkinlik çubuğu ile gösterilir. Günlük hedefinize yaklaştıkça etkinlik çubuğu dolar.

Today's activity'de (Bugünün etkinliği) etkinliğinizin ayrıntılarını (etkinlik süresi, kaloriler ve adım sayısı) ve günlük etkinlik hedefinize ulaşmanız için seçenekleri görebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [24/7 Activity Tracking](#)'e (7/24 Etkinlik Takibi) bakın.

DIARY (GÜNLÜK)

Diary'de (Günlük) geçerli haftayı, geçmiş haftaları ve ilerideki dört haftayı göreceksiniz. İlgili gündeki etkinliğinizi ve tüm seanslarınızı, her seansın egzersiz özetini ve yaptığınız testleri görmek için bir gün seçin. Ayrıca planlanmış olduğunuz egzersiz seanslarını da görebilirsiniz.

SETTINGS (AYARLAR)

Settings'de (Ayarlar) aşağıdakileri düzenleyebilirsiniz:

- Spor profilleri
- Fiziksel ayarlar
- Genel ayarlar
- Saat ayarları

Daha fazla bilgi için [Ayarlar](#) bölümüne bakınız.

TIMERS (ZAMANLAYICILAR)

Timers'da (Zamanlayıcıları) şunları bulabilirsiniz:

- **Interval Timer** (Aralık Zamanlayıcı): Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar oluşturun.
- **Finish Time Estimator** (Bitiş Zamanı Tahmin Aracı) Belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarın. Seansınız için mesafeyi belirlediğinizde M400, hızınıza bağlı olarak bitiş zamanınızı tahmin edecektir.

Daha fazla bilgi için [Bir Egzersiz Seansı Başlatma](#) bölümüne bakın.

FITNESS TEST (KONDİSYON TESTİ)

Yatarken ve dinlenirken form durumunuzu ölçün.

Daha fazla bilgi için [Kondisyon Testi](#)'ne bakın.

FAVORITES (FAVORİLER)

Favorites'de (Favoriler) Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz egzersiz hedeflerini bulacaksınız.

Daha fazla bilgi için [Favoriler](#)'e bakın.

UYUMLU SENSÖRLER

Bluetooth® Smart sensörleri ile egzersiz deneyiminizi artırabilir ve performans durumunuzu daha kapsamlı olarak öğrenebilirsiniz.

POLAR H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ *BLUETOOTH® SMART*

Egzersiz sırasında M400'ünüzde canlı, gerçek kalp atış hızınızı görün. Kalp atış hızınız, seansınızın nasıl geçtiğini analiz etmek için kullanılan bilgidir.

POLAR ADIM SENSÖRÜ *BLUETOOTH® SMART*

Adım Sensörü Bluetooth® Smart, teknik ve performansını artırmak isteyen koşucular içindir. İster koşu bandında ister en çamurlu patikalarda koşuyor olun hız ve mesafe bilgilerini görmeyi sağlar.

- Koşu hızını ve mesafeyi göstermek için attığınız her adımı ölçer.
- Koşu kadansınızı ve adım uzunluğunuzu size göstererek koşu tekniğinizi geliştirmenize yardımcı olur.
- Küçük sensör, ayakkabı bağcıklarınıza sıkı biçimde oturur.
- Darbeye ve suya dayanıklıdır, en zorlu koşuların bile üstesinden gelir.

Daha fazla bilgi için [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.

EŞLEŞTİRME

Yeni bir *Bluetooth Smart* ® kalp atış hızı sensörünü ya da mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanıma almadan önce M400 ile eşleştirmeniz gerekmektedir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve M400'ünüzün yalnızca sensörlerinizden ve cihazlarınızdan sinyal aldığından emin olmanız ve bir grup halinde egzersiz yaparken kesintiler yaşanmamasını sağlar. Bir etkinliğe katılmadan önce, veri iletiminde kesintileri önlemek için evde eşleştirme işlemini yaptığınızdan emin olun.

M400 İLE BİR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

Bir kalp atış hızı sensörünün M400'ünüz ile iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Kalp atış hızı sensörünüzü takın ve egzersiz öncesi görünümüne girmek için saat görünümünde BAŞLAT'a basın.
2. **To pair, touch your device with M400** (Eşleştirmek için M400'ü cihazınıza dokundurun) bildirimini görüntülenir. M400 ile kalp atış hızı sensörünüze dokununuz ve bulunmasını bekleyin.
3. Cihaz kimliği **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Polar H7 xxxxxxxx eşleştir) gösterilir. **Yes**'i (Evet) seçin.
4. İşiniz bittiğinde **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

ya da

1. Kalp atış hızı sensörünüzü takın. M400'de **General Settings > Pair and sync > Pair other device**'a (Genel Ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Başka cihaz eşleştir) adımlarını izleyin ve BAŞLAT'a basın.

2. M400, kalp atış hızı sensörünüzü aramaya başlar.
3. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği **Polar H7 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir.
4. BAŞLAT'a basın, **Pairing** (Eşleştiriliyor) bildirim görüntülenir.
5. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

M400 İLE BİR ADIM SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

Adım sensörünü ayakkabınıza doğru şekilde yerleştirdiğinizden emin olun. Adım sensörünün nasıl ayarlanacağı ile ilgili daha fazla bilgi için adım sensörünün kullanım kılavuzuna başvurun.

Bir adım sensörünü M400'ünüz ile iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın.
2. M400 ile adım sensörünüze dokunun ve bulunmasını bekleyin.
3. Chaz ID numarası **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx eşleştir) gösterilir. **Yes**'i (Evet) seçin.
4. İşiniz bittiğinde **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

ya da

1. **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Genel Ayarlar > Eşleştir ve eşitle > Başka cihaz eşleştir) adımlarını izleyin ve BAŞLAT düğmesine basın.
2. M400, adım sensörünüzü aramaya başlar.
3. Adım sensörü bulunduğunda **Polar RUN xxxxxxxx** görüntülenir.
4. BAŞLAT'a bastığınızda **Pairing** (Eşleştiriliyor) görüntülenir.
5. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

Daha fazla bilgi için [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.

BİR MOBİL CİHAZIN M400 İLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- [M400'ün Ayarlanması](#) bölümünde belirtilen şekilde flow.polar.com/start adresinde ilk ayarları yapın
- Flow uygulamasını App Store'dan indirin
- mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın ve M400'ünüzü ayarlarken oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.

2. Mobil cihazınızda **Ürün bağlantısı** görünümünün - **Waiting for M400** (M400 bekleniyor) bildirimini - görüntülenmesini bekleyin.
3. M400 saat modunda GERİ düğmesini basılı tutun.
4. **Connecting to device** (Cihaza bağlanıyor), ardından **Connecting to app** (Uygulamaya bağlanıyor) gösterilir.
5. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin ve M400'ünüzde gösterilen PIN kodunu yazın.
6. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

ya da

1. Mobil cihazınız açıkken Flow uygulamasını açın ve Polar hesabınızla oturum açın.
2. Mobil cihazınızda **Ürün bağlantısı** görünümünün - **Waiting for M400** (M400 bekleniyor) bildirimini - görüntülenmesini bekleyin.
3. M400'de **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device'a** (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Mobil cihaz eşleştir) adımlarını izleyin ve BAŞLAT'a basın.
4. M400'ünüzde **Confirm from other device pin xxxxxx** (Diğer cihazdan xxxxxx pin kodu ile onaylayın) bildirimini görüntülenir. M400'ünüzde belirtilen pin kodunu mobil cihazınızda girin. Eşleştirme işlemi başlar.
5. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.


POLAR BALANCE TARTI İLE M400'ÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

Bir Polar Balance tartı ile M400'ünüzü iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Tartının üzerine çıkın. Ekranda kilonuz görüntülenir.
2. Bir uyarı sesinden sonra, tartının ekranındaki Bluetooth simgesi yanıp sönmeye başlar. Bu, bağlantının açık olduğunu belirtir. M400 ile tartı eşleştirilmeye hazırdır.
3. M400'ünüzdeki GERİ düğmesini 2 saniye basılı tutun ve ekranda eşleştirme işleminin tamamlandığı belirtilene dek bekleyin.

ya da

1. **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Genel Ayarlar > Eşleştir ve eşitle > Başka cihaz eşleştir) adımlarını izleyin ve BAŞLAT düğmesine basın.
2. M400 tartınızı aramaya başlar.
3. Tartının üzerine çıkın. Ekranda kilonuz görüntülenir.
4. Tartı bulunduğu anda, M400'ün ekranında cihaz kimliği olarak **Polar scale xxxxxxxx** bildirimini görüntülenir.
5. BAŞLAT'a basın, **Pairing** (Eşleştiriliyor) bildirimini görüntülenir.
6. İşlem tamamlandığında ekranda **Pairing completed** bildirimini görüntülenir.

 Tartı 7 farklı Polar cihazı ile eşleştirilebilir. Eşleştirilen cihazların sayısı 7'yi aştığında, ilk eşleştirme silinecek ve yenisiyle değiştirilecektir.

BİR EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**'a (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Eşleştirilmiş cihazlar) gidin ve BAŞLAT'a basın.
2. Listedenden silmek istediğiniz cihazı seçin ve BAŞLAT'a basın.
3. **Delete pairing?** (Eşleştirme silinsin mi?) gösterilir, **Yes**'i (Evet) seçin ve BAŞLAT'a basın.
4. İşlem tamamlandığında **Pairing deleted** (Eşleştirme silindi) gösterilir.

AYARLAR

GENEL AYARLAR	20
Pair and sync (Eşleştirme ve senkronizasyon)	21
Flight mode (Uçuş modu)	21
Button sounds (Tuş sesleri)	21
Button lock (Tuş kilidi)	21
Etkinliksiz Geçen Zaman Uyarısı	22
Units (Birimler)	22
Language (Dil)	22
Training view color (Egzersiz görünüm rengi)	22
Ürününüz Hakkında	22
SPOR PROFİLİ AYARLARI	22
AYARLAR	23
FİZİKSEL AYARLAR	24
WEIGHT (KİLO)	24
HEIGHT (BOY)	24
DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)	24
SEX (CİNSİYET)	24
TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ)	24
MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI	25
SAAT AYARLARI	25
ALARM (ALARM)	25
TIME (SAAT)	26
DATE (TARİH)	26
WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ)	26
WATCH FACE (SAAT KADRANI)	26
Hızlı Menü'ye girin.	26
Egzersiz öncesi modunda Hızlı Menü	26
Egzersiz görünümünde Hızlı Menü	27
Duraklama modunda Hızlı Menü	28
YAZILIM SÜRÜMÜ GÜNCELLEŞTİRMESİ	29
YAZILIM SÜRÜMÜ NASIL GÜNCELLEŞTİRİLİR	29

GENEL AYARLAR

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > General settings**'e (Ayarlar > Genel ayarlar) gidin.

General settings'de (Genel ayarlar) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Pair and sync** (Eşleştirme ve senkronizasyon)
- **Flight mode** (Uçuş modu)
- **Button sounds** (Tuş sesleri)
- **Button lock** (Tuş kilidi)
- **Inactivity alert** (Hareketsizlik bildirimi)
- **Units** (Birimler)
- **Language** (Dil)
- **Training view color** (Egzersiz görünüm rengi)
- **About your product** (Ürününüz hakkında)

PAIR AND SYNC (EŞLEŞTİRME VE SENKRONİZASYON)

- **Pair and sync mobile device** (Mobil cihaz eşleştir) / **Pair other device** (Başka cihaz eşleştir): Kalp atış hızı sensörlerinizi ya da mobil cihazlarınızı M400'ünüz ile eşleştirin.
- **Paired devices** (Eşleştirilmiş cihazlar): M400'ünüz ile eşleştirilmiş tüm aygıtları görebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri ve mobil cihazlar bulunuyor olabilir.
- **Sync Data** (Veri Senkronizasyonu): Flow uygulaması ile verilerinizi senkronize eder. **Sync data** (Veri senkronizasyonu), M400'ünüzü bir mobil cihazla eşleştirdikten sonra görünür.


FLIGHT MODE (UÇUŞ MODU)

On (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin

Uçak modu, cihazın tüm kablosuz iletişimini kapatır. Etkinliklerle ilgili bilgiler toplamak için kullanmaya devam edebilirsiniz ancak *Bluetooth*® Smart devre dışı olduğundan kalp atış hızı sensörü ile egzersiz seanslarınızda kullanamaz ya da Polar Flow mobil uygulaması ile veri senkronizasyonu yapamazsınız.

BUTTON SOUNDS (TUŞ SESLERİ)

Tuş seslerini **On** (Açık) veya **Off** (Kapalı) olarak ayarlayın.

 *Bu seçim egzersiz seslerini değiştirmez. Egzersiz sesleri, spor profili ayarlarında değiştirilebilir. Daha fazla bilgi için "SPOR PROFİLİ AYARLARI" on the next page'na bakınız.*

BUTTON LOCK (TUŞ KİLİDİ)

Manual lock (Manuel kilit) veya **Automatic lock** (Otomatik kilit) seçeneğini seçin. **Manual lock** (Manuel kilit) seçiliyken, **Hızlı menü**'den tuşları elle kilitleyebilirsiniz. **Automatic Lock**'ta (Otomatik Kilit) düğme kilidi 60 saniye sonra otomatik olarak kapanır.

ETKİNLİKSİZ GEÇEN ZAMAN UYARISI

Hareketsizlik bildirimini **On** (Açık) veya **Off** (Kapalı) olarak ayarlayın.

UNİTS (BİRİMLER)

Metrik (**kg, cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb, ft**) seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

LANGUAGE (DİL)

Bu dillerden birini seçebilirsiniz: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano**, 日本語, **Nederlands, Norsk, Polski, Português**, 简体中文, **Русский, Suomi** ya da **Svenska**. M400'ünüzde kullanılan dili belirleyin.

TRAINING VIEW COLOR (EGZERSİZ GÖRÜNÜM RENGİ)


Dark (Koyu) ya da **Light** (Açık) seçin. Egzersiz görünümün ekran rengini değiştirin. **Light** (Açık) seçildiğinde egzersiz görünümünde arka plan rengi açık, sayı ve harfler ise koyu renkte gösterilir. **Dark** (Koyu) seçildiğinde egzersiz görünümünde arka plan rengi koyu, sayı ve harfler ise açık renkte gösterilir.

ÜRÜNÜNÜZ HAKKINDA

M400'ünüzün aygıt kimliğine, bellenim sürümüne, HW modeline ve A-GPS son kullanım tarihine bakın.

SPOR PROFİLİ AYARLARI

Spor profili ayarlarını, kendi egzersiz gereksinimlerinize en uygun biçimde ayarlayın. M400'de belirli spor profillerinin ayarlarını **Settings > Sport profiles** (Ayarlar > Spor profilleri) adımlarını izleyerek düzenleyebilirsiniz. Örneğin, farklı sporlarda GPS özelliğini açabilir veya kapatabilirsiniz.


 *Flow web hizmetinde daha fazla sayıda özelleştirme seçeneği mevcuttur. Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) başlığına bakınız.*

Varsayılan olarak egzersiz öncesi modda gösterilen dört spor profili bulunmaktadır: Flow web hizmetinde listenize yeni sporlar ekleyebilir ve bunları M400'ünüz ile senkronize edebilirsiniz. M400'de bir anda en fazla 20 spora sahip olabilirsiniz. Flow web hizmetindeki spor profilleri sayısı sınırlı değildir.

