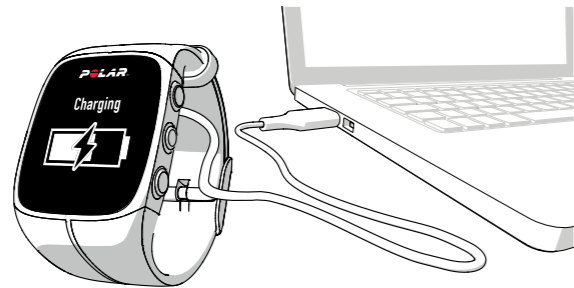


## CONFIGURAR TU M400

Configura tu M400 en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Durante la configuración, el M400 se actualizará con el firmware más reciente y podrás empezar a utilizar el servicio web Polar Flow.

1. **Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu M400 al servicio web Polar Flow.
2. **Abre el pack de instalación** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync **se abre automáticamente** y te pide que conectes tu producto Polar.
4. **Conecta el M400 al puerto USB** de tu ordenador con el cable USB. A continuación, el M400 se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de internet. **Crea una cuenta Polar** o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus detalles físicos para obtener una guía personal e interpretación exacta de tus sesiones de entrenamiento.

**i** Cuando recibes tu nuevo M400, está en modo almacenamiento. Se activa cuando lo conectas a un ordenador o a un cargador USB. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un par de minutos en aparecer.

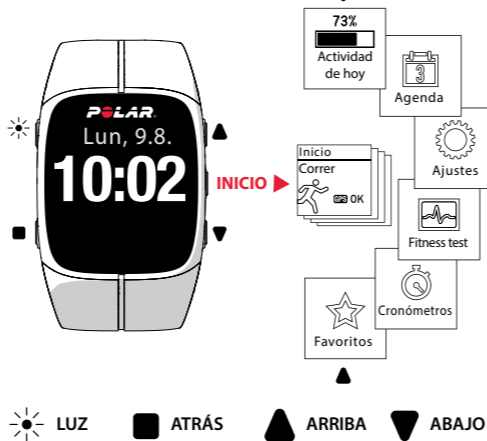


**i** No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo o con sudor.

6. Haz clic en Hecho para **sincronizar** tus ajustes con el M400 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.
  7. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M400, podrás instalarla en esta fase.
- Todo listo para empezar. ¡Diviértete!
- Más información acerca de tu M400 en el manual del usuario completo y los vídeos tutoriales en [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## PRESENTACIÓN DEL M400

Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO. Confirma selecciones con el botón INICIO y para volver, poner en pausa y detener utiliza el botón ATRÁS.



### CONSEJOS ÚTILES

- » Cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA.
- » Bloquea los botones en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ.
- » Entra en el Menú rápido en la vista de entrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

## FUNCIONES CLAVE

El Polar M400 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

### GPS INTEGRADO

Con un GPS integrado, el M400 realiza un seguimiento de tu velocidad, distancia, altitud y ruta. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app móvil de Polar Flow o en el servicio web Polar Flow después de tu sesión. La función Back-to-start te dirige hacia tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más aventureras y explorarlas con seguridad, sabiendo que tu M400 puede llevarte de vuelta al lugar donde comenzaste.

### CALCULADORA DE TIEMPO DE FINALIZACIÓN

Ajusta la distancia de tu sesión y el M400 calculará tu tiempo de llegada al destino en función de tu velocidad.

### RUNNING INDEX

Consulta en qué medida es eficiente tu carrera. El M400 calcula automáticamente tu Running Index tras cada carrera, basándose en tus datos de frecuencia cardíaca y velocidad.

### INDICACIONES DE ENTRENAMIENTO

El M400 se entrega con funciones exclusivas Smart Coaching de Polar que frecen las mejores indicaciones sobre cómo desarrollar tu entrenamiento, además de feedback útil acerca de tus progresos.

**i** Consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) para familiarizarte con todas las excelentes funciones de tu M400.

### ACTIVIDAD DIARIA

Gracias a un acelerómetro incorporado, el M400 controla todos tus movimientos 24/7. Obtendrás un objetivo de actividad diaria e indicaciones sobre cómo alcanzar tu objetivo. El M400 también te recuerda que te levantes y te muevas si has permanecido sin actividad durante demasiado tiempo. Puedes ver los datos en tu M400 o en la app Polar Flow.

### SMART NOTIFICATIONS

La función de notificaciones inteligentes te permite recibir alertas de llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de tu teléfono móvil en el M400. Para recibir notificaciones, vincula tu M400 con la app Polar Flow. En el centro de notificaciones de tu teléfono, selecciona qué notificaciones se mostrarán en tu M400 incluyéndolas en la lista de notificaciones.

