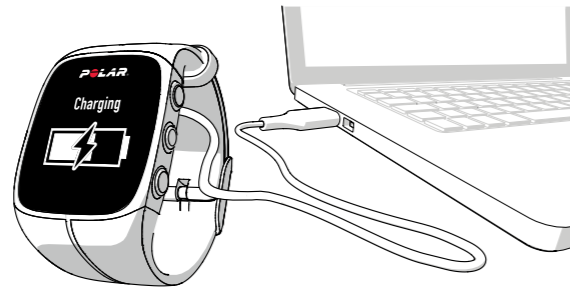


## KONFIGURER M400

Konfigurer M400 på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). I løpet av konfigurasjonen oppdateres M400 med siste firmware, og du kan begynne å bruke Flow-nettjenesten.

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble M400 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-produktet ditt.
4. Koble M400 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. M400 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere som anbefales.
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Fyll ut dine fysiske opplysninger for å få personlig veiledning og en nøyaktig tolkning av treningsøktene dine.

*Når du mottar din nye M400, er enheten i lagringsmodus. Enheten aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladeanimasjonen vises.*

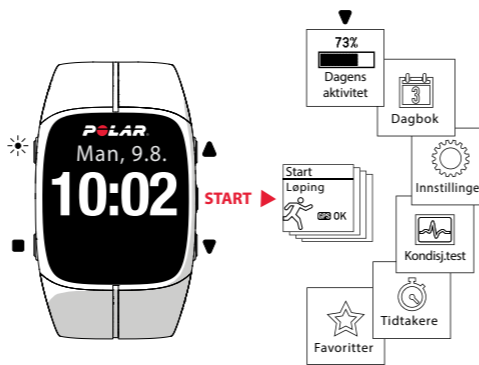


*Ikke lad M400 mens USB-porten er våt eller fuktig.*

6. Klikk på Ferdig for å synkronisere innstillingene dine mellom M400 og Polar Flow-nettjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.
  7. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for M400, kan du nå installere den.
- Du er klar til å sette i gang. God fornøyelse!
- Hvis du vil ha mer informasjon om M400, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken og videoveiledningene på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## BLI KJENT MED M400

Bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED. Bekreft valg med START-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med TILBAKE-knappen.



LYS TILBAKE OPP NED

### NYTTIGE TIPS

- » Endre klokkes utseende ved å trykke på og holde nede OPP.
- » Lås knappene i tidsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.
- » Gå til hurtigmenyen i treningsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.

## VIKTIGE FUNKSJONER

Polar M400 tilbyr et utvalg av unike funksjoner for å hjelpe deg med å trene på en bedre måte. Her finner du et sammendrag over de viktigste.

- INTEGRERT GPS**  
M400 registrerer hastighet, distanse, høyde og rute ved hjelp av en integrert GPS-enhet. Du kan vise ruten på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettjenesten etter økten. Tilbake til start-funksjonen veileder deg til startpunktet. Nå kan du våge deg på mer dristige ruter og trygt utforske dem, i visshet om at M400 kan ta deg tilbake til utgangspunktet.
- ANSLAG FOR FULLFØRINGSTID**  
Angi distansen for økten, så anslår M400 ankomsttiden til destinasjonen i henhold til hastigheten din.
- LØPSINDEKS**  
Se hvor effektiv løpingen din er. M400 beregner løpsindeksen din automatisk etter hver løpetur, basert på hjerterefrekvens og hastighetsdata.
- TRENINGSVIELEDNING**  
M400 er utstyrt med Polars unike Smart Coaching-funksjoner som gir deg best mulig veiledning om hvordan du kan utvikle treningen din samt nyttig tilbakemelding om fremgangen din.

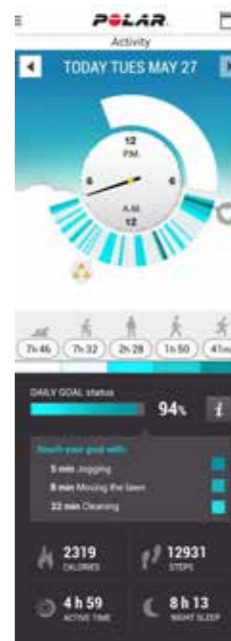
*Gå til den fullstendige brukerhåndboken på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) for å bli kjent med alle de nyttige funksjonene i M400.*

**DAGLIG AKTIVITET**  
M400 har en innebygd akselerasjonsmåler som registrerer alle bevegelsene dine, hele døgnet. Du får et daglig aktivitetsmål og veiledning om hvordan du når målet. M400 minner deg også på at du må reise deg opp og bevege på deg når du har vært inaktiv for lenge. Du kan vise dataene på M400 eller i Polar Flow-appen.

**SMARTE VARSLER**  
Ved hjelp av funksjonen for smarte varsler kan du motta varsler om innkommende anrop, meldinger og varsler fra mobiltelefonen din til M400. Koble M400 til Flow-appen for å motta varsler. Gå til telefonens varslingscenter for å velge hvilke varsler som skal vises på M400, ved å inkludere dem i listen over varsler.