Varsayılan olarak **Sport profiles**'da (Spor profilleri) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Running** (Koşu)
- **Cycling** (Bisiklet)

- **Other outdoor** (Diğer açık hava sporu)
- **Other indoor** (Diğer kapalı mekân sporu)

 Eğer ilk egzersiz seansından önce spor profillerinizi Flow web hizmetinde düzenlediyseniz ve bunları M400'ünüze senkronize ettiyseniz, spor profili listesinde düzenlenen spor profilleri yer alacaktır.


AYARLAR

Spor profili ayarlarını görmek ya da değiştirmek için **Settings > Sport profiles**'ı (Ayarlar > Spor profilleri) seçin ve düzenlemek istediğiniz profili belirleyin. Egzersiz öncesi mod'da o sırada seçili olan profilin ayarlarına İŞİK düğmesine basıp basılı tutarak da ulaşabilirsiniz.

- **Training sounds** (Egzersiz sesleri): **Off** (Kapalı), **Soft** (Düşük), **Loud** (Yüksek) ya da **Very loud** (Çok yüksek) seçin.
- **Heart rate settings** (Kalp atış hızı ayarları): **Heart rate view** (Kalp atış hızı görünümü): **Beats per minute (bpm)** (Dakikadaki kalp atış hızı) ya da **% of maximum** (Maksimumun %'si) seçin. **Check HR zone limits** (HR bölgesi sınırlarını kontrol et): Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR visible to other device** (HR diğer cihazlarca görülebilir): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin. Eğer **On** (Açık) seçerseniz diğer uyumlu cihazlar (ör. spor ekipmanlar) kalp atış hızınızı algılayabilir.
- **GPS recording** (GPS kaydı): **Off** (Kapalı) ya da **On** (Açık) seçin.
- **Stride sensor** (Adım sensörü): **Calibration** (Kalibrasyon) veya **Hız için sensör seç** seçeneğini seçin. **Calibration**'da (Kalibrasyon), **Automatic** (Otomatik) veya **Manual**'i (Manuel) seçin. **Choose sensor for speed**'de (Hız için sensör seç), hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Stride sensor** (Adım sensörü) veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için, [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.
- **Speed View** (Hız Gösterimi): **km/h** (saatte kilometre) ya da **min/km** (kilometre başına dakika). Eğer İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **mph** (saatte mil) ya da **min/mi** (mil başına dakika) seçin.
- **Automatic pause** (Otomatik duraklatma): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin. Eğer **automatic pause**'yi (Otomatik duraklatma) **On** (Açık) seçerseniz hareket etmediğinizde oturumunuz otomatik olarak duraklar.

 Otomatik duraklatma özelliğini kullanmak için GPS kaydı etkinleştirilmelidir.

- **Automatic lap** (Otomatik tur): **Off** (Kapalı), **Lap distance** (Tur mesafesi) ya da **Lap duration** (Tur süresi) seçin. Eğer **Lap distance** (Tur mesafesi) seçerseniz, bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi belirleyin. Eğer **Lap duration** (Tur süresi) seçerseniz, her turun süresini belirleyin.

 Mesafeye dayalı otomatik tur özelliğini kullanmak için GPS kaydı etkinleştirilmelidir.

FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > Physical settings**'e (Ayarlar > Fiziksel ayarlar) gidin. Özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet bilgileri kalp atış hızı sınırları ve kalori harcaması gibi değerlerin ölçümünü etkilediğinden fiziksel ayarları doğru olarak girmeniz önemlidir.

Physical settings'de (Fiziksel ayarlar) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Weight (Kilo)**
- **Height (Boy)**
- **Date of birth (Doğum tarihi)**
- **Sex (Cinsiyet)**
- **Training background (Egzersiz geçmişi)**
- **Maximum heart rate (Maksimum kalp atış hızı)**

WEIGHT (KİLO)

Kilonuzu kilogram (kg) ya da pound (lbs) cinsinden belirleyin.

HEIGHT (BOY)

Boyunuzu santimetre (metrik) cinsinden veya ft/in (İngiliz ölçüleri) olarak girin.

DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarları sırası, seçmiş olduğunuz saat ve tarih ayarlarına bağlıdır (24 saat: gün - ay - yıl / 12s: ay - gün - yıl).

SEX (CİNSİYET)

Male (Erkek) veya **Female** (Kadın) seçeneğini seçin.

TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ)

Egzersiz geçmişi, uzun vadeli fiziksel etkinlik seviyenizin değerlendirilmesidir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin yoğunluğunu ve zorluk derecesini en iyi tanımlayan seçeneği seçin.

- **Occasional (0-1h/week)** (Arada sırada (0-1 saat/hafta)): Programlı dinçleşme amaçlı spor veya ağır fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılmıyorsunuz, örneğin yalnızca gezmek için yürüyorsunuz veya arada sırada nefesinizi açacak veya terlemenizi sağlayacak kadar egzersiz yapıyorsunuz.

- **Regular (1-3h/week)** (Düzenli (1-3 saat/hafta)): Dinçleşmek için düzenli olarak spor yapıyorsunuz, örneğin haftada 5-10 km koşuyorsunuz veya haftada 1-3 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz veya işiniz orta düzeyde fiziksel etkinlik gerektiriyor.
- **Frequent (3-5h/week)** (Sık (3-5 saat/hafta)): Haftada en az 3 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz, örneğin haftada 20-50 km koşuyorsunuz veya haftada 3-5 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz.
- **Heavy (5-8h/week)** (Ağır (5-8 saat/hafta)): Haftada en az 5 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz ve bazen yoğun spor etkinliklerinde yer alıyorsunuz.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)): Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz veya yarışmalardaki performansınızı artırmak için egzersiz yapıyorsunuz.
- **Pro (>12h/week)** (Profesyonel (>12 saat/hafta)): Dayanıklılık sporcusunuz. Yarışmalardaki performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz.

MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Geçerli maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk girişinizde yaşa dayalı hesaplanan maksimum kalp atış hızı (220-yaş) varsayılan ayar olarak görüntülenir.

HR_{max} , enerji tüketimini kabaca hesaplamak için kullanılır. HR_{max} , maksimum fiziksel güç harcaması sırasında dakika başına en yüksek kalp atışı sayısıdır. Kişisel HR_{max} değerini belirlemenin en doğru yolu bir laboratuvarında maksimal egzersiz stres testi yapmaktır. HR_{max} ayrıca egzersiz zorluk derecesi belirlenirken de gereklidir. Kişiyeye özeldir ve yaşa ve kalıtım faktörlerine bağlıdır.

SAAT AYARLARI

Saat ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > Watch settings**'e (Ayarlar > Saat ayarları) gidin.

Watch settings'de (Saat ayarları) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Alarm (Alarm)**
- **Time (Saat)**
- **Date (Tarih)**
- **Week's starting day (Haftanın başlangıç günü)**
- **Watch face (Saat kadranı)**


ALARM (ALARM)

Alarm tekrarını ayarlayın: **Off, Once, Monday to Friday** (Kapalı, Bir defa, Pazartesi - Cuma) veya **Every day** (Her gün). **Once, Monday to Friday** (Bir defa, Pazartesi - Cuma) veya **Every day** (Her gün) seçerseniz aynı zamanda alarm saatini ayarlayın.

 *Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.*


TIME (SAAT)

Saat biçimini belirleyin: **24 h** (24 saat) ya da **12 h** (12 saat). Daha sonra saati ayarlayın.

 *Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında saat bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.*


DATE (TARİH)

Tarihi ayarlayın. Aynı zamanda **Date format'**ı (Tarih biçimi) ayarlayın. **mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy** (aa/gg/yyyy, gg/aa/yyyy, yyyy/aa/gg, gg-aa-yyyy, yyyy-aa-gg, gg.aa.yyyy) ya da **yyyy.mm.dd** (yyyy.aa.gg) seçebilirsiniz.

 *Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında tarih bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.*

WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ)

Her haftanın başlama gününü seçin. **Monday, Saturday** (Pazartesi, Cumartesi) ya da **Sunday** (Pazar) seçin.

 *Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında haftanın başlama günü bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.*

WATCH FACE (SAAT KADRANI)

Saat kadrani seçin:

- **Daily Activity** (Günlük Etkinlik + Tarih ve saat)
- **Your name and time** (Adınız ve saat)
- **Analog** (Analog)
- **Big** (Büyük)

HIZLI MENÜ'YE GİRİN.

EGZERSİZ ÖNCESİ MODUNDA HIZLI MENÜ

Egzersiz öncesi modunda, seçili spor profilinin ayarlarına erişmek için IŞIK düğmesini basılı tutun:

- **Training sounds** (Egzersiz sesleri): **Off** (Kapalı), **Soft** (Düşük), **Loud** (Yüksek) ya da **Very loud** (Çok yüksek) seçin.

- **Heart rate settings** (Kalp atış hızı ayarları): **Heart rate view** (Kalp atış hızı görünümü): **Beats per minute (bpm)** (Dakikadaki kalp atış hızı) ya da **% of maximum** (Maksimumun %'si) seçin. **Check HR zone limits** (HR bölgesi sınırlarını kontrol et): Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR visible to other device** (HR diğer cihazlarca görülebilir): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçeneğini seçin. Eğer **On** (Açık) seçerseniz diğer uyumlu cihazlar (ör. spor ekipmanlar) kalp atış hızınızı algılayabilir.
- **GPS recording** (GPS kaydı): **Off** (Kapalı) ya da **On** (Açık) seçin.
- **Stride sensor** (Adım sensörü): **Calibration** (Kalibrasyon) veya **Hız için sensör seç** seçeneğini seçin. **Calibration**'da (Kalibrasyon), **Automatic** (Otomatik) veya **Manual**'i (Manuel) seçin. **Choose sensor for speed**'de (Hız için sensör seç), hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Stride sensor** (Adım sensörü) veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için, [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.
- **Speed View** (Hız Gösterimi): **km/h** (saatte kilometre) ya da **min/km** (kilometre başına dakika). Eğer İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **mph** (saatte mil) ya da **min/mi** (mil başına dakika) seçin.
- **Automatic pause** (Otomatik duraklatma): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin. **Automatic pause**'u (Otomatik duraklatma) **On** (Açık) olarak seçerseniz hareket etmediğinizde oturumunuz otomatik olarak duraklatılır.
- **Automatic lap** (Otomatik tur): **Off** (Kapalı), **Lap distance** (Tur mesafesi) ya da **Lap duration** (Tur süresi) seçin. **Lap distance**'i (Tur mesafesi) seçerseniz, bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi belirleyin. **Lap duration**'i (Tur süresi) seçerseniz, her turun süresini belirleyin.

EGZERSİZ GÖRÜNÜMÜNDE HIZLI MENÜ

Egzersiz görünümünde **Quick menu**'ye (Hızlı menü) girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun. Egzersiz görünümünde **Quick menu**'de (Hızlı menü) aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- **Lock buttons** (Tuşları kilitle): Tuşları kilitlemek için BAŞLAT'a basın. Kilidi açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- **Set backlight** (Arka plan ışığını ayarla): Sürekli arka plan ışığını **On** (Açık) veya **Off** (Kapalı) olarak ayarlayın. Bu ayar etkinleştirildiğinde arka plan ışığı sürekli olarak açık kalır. IŞIK düğmesine basarak arka plan ışığını yeniden kapatıp açabilirsiniz. Bu işlevi kullandığınızda pil ömrünün kısılacığını unutmayın.
- **Search Sensor** (Sensör Ara): Kalp atış hızı sensörü veya adım sensörü araması yapın.
- **Stride sensor** (Adım sensörü): **Calibration** (Kalibrasyon) veya **Hız için sensör seç** seçeneğini seçin. **Calibration**'da (Kalibrasyon), **Automatic** (Otomatik) veya **Manual**'i (Manuel) seçin. **Choose sensor for speed**'de (Hız için sensör seç), hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Stride sensor** (Adım sensörü) veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için, [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.


- **Interval Timer** (Aralık Sayacı): Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar oluşturun. Daha önce ayarlanmış sayacı kullanmak için **Start X.XX km / XX:XX** 'i (Başlat X,XX km / XX:XX) seçin ya da **Set Timer**'da (Sayacı Ayarla) yeni bir sayaç oluşturun.
- **Finish Time Estimator** (Bitiş Zamanı Hesaplayıcısı) Seansınız için mesafeyi ayarladığınızda, M400 hızınıza bağlı olarak seansınızın bitiş zamanını hesaplayacaktır. Önceden belirlenmiş bir hedef mesafeyi kullanmak için **Start XX.XX km / X.XX mi** (XX,XX km / X,XX mil başlat) öğesini seçin ya da **Set distance** (Mesafeyi belirle) bölümünden yeni bir hedef belirleyin.
- **Current location info** (Geçerli konum bilgisi): Bu seçenek yalnızca spor profili için GPS açık olarak ayarlanmışsa kullanılabilir.
- **Set Location Guide On** (Konum Kılavuzunu Aç): Başlangıç noktasına geri dönme özelliği, seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için siz yol gösterir. **Set location guide on** (Konum kılavuzunu aç) öğesini seçin ve **START** (Başlat) düğmesine basın. **Location guide arrow view set on** (Konum kılavuzu ok görünümü açık olarak ayarlandı) görüntülenir ve M400 **Back to Start** (Başlangıca Geri Dön) görünümüne girer. Daha fazla bilgi için [Back to start](#)'a (Başlangıca geri dön) bakın.

DURAKLAMA MODUNDA HIZLI MENÜ

Duraklama modunda **Quick menu**'ye (Hızlı menü) girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun. Duraklama modunda **Quick menu**'de (Hızlı menü) aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- **Lock buttons** (Tuşları kilitle): Tuşları kilitlemek için BAŞLAT'a basın. Kilidi açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- **Training sounds** (Egzersiz sesleri): **Off** (Kapalı), **Soft** (Düşük), **Loud** (Yüksek) ya da **Very loud** (Çok yüksek) seçin.
- **Heart rate settings** (Kalp atış hızı ayarları): **Heart rate view** (Kalp atış hızı görünümü): **Beats per minute (bpm)** (Dakikadaki kalp atış hızı) ya da **% of maximum** (Maksimumun %'si) seçin. **Check HR zone limits** (HR bölgesi sınırlarını kontrol et): Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR visible to other device** (HR diğer cihazlarca görülebilir): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçeneğini seçin. Eğer **On** (Açık) seçerseniz diğer uyumlu cihazlar (ör. spor ekipmanlar) kalp atış hızınızı algılayabilir.
- **GPS recording** (GPS kaydı): **Off** (Kapalı) ya da **On** (Açık) seçin.
- **Stride sensor** (Adım sensörü): **Calibration** (Kalibrasyon) veya **Hız için sensör seç** seçeneğini seçin. **Calibration**'da (Kalibrasyon), **Automatic** (Otomatik) veya **Manual**'i (Manuel) seçin. **Choose sensor for speed**'de (Hız için sensör seç), hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Stride sensor** (Adım sensörü) veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için, [Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart](#)'a bakınız.

- **Speed View** (Hız Gösterimi): **km/h** (saatte kilometre) ya da **min/km** (kilometre başına dakika). Eğer İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **mph** (saatte mil) ya da **min/mi** (mil başına dakika) seçin.
- **Automatic pause** (Otomatik duraklatma): **On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin. **Automatic pause**'u (Otomatik duraklatma) **On** (Açık) olarak seçerseniz hareket etmediğinizde oturumunuz otomatik olarak duraklatılır.
- **Automatic lap** (Otomatik tur): **Off** (Kapalı), **Lap distance** (Tur mesafesi) ya da **Lap duration** (Tur süresi) seçin. **Lap distance**'ı (Tur mesafesi) seçerseniz, bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi belirleyin. Eğer **Lap duration** (Tur süresi) seçerseniz, her turun süresini belirleyin.