En el M400, la función de notificaciones inteligentes está desactivada de forma predeterminada. Puedes activarla en **Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones**.

Para ver instrucciones detalladas acerca de las notificaciones inteligentes, consulta [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

El Polar M400 es un fantástico pulsómetro de entrenamiento por sí mismo, pero aún lo aprovecharás más cuando lo utilices junto con el servicio web y la app Polar Flow.

### APP

Con la app móvil Polar Flow podrás consultar tus datos de entrenamiento de un vistazo. La app sincroniza inalámbricamente los datos de tu M400 con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup>.

### SERVICIO WEB

Define tus objetivos y obtén indicaciones para lograrlos. Obtén un análisis detallado acerca de tus resultados y comparte tus logros con tus amigos. Encuentra todo esto y más en [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

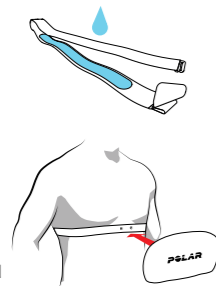


## H7 HR SENSOR

Ponte el elástico y el sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu M400.

*\* Si has comprado tu M400 sin un HR Sensor, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.*

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.
4. Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario **vincular el HR Sensor con tu M400**. Ponte tu HR Sensor y pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.



También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular otro dispositivo**.

*Después del entrenamiento, retira el sensor del HR Sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerla limpia. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).*

## ENTRENAR CON TU M400

Pulsa INICIO y selecciona tu deporte. Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles para captar las señales del satélite GPS. Mantén tu M400 con la pantalla hacia arriba hasta que detecte la señal del satélite GPS. Una vez que se detecta la señal, se muestra OK.

Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

*Selecciona la información que deseas ver durante tus sesiones en perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow.*

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

**Registrar un lap:** Pulsa INICIO durante una sesión.

**Bloquear una zona:** Para bloquear/desbloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en ese momento, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con una alerta sonora.

**Cambiar Ajustes en el Menú rápido:** Pulsa y mantén pulsado LUZ para abrir el Menú rápido. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa la grabación del entrenamiento.

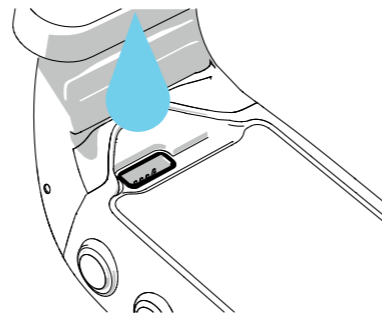
### PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Mantén limpio el puerto USB para proteger de forma efectiva tu M400 de la oxidación y otros posibles daños causados por el agua salada (p. ej. sudor o agua del mar) y la suciedad. De este modo, asegurarás una carga y sincronización fluidas.

**Para mantener limpio el puerto USB, enjuágalo con agua templada del grifo después de cada sesión de entrenamiento.** El puerto USB es resistente al agua y puedes enjuagarlo debajo del agua corriente sin dañar los componentes electrónicos.



**No cargues el M400 si el puerto USB está húmedo o con sudor.**

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### M400

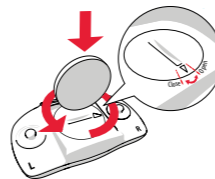
Tipo de batería: Batería de polímero de litio de 190 mAh  
Autonomía: Hasta 8 horas con GPS y HR Sensor  
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F  
Resistencia al agua: 30 m  
Materiales: Acero inoxidable, Policarbonato/acrilonitrilo butadieno estireno, ABS, Poliuretano termoplástico, Polimetilmetacrilato, Silicona

### BLUETOOTH® SMART HR SENSOR

Tipo de pila: CR2025  
Junta de estanqueidad de la pila: Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM  
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  
Resistencia al agua: 30 m  
Material del sensor: Poliamida  
Material del elástico: 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

### Para cambiar la pila del HR Sensor:

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanqueidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el transmisor.
4. Usa la moneda para girar en el sentido de las agujas del reloj, hasta CLOSE (Cerrar).



*Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).*

*Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.*

## BUSCAR ASISTENCIA DEL PRODUCTO



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

### SIGUE PENDIENTE DE POLAR

facebook.com/polarglobal

twitter.com/polarglobal

youtube.com/polar

instagram.com/polarglobal

Fabricado por

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

Compatible con



17952093.02 ESP 07/2015 10011

**POLAR**



**Polar M400**  
GUÍA DE PRIMEROS PASOS

Configuración en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Español