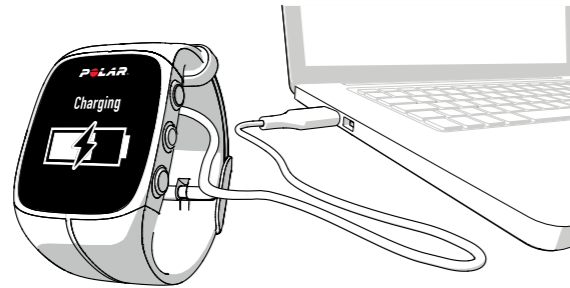


MÄÄRITÄ M400:N ASETUKSET

Määritä M400:n asetukset osoitteessa flow.polar.com/start. Asetusten määrittämisen aikana M400:n laiteohjelmisto päivitetään viimeisimpään versioon, ja voit aloittaa Flow-verkkopalvelun käytön.

1. **Siirry osoitteeseen** flow.polar.com/start ja lataa Polar FlowSync-ohjelma. Sen avulla M400 yhdistetään Flow-verkkopalveluun.
2. **Avaa** asennuspaketti ja asenna ohjelma näytön ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync **käynnistyy automaattisesti** ja kehottaa sinua yhdistämään Polar-tuotteesi.
4. **Kytke** M400 tietokoneesi USB-porttiin USB-johdolla. M400 aktivoituu ja alkaa latautua. Anna tietokoneesi asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.
5. Flow-verkkopalvelu avautuu Internet-selaimesi automaattisesti. **Luo** Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Syötä fyysiset tietosi, niin saat henkilökohtaista ohjausta ja tarkan analyysin harjoituksistasi.

Kun saat uuden M400:n käsiisi, se on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen tai USB-laturiin. Jos akku on aivan tyhjä, latausanimaation ilmestyminen näyttöön vie pari minuuttia.

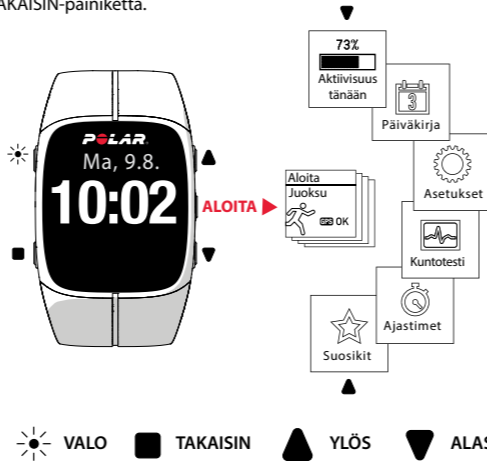


Älä lataa laitteen akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen.

6. **Synkronoi** asetukset M400:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä napsauttamalla Valmis. FlowSync-ohjelman tilaksi muuttuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu.
 7. Jos M400:n laiteohjelmistoon on saatavana päivitys, voit asentaa sen tässä vaiheessa.
- Laite on nyt käyttövalmis. Pidä hauskaa!
- Lue lisää M400-laitteesta sen täysimittaisesta käyttöohjeesta ja tutustu ohjevideoihin osoitteessa polar.com/support/M400.

TUTUSTU M400-LAITTEeseen

Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta ja palaa, keskeytä ja lopeta painamalla TAKAISIN-painiketta.



HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

- » Voit vaihtaa kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna.
- » Voit lukita painikkeet pitämällä VALO-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
- » Voit siirtyä pikavalikkoon pitämällä VALO-painiketta painettuna harjoitustilassa.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

Polar M400:n ainutlaatuiset ominaisuudet auttavat sinua harjoittelemaan tehokkaammin. Tässä on yhteenveto tärkeimmistä ominaisuuksista.