 *Mesafeye dayalı turun veya otomatik duraklatmanın kullanılabilmesi için GPS kaydının açık olarak ayarlanması gerekmektedir.*

YAZILIM SÜRÜMÜ GÜNCELLEŞTİRMESİ


M400'ün yazılım sürümü güncelleştirilebilir. FlowSync, yeni bir yazılım sürümü hazırsa, M400'ünüzü USB kablosu ile bilgisayarınıza bağladığınızda size haber verir. Yazılım sürümü güncelleştirmeleri USB kablosu ve FlowSync yazılımı üzerinden indirilir. Flow uygulaması, yeni bir yazılım sürümünün bulunduğunu da size haber verecektir.

Yazılım sürümü güncelleştirmeleri M400'ünüzün işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir.

YAZILIM SÜRÜMÜ NASIL GÜNCELLEŞTİRİLİR

M400'ünüzün yazılım sürümünü güncelleştirmek için aşağıdakilere ihtiyacınız vardır:


- Bir Flow web hizmeti hesabı
- FlowSync yazılımının yüklenmiş olması
- M400'ünüzün Flow web hizmetine kayıt ettirilmiş olması

 flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar Flow web hizmetinde Polar hesabınızı oluşturun, FlowSync yazılımını bilgisayarınıza indirin ve yükleyin.

Yazılım sürümünü güncelleştirmek için:

1. Mikro USB konektörünü M400'ün USB bağlantı noktasına ve kablunun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.

2. FlowSync, verilerinizi senkronize etmeye başlar.
3. Senkronizasyondan sonra yazılım sürümünü güncelleştirmeniz istenir.
4. Yes'i (Evet) seçin. Yeni yazılım sürümü yüklenir (bu durum biraz zaman alabilir) ve M400 tekrar başlatılır.

 *Yazılım sürümünü güncelleştirmeden önce M400'deki en önemli verileriniz Flow web hizmetine senkronize edilir. Dolayısıyla güncelleştirme sırasında önemli veri kaybı yaşamazsınız.*

EGZERSİZ

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

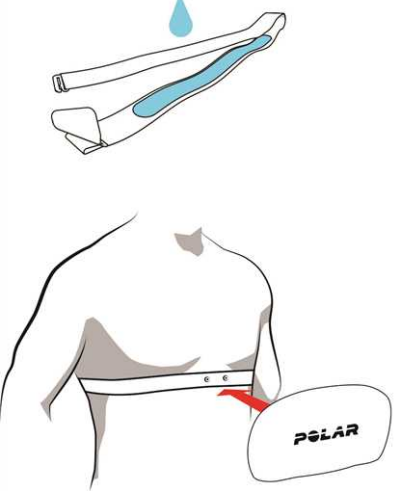
Polar'ın benzersiz Smart Coaching özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için egzersiz sırasında kalp atış hızı sensörlerimizi kullanın. Kalp atış hızı bilgisi, fiziksel durumunuz ve vücudunuzun egzersize nasıl tepki verdiğiyle ilgili bilgi sağlar. Bu, doğru zorluk derecesinde koşmanıza ve kondisyonunuzu iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Objektif bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bir bilgi sunar.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

1. Kalp atış hızı sensörünüzü takın ve egzersiz öncesi görünümüne girmek için saat görünümünde BAŞLAT'a basın.
2. **To pair, touch your sensor with M400**(Eşleştirmek için sensörünüze M400 ile dokununuz) gösterilir. M400 ile kalp atış hızı sensörünüze dokununuz ve bulunmasını bekleyin.
3. Chaz Kimliği **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Polar H7 xxxxxxxx eşleştir) gösterilir. **Yes**'i (Evet) seçin.
4. İşiniz bittiğinde **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

Aynı zamanda **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Yeni cihaz eşleştir) seçerek yeni bir sensör de eşleştirebilirsiniz. Eşleştirme ile ilgili daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#)'ye bakın.

<ol style="list-style-type: none">1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.2. Konnektörü kayışa bağlayın.3. Kayışın boyunu yeterince sıkı ancak rahatsız etmeyecek şekilde ayarlayın. Kayışı göğüs kaslarınızın hemen altında olacak şekilde göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve kancayı kayışın diğer ucuna takın.4. Islak elektrot bölgelerinin	
--	--

cildinize tamamen temas ettiğinden ve konnektörün üzerindeki Polar logosunun ortada ve dik olarak durduğundan emin olun.

i Konnektörü kayıştan sökün ve her egzersiz seansından sonra kayışı suyla yıkayın. Ter ve nem kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabileceğinden silerek kurutmayı da unutmayın.


BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI

Kalp atış hızı sensörünü üzerinize giyin ve M400'ünüz ile eşleştirdiğinizden emin olun.

	<p>Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın.</p>
	<p>YUKARI/AŞAĞI düğmelerini kullanarak istediğiniz spor profilini seçin.</p> <p>i Seansınıza başlamadan önce (egzersiz öncesi modundayken) spor profili ayarlarını değiştirmek için LIGHT düğmesini basılı tutarak Quick Menu'ye (Hızlı Menü) girin. Egzersiz öncesi moduna geri dönmek için GERİ'ye basın.</p> <p>GPS işlevini etkinleştirdiyse, M400 otomatik olarak sinyalleri aramaya başlayacaktır.</p>
	<p>Egzersiz verilerinizin doğru olabilmesi için M400'ünüz GPS uydu sinyallerini ve kalp atış hızı sensörünüzü bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın.</p> <p>GPS uydu sinyallerini yakalamak için dışarı çıkın ve yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. En iyi GPS performansı için M400'ünüzü yüzü yukarı dönük olacak şekilde bileğinize takın. Önünüzde yatay halde ve göğsünüzden uzakta tutun. Arama sırasında kolunuzu sabit ve göğüs seviyenizin üstünde tutun. M400 uydu sinyallerini bulana kadar sabit durun ve hareket etmeyin.</p>

GPS simgesinin yanında gösterilen yüzde değeri, GPS'nin hazır olma durumunu gösterir. %100'e ulaştığında "OK" (Tamam) gösterilir ve artık başlamaya hazır olduğunuz anlamına gelir. M400 kalp atış hızı sensörünün sinyalini bulduğunda kalp atış hızınız görüntülenir. M400 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Recording started** (Kayıt başladı) görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Destekli GPS (A-GPS) sayesinde GPS hızlıca hazır duruma gelir. FlowSync yazılımı aracılığı ile M400'ünüzü Flow web hizmeti ile eşitlediğinizde, A-GPS veri dosyası otomatik olarak M400'ünüze güncellenir. A-GPS veri dosyasının tarihi eski ise veya M400'ünüzü henüz eşitlemediyseniz, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla zaman gerekebilir. Daha fazla bilgi için, [Destekli GPS \(A-GPS\)](#) başlığına bakınız.

 *M400'deki GPS antenin konumu nedeniyle, egzersiz bilgisayarını ekran bileğinin altında kalacak şekilde takmamanız önerilir. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.*

Egzersiz kaydı sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmeleri ile egzersiz görünümünü değiştirebilirsiniz. Egzersiz kaydını durdurmadan ayarları değiştirmek için **Quick Menu**'ye (Hızlı Menü) girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun. Daha fazla bilgi için [Hızlı Menü](#) başlığına bakınız.

Egzersiz seansı duraklatmak için GERİ düğmesine basın. **Recording paused** (Kayıt duraklatıldı) görüntülenir ve M400 duraklama moduna girer. Egzersiz seansı kaydını devam ettirmek için BAŞLAT düğmesine basın.

Bir egzersiz seansını durdurmak için, egzersiz kaydı sırasında ya da duraklama modundayken **Recording ended** (Kayıt sona erdi) görüntülenene dek GERİ düğmesini üç saniye basılı tutun.

BİR EGZERSİZ HEDEFİ İLE BİR SEANS BAŞLATILMASI

Flow web hizmetinde ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığıyla M400'ünüze senkronize edebilirsiniz. Egzersiz sırasında cihazınızdaki yönlendirici talimatları kolayca takip edebilirsiniz.

Egzersiz hedefli bir egzersiz seansı başlatmak için:

1. **Diary** (Günlük) veya **Favorites**'e (Favoriler) giderek başlayın.
2. **Diary**'de (Günlük), hedefin programlanmış olduğu günü seçin ve BAŞLAT'a basın. Ardından

listeden hedefi seçin ve **BAŞLAT**'a basın. Hedefe eklediğiniz her türlü not görüntülenir.

ya da

Favorites'de (Favoriler) listeden hedefi seçin ve BAŞLAT'a basın. Hedefe eklediğiniz her türlü not görüntülenir.

3. BAŞLAT'a basarak egzersiz öncesi moda girin ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
4. M400 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Recording started** (Kayıt başladı) görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Egzersiz hedefleri ile ilgili daha fazla bilgi için, [Egzersiz Hedefleri](#)'ne bakınız.

ARALIK ZAMANLAYICI İLE BİR SEANSA BAŞLANILMASI

Aralıklı egzersiz sırasında çalışma ve dinlenme aşamalarınız için sizi yönlendirmesi amacıyla bir tane tekrar eden ya da iki tane değişimli süreye ve/veya mesafeye dayalı sayaç oluşturabilirsiniz.

1. **Timers > Interval timer**'a (Zamanlayıcılar > Aralık zamanlayıcısı) giderek işe başlayın. Yeni zamanlayıcılar oluşturmak için **Set timer(s)**'i (Zamanlayıcıları ayarla) seçin.
2. **Time-based** (Süreye dayalı) veya **Distance-based** (Mesafeye dayalı) öğesini seçin:
 - **Time-based** (Süreye dayalı): Sayaç için dakika ve saniye değerlerini girin ve BAŞLAT'a basın.
 - **Distance-based** (Mesafeye dayalı): Sayaç için mesafeyi ayarlayın ve BAŞLAT'a basın.
3. **Set another timer?** (Başka bir sayaç oluşturmak ister misiniz?) görüntülenir. Başka bir sayaç oluşturmak için **Yes**'i (Evet) seçin 2. adımı tekrarlayın.
4. Tamamlandığında **Start X.XX km / XX:XX** 'i (X,XX km / XX:XX başlat) seçeneğini seçin. Egzersiz öncesi moduna girmek için BAŞLAT'a basın ve ardından kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. M400 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Recording started** (Kayıt başladı) görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

 Ayrıca, örneğin ısındıktan sonra, seans sırasında **Interval timer**'i (Aralık sayacı) başlatabilirsiniz. **IŞIK** düğmesini basılı tutarak **Hızlı menü**'ye girin ve ardından **Interval timer**'i (Aralık sayacı) seçin.


FINISH TIME ESTIMATOR (BİTİŞ ZAMANI TAHMİN ARACI) İLE BİR SEANSI BAŞLATMA

Seansınız için mesafeyi ayarladığınızda, M400 hızınıza bağlı olarak seansınızın bitiş zamanını hesaplayacaktır.

1. **Timers > Finish time estimator** (Sayaçlar > Bitirme süresi hesaplayıcısı) adımlarını izleyin.
2. Bir hedef mesafe belirlemek için **Set distance**'a (Mesafe belirle) gidin ve **5.00 km** (5 km), **10.00 km** (10 km), **1/2 marathon** (1/2 maraton), **Marathon** (Maraton) ya da **Set other distance**

(Başka bir mesafe belirle) seçeneklerinden birini seçin. BAŞLAT'a basın. Eğer **Set other distance**'yi (Başka bir mesafe belirle) seçerseniz, mesafeyi belirleyin ve BAŞLAT'a basın. **Finish time will be estimated for XX.XX** (XX,XX için bitirme süresi hesaplanacak) görüntülenir.

3. **Start XX.XX km / X.XX mi** (XX,XX km / X,XX mil başlat) öğesini seçin ve egzersiz öncesi moduna girmek için BAŞLAT'a bastıktan sonra kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
4. M400 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Recording started** (Kayıt başladı) görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

 Ayrıca, örneğin ısındıktan sonra, seans sırasında **Finish time estimator** (Bitirme süresi hesaplayıcısı) işlevini başlatabilirsiniz. **Hızlı menü**'ye girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun ve ardından **Finish time estimator** (Bitirme süresi hesaplayıcısı) öğesini seçin.

EGZERSİZ SIRASINDAKİ İŞLEVLER

TURLAMA

Bir turu kaydetmek için BAŞLAT'a basın. Turlar otomatik olarak da kaydedilebilir. Spor profili ayarlarında **Automatic lap** (Otomatik Tur) değerini **Lap distance** (Tur mesafesi) ya da **Lap duration** (Tur süresi) olarak ayarlayın. **Lap distance**'i (Tur mesafesi) seçerseniz, bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi girin. Eğer **Lap duration** (Tur süresi) seçerseniz, her turun süresini belirleyin.

KALP ATIŞ HIZI VEYA HIZ BÖLGESİNİN KİLİTLENMESİ

Bulduğunuz kalp atış hızı veya hız bölgesini kilitlemek için BAŞLAT düğmesini basılı tutun. **HR zone** (Kalp atış hızı bölgesi) veya **Speed zone** (Hız bölgesi) öğesini seçin. Bölgeyi kilitlemek/açmak için BAŞLAT düğmesini basılı tutun. Kalp atış hızınız veya hızınız kilitli bölgenin dışına çıkarsa bu durum size sesli olarak bildirilir.

AŞAMALI BİR SEANS SIRASINDA AŞAMANIN DEĞİŞTİRİLMESİ

IŞIK düğmesini basılı tutun. **Hızlı menü** görüntülenir. Listedeki **Start next phase**'i (Bir sonraki aşamayı başlat) seçin ve BAŞLAT'a basın (hedef oluşturulurken manuel aşama değiştirme seçildiyse). Otomatik seçildiyse, bir aşamayı tamamladığınızda aşama otomatik olarak değiştirilecektir. Sesli olarak bildirimde bulunulacaktır.

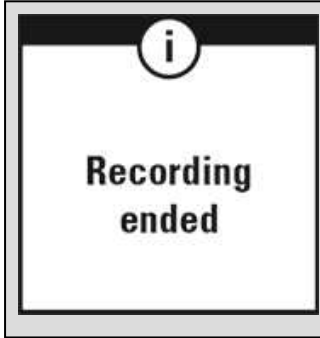
HIZLI MENÜDEKİ AYARLARIN DEĞİŞTİRİLMESİ

IŞIK düğmesini basılı tutun. **Hızlı menü** görüntülenir. Egzersiz seansınızı duraklatmadan bazı ayarları değiştirebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi için [Hızlı Menü](#)'ye bakın.


BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI



1. Egzersiz seansı duraklatmak için GERİ düğmesine basın. **Recording paused** (Kayıt duraklatıldı) görüntülenir ve M400 duraklama moduna girer. Egzersiz seansı kaydını devam ettirmek için BAŞLAT düğmesine basın.



2 Bir egzersiz seansını durdurmak için egzersiz kaydı sırasında ya da duraklatılmış moddayken GERİ düğmesine üç saniye, **Recording ended** (Kayıt sona erdi) görüntülenene kadar basılı tutun.




 Eğer seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklatmadan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine dahil edilmez.




EGZERSİZ SONRASI


M400, Flow uygulaması ve Flow web hizmeti ile egzersizinizle ilgili anında analizler ve ayrıntılı bilgi edinin.

