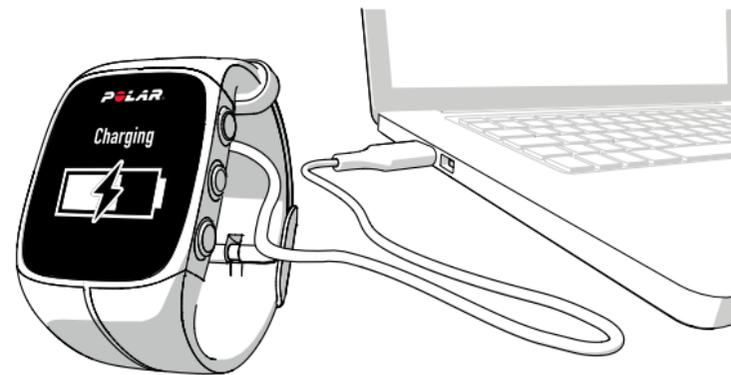


## RICHE DEINEN POLAR M400 EIN

Richte deinen M400 auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ein. Während des Setups wird der M400 mit der neuesten Firmware aktualisiert und du kannst mit der Nutzung des Polar Flow Webservice beginnen.

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und lade die Software Polar FlowSync herunter, die du zum Verbinden des M400 mit dem Polar Flow Webservice benötigst.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Installieren der Software.
3. Nach Abschluss der Installation wird FlowSync **automatisch geöffnet** und du wirst aufgefordert, dein Polar Produkt anzuschließen.
4. **Schließe** den M400 mit dem USB-Kabel am USB-Anschluss deines Computers an. Anschließend wird der M400 aktiviert und die Batterie wird geladen. Lasse deinen Computer alle empfohlenen USB-Treiber installieren.
5. Der Polar Flow Webservice wird automatisch im Browser geöffnet. **Erstelle** ein Polar Konto oder melde dich bei deinem Polar Konto an, wenn du bereits ein Konto hast. Gib deine physischen Daten ein, um individuelle Anleitungen und genaue Auswertungen deiner Trainingseinheiten zu erhalten.

*Wenn du deinen neuen M400 erhältst, ist dieser im Ruhemodus. Er wird aktiviert, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn der Akku vollkommen leer ist, dauert es einige Minuten, bis die Lade-Animation angezeigt wird.*



*Lade die Batterie nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.*

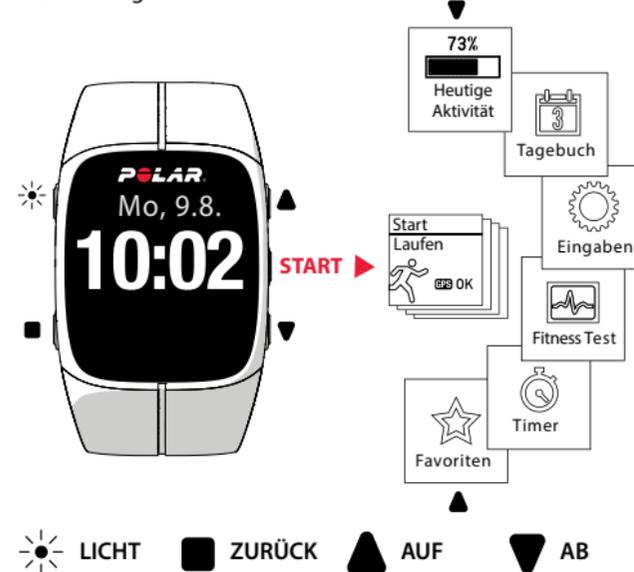
6. Klicke auf „Fertig“, um deine Einstellungen zwischen dem M400 und dem Polar Flow Webservice zu **synchronisieren**. Nach Abschluss der Synchronisierung ändert sich der FlowSync-Status in „Synchronisierung abgeschlossen“.
7. Wenn ein Firmware-Update für deinen M400 verfügbar ist, kannst du dieses jetzt installieren.

Jetzt kannst du loslegen. Viel Spaß!

In der vollständigen Gebrauchsanleitung und in den Tutorial-Videos auf [polar.com/de/support/M400](http://polar.com/de/support/M400) erhältst du weitere Informationen zu deinem M400.