INTEGROITU GPS

M400 seuraa nopeuttasi, kulkemaasi matkaa ja reittiäsi integroidun GPS:n avulla. Näet reittisi kartalla Polar Flow -sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen. Takaisin alkuun -toiminto ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspaikkaan. Nyt voit tutustua uusiin reitteihin turvallisesti, sillä M400 ohjaa sinut takaisin aloituspaikkaasi.

LOPETUSAJAN ARVIOINTI

Määritä harjoituksen aikana kulkemasi matka, niin M400 arvioi saapumisaikasi nopeutesi perusteella.

JUOKSUINDEKSI

Tarkista juoksusi tehokkuus. M400 laskee juoksuindeksin automaattisesti jokaisen juoksulenkin jälkeen syke- ja nopeustietojen perusteella.

HARJOITTELUOHJEET

M400-laitteessa on useita Polarin ainutlaatuisia Smart Coaching -ominaisuuksia, joiden avulla voit tehostaa harjoittelua ja seurata kehitymistäsi koskevaa palautetta.

Tutustu kaikkiin M400:n erinomaisiin toimintoihin täysimittaisen käyttöohjeen avulla osoitteessa polar.com/support/M400.

PÄIVITTÄINEN AKTIIVISUUS

M400 seuraa liikkeitäsi ympäri vuorokauden sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla. Saat päivittäisen aktiivisuustavoitteen ja ohjeita sen saavuttamiseen. M400 myös kehottaa sinua nousemaan ylös ja lähtemään liikkeelle, jos olet ollut paikallasi liian kauan. Näet tiedot M400:sta tai Polar Flow -sovelluksesta.

SMART NOTIFICATIONS

Älykkäät ilmoitukset -toiminto mahdollistaa saapuvien puheluiden ja viestien sekä matkapuhelimen ilmoitusten näyttämisen M400:ssa. Jotta saat ilmoitukset, yhdistä M400 Flow-sovellukseen. Valitse puhelimen ilmoituskeskuksessa ilmoitusluetteloon ne ilmoitukset, jotka haluat nähdä M400:ssa.

M400:n Älykkäät ilmoitukset -toiminto on oletuksena pois käytöstä. Voit ottaa sen käyttöön kohdassa **Asetukset > Yleasetukset > Älykkäät ilmoitukset**.

Katso tarkemmat älykkäitä ilmoituksia koskevat ohjeet osoitteesta polar.com/fi/tuki/M400.

POLAR FLOW

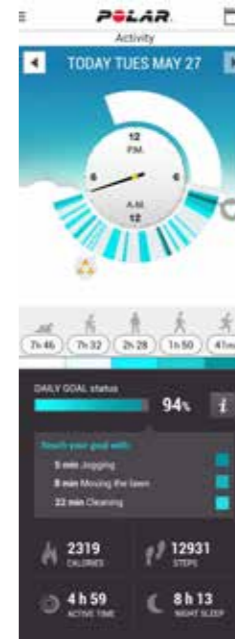
Polar M400 on jo itsessään huippuluokan harjoituslaite, mutta hyödynnä sitä entistä enemmän, käyttämällä sitä yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja -mobiilisovelluksen kanssa.

MOBIILISOVELLUS

Polar Flow -mobiilisovelluksesta näet harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä. Sovellus synkronoi harjoitustiedot langattomasti M400-laitteesta Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sen App StoreSM- tai Google PlayTM-kaupasta.

VERKKOPALVELU

Aseta tavoitteet, niin saat ohjeita niiden saavuttamiseen. Saat tarkan analyysin tuloksistasi ja voit jakaa saavutuksesi ystäville. Kaiken tämän ja paljon muuta löydät osoitteesta polar.com/flow.

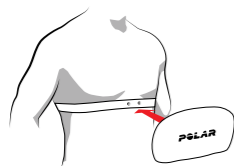
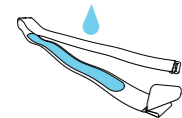


H7-SYKESENSORI

Pue mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot reaaliajassa M400-laitteeseen.