M400'ÜNÜZDE EGZERSİZ ÖZETİ

Her egzersiz seansından sonra, seansınızla ilgili anında egzersiz özeti alabilirsiniz. Egzersiz özetinizi daha sonra görmek için **Diary**'ye (Günlük) gidin, günü seçin ve daha sonra görmek istediğiniz seansın özetini seçin.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400, ortalama hız/tempo, mesafe ya da kalori cinsinden Personal best (Kişisel olarak en iyi) sonuca her ulaştığınızda sizi ödüllendirir. Personal best (Kişisel en iyi derece) sonuçları her bir spor profili için ayrıdır.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Seansa başladığınız zaman, seansın süresi ve seans sırasında yaptığınız mesafe.</p> <p> <i>Egzersizinizi dışarıda yaptığınız ve GPS işlevini açık tuttunuzda mesafe görülebilir.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Performansınızla ilgili yazılı geri bildirim. Geri bildirim kalp atış hızı bölgelerindeki egzersiz süresi dağılımı, kalori tüketimi ve seansınızın süresine dayalıdır.</p> <p>Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.</p> <p> Kalp atış hızı sensörü kullandıysanız ve kalp atış hızı bölgelerinde en az toplam 10 dakika egzersiz yaptığınız Training benefit (Egzersize Yararları) gösterilir.</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> <p>5 00:01:27</p> <p>4 00:11:20</p> <p>3 00:22:02</p> <p>2 00:08:11</p> <p>1 00:07:20</p>	<p>Her kalp atış hızı bölgesinde geçirdiğiniz süre.</p> <p> Kalp atış hızı sensörü kullandıysanız gösterilir.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate</p> <p>142 (76%)</p> <p>Max heart rate</p> <p>176 (95%)</p>	<p>Ortalama ve maksimum kalp atış hızınız, dakikadaki kalp atışı sayısı ve maksimum kalp atış hızının yüzdesi şeklinde gösterilir.</p> <p> Kalp atış hızı sensörü kullandıysanız gösterilir.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories</p> <p>682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories</p> <p>35 %</p>	<p>Seans sırasında yakılan kaloriler ve kalorilerin % yağ yakımı</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace</p> <p>5:58 min/km</p> <p>Maximum pace</p> <p>4:36 min/km</p>	<p>Seansın ortalama ve maksimum hızı/temposu.</p> <p> Egzersizinizi dışarıda yaptıysanız ve GPS işlevini açık tuttuyunuz görülebilir.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index</p> <p>Good</p> <p>44</p>	<p>Koşu Endeksiniz, GPS işlevi açıkken dışarıda egzersiz yaptıysanız ve bir kalp atış hızı sensörü kullandıysanız hesaplanır. Aşağıdaki gereksinimler de geçerlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.) • Hızın 6 km/s / 3,75 mi/s ya da daha hızlı ya da sürenin en az 12

	<p>dakika olması gerekmektedir.</p> <p>Daha fazla bilgi için Koşu Endeksi'ne bakın.</p>
<p>Summary</p> <p>Max altitude 172 m</p> <p>Ascent 40 m</p> <p>Descent 25 m</p>	<p>Maksimum rakım, çıkışan metre/ft ve inilen metre/ft.</p> <p> <i>Egzersizinizi dışarıda yaptıysanız ve GPS işlevini açık tuttuysanız görülebilir.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Laps (5)</p> <p>Best lap 09:30:07</p> <p>Average lap 10:02:52</p>	<p>Tur sayısı ve en iyi ve ortalama tur süreleri.</p> <p>Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.</p>
<p>Summary</p> <p>Automatic laps (10)</p> <p>Best lap 03:20:08</p> <p>Average lap 05:01:02</p>	<p>Otomatik tur sayısı ve en iyi ve ortalama otomatik tur süreleri.</p> <p>Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.</p>

POLAR FLOW UYGULAMASI

Verilerinizi bir bakışta analiz etmek için her seanstan sonra M400'ünüzü Flow uygulaması ile senkronize edin. Flow uygulaması, çevrimdışı haldeyken egzersiz verilerinize genel olarak bakmanızı sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakın.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti, egzersizinizin her ayrıntısını analiz etmenizi ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. İlerlemenizi takip edin ve en iyi seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakın.

ÖZELLİKLER

DESTEKLI GPS (A-GPS)	41
GPS ÖZELLİKLERİ	42
BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME	43
24/7 ETKİNLİK TAKIBİ	43
ETKİNLİK HEDEFİ	43
ETKİNLİK VERİLERİ	44
AKILLI YÖNLENDİRME	46
EGZERSİZ YARARLARI	47
FITNESS TEST (KONDİSYON TESTİ)	48
KOŞU ENDEKSİ	51
KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ	54
AKILLI KALORİ	59
Akıllı bildirimler	59
HIZ BÖLGELERİ	59
HIZ BÖLGELERİ AYARLARI	59
HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ	60
EGZERSİZ SIRASINDA	60
EGZERSİZ SONRASI	60
SPOR PROFİLLERİ	60
Bilekten Kadans Ölçümü	61
Polar Koşu Programı	61
Bir Polar Koşu Programı oluşturulması	61
Bir koşu hedefinin başlatılması	62
İlerleme durumunun takip edilmesi	62

DESTEKLI GPS (A-GPS)

M400'de, çeşitli açık hava sporları için doğru hız ve mesafe ölçümü sağlayan ve seanstan Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS özelliği bulunmaktadır.

M400, hızlı bir uydu bağlantısı sağlamak için AssistNow® Offline hizmetini kullanır. AssistNow Offline hizmeti, GPS uydularının tahmini konumlarını M400'ünüze bildiren A-GPS verilerini sağlar. Böylece M400 uyduları nerede arayacağını bilir ve zorlu sinyal koşullarında bile saniyeler içinde uydulardan sinyalleri alabilir.

A-GPS verileri her gün güncellenir. M400'ünüzü FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığı ile Flow web hizmeti ile senkronize ettiğinizde, en güncel A-GPS veri dosyası otomatik olarak M400'ünüze yüklenir.

A-GPS SON KULLANIM TARİHİ

A-GPS veri dosyası 14 güne kadar geçerlidir. Konumlandırma doğruluğu ilk üç günde göreceli olarak yüksektir ve 10.-14. günler arasında giderek azalır. Düzenli güncellemeler yüksek bir konumlandırma doğruluğu seviyesi sağlar.


Mevcut A-GPS veri dosyası için son kullanım tarihini M400'ünüzden kontrol edebilirsiniz. M400'de **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Ayarlar > Genel ayarlar > Ürününüz hakkında > A-GPS son kullanım tarihi) adımlarını izleyin. Veri dosyası geçerliliğini yitirmiş ise, A-GPS verilerini güncellemek için M400'ünüzü FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığı ile Flow web hizmeti ile senkronize edin.

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir.

GPS ÖZELLİKLERİ

M400'de aşağıdaki GPS özellikleri bulunmaktadır:

- **Rakım, çıkış ve iniş:** Gerçek zamanlı rakım ölçümünün yanı sıra çıkılan ve inilen metre/ft.
- **Distance** (Mesafe): Seans sırasında ve sonrasında doğru mesafe.
- **Speed/Pace** (Hız/Tempo): Seans sırasında ve sonrasında doğru hız/tempo bilgileri.
- **Running index** (Koşu endeksi): M400'de Koşu Endeksi, koşu sırasında ölçülen kalp atış hızı ve hız verilerine dayalıdır. Koşu verimliliği ve aerobik kondisyon ile ilgili performans düzeyleriniz hakkında bilgi sağlar.
- **Back to start** (Başlangıca geri dön): Sizi başlangıç noktanıza en kısa zamanda yönlendirirken aynı zamanda başlangıç noktanıza kalan mesafeyi de gösterir. Artık başladığınız yere giden yolu sadece bir düğmeye basarak görebileceğinizi bilmenin rahatlığıyla daha macera dolu rotalara girebilir ve bunları güvenli biçimde keşfedebilirsiniz.

 *En iyi GPS performansı için, M400'ünüzü ekranı yukarı dönük olacak şekilde bileğinize takın. M400'deki GPS antenin konumu nedeniyle ekran bileğinizin altında olacak şekilde takmanız önerilmemektedir. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.*

BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME


Başlangıç noktasına geri dönme özelliği, seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için siz yol gösterir.

Başlangıç noktasına geri dönme özelliğini kullanmak için:

1. IŞIK düğmesini basılı tutun. **Quick menu** (Hızlı Menü) görüntülenir.
2. **Set location guide on**'u (Konum kılavuzunu aç) seçtiğinizde, **Location guide arrow view set on** (Konum kılavuzu ok görünümü açık olarak ayarlandı) görüntülenir ve M400 **Back to Start** (Başlangıca Geri Dön) görünümüne girer.

Başlangıç noktanıza geri dönmek için:

- M400'ü önünüzde yatay halde tutun.
- M400'ün hangi yöne gittiğinizi belirlemesi için hareket etmeye devam edin. Bir ok, başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.
- Başlangıç noktasına geri dönmek için her zaman ok yönüne dönün.
- M400, sizinle başlangıç noktası arasındaki yönü ve doğrudan mesafeyi (kuş uçuşu) de gösterir.

 *Tanımadığınız yerlerdeyken M400, uydu sinyalinin kaybettiğinde ya da pil bittiğinde kullanmak üzere her zaman yanınızda bir harita bulundurun.*

24/7 ETKİNLİK TAKIBI

M400 bilek hareketlerinizi kaydeden dahili 3D ivme ölçer ile etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek düzenli egzersiz seanslarınızın dışında ne kadar etkin olduğunuzu görmenizi sağlar.

ETKİNLİK HEDEFİ

M400'ünüz size her gün bir etkinlik hedefi belirler ve bu hedefe ulaşmanız için sizi yönlendirir. Etkinlik hedefi, kişisel verilerinize ve Flow web hizmetindeki Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) altında yer alan etkinlik düzeyi ayarına bağlıdır. Flow web hizmetine kaydolun, sağ üst köşedeki adınıza/profil fotounuza tıklayın ve Settings'deki (Ayarlar) Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) sekmesine gidin.

Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi), tipik gün ve etkinliğinizi tanımlayan üç etkinlik düzeyinden size en uygununu seçmenize olanak sağlar (aşağıdaki resimde 1 numaraya bakınız). Seçim alanının altında (aşağıdaki resimde 2 numaraya bakınız), seçtiğiniz düzeyde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz. Örneğin, bir ofis çalışanıysanız ve gününüzün çoğunu

oturarak geçiriyorsanız, normal bir günde yaklaşık dört saatlik düşük zorluk derecesinde etkinliğe erişmeniz beklenecektir. Çalışırken çok fazla ayakta duran ve yürüyen kişiler için beklentiler daha fazla olacaktır.

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	<input type="button" value="OR"/>
MEDIUM INTENSITY Walking and other moderate activities	2H 11MIN	<input type="button" value="OR"/>
HIGH INTENSITY Jogging, running and other intense activities	0H 57MIN	<input type="button" value="OR"/>

Etkinlik hedefinize ulaşmak için gün boyunca etkin olmanız gereken süre, seçtiğiniz düzeye ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Zorluk derecesi daha yüksek etkinlikler ile hedefinize daha hızlı ulaşabilir veya gün boyunca orta tempoda etkin kalabilirsiniz. Yaş ve cinsiyet de erişmeniz gereken etkinlik hedefinin zorluk derecesini etkiler. Ne kadar gençseniz, etkinliğinizin de daha yüksek zorluk derecesinde olması gerekir.

ETKİNLİK VERİLERİ

M400, günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar ilerleme gösterdiğinizi belirtmek için etkinlik çubuğunu kademeli olarak doldurur. Çubuğun tamamen dolması hedefinize eriştiğinizi belirtir. Etkinlik çubuğunu, **Today's activity**'de (Bugünün etkinliği) ve saat görünümünde (YUKARI düğmesini basılı tutarak saat kadranını değiştirebilirsiniz) görüntüleyebilirsiniz.

Today's activity (Bu günün etkinliğinde) gününüzün bu zamana kadar ne kadar etkin olduğunu görebilir ve hedefinize nasıl ulaşacağınızla ilgili yol gösterici bilgiler alabilirsiniz.

- **Activity** (Etkinlik)
 - **Active time** (Etkin geçen süre): Etkin geçen süre, sağlığınız için iyi olan vücut hareketlerinizin toplam süresini gösterir.

- **Calories** (Kalori miktarı): Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: günlük yaşantınızı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) süresince yaktığınız kalori miktarını gösterir.
- **Steps** (Adım sayısı): Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini olarak adım sayısına çevrilir.
- **To go** (Yapılacaklar): M400'ünüz, günlük etkinlik hedefinize ulaşmanız için seçenekler sunar. Eğer düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinlikleri seçtiğinizde ne kadar daha etkin kalmanız gerektiğini belirtir. Bir hedefiniz var ancak bunu gerçekleştirmenin birden fazla yolu var. Günlük etkinlik hedefine, düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ulaşılabilir. M400'de, 'up' (ısınma) düşük zorluk derecesini, 'walking' (yürüyüş) orta zorluk derecesini ve 'jogging' (koşu) yüksek zorluk derecesini belirtir. Flow web hizmetinde ve mobil uygulamasında düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ilgili daha fazla örnek bulabilir ve hedefinize ulaşmak için en iyi yolu seçebilirsiniz.

Etkinliksiz geçen zaman uyarısı

Sağlıklı kalmak için fiziksel etkinlikte bulunmak büyük bir öneme sahiptir. Fiziksel etkinlikte bulunmanın yanı sıra, uzun süre oturmaktan kaçınmak da önemlidir. Egzersiz yaptığınızda ve yeterli günlük etkinliğe eriştiğinizde bile uzun süre oturmak sağlığınız için zararlıdır. M400'ünüz gün boyunca çok fazla hareketsiz kaldığınızı belirterek uzun süreli oturma için sağlığınızı olumsuz yönde etkilemesini önlemenize yardımcı olur.

Bir saat boyunca hareketsiz kaldığınızda, **It's time to move** (Hareket etme zamanı) uyarısı görüntülenir. Ayağa kalkın ve etkin olmak için istediğiniz bir yolu seçin. Kısa bir yürüyüşe çıkın, vücudunuzu esnetin veya başka hafif hareketler yapın. Hareket etmeye başladığınızda veya bir düğmeye bastığınızda uyarı kaybolur. Beş dakika içerisinde hareket etmezseniz, senkronizasyondan sonra Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik bildirimi alırsınız.

Settings > General Settings > Inactivity alert'te (Ayarlar > Genel Ayarlar > Etkinliksiz geçen zaman uyarısı) uyarıyı açık ya da kapalı duruma getirebilirsiniz.

M400'ünüze bir Bluetooth bağlantısı ile bağlıysa Flow uygulaması aynı bildirim vermektedir.

Polar Flow uygulaması ve Polar Flow web hizmeti kaç tane hareketsizlik bildirimi aldığınızı gösterecektir. Böylece günlük etkinlik durumunuzu gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

Flow web hizmeti ve Flow uygulamasındaki uyku bilgileri

M400'ü gece bileğinizden çıkarmazsanız uyku sürenizi ve uyku kalitenizi (rahat veya uykusuz) izleyecektir. Uyku modunu etkinleştirmeniz gerekmez. Cihaz otomatik olarak bilek hareketlerinizden uyuduğunuzu

algılar. M400 senkronize edildikten sonra uyku süresi ve kalitesi (rahat veya uykusuz) Flow web hizmeti ve Flow uygulamasında görüntülenir.

