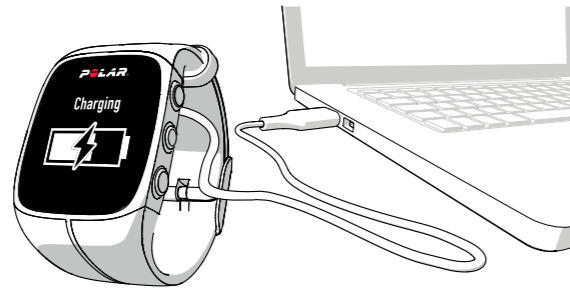


ÁLLÍTSD BE AZ M400-ESED

Az M400-es beállítási instrukciói megtalálhatóak a flow.polar.com/start webhelyen. A telepítés alatt, az M400-es frissítésre kerül a legújabb firmware-re, és azonnal használatba is veheted a Flow web szolgáltatást.

1. Menj a flow.polar.com/start címre, töltsd le a Polar FlowSync szoftvert, amelyre szükséged lesz az M400-es Flow web szolgáltatáshoz való csatlakoztatásához.
2. Nyisd meg a telepítő csomagot és kövesd a képernyőn megjelenő instrukciókat.
3. Amint a telepítés sikeresen végigment, a FlowSync automatikusan megnyílik és felkér, hogy csatlakoztasd a Polar terméket.
4. Dugd az M400-est bele a számítógéped USB portjába USB kábellel. Ekkor az M400-es felébred és változások vehetőek észre rajta. Esetektől függően, hagyd, hogy a számítógéped bármilyen egyéb szükséges USB drivert feltelje.
5. A Flow web szolgáltatás megától megnyílik majd az alapértelmezett böngésződben. Hozz létre egy Polar fiókot vagy lépj be a már meglévőddel. Töltsd ki testi adataiddal a megfelelő helyeket hogy pontos visszajelzést kaphass edzéseidről, és elért eredményeidről.

Info Első használatkor az M400 storage (tároló) módban lesz. Akkor ébred fel amikor rákapcsolod a számítógépre vagy az USB töltőre. Ha az elemek teljesen le vannak merülve, beletelhet néhány percbe, míg a töltési animáció megjelenik.



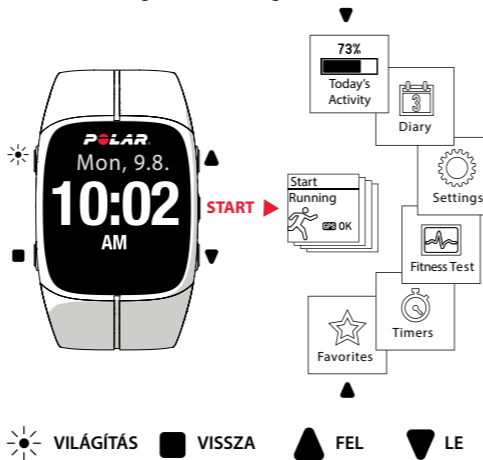
Info Ne töltsd a készüléket abban az esetben ha az USB töltő nedves.

6. Kattints a Done-ra szinkronizáld beállításaidat az M400 és a Polar Flow web szolgáltatás között. Amint a szinkronizációs folyamat sikeresen befejeződött, a FlowSync státusz sikeresen befejezetre vált.
 7. Abban az esetben ha bármilyen új firmware áll a rendelkezésre azt ennél a lépésnél tudod telepíteni.
- Készen is vagy. Érezd jól magad!

Tudj meg többet az M400-esedről a teljes leírásban, és segédvideókból amelyek a polar.com/support/M400 címen érhetőek el.

ISMERJE MEG M400-ASÁT

Böngészés a menüben az FEL vagy LE gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, és visszalépés, szüneteltetés és megállítás a VISSZA gombbal.



HASZNOS TIPPEK

- » Változtassa meg az óra kijelzőjét a FEL gomb nyomva tartásával.
- » Zárja le a gombokat időnőzetben a VILÁGÍTÁS gomb nyomvatartásával.
- » Lépjen be a Quick menübe edzés nézetben a VILÁGÍTÁS gombnyomvatartásával.

KULCS FUNKCIÓK

A Polar M400 számos olyan egyedülálló funkciót nyújt, melyekkel jobban tud edzeni. Itt található a legfontosabbak összefoglalását.