** Jos hankkimasi M400:n mukana ei toimitettu sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen milloin tahansa.*

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
4. Sykesensori on **yhdistettävä M400-laitteeseen ennen ensimmäistä harjoitusta**. Pue sykesensori ylesesi ja paina ALOITA-painiketta. Odota kehotusta yhdistää sensori ja valitse Kyllä.



Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite**.

i Irrota sykesensorin lähetinyksikkö ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Tarkemmat ohjeet ovat täysimittaisessa käyttöohjeessa osoitteessa polar.com/support/M400.

HARJOITTELU M400:N KANSSA

Paina ALOITA-painiketta ja valitse laji. Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M400 paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes laite löytää signaalit. Kun signaali löytyy, OK tulee näyttöön.

Kun olet valmis, paina ALOITA-painiketta uudelleen.

i Valitse Polar Flow -verkkopalvelun lajiprofileissa, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana.

HARJOITUKSEN AIKANA

Kierrosajan mittaaminen: Paina ALOITA-painiketta harjoituksen aikana.

Sykealueen lukitseminen: Lukitse sykealue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna, ja vapauta lukitus pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.

Asetusten muuttaminen Pikavalikossa: Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna. Voit muuttaa eritä asetuksia keskeyttämättä harjoituksen tallentamista.

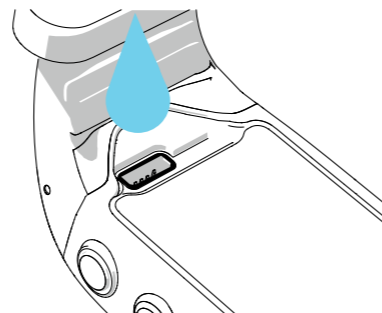
HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Suojaa M400-laitetta hapettumiselta ja muilta suolaveden (esim. hien ja meriveden) ja lian aiheuttamilta vaurioilta pitämällä USB-portti puhtaana. Tällöin myös lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.

Pidä USB-portti puhtaana huuhtelemalla se haalealla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. USB-portti on vesitiivis, joten voit huuhdella sen juoksevan veden alla vahingoittamatta elektronisia osia.



! Älä lataa M400:n akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen.

TEKNISET TIEDOT

M400

Akun tyyppi
Akun kesto
Käyttölämpötila
Vesitiivisyys
Materiaalit

190 mAh:n litiumpolymeeriakku
Jopa 8 tuntia käytettäessä GPS:ää ja sykesensoria
-10 °C ... +50 °C
30 m
Ruostumaton teräs, polykarbonaatti/
akryylinitriilibutadienistyreeni,
akryylinitriilibutadienistyreeni, termoplastinen
uretaani, polymetyylimetakrylaatti, silikoni

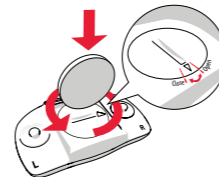
BLUETOOTH® SMART-SYKESENSORI

Pariston tyyppi
Paristokannen tiivisterengas
Käyttölämpötila
Vesitiivisyys
Lähetinyksikkö
Kiinnitysvyö

CR2025
O-rengas 20,0 x 1,0, materiaali FPM
-10 °C ... +50 °C
30 m
Polyamidi
38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 %
elastaania, 13 % polyesteria

Sykesensorin pariston vaihtaminen:

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) paikalleen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviyden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.



i Lue tarkemmat tiedot täysimittaisesta käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.

! Turvallisuussyistä on aina käytettävä oikeanlaista paristoa.

TUOTETUKI



polar.com/support/M400

SEURAA POLARIN KUULUMISIA

f facebook.com/
polarglobal

t twitter.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

i instagram.com/
polarglobal

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. 08 5202 100
Faksi 08 5202 300
www.polar.com/fi

Yhteensopiva:



17952096.02 FIN 07/2015 10011

POLAR®



Polar M400
PIKAOPAS

Ota käyttöön osoitteessa flow.polar.com/start