## LERNE DEINEN M400 KENNEN

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen und mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen sowie die Aufzeichnung unterbrechen oder beenden.



### HILFREICHE TIPPS

- » Zum Ändern der Uhrzeitanzeige hältst du die AUF-Taste gedrückt.
- » Zum Aktivieren der Tastensperre in der Uhrzeitanzeige hältst du die LICHT-Taste gedrückt.
- » Zum Aufrufen des Schnell-Menüs in der Trainingsansicht hältst du die LICHT-Taste gedrückt

## DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN

Der Polar M400 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dich bei deinem Training unterstützen. Hier findest du eine Zusammenfassung der Wichtigsten davon.

### INTEGRIERTES GPS

Der M400 verfolgt mit dem integrierten GPS deine Geschwindigkeit, Distanz, Höhe und Route. Du kannst nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice betrachten. Die Funktion Back-to-Start führt dich zurück zu deinem Startpunkt. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass dein M400 dich jederzeit an deinen Ausgangspunkt zurückführt.

### BERECHNUNG DER ANKUNFTSZEIT

Stelle die Distanz für deine Sitzung ein und der M400 berechnet die Zeit deiner Ankunft am Ziel entsprechend deiner Geschwindigkeit.

### RUNNING INDEX

Bestimme die Effizienz deines Lauftrainings. Der M400 berechnet nach jedem Lauf automatisch deinen Running Index auf Grundlage deiner Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten.

### TRAININGSANLEITUNG

Der M400 bietet die Smart Coaching Funktionen von Polar mit der optimalen Anleitung zum Aufbau deines Trainings und hilfreichen Feedback zu deinen Fortschritten..

*Mache dich in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/de/support/M400](http://polar.com/de/support/M400) mit allen großartigen Funktionen des M400 vertraut.*

### TÄGLICHE AKTIVITÄT

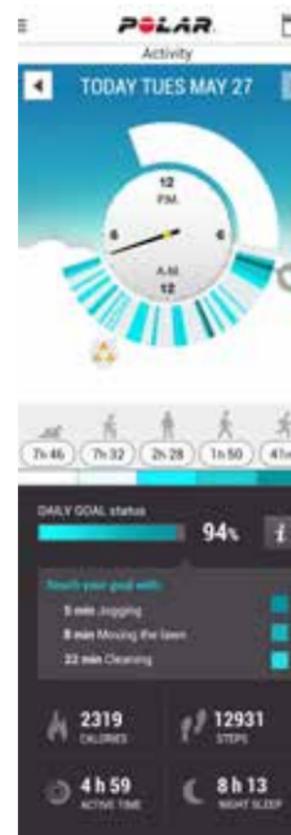
Der M400 verfolgt mit dem integrierten Beschleunigungssensor alle deine Bewegungen rund um die Uhr. Er gibt dir ein tägliches Aktivitätsziel vor und leitet dich an, wie du es erreichst. Der M400 fordert dich auch auf, dich zu bewegen, wenn du zu lange inaktiv warst. Du kannst deine Daten auf dem M400 oder der Polar Flow App anzeigen.

### SMART NOTIFICATIONS

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Alarme bei eingehenden Anrufen, Nachrichten und Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem M400 zu empfangen. Um Benachrichtigungen zu erhalten, kopple deinen M400 mit der Flow App. Wähle in der Mitteilungszentrale deines Telefons, welche Benachrichtigungen auf deinem M400 angezeigt werden, indem du sie der Mitteilungsliste hinzufügst.

Auf dem M400 ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet. Du kannst sie unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** einschalten.

Ausführliche Informationen zu Smart Notifications findest du unter [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

Der Polar M400 ist ein hervorragender Trainingscomputer, jedoch bietet er dir in Kombination mit der mobilen App Polar Flow und dem Polar Flow Webservice einen noch größeren Nutzen.

### MOBILE APP

Die mobile App Polar Flow bietet dir all deine Trainingsdaten auf einen Blick. Die App synchronisiert die Daten auf dem M400 drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Lade sie dir vom App Store<sup>SM</sup> oder von Google Play<sup>TM</sup> herunter.