BEÉPÍTETT GPS

A beépített GPS segítségével az M400 számon tartja sebességét, a távolságot, magasságot, és útvonalat. Az edzés végeztével megtekintheti útvonalát egy térképre vetítve a Polar Flow Alkalmazáson, vagy a Flow webes szolgáltatáson keresztül. A Back-to-start funkció visszairányítja Önt kiindulás pontjára. Most megnézheti a nagyobb kihívást jelentő útvonalakat is, és biztonságosan felfedezheti azokat, tudván, hogy csak egy gombnyomásra van attól, hogy a V650 visszavigye oda ahonnan indult.

CÉLIDŐ BECSLÉS

Állítsa be a kívánt távolságot, és az M400 kiszámítja a várható érkezési időt a célhoz a sebessége alapján.

RUNNING INDEX (FUTÁSI INDEX):

Nézze meg, mennyire hatékony futási technikája. Az M400 automatikusan kiszámítja futási indexét minden futás után, a szívritmusa és sebességadatai alapján.

EDZÉS ÚTMUTATÁS

Az M400-es felvan szerelve a Polar egyedi, Okos Edzés programjával amelyik a lehető legjobb segítséget nyújtja a megfelelő edzésterv kifejlesztéséhez, továbbá hasznos információkat ad vissza az eddigi haladásáról.

Info Nézd meg a teljes használati utasítást a polar.com/support/M400 címen hogy jobban megismerkedj az M400 funkcióival.

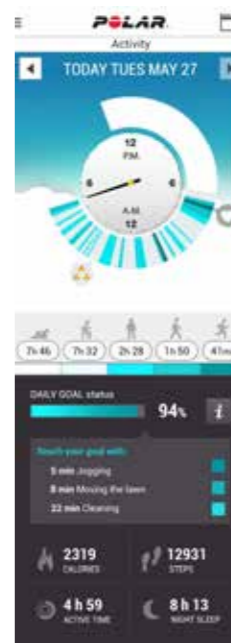
DAILY ACTIVITY (napi aktivitás): Egy beépített sebességmérővel az M400 heti 7 nap, napi 24 órában követi mozgását. Kapni fog egy napi mozgási célt, és segítséget annak eléréséhez. Az M400 arra is emlékeztet, hogy álljon fel és mozogjon, ha túl sokáig volt inaktív. Az adatokat megtekintheti az M400-asán, vagy a Polar Flow alkalmazáson.

SMART ÉRTESTÉSEK

A smart értesítések funkció segítségével megtekintheti telefonja üzeneteit és emlékeztetőit M400 készülékén. Az értesítések fogadásához párosítsa M400 készülékét Flow alkalmazással. Válassza ki telefonja értesítési központjából, hogy mely értesítések jelenjenek meg az M400 készüléken úgy, hogy az értesítési listára helyezi azokat.

Az M400 készülék esetében az okos értesítések funkció alapbeállítás szerint ki van kapcsolva. Bekapcsolhatja a **Settings > General Settings > Smart notifications** (beállítások > általános beállítások > Smart értesítések) opciókkal.

Az okos értesítésekre vonatkozó részletes információkért lásd: polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

A Polar M400-es önmagában is egy remek edzőpartner, de még ennél is többet hozhatsz ki belőle ha együtt használod a Polar Flow web szolgáltatással, és a mobil applikációval.

MOBIL APPLIKÁCIÓ

A Polar Flow mobile applikációval pillanatok alatt visszanezetheted az edzés adatait. Az applikáció vezeték nélküli hálózaton keresztül szinkronizálja az M400-es adatait a web szolgáltatással. Szerezd be az App StoreSM vagy a Google PlayTM áruházakból.

WEB SZOLGÁLTATÁS

Adj meg célokat és kapj segítséget ezek eléréséhez. Szerezz részletes analízist az elért eredményeidről és oszd meg őket barátjaiddal. Találd meg ezt, és még ennél is többet a polar.com/flow webhelyen.

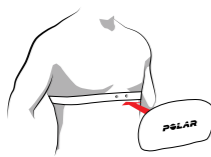
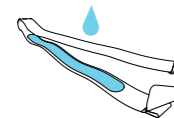


H7 PULZUSÉRZÉKELŐ

Viselje a kényelmes felcsatolható tartót a mellkasa körül és figyelje szívritmusát az M400 által adott pontos visszajelzések által.