Uyku süreniz 18:00'dan bir sonraki gün 18:00'a kadar 24 saat içerisindeki en uzun dinlenme sürenizdir. Uykunuzun bir saatten daha kısa sürelerle bölünmesi uykunuzun izlenmesini durdurmaz ancak uyku süresi hesaplamasında kullanılmaz. Uykunuzun 1 saatten daha uzun sürelerle bölünmesi uyku süresinin izlenmesini durdurur.

Rahat uyuduğunuz ve fazla hareket etmediğiniz süreler rahat uyku olarak hesaplanır. Fazla hareket ettiğiniz ve uyku pozisyonunuzu sürekli değiştirdiğiniz süreler uykusuz süre olarak hesaplanır. Hareketsiz olduğunuz tüm süreleri toplamak yerine algoritma daha uzun süre hareketsiz olduğunuz sürelere ağırlık verir. Gece boyunca uykusuz kaldığınız süre toplam uyku süreniz boyunca rahat uyuduğunuz süre ile karşılaştırılır. Uykusuz kaldığınız süre size özeldir ve uyku süreniz ile birlikte ele alınmalıdır.

Rahat uyuduğunuz ve uykusuz kaldığınız süreleri bilmek, gece boyunca nasıl uyuduğunuzu ve günlük yaşantınızdaki değişikliklerden nasıl etkilendiğini anlamanızı sağlar. Bu, uyku kalitenizi artırmanıza ve gün boyunca iyi dinlenmiş hissetmenize yardımcı olabilir.

Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri

Polar Flow mobil uygulaması ile hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip ve analiz edebilir ve verilerinizin M400'ünüzden Polar Flow hizmetine kablosuz olarak senkronize edilmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti, etkinlik bilgileriniz ile ilgili en ayrıntılı bilgileri sağlar.

AKILLI YÖNLENDİRME

Smart Coaching, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. Bu özellikler ihtiyaçlarınıza göre özel olarak ve egzersiz yaparken en fazla fayda ve motivasyonu sağlamak için tasarlanmıştır.

M400'de aşağıdaki Smart Coaching özellikleri bulunmaktadır:

- Egzersize Yararları
- Fitness Test (Kondisyon Testi)
- Koşu Endeksi
- Kalp atış hızı bölgeleri
- Akıllı kalori

EGZERSİZ YARARLARI

Egzersize Yararları özelliği egzersizinizin verimliliğini daha iyi anlamana yardımcı olur. Bu özellik kalp atış hızı sensörünün kullanılmasını gerektirir. Spor bölgelerinde en az toplam 10 dakika egzersiz yaptığınız her egzersiz seansından sonra performansınızla ilgili yazılı geri bildirim alırsınız. Geri bildirim spor bölgelerindeki egzersiz süresi dağılımı, kalori tüketimi ve süreye dayalıdır. Training Files'da (Egzersiz Dosyaları) ayrıntılı geri bildirim bilgileri yer alır. Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

Geri bildirim	Faydaları
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.

Geri bildirim	Faydaları
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

FITNESS TEST (KONDİSYON TESTİ)

Polar Fitness Test (Kondisyon Testi), dinlenme durumunda aerobik (kalp ve dolaşım sistemi) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Polar OwnIndex değeri, aerobik kondisyonu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan maksimum oksijen alımı (VO_{2max}) ile benzerdir. Uzun süreli egzersiz geçmişiniz, kalp atış hızı, dinlenme durumundaki kalp atış hızı değişkenliği, cinsiyet, yaş, boy ve kilo OwnIndex'i etkiler. Polar Fitness Test (Kondisyon testi) sağlıklı yetişkinler tarafından kullanılmak için geliştirilmiştir.

Aerobik kondisyon, oksijenin vücudunuzda taşınması için kalp ve dolaşım sisteminizin ne kadar iyi çalıştığını gösterir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse kalbiniz de aynı oranda etkin ve güçlüdür. İyi aerobik kondisyonun sağlık açısından birçok faydası bulunur. Örneğin yüksek kan basıncı ve kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları ve felç riskini azaltmaya yardımcı olur. Daha iyi bir aerobik kondisyon elde etmek istiyorsanız, OwnIndex değerinizde fark edilebilir bir değişiklik görmek için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Kondisyon düzeyi daha düşük olan kişiler daha hızlı ilerleme kaydedecektir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse OwnIndex'teki gelişim o kadar küçüktür.

Aerobik kondisyon, büyük kas gruplarının çalıştırılmasıyla en iyi şekilde gelişir. Bu etkinlikler arasında koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek, yüzme, paten ve cross-country kayak gösterilebilir. İlerlemenizi izlemek için OwnIndex'inizi ilk iki hafta boyunca birkaç kez ölçerek bir taban değeri elde edin ve daha sonra testi yaklaşık olarak ayda bir kez tekrarlayın.

Test sonuçlarının güvenilir olduğundan emin olmak için aşağıdaki gereksinimler geçerlidir:

- Test ortamının sakin olması koşuluyla testi istediğiniz yerde, evde, ofiste, spor salonunda vb. gerçekleştirebilirsiniz. Rahatsız edici herhangi bir ses olmaması (örneğin televizyon, radyo ya da telefon) ya da sizinle konuşan başka kişilerin bulunmuyor olması gerekmektedir.
- Testi her zaman aynı ortamda ve aynı saatte yapın.
- Testten 2-3 saat önce ağır yemek yemeyin ya da sigara içmeyin.
- Test günü ve bir önceki gün ağır fiziksel etkinliklerden, alkolden ve uyarıcı ilaç alımından kaçınınız.
- Rahat ve sakin olmanız gerekmektedir. Teste başlamadan önce uzanın ve 1-3 dakika rahatlayın.

TESTTEN ÖNCE

Kalp atış hızı sensörünüzü takın. Daha fazla bilgi için [Kalp Atış Hızı Sensörünün Takılması](#)'na bakın.

Teste başlamadan önce **Settings > Physical settings** (Ayarlar > Fiziksel ayarlar) altında egzersiz geçmişini dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun.

TESTİN YAPILMASI

Kondisyon testini yapmak için **Tests > Fitness Test > Relax and start the test**'e (Testler > Fitness Testi > Rahatlayın ve testi başlatın) gidin.

- Ekranda **Searching for heart rate** (Kalp atış hızı aranıyor) gösterilir. Kalp atış hızı bulunduğunda ekranda, kalp atış hızı grafiği, o sıradaki kalp atış hızı ve **Lie down & relax** (Yatın ve rahatlayın) gösterilir. Rahat durun, vücut hareketlerinizi sınırlandırın ve başka kişilerle mümkün olduğunca konuşmayın.
- **BACK (GERİ)** düğmesine basarak testi istediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda **Test canceled** (Test iptal edildi) yazısı gösterilir.

Eğer M400, kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa, **Test failed** (Test başarısız oldu) yazısı gösterilir. Bu durumda kalp atış hızı sensörü elektrotlarının ıslak olduğunu ve kumaş kayışın sıkı biçimde oturduğunu kontrol etmeniz gerekir.

TEST SONUÇLARI

Test bittiğinde iki bip sesi duyarsınız, kondisyon testi sonucunuzun açıklaması ve tahmini VO_{2max} görüntülenir.

Update to VO2max to physical settings? (VO2max değeri fiziksel ayarlarda güncellenmesin mi?) gösterilir.

- Değeri **Physical settings**'e (Fiziksel ayarlar) kaydetmek için **Yes**'i (Evet) seçin.
- Yalnızca kısa bir süre önce ölçülen VO_{2max} değerini biliyorsanız ve sonuca göre birden fazla form seviyesi sınıfı kadar fark ediyorsa **Hayır**'ı seçin.

En son testin sonucu **Tests > Fitness test > Latest result** (Testler > Kondisyon testi > Son sonuç) kısmında gösterilir. Yalnızca en son gerçekleştirilen test sonucu gösterilir.

Kondisyon testi sonuçlarınızın görsel analizi için Flow web hizmetine gidin ve ayrıntılarını görmek için Diary (Günlük) kısmından testi seçin.

KONDISYON DÜZEYİ SINIFLARI

ERKEKLER

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

KADINLAR

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO_{2max} değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: 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}

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi (VO_{2max}) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. VO_{2max} (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. VO_{2max} kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). VO_{2max} kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

VO_{2max} dakikada mililitre (ml/dak = ml ■ dak-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dak = ml ■ kg-1 ■ dak-1).

KOŞU ENDEKSİ

Koşu Endeksi, koşu performansı değişimlerini izlemenin kolay bir yoludur. Koşu endeksi değeri, aerobik kondisyon ve koşuda ekonomik güç harcamadan etkilenen maksimum aerobik koşu performansınızı yaklaşık olarak verir. Koşu Endeksinizi uzun süreli kaydederek ilerleme durumunuzu izleyebilirsiniz. İlerleme, belirli bir tempoda daha az yorulmuş veya belirli bir fiziksel güç harcamasında daha hızlı bir tempoya ulaşması anlamına gelir.

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için HR_{max} değerini ayarladığınızdan emin olun.

Koşu Endeksi, kalp atış hızı sensörünün kullanıldığı ve GPS işlevi açık olduğu her egzersiz seansında ve aşağıdaki gereksinimler geçerli olduğunda hesaplanır:

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Hız 6 km/s / 3,75 mi/s ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır
- Hız ölçümü için adım sensörü kullanıyorsanız adım sensörü kalibre edilmelidir.

Seansı kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Bir seans sırasında, hesaplamayı duraklatmadan örneğin trafik ışıklarında iki defa durabilirsiniz. Seansınızın sonunda M400'ünüz bir Koşu Endeksi değeri görüntüler ve sonucu egzersiz özetine kaydeder.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

KISA DÖNEM ANALİZİ

ERKEKLER

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

KADINLAR

Yaş / Yıl	Çok düşük	Düşük	Vasat	Orta	İyi	Çok iyi	Üst seviye
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

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO_{2max} değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: 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.

Koşu endekslerinde bazı günlük farklılıklar olabilir. Koşu endeksini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Belirli bir günde elde ettiğiniz değer, yüzey, rüzgar, sıcaklık gibi koşuyla ilgili etkenlerden ve diğer koşullardan etkilenmektedir.

UZUN DÖNEM ANALİZİ

Koşu Endeksi değerleri, belirli mesafeleri koşmada başarınızı tahmin eden bir eğilim oluşturur.

Aşağıdaki tablo bir koşucunun maksimum performansla belirli mesafeleri koşabileceği yaklaşık süreyi göstermektedir. Tabloyu yorumlarken uzun dönem Koşu Endeksi ortalamanızı kullanın. Hedef performansa benzeyen hız ve koşu şartlarında alınan Koşu Endeksi değerleri için en iyi tahmin elde edilir.


Koşu Endeksi	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	Yarı maraton	Maraton
36	1800	00:36:20	01:15:10	02:48:00	05:43:00
38	1900	00:34:20	01:10:50	02:38:00	05:24:00
40	2000	00:32:20	01:07:00	02:29:30	05:06:00
42	2100	00:30:40	01:03:30	02:21:30	04:51:00
44	2200	00:29:10	01:00:20	02:14:30	04:37:00
46	2300	00:27:50	00:57:30	02:08:00	04:24:00
48	2400	00:26:30	00:55:00	02:02:00	04:12:00
50	2500	00:25:20	00:52:40	01:57:00	04:02:00
52	2600	00:24:20	00:50:30	01:52:00	03:52:00
54	2700	00:23:20	00:48:30	01:47:30	03:43:00
56	2800	00:22:30	00:46:40	01:43:30	03:35:00
58	2900	00:21:40	00:45:00	01:39:30	03:27:00
60	3000	00:20:50	00:43:20	01:36:00	03:20:00
62	3100	00:20:10	00:41:50	01:32:30	03:13:00
64	3200	00:19:30	00:40:30	01:29:30	03:07:00
66	3300	00:18:50	00:39:10	01:26:30	03:01:00


Koşu Endeksi	Cooper testi (m)	5 km (sa:dk:sn)	10 km (sa:dk:sn)	Yarı maraton	Maraton
68	3350	00:18:20	00:38:00	01:24:00	02:55:00
70	3450	00:17:50	00:36:50	01:21:30	02:50:00
72	3550	00:17:10	00:35:50	01:19:00	02:45:00
74	3650	00:16:40	00:34:50	01:17:00	02:40:00
76	3750	00:16:20	00:33:50	01:14:30	02:36:00
78	3850	00:15:50	00:33:00	01:12:30	02:32:00



KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Polar kalp atış hızı bölgeleri, kalp atış hızına dayalı egzersize yeni bir verimlilik düzeyi kazandırır. Egzersizler, maksimum kalp atış hızı yüzdelerine bağlı olarak beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızı bölgeleri ile egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilirsiniz ve izleyebilirsiniz.

Hedef bölge	Zorluk derecesi HR _{max} 'ın %'si HR _{max} = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
MAKSİMUM 	%90-100	171-190 bpm	5 dakikadan az	Faydaları: Solunum sistemi ve kaslar için maksimum veya maksimuma yakın çalışma. Hissettiği: Nefes ve kaslar açısından çok zorlayıcıdır. Önerilir: Çok

Hedef bölge	Zorluk derecesi HR _{max} 'ın %'si HR _{max} = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				deneyimli ve kondisyon durumu iyi olan sporcular. Yalnızca kısa aralıklarda, genellikle kısa egzersizler için son hazırlıkta.
AĞIR 	%80-90	152-172 bpm	2-10 dakika	Faydaları: Yüksek hız dayanımının artırılmasını ve sürdürülebilmesini sağlar. Hissettiği: Kas yorgunluğuna ve hızlı solumaya neden olur. Önerilir: Yıl boyunca çeşitli sürelerde egzersiz yapan deneyimli sporcular. Yarış öncesi dönemde daha fazla önem kazanır.

Hedef bölge	Zorluk derecesi HR _{max} 'ın %'si HR _{max} = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
ORTA 	%70-80 133-152 bpm		10-40 dakika	Faydaları: Genel egzersiz temposunu artırır, orta zorluk derecesindeki çalışmalarını kolaylaştırır ve verimliliği artırır. Hissettiği: Düzenli, kontrollü, hızlı solunum. Önerilir: Yarışmalar için veya performansını artırmak için antrenman yapan sporcular.
HAFİF	%60-70	114-133 bpm	40-80 dakika	Faydaları: Genel temel kondisyon düzeyini yükseltir, dinlenme yeteneğini artırır ve metabolizmayı

Hedef bölge	Zorluk derecesi HR _{max} 'ın %'si HR _{max} = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				<p>hızlandırır.</p> <p>Hissettiği: Rahat ve kolaydır, düşük kas ve kalp ve dolaşım sistemi yükü.</p> <p>Önerilir: Temel egzersiz dönemlerinde uzun egzersiz seansları ve yarış sezonunda dinlenme amaçlı egzersiz seansları yapan tüm sporcular.</p>
<p>ÇOK HAFİF</p> 	%50-60	104-114 bpm	20-40 dakika	<p>Faydaları: Isınmaya ve soğumaya yardımcı olur ve toparlanmayı kolaylaştırır.</p> <p>Hissettiği: Çok kolay, düşük yüklenme düzeyi.</p>

Hedef bölge	Zorluk derecesi HR _{max} 'ın %'si HR _{max} = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				Önerilir: Egzersiz dönemi boyunca toparlanma ve soğuma egzersizleri yapan sporcular.