Funksjonen for smarte varsler er som standard deaktivert på M400. Du kan slå funksjonen på i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Smarte varsler**.

Gå til [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) hvis du vil ha mer detaljerte instruksjoner om smarte varsler.



## POLAR FLOW

Polar M400 er i seg selv en nyttig treningsenhet, men du vil få enda større utbytte av den hvis du bruker den sammen med Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen.

- MOBILAPPEN**  
Med Polar Flow-mobilappen kan du hente opp en enkel oversikt over treningsdataene dine. Appen synkroniserer dataene trådløst mellom M400 og Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.
- NETTJENESTEN**  
Angi mål og få veiledning for å nå dem. Få detaljert analyse av resultatene og del prestasjonene dine med venner. Du finner dette og mye mer på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

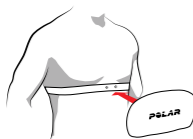
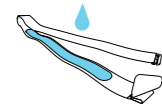


## H7 PULSSENSOR

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjertefrekvens på M400 i sanntid.

*\* Hvis du har kjøpt M400 uten pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.*

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.
4. Før din første treningsøkt må du **koble pulssensoren til M400**. Ha på deg pulssensoren, og trykk på START. Vent på forespørselen om sensortilkobling, og velg Ja.



Du kan også koble til en ny sensor i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**.

**i** Etter trening må du koble fra pulssensorkontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Les den fullstendige brukerhåndboken på [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) for mer detaljerte instruksjoner.

## TRENING MED M400

Trykk på START og velg sportsaktivitet. For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold M400 i ro med displayet i retning oppover inntil enheten finner GPS-satellittsignalene. OK vises når signalene er funnet.

Trykk på START igjen når du er klar til å sette i gang.

**i** Velg hvilken informasjon du vil se under øktene dine, i sportsprofiler i Polar Flow-nettjenesten.

## UNDER TRENINGEN

**Ta en etappe:** Trykk på START i løpet av en økt.

**Lås en sone:** Trykk på og hold nede START for å låse / låse opp hjertefrekvenssonen du for øyeblikket befinner deg i. Hvis hjertefrekvensen din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel.

**Endre innstillinger i hurtigmenyen:** Trykk på og hold nede LYS for å åpne hurtigmenyen. Du kan endre enkelte innstillinger uten å legge inn en pause i treningsregistreringen.

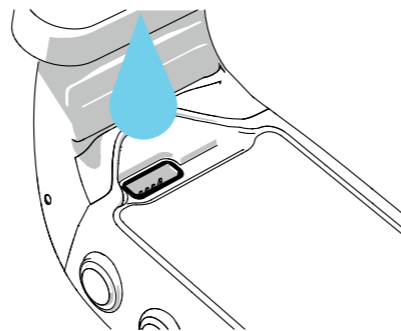
## LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på START for å gjenoppta treningen. Du stopper økten ved å trykke på og holde nede TILBAKE mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

## ETTER TRENING

Hold USB-porten ren for å beskytte M400 mot oksidering og andre skader som følge av saltvann (f.eks. svette eller saltvann) og smuss. Dette gjør at du kan sikre problemfri lading og synkronisering.

**For å holde USB-porten ren bør den skylles med lunkent springvann etter hver treningsøkt.** USB-porten er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å ødelegge de elektroniske komponentene.



**!** Ikke lad M400 mens USB-porten er våt eller fuktig.

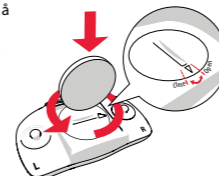
## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

**M400**  
Batteritype 190 mAh Li-Pol batteri  
Driftstid Opptil 8 timer med GPS og pulssensor  
Driftstemperatur -10 °C til 50 °C  
Vanntetthet 30 m  
Materiale Rustfritt stål, polykarbonat/ABS (akrylnitril-butadien-styren), ABS (akrylnitril-butadien-styren), termoplastisk uretan, polymetylmetakrylat, silikon

**BLUETOOTH® SMART PULSSENSOR**  
Batteritype CR2025  
Tetningsring for batteri O-ring 20,0 x 1,0, materiale: FPM  
Driftstemperatur -10 °C til 50 °C  
Vanntetthet 30 m  
Kontakt Polyamid  
Stropp 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

### Slik skifter du batteriet i pulssensoren:

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN (Åpne).
2. Sett batteriet (CR 2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE (Lukk).



**i** Les den fullstendige brukerhåndboken på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mer detaljerte instruksjoner.

**!** Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype.

## FINN PRODUKTSTØTTE



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

## FØLG MED PÅ POLAR-NYHETER

**f** facebook.com/polarglobal

**t** twitter.com/polarglobal

**YouTube** youtube.com/polar

**i** instagram.com/polarglobal

Produsert av

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

Kompatibel med

**Bluetooth**  
SMART

17952097.02 NOR 07/2015 10011

**POLAR**



**Polar M400**  
STARTVEILEDNING

Konfigurasjon på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Norsk