### WEBSERVICE

Setze dir Ziele und lass dir zeigen, wie du sie erreichst. Betrachte eine detaillierte Analyse deiner Ergebnisse und teile deine Erfolge mit deinen Freunden. Diese und viele weitere Informationen findest du auf [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

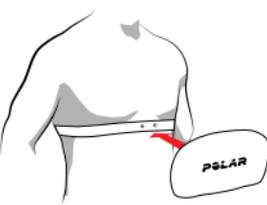
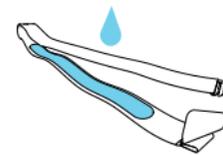


## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit der Sendeeinheit um deine Brust, damit deine präzise Herzfrequenz in Echtzeit auf deinem M400 angezeigt wird.

*\* Wenn du deinen M400 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.*

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, aber bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.
4. Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den **Herzfrequenz-Sensor mit dem M400 koppeln**. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke die START-Taste. Warte dann auf die Sensor-Kopplungsanfrage und wähle „Ja“.



Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** koppeln.

**i** Trenne nach dem Training den Herzfrequenz-Sensor vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf [polar.com/de/support/M400](http://polar.com/de/support/M400).

## TRAINING MIT DEINEM M400

Drücke die START-Taste und wähle deine Sportart. Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M400 mit der Anzeige nach oben, bis er das GPS-Satellitensignal findet. Wenn das Signal gefunden wurde, wird „OK“ angezeigt.

Drücke erneut die START-Taste, wenn du zum Starten bereit bist.

**i** Wähle in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice die Informationen aus, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen.

### WÄHREND DES TRAININGS

**Runde nehmen:** Drücke während einer Trainingseinheit die START-Taste.

**Zone sperren:** Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

**Einstellungen im Schnell-Menü ändern:** Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Bestimmte Einstellungen kannst du ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen.

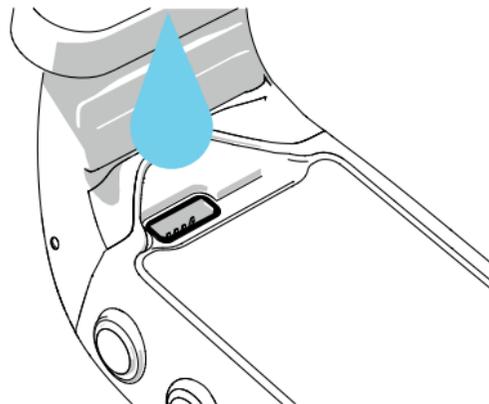
### TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die ZURÜCK-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

## NACH DEM TRAINING

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen M400 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) und Schmutz zu schützen. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.

**Spüle den USB-Anschluss nach jeder Trainingseinheit unter lauwarmem Leitungswasser, um ihn sauber zu halten.** Der USB-Anschluss ist wasserbeständig und du kannst ihn unter fließendem Wasser spülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.



**!** Lade den M400 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### M400

Batterietyp	Lithium-Polymer-Batterie, 190 mAh
Betriebsdauer	Bis zu 8 Stunden mit GPS und Herzfrequenz-Sensor
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit	30 m
Materialien	Edelstahl, Polycarbonat/Acrylnitril Butadien-Styrol, Acrylnitril-Butadien-Styrol, thermoplastisches Urethan, Polymethylmethacrylat, Silikon

### HERZFREQUENZ-SENSOR BLUETOOTH® SMART

Batterietyp	CR 2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit	30 m
Sendeeinheit	Polyamide
Gurt	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

### So wechselst du die Batterie des Herzfrequenz-Sensors:

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



**i** Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support).

**!** Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

## PRODUKT-SUPPORT



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

### MIT POLAR IN VERBINDUNG BLEIBEN



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



[twitter.com/polar\\_de\\_news](https://twitter.com/polar_de_news)



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



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

Hergestellt von

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel mit



Bluetooth®  
SMART

17952089.02 DEU 07/2015 10011

**POLAR®**



**Polar M400**  
KURZANLEITUNG

Starte das Setup auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Deutsch