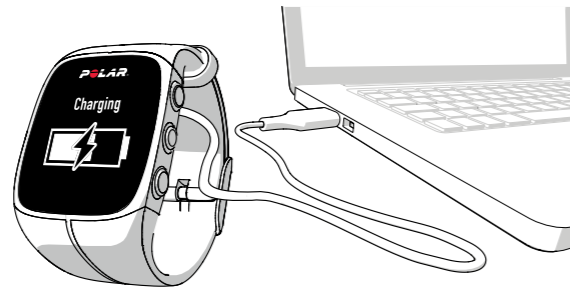


JE M400 INSTALLEREN

Installeer je M400 op flow.polar.com/start. Tijdens de installatie wordt je M400 bijgewerkt met de laatste firmware. Daarna kun je de Flow webservice gebruiken.

1. Ga naar flow.polar.com/start en download de Polar FlowSync software. Deze software heb je nodig om je M400 te verbinden met de Flow webservice.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor de installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je om verbinding te maken met je Polar-product.
4. Sluit de M400 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. De M400 wordt dan geactiveerd en begint met opladen. Laat je computer eventuele aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.
5. De Flow webservice wordt automatisch geopend op je internetbrowser. Maak een Polar-account aan of meld je aan als je al een account hebt. Vul je fysieke gegevens in voor persoonlijke begeleiding en krijg een nauwkeurige analyse van je trainingssessies.

Als je je nieuwe M400 ontvangt, is deze in opslagmodus. Hij wordt geactiveerd wanneer je hem op een computer of een USB-lader aansluit. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat de laadanimatie verschijnt.

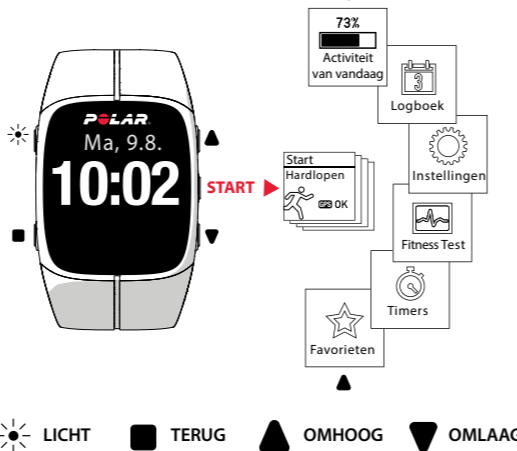


Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.

6. Klik op Gereed om je instellingen te synchroniseren tussen de M400 en de Polar Flow webservice. Als de synchronisatie gereed is, verandert de FlowSync-status in voltooid.
 7. Als er een firmware-update beschikbaar is voor je M400, kun je die bij deze stap installeren.
- Je bent klaar om te beginnen. Veel plezier!
- Ontdek meer over je M400 in de volledige gebruiksaanwijzing en de video-instructies op polar.com/support/M400.

LEER JE M400 KENNEN

Blader door het menu door op OMHOOG of OMLAAG te drukken. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug, pauzeer en stop met de knop TERUG.



HANDIGE TIPS

- » Houd OMHOOG ingedrukt om de wijzerplaat te wijzigen.
- » Houd in de tijdweergave LICHT ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.
- » Houd in de trainingsweergave LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

De Polar M400 biedt vele unieke functies om je te helpen beter te trainen. Hier vind je een overzicht van de belangrijkste daarvan.

GEÏNTEGREERDE GPS

De M400 volgt je snelheid, afstand, hoogte en route met een geïntegreerde GPS-ontvanger. Na je sessie kun je je route bekijken op een kaart in de Polar Flow app en Flow webservice. De terug naar start-functie wijst je terug naar je startpunt. Nu kun je interessantere routes zoeken en ze veilig uitproberen, want je weet dat de M400 je naar het startpunt terug brengt.

SCHATTING EINDTIJD

Stel de afstand in voor je training en de M400 schat je aankomsttijd op basis van je snelheid.

RUNNING INDEX

Bekijk hoe efficiënt je loopstijl is. De M400 berekent je Running Index automatisch na elke loop, op basis van je hartslag en de snelheidsgegevens.

TRAININGSBEGELEIDING

De M400 is voorzien van de unieke Smart Coaching functies van Polar die de best mogelijke begeleiding bieden voor het ontwikkelen van je training en nuttige feedback geven over je voortgang.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support/M400 om vertrouwd te raken met alle unieke functies van je M400.

DAGELIJKE ACTIVITEIT

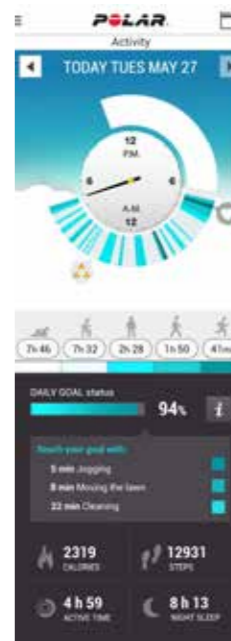
Via de ingebouwde accelerometervolgt de M400 24/7 al je bewegingen. Je krijgt een dagelijks activiteitsdoel en begeleiding om je doel te bereiken. De M400 herinnert je er ook aan om op te staan en te gaan bewegen als je te lang inactief bent geweest. Je kunt de gegevens zien op je M400 of in de app Polar Flow.