Kalp atış hızı bölgesi 1'de egzersiz çok düşük bir zorluk derecesinde yapılır. Temel egzersiz ilkesi, performansın egzersiz sırasında ve ayrıca egzersiz sonrası dinlenme sürecinde de arttığıdır. Çok hafif zorluk derecesinde egzersizle dinlenme sürecini hızlandırabilirsiniz.

Kalp atış hızı bölgesi 2'de egzersiz, bir egzersiz programının önemli bir parçası olan dayanıklılık egzersizi içindir. Bu bölgede egzersiz seansları kolay ve aerobiktir. Hafif zorluk derecesine sahip bu bölgede yapılan uzun süreli egzersizler enerjinin verimli harcanmasını sağlar. İlerleme sağlamak için süreklilik gerekir.

Kalp atış hızı bölgesi 3'te aerobik güç artırılır. Egzersiz zorluk derecesi spor bölgeleri 1 ve 2'den daha yüksek olmakla birlikte temel olarak aerobiktir. Spor bölgesi 3'te egzersiz, örneğin dinlenme ve toparlanma dönemini izleyen aralıklar içerebilir. Bu bölgedeki egzersiz, özellikle kalp ve iskelet kaslarındaki kan dolaşımını artırmada etkilidir.

Hedefiniz en üst potansiyelinizde yarışmaksa, kalp atış hızı bölgeleri 4 ve 5'te egzersiz yapmanız gerekir. Bu bölgelerde 10 dakikaya kadar aralıklarda anaerobik egzersiz yapılır. Aralık kısaltıkça zorluk derecesi artar. Aralıklar arasında yeterince dinlenmek çok önemlidir. Bölge 4 ve 5'teki egzersiz düzeni, en üst performansı elde etmeniz için tasarlanmıştır.

Polar hedef kalp atış hızı bölgelerini laboratuvarında ölçülen bir HR_{max} değerini veya bir saha testi yaparak kendi bulduğunuz değeri kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bir kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yaparken bölgenin tamamından faydalanmaya çalışın. Orta bölge iyi bir hedef olmakla birlikte kalp atış hızınızı her zaman tam olarak bu düzeyde tutmanız gerekmez. Kalp atış hızı kendini aşamalı olarak egzersiz zorluk

derecesine ayarlar. Örneğin kalp atış hızı hedef bölgesi 1'den 3'e geçerken dolaşım sistemi ve kalp atış hızı 3-5 dakika arasında kendini ayarlar.

Kondisyon ve dinlenme seviyeleri ile birlikte çevresel etkenlere bağlı olarak kalp atış hızı egzersiz zorluk derecesine karşılık verir. Yorgunluk hissine dikkat edilmesi ve egzersiz programının buna göre ayarlanması önemlidir.

AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı yakılan kalori miktarını hesaplar. Enerji harcaması hesabı şunları temel almaktadır:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı (HR_{max})
- Egzersiz sırasındaki kalp atış hızı
- Kişinin maksimum oksijen alımı ($VO2_{max}$)

AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı Bildirimler özelliği, akıllı telefonunuzdan Polar cihazınıza bildirim almanızı sağlar. Gelen aramanız olduğunda veya mesaj aldığınızda (örneğin SMS veya WhatsApp mesajı) Polar cihazınızda bilirim alırsınız. Ayrıca telefonunuzun takviminde yer alan takvim etkinlikleri hakkında da size bildirim göndeririz. Akıllı Bildirimler özelliğini kullanmak için iOS veya Android uyumlu Polar Flow mobil uygulamasını indirmeli ve Polar cihazınızı uygulama ile eşleştirmelisiniz.

Akıllı Bildirimler özelliğinin kullanımı hakkında ayrıntılı talimatlar için [Akıllı Bildirimler \(Android\)](#) veya [Akıllı Bildirimler \(iOS\)](#) destek belgesine bakın.

HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo bölgeleri ile egzersiz seansınızda hızınızı veya temponuzu kolayca izleyebilir ve egzersiz hedefinize erişmek için hızınızı/tempo ayarlayabilirsiniz. Bölgeler, seanslarda egzersizinizin verimli olması için kullanılabilir ve optimum etki sağlamak için egzersizinizi farklı egzersiz zorluk dereceleri ile yapmanıza yardımcı olur.

HIZ BÖLGELERİ AYARLARI

Hız bölgeleri ayarları, Flow web hizmetinde ayarlanabilir. Buldukları spor profillerinde etkinleştirilebilir veya devre dışı bırakılabilirler. Beş farklı spor profili vardır ve bölge sınırları manuel olarak ayarlanabilir veya varsayılanları kullanabilirsiniz. Spor türüne özeldirler ve her bir spor türüne en uygun bölgeleri ayarlamanıza olanak sağlarlar. Koşu sporları (koşuyu kapsayan takım sporları dahil), bisiklet sporları, kürek ve kano sporlarında bölgeler mevcuttur.

Default (Varsayılan)

Default (Varsayılan) seçeneğini seçerseniz, sınırları değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, göreceli olarak yüksek kondisyon düzeyine sahip kişiler için hız/tempo bölgelerine bir örnektir.

Free (Serbest)

Free (Serbest) seçeneğini seçerseniz, tüm sınırlar değiştirilebilir. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz, kişisel eşik hızınıza veya temponuza dayalı olarak egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. bölge için minimum olarak ayarlamanızı öneririz. Ayrıca aerobik eşiği de kullanıyorsanız, 3. bölgenin minimumu olarak ayarlayın.

HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo bölgelerine dayalı olarak egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığı ile senkronize ettikten sonra, egzersiz yaparken egzersiz cihazınız sizi yönlendirecektir.

EGZERSİZ SIRASINDA

Egzersiz sırasında hangi bölgede egzersiz yapmakta olduğunuzu ve her bir bölgede geçirdiğiniz süreyi görebilirsiniz.

EGZERSİZ SONRASI

M400'deki egzersiz özetinde, her bir hız bölgesinde geçirdiğiniz süre için bir genel açıklama görebilirsiniz. Senkronizasyondan sonra, ayrıntılı görsel hız bölgesi bilgilerini Flow web hizmetinde inceleyebilirsiniz.

SPOR PROFİLLERİ

Sevdiğiniz tüm sporları listelemenizi ve her biri için özel ayarları belirlemenizi sağlar. Örneğin yaptığınız her spor için özel görünüm oluşturabilir ve egzersiz sırasında hangi verileri görmek istediğinizi seçebilirsiniz: yalnızca kalp atış hızı ya da yalnızca hız veya mesafe - size ve egzersiz gereksinimlerinize hangisi en uygunsa.

Daha fazla bilgi için [Spor Profili Ayarları](#) ve [Flow Web Hizmeti'nde Spor Profilleri](#)'ne bakın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. [Polar Spor profilleri listesinden](#) Bluetooth yayını varsayılan

olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. [Spor profili ayarlarından](#) Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

BİLEKTEN KADANS ÖLÇÜMÜ

Bilekten kadans ölçümü, ayrı bir adım sensörü gerekmeksizin koşu kadansınızı öğrenmenize olanak sağlar. Kadansınız bilek hareketlerinizden dahili bir ivme ölçer ile ölçülür. Bu özelliği kullanmak için M400'ünüzdeki aygıt yazılımı sürümü en az 1.8 olmalıdır. Bir adım sensörü kullanmanız durumunda, kadans adım sensörü tarafından ölçülecektir.

Bilekten kadans ölçümü özelliği aşağıdaki koşu tipi sporlarda kullanılabilir: Yürüme, Koşu, Yavaş Koşu, Asfaltta koşu, Patikada koşu, Koşu bandında koşu, Atletizm ve Ultra koşu

Bir egzersiz seansı sırasında kadansınızı görmek için, koşuyu kullanırken spor profilinin egzersiz görünümüne kadansı ekleyin. Bu işlemi Flow web hizmetindeki Spor Profilleri bölümünde yapabilirsiniz.

POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu Programı aşırıya kaçmadan doğru egzersiz yapmanızı sağlamak üzere tasarlanmış ve kondisyon seviyenize dayalı olarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllıdır ve gelişiminize uyum sağlar. Ne zaman yavaşlamanız ve hızlanmanız gerektiğini size bildirir. Her program kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlanma süreniz dikkate alınarak etkinliğinize göre özelleştirilir. Program ücretsizdir ve www.polar.com/flow adresindeki Polar Flow web hizmetinde mevcuttur.

5k (5.000), 10k (10.000), yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel inşası, Güçlendirme ve İnceltme. Bu aşamalar performansınızı aşamalı olarak geliştirmek ve yarış gününe hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersiz seansları beş türe ayrılır: kolay yürüyüş, orta mesafeli koşu, uzun mesafeli koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. Tüm seanslar optimum sonuçları almanızı sağlamak için ısınma, egzersiz ve soğuma aşamalarından oluşur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için kuvvet, merkez ve hareketlilik egzersizlerini yapmayı da seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki-beş arası koşu seansı içerir ve haftalık toplam koşu egzersiz seansı süresi kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir-yedi saat arasında değişiklik gösterir. Bir program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu [kapsamlı kılavuzda](#) Polar Koşu Programı ile ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Ya da [Koşu Programı'na başlarken](#) bölümünü okuyarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

BİR POLAR KOŞU PROGRAMI OLUŞTURULMASI

1. www.polar.com/flow adresinde Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programs**'ı (Programlar) seçin.

3. Etkinliğinizi seçip adlandırdıktan sonra etkinlik tarihini ve programı ne zaman başlatmak istediğinizi belirleyin.
4. Fiziksel aktivite düzeyi sorularını yanıtlayın.*
5. Programda destekleyici egzersizler olup olmayacağını seçin.
6. Fiziksel aktiviteye hazır olma anketini okuyun ve doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekiyorsa ayarları değiştirin.
8. Tamamladığınızda, **Start program**'ı (Programı başlat) seçin.

*Dört haftalık egzersiz geçmişi mevcutsa, bunlar önceden doldurulacaktır.

BİR KOŞU HEDEFİNİN BAŞLATILMASI

Bir seans başlatmadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınıza eşitlediğinizden emin olun. Seanslar cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenir ve seanslar **Diary**'den (Günlük) başlatılır. Seans boyunca yönlendirmeleri cihazınızdan takip edin.

1. Cihazınızda **Diary** (Günlük) menü öğesine gidin.
2. Planlanmış hedefi görüntülemek için bir gün seçin.
3. Hedefi seçin ve ardından spor profilini seçin.
4. BAŞLAT'a basın ve yönlendirmeyi takip edin.

Başka bir gün için planlanmış bir hedefi gerçekleştirmek istiyorsanız, **Diary**'den (Günlük) bir gün seçebilir ve ilgili gün için planlanmış seansı başlatabilirsiniz.

İLERLEME DURUMUNUN TAKİP EDİLMESİ

Egzersiz hedeflerinizi FlowSync ya da Flow uygulamasını kullanarak Flow web hizmeti ile senkronize etmeyi unutmayın. İlerleme durumunuzu **Programlar** sekmesinden takip edebilirsiniz. Geçerli programınıza genel bir bakış ve ilerleme durumunuzu göreceksiniz.

POLAR ADIM SENSÖRÜ *BLUETOOTH*® SMART

M400 İLE BİR ADIM SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

Adım sensörünü ayakkabınıza doğru şekilde yerleştirdiğinizden emin olun. Adım sensörünün nasıl ayarlanacağı ile ilgili daha fazla bilgi için adım sensörünün kullanım kılavuzuna başvurun.

Bir adım sensörünü M400'ünüz ile iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın.
2. M400 ile adım sensörünüze dokunun ve bulunmasını bekleyin.
3. Chaz ID numarası **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx eşleştir) gösterilir. **Yes**'i (Evet) seçin.
4. İşiniz bittiğinde **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

ya da

1. **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Genel Ayarlar > Eşleştir ve eşitle > Başka cihaz eşleştir) adımlarını izleyin ve BAŞLAT düğmesine basın.
2. M400, adım sensörünüzü aramaya başlar.
3. Adım sensörü bulunduğunda **Polar RUN xxxxxxxx** görüntülenir.
4. BAŞLAT'a bastığınızda **Pairing** (Eşleştiriliyor) görüntülenir.
5. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

ADIM SENSÖRÜNÜN KALİBRE EDİLMESİ

Adım sensörünün kalibrasyonu hız, tempo ve mesafe ölçümlerinin doğruluğunu artırır. İlk kullanımdan önce, koşu tarzınızda önemli değişiklikler olduğunda veya adım sensörünün yerini değiştirdiğinizde (yeni ayakkabı aldığınızda veya sensörün yerini sağ ayağınızdan sol ayağınıza değiştirdiğinizde) adım sensörünü ayarlamanız önerilir. Kalibrasyon işlemi normalde koştuğunuz hızda yapılmalıdır. Farklı hızlarda koşuyorsanız, kalibrasyon işlemi ortalama hızınızda yapılmalıdır. Adım sensörünü manuel veya otomatik olarak kalibre edebilirsiniz.

Bir adım sensörü ile egzersiz yaparken hız verilerini GPS'ten veya adım sensöründen kullanmayı seçebilirsiniz. Bunu ayarlamak için **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Ayarlar > Spor profilleri > Koşu > Adım sensörü > Hız için sensör seç) adımlarını izleyin ve **Stride sensor** (Adım sensörü) veya **GPS**'i seçin.

MANUEL KALİBRASYON


Manuel kalibrasyon iki yolla yapılabilir. Belirli bir mesafeyi koşabilir ve **Hızlı menü**'de doğru mesafeyi girebilirsiniz. Ayrıca doğru mesafeyi veren çarpanı biliyorsanız kalibrasyon çarpanını manuel olarak ayarlayabilirsiniz.

DOĞRU TUR MESAFESİNİN AYARLANMASI

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın ve Running (Koşu) profiline ilerleyin.
2. Bir seans başlatın ve 400 metreden daha uzun olduğunuzu bildiğiniz bir mesafeyi koşun.
3. Koşuyu tamamladığınızda bir tur atmak için BAŞLAT'a basın.
4. Hızlı menüye girmek için ışık düğmesini basılı tutun ve **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Adım sensörü > Kalibrasyon > Manuel > Doğru tur mesafesini ayarla) adımlarını izleyin.
5. Koştuğunuz mesafeyi girin. Kalibrasyon çarpanı güncellenir.

ÇARPANIN AYARLANMASI

Çarpanı manuel olarak ayarlayarak adım sensörünü manuel olarak kalibre etmek için **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Ayarlar > Spor profilleri > Koşu > Adım sensörü > Kalibrasyon > Manuel > Çarpanı ayarla) adımlarını izleyin. Doğru mesafeyi veren çarpanı biliyorsanız, **Calibrated. Factor: xxxx** (Kalibrasyon tamamlandı. Çarpan: xxxx) görüntülenir.

 Manuel kalibrasyon egzersiz sırasında adım sensörü kullanılırken de başlatılabilir. **Hızlı menü**'ye girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun ve ardından **Stride sensor > Calibration > Manual** (Adım sensörü > Kalibrasyon > Manuel) adımlarını izleyin.

OTOMATİK KALİBRASYON

Otomatik adım sensörü kalibrasyonu GPS verilerine dayalı olarak yapılır ve işlem arka planda gerçekleşir. Otomatik kalibrasyondan sonra geçerli tempo, adım uzunluğu ve toplam mesafe güncellenecek ve doğru olarak görüntülenecektir. Kalibrasyon tamamlanana dek hızınız ekranda gri renkte gösterilir. Daha sonra adım sensörünüzü manuel olarak kalibre ederseniz, GPS'e dayalı çarpan değerinin üzerine yazılacaktır.