**Ha olyan készletet választott, melynek nem tartozéka a pulzsmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.*

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatold fel a pántot a mellkasodra és állítsd be szorosra
3. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz.
4. Az első tréning megkezdése előtt kell párosítani a szívmonitort az M400-eshez. Viselje pulzsmérőjét és nyomja meg a START gombot. Majd várja meg a szenzor párosítás kérelem üzenetet majd nyomjon az Yes (Igen) feliratra.



Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása).

i Minden edzés után, csatolja le a pulzsmérőt és öblítse le folyóvíz alatt Részletes útmutatóért kérem látogasson el polar.com/support/M400 webloldalunkra.

EDZÉS AZ M400-ESEDDDEL

Nyomjd meg a START gombot és válaszd ki a neked megfelelő sportot. Menj szabad térre, messze magas épületekről, hogy a lehető legpontosabb GPS jelet kapd. Tartsd az M400-est egyenesen, képernyővel felfelé addig amíg nem fogja be a GPS jelet. Amint megvan a szignál a képernyőn az OK visszajelzés jelenik meg.

Nyomd meg újra a START gombot ha készen állsz a használatra.

i Válaszd ki azt az a sport profilt amelyikről részletes információt szeretnél kapni a Polar Flow web szolgáltatáson keresztül.

EDZÉS KÖZBEN

Tegyen meg egy kört: Nyomja meg a START lehetőséget.

Tartomány zárolása: Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot az adott pulzustartománynak a zárolására, amelyekben éppen van. A tartomány zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

Beállítások megváltoztatása a Gyorsmenüben: Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Quick menu (Gyorsmenü) megnyitásához. Néhány beállítás az edzésterv mérés szüneteltetése nélkül is változtatható.

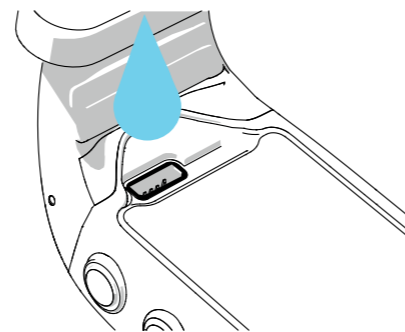
SZÜNET ÉS EDZÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved Ahhoz, hogy folytasd az edzést, Nyomd meg a START lehetőséget. hogy megállítsd az adott folyamatot, nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg.

EDZÉS UTÁN

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

Az USB port tisztán tartásához minden edzés után langyos csapvízzel öblítse ki azt. Az USB port vízálló, és az elektronikus alkatrészek sérülése nélkül, folyó csapvíz alatt mosható.



! Ne töltsd az M400 eszközt ha az USB port nedves vagy izzadt.

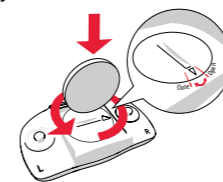
MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

M400
Elem típusa 190 mAh Li-pol elem
Üzemidő Maximum 8 óra GPS-szel és szívritmus-érzékelővel
Működési hőmérséklet -10 °C - +50 °C
Vízállóság 30 m
Anyagok Rozsdamentes acél, Polikarbonát/akrilonitril butadien sztírén, Akrilonitril butadien sztírén Termoplasztikus uretán, Polimetilmetakrilát Szilikon

BLUETOOTH® SMART PULZUSMÉRŐ
Elem típusa CR2025
Elem tömítőgyűrűje 20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet -10 °C - +50 °C
Vízállóság 30 m
Csatlakozó: Poliamid
Pánt: 38% Poliamid, 29% Poliuretán
20% Elasztán, 13% Poliészter

A szívritmus-érzékelő elemeinek cseréje:

1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.
2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vájatban van a vízállóság biztosításának érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.
4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét balra.



i Részletesebb utasításokért lásd a teljes kézikönyvet a polar.com/support oldalon.

! Biztonsági okokból kérjük, használja a megfelelő elemet.

TERMÉKTÁMOGATÁST A KÖVETKEZŐ CÍMEN TALÁL



polar.com/support/M400

MARADJON NAPRAKÉSZ A POLARRAL

f facebook.com/polarglobal

t twitter.com/polarglobal

YouTube youtube.com/polar

Instagram instagram.com/polarglobal

Gyártó

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

Kompatibilis a következőkkel



2.0 HU 07/2015

POLAR



Polar M400
KEZDŐ ÚTMUTATÓ

Beállítási információ a flow.polar.com/start

Magyar