SMART NOTIFICATIONS

Met de functie Smart notifications kun je op je M400 meldingen ontvangen van inkomende telefoongesprekken, berichten en meldingen op je mobiele telefoon. Koppel je M400 met de Flow app om meldingen te ontvangen. Kies vanuit het berichtencentrum van je telefoon welke meldingen je op je M400 wilt laten weergegeven door ze in de meldingenlijst op te nemen.

In de M400 is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld. Je kunt deze inschakelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Smart notifications**.

Zie polar.com/support/M400 voor meer gedetailleerde instructies over Smart notifications.



POLAR FLOW

De Polar M400 is op zichzelf een uniek trainingsapparaat, maar je haalt er nog meer uit door hem samen met de Polar Flow webservice en de mobiele app te gebruiken.

MOBIELE APP

Met de Polar Flow mobiele app kun je je trainingsgegevens in één oogopslag zien. De app synchroniseert draadloos de gegevens van je M400 met de Polar Flow webservice. Je kunt hem downloaden op de App StoreSM en op Google PlayTM.

WEBSERVICE

Stel doelen in en krijg begeleiding om ze te bereiken. Ontvang gedetailleerde analyses van je resultaten en deel je prestaties met vrienden. Dit alles en meer vind je op polar.com/flow.

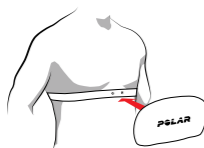
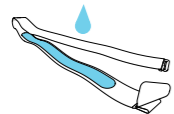


H7 HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele borstband met zender om je borst en lees je hartslag nauwkeurig en in realtime op je M400 af.

** Als je je M400 hebt gekocht zonder hartslagsensor, geen probleem; je kunt er altijd één aanschaffen.*

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.
4. Vóór je eerste trainingssessie moet je de hartslagsensor aan je M400 koppelen. Doe je hartslagsensor om en druk op START. Wacht daarna op het koppelverzoek van de sensor en kies Ja.



Je kunt een nieuwe sensor ook koppelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen.**

i Maak na het trainen de zender van de hartslagsensor los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Bekijk de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support/M400 voor meer gedetailleerde instructies.

TRAINEN MET JE M400

Druk op START en kies je sport. Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Houd de M400 stil met het display omhoog gericht totdat het signaal van de GPS-satelliet gevonden is. Als het signaal gevonden is, wordt Ok weergegeven.

Druk nogmaals op START als je klaar bent om te beginnen.

i Kies welke informatie je tijdens je sessies in sportprofielen in de Polar Flow webservice wilt zien.

TIJDENS DE TRAINING

Ronde opnemen: Druk tijdens een sessie op START.

Zone vergrendelen: Houd START ingedrukt om de huidige zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, hoor je een geluidssignaal.

Instellingen in Snelmenu wijzigen: Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingsregistratie te onderbreken.

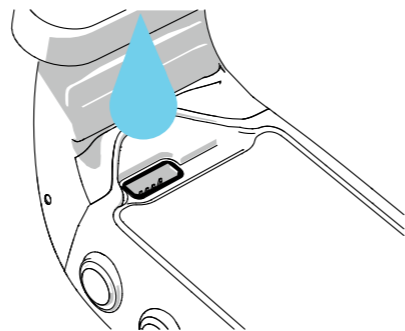
TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om de training te hervatten. Houd tijdens het pauzeren de knop TERUG ingedrukt totdat **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

NA DE TRAINING

Houd de USB-poort schoon om je M400 effectief te beschermen tegen roest en andere mogelijke schade ten gevolge van zout water (bijv. zweet of zeewater) en vuil. Zo zorg je voor een probleemloos opladen en synchroniseren.

Spoel de USB-poort na elke trainingssessie af met lauw water om hem schoon te houden. De USB-poort is waterbestendig en je kunt hem afspoelen onder stromend water zonder de elektronica te beschadigen.



! Laad de M400 niet op als de USB-poort vochtig is.

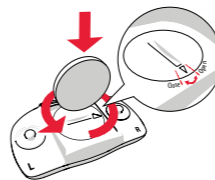
TECHNISCHE SPECIFICATIE

M400
Batterijtype 190 mAh Li-pol batterij
Gebruiksduur Tot 8 uur met GPS en hartslagsensor
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / -4 °F tot 122 °F
Waterdichtheid 30 m
Materialen Roestvrij staal, polycarbonaat/acrylonitril-butadieen-styreen, acrylonitril-butadieen-styreen, thermoplastisch polyurethaan, polymethylmethacrylaat, Siliconen

BLUETOOTH® SMART HARTSLAGSENSOR
Batterijtype CR2025
Afsluiting voor batterij O-ring 20,0 x 1,0, materiaal FPM
Gebruikstemperatuur -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Waterdichtheid 30 m
Zender Polyamide
Borstband 38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

Batterij van de hartslagsensor vervangen

1. Open het batterijklepje door dit met een muntstuk linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) in het klepje met de positieve zijde (+) naar het klepje. Zorg dat de afsluiting in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Plaats het klepje terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.



i Lees de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.

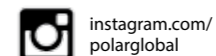
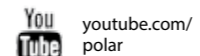
! Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

PRODUCTONDERSTEUNING



polar.com/support/M400

VOLG POLAR



Gefabriceerd door

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

Compatibel met



17952092.02 NLD 07/2015 10011

POLAR®



Polar M400
SNEL VAN START GIDS

Stel de M400 in op flow.polar.com/start

Nederlands