Otomatik kalibrasyon iki kez gerçekleştirilir ve iki kalibrasyon katsayısının ortalaması kullanılır. Bir sonraki egzersiz seansınızda, bir önceki kalibrasyon katsayısının ve o seansta elde edilen katsayının ortalaması kullanılır.


Otomatik kalibrasyon 100 metreden sonra başlar. 500 metrelik kalibrasyon mesafesi sırasında aşağıdaki ölçütlerin karşılanması gerekir.

- En az 6 uydu bulunmalıdır
- Hız en az 7 km/sa. olmalıdır
- Çıkış ve iniş 30 metreden az olmalıdır

Farklı zeminlerde (ör. yol, patika) koşarken, her bir zemin için en iyi kalibrasyonu elde etmek için her biri için farklı bir spor profili kullanın.

Adım sensörünü otomatik olarak kalibre etmek için şu adımları izleyin:

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Ayarlar > Spor profilleri > Koşu > Adım sensörü > Kalibrasyon > Otomatik)

 Otomatik kalibrasyon egzersiz sırasında adım sensörü kullanılırken de başlatılabilir. **Hızlı menü**'ye girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun ve ardından **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Adım sensörü > Kalibrasyon > Otomatik) adımlarını izleyin.

KOŞU RİTMİ VE ADIM UZUNLUĞU

Kadans*, adım sensörünün* olduğu ayağın bir dakikadaki yere basma sayısıdır. Adım uzunluğu* bir adımın ortalama uzunluğudur. Sol ve sağ ayağınızın yere bastığı noktalar arasındaki mesafedir. Koşu hızı = 2 x adım uzunluğu x kadans'tır. Daha hızlı koşmanın iki yolu vardır: Bacaklarınızı daha yüksek bir kadansla hareket ettirmek veya daha uzun adımlar atmak. Üst düzey uzun mesafe koşucuları 85-95 arasında yüksek bir kadans değeri ile koşarlar. Tırmanışlarda kadans değerleri daha düşüktür. Yokuş aşağı inerken daha yüksektir. Koşucular hız kazanmak için adım uzunluğunu ayarlar: hız arttıkça adım uzunluğu da artar. Bununla birlikte amatör koşucuların en çok yaptığı hatalardan biri adım uzunluğunu fazla arttırmaktır. En verimli adım uzunluğu, en rahat atılan adımla elde edilen en doğal adım uzunluğudur. Bacak kaslarınızı güçlendirerek daha uzun bir adım uzunluğu elde edebilir ve böylece yarışlarda daha hızlı koşabilirsiniz.

Ayrıca kadans veriminizi en yüksek düzeye çıkarmak için de çalışmanız gerekir. Kadans kolay ilerlemez ancak düzenli olarak çalışırsanız koşarken ritminizi koruyabilir ve performansınızı en üst seviyeye çıkarabilirsiniz. Ritmi geliştirmek için sinir kas bağlantısının makul bir sıklıkta çalıştırılması gerekir. Haftada bir kadans egzersizi seansı iyi bir başlangıçtır. Haftanın geri kalanına bazı kadans çalışmaları ekleyin. Uzun ve kolay koşular sırasında her zamankinden biraz daha hızlı tempoyla koşabilirsiniz. Yokuş yukarı koşmak, yumuşak kumda koşmak veya basamakları koşarak çıkmak gibi belirli bir kuvvet çalışması yapmak adım uzunluğunu artırmanın iyi bir yoludur. Kuvvet çalışması içeren altı haftalık bir egzersiz dönemi ile adım uzunluğunda önemli ilerlemeler sağlanabilir. Ayrıca bacaklarınızı bir miktar daha hızlı çalıştırarak (ör. en iyi 5 km'lik tempoda kısa adımlarla) genel hızda önemli bir ilerleme kaydedilebilir.

POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow uygulaması, seansınızdan hemen sonra çevrimdışı olarak egzersiz verilerinizin görsel yorumunu görmenizi sağlar. Egzersiz hedeflerinizi kolayca değerlendirebilir ya da test sonuçlarınızı görebilirsiniz. Flow uygulaması, M400'deki egzersiz verilerinizi Flow web hizmeti ile senkronize etmenin en kolay yoludur.

M400'ü kullanırken aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Egzersizinizin görünümünü hızlıca alın ve performansınızın her ayrıntısını hemen analiz edin
 - Harita üzerinde rota görünümü
 - Egzersize Yararları
 - Seansınızın başlama zamanı ve süresi
 - Ortalama ve maksimum hız/tempo, mesafe, koşu endeksi
 - Ortalama ve maksimum kalp atış hızı, toplam kalp atış hızı bölgeleri
 - Kaloriler ve kalorilerin % cinsinden yağ yakımı
 - Maksimum rakım, çıkış ve iniş
 - Tur bilgileri
- Takvimde haftalık özetlerle ilerlemenizi görebilirsiniz
- 7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün (toplam adım sayısı, yakılan kaloriler ve uyuma süresi)
 - Günlük hedefinizde nelerin eksik olduğunu ve buna nasıl ulaşabileceğinizi bulun
 - Atılan adımları, yakılan kalorileri ve uyku süresini görün
 - Ayağa kalkıp hareket etme zamanı geldiğinde etkinliksiz geçen zaman uyarıları alın

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin. Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanıma almadan önce M400 ile eşleştirmeniz gerekmektedir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#)'ye bakın.

Flow uygulamasında egzersiz verilerinizi görmek için seansınızdan sonra M400'ünüzü senkronize etmeniz gerekmektedir. M400'ü Flow uygulamasıyla senkronize etmekle ilgili daha fazla bilgi için bkz. [Senkronizasyon](#).

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti, egzersizinizi her ayrıntısını planlamanızı, analiz etmenizi ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. M400'ü, sporlar ekleyerek, ayarları ve egzersiz görünümünü kendinize göre belirleyerek egzersiz gereksinimlerinizi tam olarak karşılayacak şekilde düzenleyin ve kişiselleştirin. İlerlemenizi takip edin ve görsel olarak analiz edin, egzersiz hedefleri oluşturun ve bunları favorilerinize ekleyin.

Flow web hizmeti ile aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Egzersizinizi tüm ayrıntılarını görsel grafikler ve rota görünümü ile analiz edin
- Verileri birbiriyle karşılaştırın, örneğin tur ya da hızı kalp atış hızıyla kıyaslayın
- Trendleri ve sizin için en önemli ayrıntıları takip ederek uzun vadeli ilerlemenizi görün
- Haftalık ya da aylık raporlarla spordaki ilerlemenizi takip edin
- Önemli bilgilerinizi takipçilerinizle paylaşın
- Kendi ve başka kullanıcıların seansları daha sonra tekrar gerçekleştirin

Flow web hizmetini kullanmaya başlamak için flow.polar.com/start adresine gidin ve henüz yoksa bir Polar hesabı oluşturun. M400'ünüz ile Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmanıza izin veren FlowSync yazılımını indirin ve yükleyin. Anında analizler ve web hizmetiyle veri senkronizasyonu için Flow uygulamasını mobil cihazınıza indirin.

Feed (Besleme)

Feed'de (Besleme), son zamanlarda yaptıklarınızın yanı sıra arkadaşlarınızın etkinliklerini ve yorumlarını görebilirsiniz.

Explore (Keşfet)

Explore'da (Keşfet) haritada gezinerek egzersiz seanslarını ve rotaları keşfedebilirsiniz. Favorilerinize rotalar ekleyebilirsiniz ancak bunlar M400'e senkronize edilmeyecektir. Diğer kullanıcıların paylaştığı herkese açık egzersiz seanslarını görün ve kendinizin ya da başka kişilerin rotalarını tekrar gerçekleştirin ve önemli anların meydana geldiği yerleri görün.

Diary (Günlük)

Diary'de (Günlük) programladığınız egzersiz seanslarının yanı sıra daha önceki sonuçlarınızı gözden geçirebilirsiniz. Gösterilen bilgiler arasında: günlük, haftalık ya da aylık görünümde egzersiz planları, ayrı ayrı seanslar, testler ve haftalık özetler.

Progress (İlerleme)


Progress'te (İlerleme), gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz. Raporlar, uzun vadede egzersizlerinizdeki ilerlemenizi takip etmenin kullanışlı bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

Flow web hizmetini kullanmayla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/flow adresine gidin

EGZERSİZ HEDEFLERİ

Flow web hizmetinde ayrıntılı egzersiz hedeflerinizi oluşturun ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması ile M400'ünüz ile senkronize edin. Egzersiz sırasında cihazınızdaki yönlendirici talimatları kolayca takip edebilirsiniz.


- **Quick Target** (Hızlı Hedef): Bir değer girin. Süreyi, mesafeyi ya da kalori hedefini seçin.
- **Phased Target** (Aşamalı Hedef): Egzersizinizi aşamalara ayırabilir ve her biri için farklı bir hedef süre ya da mesafe ve zorluk derecesi belirleyebilirsiniz. Bu seçenek, istasyon egzersiz seansı oluşturmak ve buna uygun ısınma ve soğuma aşamaları eklemek için uygundur.
- **Favorites** (Favoriler): Bir hedef oluşturun ve tekrar kullanmak istediğinizde kolayca erişmek için **Favorites**'e (Favoriler) ekleyin.

 *M400'ünüzü egzersiz hedeflerinizi FlowSync ya da Flow uygulamasını kullanarak Flow web hizmeti ile senkronize etmeyi unutmayın. Eğer bunları senkronize etmezseniz yalnızca Flow web hizmeti Diary (Günlük) ya da Favorites (Favoriler) listenizde yer alırlar.*

BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI

1. **Diary**'ye (Günlük) gidin ve **Add > Training target**'ı (Ekle > Egzersiz hedefi) tıklatın.
2. **Add training target** (Egzersiz hedefi ekle) görünümünde **Quick** (Hızlı), **Phased** (Aşamalı) veya **Favorite** (Favori) (**Race Pace** (Yarış temposu) hedefi yalnızca Polar V800'e senkronize edilebilir).

QUICK TARGET (HIZLI HEDEF)

1. **Quick**'i (Hızlı) seçin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name**'i (Hedef adı) (zorunlu), **Date**'i (Tarih) (isteğe bağlı) ve **Time**'i (Süre) (isteğe bağlı) ve eklemek istediğiniz **Notes**'u (Notlar) (isteğe bağlı) girin.
3. Aşağıdaki değerlerden birini girin: süre, mesafe ya da kalori. Değerlerden yalnızca bir tanesini girebilirsiniz.
4. Hedefi **Diary**'nize (Günlük) eklemek için **Save**'i (Kaydet) ya da **Favorites**'e (Favoriler) eklemek için favoriler simgesini  tıklatın.

PHASED TARGET (AŞAMALI HEDEF)

1. **Phased**'i (Aşamalı) seçin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name**'i (Hedef adı) (zorunlu), **Date**'i (Tarih) (isteğe bağlı) ve **Time**'i (Süre) (isteğe bağlı) ve eklemek istediğiniz **Notes**'u (Notlar) (isteğe bağlı) girin.
3. Hedefinize aşamalar ekleyin. Her aşama için mesafeyi ya da süreyi, bir sonraki aşamanın manuel ya da otomatik olarak başlatılmasını ve zorluk derecesini seçin.
4. Hedefi **Diary**'nize (Günlük) eklemek için **Save**'i (Kaydet) ya da **Favorites**'e (Favoriler) eklemek için favoriler simgesini ☆ tıklatın.

FAVORITES (FAVORİLER)

Eğer bir hedef oluşturduysanız ve favorilerinize eklediyseniz bunu programlı bir hedef olarak kullanabilirsiniz.

1. **Favorites**'i (Favoriler) seçin. Egzersiz hedefi favorileriniz gösterilir.
2. Hedefiniz için bir şablon olarak kullanmak istediğiniz favoriye tıklatın.
3. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name**'i (Hedef adı) (zorunlu), **Date**'i (Tarih) (isteğe bağlı) ve **Time**'i (Süre) (isteğe bağlı) ve eklemek istediğiniz **Notes**'u (Notlar) (isteğe bağlı) girin.
4. İsterseniz hedefi düzenleyebilir ya da olduğu gibi bırakabilirsiniz.
5. Favoriye yaptığınız değişiklikleri kaydetmek için **Update changes**'i (Değişiklikleri güncelle) tıklatın. Favoriyi güncelleştirmeden hedefinizi **Diary**'ye eklemek için **Diary**'yi (Günlük) tıklatın.

Egzersiz hedeflerinizi M400'ünüzle senkronize ettikten sonra aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Diary**'de (Günlük) programlanmış egzersiz hedefleri (geçerli hafta ve sonraki 4 hafta)
- **Favorites**'te (Favoriler) favori olarak listelenen egzersiz hedefleri

Seansınızı başlatırken hedefinize **Diary** (Günlük) ya da **Favorites**'ten (Favoriler) ulaşın.


Bir egzersiz hedefi seansını başlatma hakkında daha fazla bilgi için bkz. "BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI" on page 32

FAVORITES (FAVORİLER)


Favorites'de (Favoriler), favori egzersiz hedeflerinizi kaydedebilir ve yönetebilirsiniz. M400'ünüzde bir anda en fazla 20 favori bulunabilir. Flow web hizmetindeki favori sayısı sınırlı değildir. Eğer Flow web hizmetinde 20'den fazla favori varsa senkronizasyon sırasında listedeki ilk 20 favori M400'ünüze aktarılır.

Favorilerinizin sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriye seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sũrũkleyin.


FAVORITES'E (FAVORİLER) BİR EGZERSİZ HEDEFİ EKLENMESİ

1. Bir egzersiz hedefi oluşturun.
2. Sayfanın sağ alt kœşesindeki favoriler simgesini  tıklatın.
3. Hedef, favorilerinize eklenir

ya da

1. **Diary**'nizden (Gũnlũk) varolan bir hedefi seçin.
2. Sayfanın sağ alt kœşesindeki favoriler simgesini  tıklatın.
3. Hedef, favorilerinize eklenir.

BİR FAVORİNİN DÜZENLENMESİ

1. Sağ ũst kœşede adınızın yanındaki favoriler simgesini  tıklatın. Tũm favori rotalarınız ve egzersiz hedefleriniz gœsterilir.
2. Dũzenlemek istediğiniz favoriye seçin:
 - **Training targets (Egzersiz hedefleri):** Hedefin adını değiştirin ya da hedefi değiştirmek için sağ alt kœşede dũzenlemeyi seçin.

BİR FAVORİNİN KALDIRILMASI

Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ ũst kœşesindeki simge simgesini tıklatın.

FLOW WEB HİZMETİ'NDEKİ SPOR PROFİLLERİ

M400'ũnũzde varsayılan olarak dœrt spor profili bulunmaktadır. Flow web hizmetinde sporlar listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve yenilerin yanı sıra mevcut profilleri de dũzenleyebilirsiniz. M400'ũnũzde en fazla 20 spor profili yer alabilir. Flow web hizmetindeki spor profilleri sayısı sınırlı değildir. Eğer Flow web hizmetinde 20'den fazla spor profili varsa senkronizasyon sırasında listedeki ilk 20 profil M400'ũnũze aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sũrũkleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sũrũkleyin.

BİR SPOR PROFİLİ EKLEME

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport Profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. **Add sport profile**'i (Spor profili ekle) tıklatın ve listeden istediğiniz sporu seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

BİR SPOR PROFİLİNİ DÜZENLEME

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altında **Edit**'i (Düzenle) tıklatın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

TEMEL

- Automatic lap (Otomatik tur) (Süre, mesafe ya da konum tabanlı olarak ayarlanabilir)
- Training sounds (Egzersiz sesleri)
- Speed view (Hız gösterimi)

KALP ATIŞ HIZI

- Kalp atış hızı görünümü (dakikadaki kalp atışı sayısı (bpm) veya maksimumun yüzdesi.)
- Heart rate visible to other devices (Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür) (Bluetooth ® Smart kablosuz teknolojilerini kullanan diğer araçlar (ör. spor salonu aletleri) kalp atım hızınızı algılayabilir.
- Heart rate zone settings (Kalp atış hızı bölgeleri ile egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz.) Default (Varsayılan) seçerseniz kalp atış hızı sınırlarınızı değiştiremezsiniz. Eğer Free (Serbest) seçerseniz tüm sınırlar değiştirilebilir. Varsayılan kalp atış hızı bölgesi sınırları, maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.

EGZERSİZ EKРАНLARI

Seanslar sırasında egzersiz ekranlarında hangi bilgileri görmek istediğinizi seçin. Her spor profili için toplam sekiz farklı egzersiz görünümüne sahip olabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde en fazla dört farklı veri alanı bulunabilir.

Düzenlemek için mevcut bir görünümde kalem simgesini tıklatın ya da yeni bir görünüm ekleyin. Görünümünüz için altı kategoriden dört öğeden birini seçebilirsiniz:

Time (Saat)	Environment (Ortam)	Body measurement (Vücut ölçümü)	Distance (Mesafe)	Speed (Hız)	Cadence (Kadans)
--------------------	----------------------------	--	--------------------------	--------------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Time of day (Günün saati) • Duration (Süre) • Lap time (Tur süresi) • Last lap time (Son tur süresi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Altitude (Rakım) • Total ascent (Toplam tırmanış) • Total descent (Toplam iniş) • Current lap ascent (Geçerli tur tırmanışı) • Current lap descent (Geçerli tur inişi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Heart rate (Kalp atış hızı) • Average heart rate (Ortalama kalp atış hızı) • Maximum heart rate (Maksimum kalp atış hızı) • HR avg in lap (Turdaki ortalama kalp atış hızı) • Calories (Kalori miktarı) • ZonePonter • Time in zone (Bölgedeki süre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Distance (Mesafe) • Lap distance (Tur mesafesi) • Last lap distance (Son tur mesafesi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Speed/pace (Hız/tempo) • Average speed/pace (Ortalama hız/tempo) • Maximum speed/pace (Maksimum hız/tempo) • Lap speed/pace (Tur hızı/temposu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Running cadence (Koşu kadansı) • Average running cadence (Ortalama koşu kadansı) • Current lap running cadence (Geçerli tur koşu kadansı) • Stride length (Adım uzunluğu) • Average stride length (Ortalama adım uzunluğu)
---	--	--	--	---	--

Spor profili ayarlarıyla işiniz bittiğinde kaydetmeyi tıkladın. Ayarları M400'ünüze senkronize etmek için FlowSync'te senkronizasyona basın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. [Polar Spor profilleri listesinden](#) Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

SENKRONİZASYON

Verileri M400'ünüzden FlowSync yazılımını kullanarak USB kablosu ile ya da Polar Flow uygulaması ile Bluetooth Smart® ile aktarabilirsiniz. M400'ünüz le Flow web hizmeti ve uygulaması arasında veri senkronizasyonu yapabilmek için bir Polar hesabına ve FlowSync yazılımına sahip olmanız gerekmektedir. flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar Flow web hizmetinde Polar hesabınızı oluşturun, FlowSync yazılımını bilgisayarınıza indirin ve yükleyin. Flow uygulamasını, App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza indirin.

M400'ünüz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında senkronizasyon yapmayı unutmayın ve verileri güncel tutun.

FLOW UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON

Senkronizasyon yapmadan önce aşağıdakilerden emin olun:


- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahipsiniz
- M400'ünüzü Flow web hizmetine kayıt ettirdiniz ve verilerinizi en az bir kez FlowSync yazılımını kullanarak senkronize ettiniz.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ve açık değil.
- M400'ünüzü mobil cihazınızla eşleştirdiniz. Daha fazla bilgi için "Eşleştirme" on page 16

Verilerinizi eşleştirmek için iki yöntem bulunmaktadır:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve M400'ünüzde GERİ düğmesine basın ve basın ve basılı tutun.
2. **Connecting to device** (Cihaza bağlanıyor), ardından **Connecting to app** (Uygulamaya bağlanıyor) gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Syncing completed** (Senkronizasyon tamamlandı) gösterilir.

ya da

1. Flow uygulamasında oturum açın ve **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data**'ya (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronize et > Verileri senkronize et) gidin ve M400'ünüzde BAŞLAT düğmesine basın.
2. **Connecting to device** (Cihaza bağlanıyor), ardından **Connecting to app** (Uygulamaya bağlanıyor) gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Syncing completed** (Senkronizasyon tamamlandı) gösterilir.

 M400'ünüzü Flow uygulaması ile senkronize ettiğinizde egzersiz ve etkinlik verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmeti ile otomatik olarak senkronize edilir.


Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin

FLOWSYNC ÜZERİNDEN FLOW WEB HİZMETİ İLE SENKRONİZASYON

Flow web hizmeti ile verileri senkronize etmek için FlowSync yazılımına ihtiyacınız var flow.polar.com/M400 adresine gidin ve senkronize etmeye çalışmadan önce indirin ve yükleyin.

1. Mikro USB konektörünü M400'ün USB bağlantı noktasına ve kablunun diğer ucunu bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızda FlowSync penceresi açılır ve senkronizasyon başlar.
3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

M400'ünüzü bilgisayarınıza her taktığınızda Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz ayarları senkronize eder. Eğer senkronizasyon otomatik olarak başlamazsa masaüstü simgesini (Windows) kullanarak ya da uygulama klasöründen (Mac OS X) FlowSync'i başlatın. Her bellenim sürümü güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 Eğer M400 bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları M400'e aktarmak için FlowSync'te senkronizasyon düğmesine basın.

Flow web hizmetini kullanmayla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/flow adresine gidin

FlowSync yazılımıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin

M400'ÜN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar M400 de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize, cihazı en yüksek performansla kullanmanıza ve şarj veya eşitleme ile ilgili sorunları önlemenize yardımcı olacaktır.

M400

USB kablosu, cihazın USB bağlantı noktasına zarar vermeden dikkatli şekilde takılmalıdır.

Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemi için cihazın USB bağlantı noktasını temiz tutun.

❗ M400'ün en son sürümündeki USB bağlantı noktasında kauçuk kapak bulunmamaktadır. USB bağlantı noktasının daha kolay kurumasını sağlamak amacıyla böyle bir değişiklik yapılmıştır. Bu bakım talimatları kauçuk kapaksız yeni M400 ve kauçuk kapaklı önceki model ile birlikte kullanılabilir.

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

USB bağlantı noktasını temiz tutmanın en iyi yolu her egzersiz seansından sonra yıkamaktır:

1. USB bağlantı noktasının kauçuk kapağını yukarı kaldırın.



2. USB bağlantı noktasını ılık musluk suyu ile yıkayın. USB bağlantı noktası su geçirmez özelliğe sahip olduğundan, elektronik parçalar zarar görmeksizin su ile yıkayabilirsiniz.



3. Yıladıktan sonra USB bağlantı noktasının kuruması için kapağı açık bırakın. **USB bağlantı noktası ıslakken M400'ü şarj etmeyin.**



USB bağlantı noktasını kullanırken sızdırmazlık yüzeyi alanında nem, saç, toz ya da pislik olmadığını kontrol edin. Kirleri yavaşça silerek temizleyin. Saç, toz ve diğer yabancı maddeleri konektör yuvasından çıkarmak için bir kürdan kullanabilirsiniz. Temizlik yaparken çizilmeleri önlemek için sivri aletler kullanmayın.


Cihazı sabunlu ılık su ile temizledikten sonra musluk suyunda yıkayabilirsiniz. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın. Cihazı 24/7 kullanmadığınızda, yerine kaldırmadan önce iyice kurulayın.

Cihazı aşırı soğukta (-10 °C altında) ve sıcakta (50 °C üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Konnektör: Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulaşın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Kayış: Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

 *Kayışın etiketindeki yıkama talimatlarını kontrol edin.*

SAKLAMA

M400: Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksınız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu işlem pil ömrünü uzatacaktır.

Kalp atış hızı sensörü: Pil ömrünü uzatmak için kalp atış hızı sensörü kayışını ve konnektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

ADIM SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Adım sensörünü hafif sabunlu ılık su ile temizleyin ve ardından temiz suyla iyice yıkayın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için adım sensörünü basınçlı suyla yıkamayın. Adım sensörünü suya daldırmayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın. Adım sensörünü sert darbelerden koruyun. Sensör ünitesi hasar görebilir.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için www.polar.com/support adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

Polar Hesabı'nızın kullanıcı adı her zaman için e-posta adresinizdir. Aynı kullanıcı adı ve parola, Polar ürün kaydı, Polar Flow web hizmeti ve uygulaması, Polar tartışma forumu ve bülten kaydı için geçerlidir.

ÖNEMLİ BİLGİLER

PILLER

Polar M400'de dahili bir şarj edilebilir pil bulunmaktadır. Şarj edilebilir pillerin şarj döngüsü sınırlı sayıdadır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 kezden fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Şarj döngüsü sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

Ürünün kullanım ömrünün sonunda Polar, yerel atık uzaklaştırma yönetmeliklerine uygun hareket ederek ve mümkünse atık elektronik cihazlar için ayrılan yerlere atarak atığın çevreye ve insan sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi tavsiye etmektedir. Bu ürünü, ayırma yapılmayan belediye çöpüne atmayın.

Polar H7 kalp atış hızı sensörü kullanıcı tarafından değiştirilebilir bir pil içerir. Pili kendiniz değiştirmek için, lütfen [Kalp Atış Hızı Sensörü Pili'nin Değiştirilmesi](#)'nde belirtilen talimatlara uyun.

Polar Adım Sensörü Bluetooth Smart®'ın pil bilgileri için ilgili ürünün kullanım kılavuzuna bakınız.

Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulursa hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak doğru şekilde elden çıkarılmalıdır.

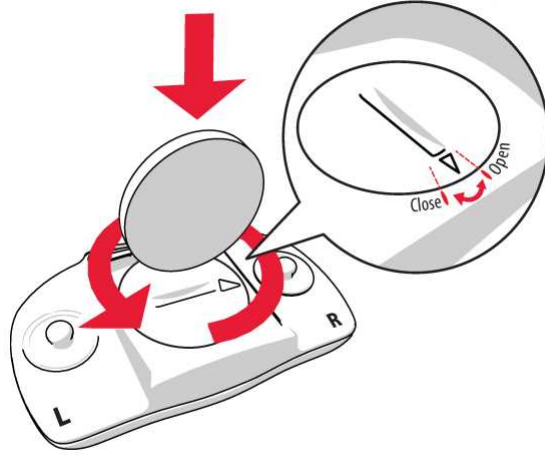
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ PİLİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Kalp atış hızı sensörünün pillerini kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları dikkatlice uygulayın:

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Hasar görmesi durumunda bir yenisıyla değiştirin. Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları www.shoppolar.com adresinden de satın alınabilir.

Yeni ve tamamen dolu bir pili, metal pens veya cımbız gibi elektriği ileten aletlerle aynı anda her iki yanından tutmaktan kaçınin. Bu durum, pilin kısa devre yapmasına ve daha hızlı bitmesine neden olabilir. Kısa devre yapması pile zarar vermez ancak pilin kapasitesini ve ömrünü azaltabilir .

1. Bir madeni para kullanarak, saat yönünün tersine, OPEN tarafına doğru çevirerek pil kapağını açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) kutbu kapağa dönük olacak şekilde takın. Su geçirmezliğin bozulmaması için contanın olukta olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konnektöre yerleştirin.
4. Kapağı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



⚠ Yanlış tipte bir pil takılması durumunda pil patlayabilir.

ÖNLEMLER

Polar M400 egzersiz cihazı performans durumunuzu gösterir. Egzersiz cihazı, bir egzersiz seansı sırasındaki fizyolojik yorulma ve dinlenme seviyelerini göstermek için tasarlanmıştır. Kalp atış hızı, hız ve mesafeyi ölçer. Ayrıca, Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart ile birlikte kullanıldığında koşu ritmini de ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz internet) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını düzensiz okuma görüntülediği bir yer bulana dek veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana dek çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman ekranının tam önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görelî olarak sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir.

SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle, resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda [Teknik Özellikler](#)'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğiniz biçim için önemlidir. Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart, bir nesneye takılma olasılığı en aza indirilecek şekilde tasarlanmıştır. Her türlü koşulda (örneğin çalılıklarda) adım sensörü ile koşarken dikkatli olun.

TEKNİK ÖZELLİKLER

M400

Pil tipi:	190 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	Sürekli kullanımda: GPS ve kalp atış hızı sensörü ile 8 saate kadar Günlük etkinlik izlemesi ile saat

	modunda: Ortalama 30 gün
Çalışma sıcaklığı:	-10 °C - +50 °C/14 °F - 122 °F
Egzersiz cihazı malzemeleri:	Paslanmaz çelik, Polikarbonat/akrilonitril butadien stiren, Akrilonitril butadien stiren, Termoplastik üretan, Polimetilmetakrilat, Silikon
Saat hassasiyeti:	25 °C/ 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi .
GPS hassasiyeti:	Mesafe ±%2, hız ±2 km/s
Rakım duyarlılığı:	1 m
Yokuş/iniş duyarlılığı:	5 m
Maksimum rakım:	9.000 m / 29.525 ft
Örnekleme hızı:	1 s
Kalp atış hızı izleme hassasiyeti:	± %1 veya ± 1 bpm'den daha büyük olanı. Tanım kararlı durumlar için geçerlidir.
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	15-240 bpm
Mevcut hız gösterim aralığı:	0-399 km/s 247.9 mil/s (0-36 km/saat veya 0-22,5 mil/saat (hızı Polar adım sensörü ile ölçerken)
Su geçirmezlik:	30 m (banyo ve yüzme için uygundur)
Bellek kapasitesi:	Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızına bağlı olarak 30 saat egzersiz
Ekran çözünürlüğü:	128 x 128

H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil ömrü:	200 saat
Pil tipi:	CR 2025
Pil sızdırmazlık halkası:	O halka 20,0 x 1,0 Malzeme: FPM

Çalışma sıcaklığı:	-10 °C ila +50 °C/14 °F ila 122 °F
Konnektör malzemesi:	Polyamid
Kayış malzemesi:	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester
Su geçirmezlik:	30 m

Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini kullanır.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.

- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.



Üretici: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE. www.polar.com

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

YÖNETMELİK BİLGİLERİ

	<p>Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri adresinden ulaşabilirsiniz.</p>
	<p>Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2012/19/EU Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler ile ilgili 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.</p>

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzdaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kılavuzda anlatılan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programı nedeniyle önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda anlatılan ürünler ile ilgili bir beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu materyallerin veya bu kılavuzda anlatılan ürünlerin kullanımı ile ilgili veya kullanımından kaynaklanan doğrudan, dolaylı veya arızı, nihai veya özel zarar (lar), kayıplar, masraflar veya harcamalar için yükümlü olmayacaktır.

2.1 TR 10/2019