

POLAR®

POLAR M400



M400 – GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar M400 Gebrauchsanleitung	7
Einführung	7
M400	7
H7 Herzfrequenz-Sensor	8
USB-Kabel	8
Polar Flow App	8
Polar FlowSync Software	8
Polar Flow Webservice	8
Erste Schritte	9
Einrichten deines M400	9
Einrichtung im Polar Flow Webservice	9
Einrichtung auf dem Gerät	10
Laden des Akkus	10
Betriebszeit des Akkus	11
Meldungen bei schwachem Akku	12
Tastenfunktionen und Menüstruktur	12
Tastenfunktionen	12
Uhrzeitanzeige und Menü	13
Vorstartmodus	13
Während des Trainings	13
Menüstruktur	14
Heutige Aktivität	14
Tagebuch	15
Eingaben	15
Timer	15
Fitness Test	15
Favoriten	16
Kompatible Sensoren	16
Polar H7 Herzfrequenz-Sensor Bluetooth® Smart	16
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	16
Kopplung	16
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem M400	17
Koppeln eines Laufsensors mit dem M400	17
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M400	18
Polar Balance Waage mit dem M400 koppeln	18
Kopplung entfernen	19
Eingaben	20
Sportprofil-Einstellungen	20
Eingaben	21
Benutzereingaben	22

Gewicht	22
Größe	22
Geburtsdatum	23
Geschlecht	23
Trainingspensum	23
Maximale Herzfrequenz	23
Allgemeine Einstellungen	24
Koppeln und Synchronisieren	24
Flugmodus	24
Tastentöne	25
Tastensperre	25
Inaktivitätsalarm	25
Maßeinheiten	25
Sprache	25
Farbe Trainingsansicht	25
Über das Produkt	25
Uhreinstellungen	26
Wecker	26
Uhrzeit	26
Datum	26
Starttag der Woche	26
Uhrzeitanzeige	27
Schnell-Menü	27
Schnell-Menü im Vorstartmodus	27
Schnell-Menü im Trainingsmodus	28
Schnell-Menü im Pausenmodus	28
Firmware-Update	29
So aktualisierst du die Firmware	29
Training	31
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	31
Herzfrequenz-Sensor koppeln	31
Starten einer Trainingseinheit	32
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel	34
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer	34
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung	35
Funktionen während des Trainings	35
Runde nehmen	35
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren	35
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	36
Einstellungen im Schnell-Menü ändern	36
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	36
Nach dem Training	37
Trainingszusammenfassung auf deinem M400	37
Polar Flow App	39
Polar Flow Webservice	39

Funktionen	41
Assisted GPS (A-GPS)	41
A-GPS-Ablaufdatum	42
GPS-Funktionen	42
Back-to-Start	42
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr	43
Aktivitätsziel	43
Aktivitätsdaten	44
Smart Coaching	46
Training Benefit	47
Fitness Test	48
Vor dem Test	49
Durchführen des Tests	49
Testergebnisse	50
Fitness-Klassen	50
Männer	50
Frauen	51
VO2max	51
Running Index	52
Kurzfristige Analyse	53
Männer	53
Frauen	53
Langfristige Analyse	54
Herzfrequenz-Zonen	55
Smart Calories	59
Smart Notifications	59
Geschwindigkeitszonen	59
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	60
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	60
Während des Trainings	60
Nach dem Training	60
Sportprofile	61
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	61
Polar Laufprogramm	61
Erstellen eines Polar Laufprogramms	62
Starten eines Laufziels	62
Verfolgen deines Fortschritts	63
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	64
Koppeln eines Laufsensors mit dem M400	64
Kalibrieren des Laufsensors	64
Manuelle Kalibrierung	65
Einstellen der korrekten Rundendistanz	65
Einstellen des Faktors	65
Automatische Kalibrierung	65
Schrittfrequenz und Schrittlänge	66

Polar Flow App	68
Polar Flow Webservice	69
Feed	69
Erforsche	69
Tagebuch	70
Fortschritt	70
Trainingsziele	70
Trainingsziel erstellen	70
Schnellziel	71
Phasenziel	71
Favoriten	71
Favoriten	72
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	72
So bearbeitest du einen Favoriten:	72
So entfernst du einen Favoriten:	72
Sportprofile im Polar Flow Webservice	72
Sportprofil hinzufügen	73
Sportprofil bearbeiten	73
Grundlagen	73
Herzfrequenz	73
Trainingsansichten	74
Synchronisierung	76
Synchronisierung mit der Flow App	76
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	77
Pflege deines M400	78
M400	78
Herzfrequenz-Sensor	81
Aufbewahrung	81
Laufsensoren Bluetooth® Smart	82
Service	82
Wichtige Informationen	83
Batterien	83
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	83
Wichtige Hinweise	84
Störungen während des Trainings	84
Gesundheit und Training	85
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren	86
Technische Spezifikationen	87
M400	87
H7 Herzfrequenz-Sensor	88
Polar FlowSync Software	88
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	88
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	88
Weltweite Garantie des Herstellers	90
Rechtliche Informationen	91

Haftungsausschluss91

POLAR M400 GEBRAUCHSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen M400! Wir haben den M400 für ambitionierte Sportler entwickelt. Integriertes GPS, Smart Coaching und Aktivitätsmessung rund um die Uhr motivieren dich, deine Grenzen zu erweitern und Bestleistungen zu erzielen. Verschaffe dir mit der mobilen App Polar Flow einen sofortigen Überblick über dein Training direkt nach jeder Einheit, plane und analysiere dein Training bis ins Detail mit dem Polar Flow Webservice.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Trainingsbegleiter vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/de/support/M400 herunterladen.



M400

Verfolge deine Trainingsdaten wie deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Route und selbst die kleinsten Aktivitäten in deinem Alltag.

H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Sieh dir während des Trainings auf deinem M400 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

 *Nur im Lieferumfang des M400 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen M400 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.*

USB-KABEL

Verwende das mitgelieferte USB-Kabel, um den Akku deines M400 zu laden und ihn über die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

POLAR FLOW APP

Sieh dir all deine Trainingsdaten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Du kannst sie im App Store oder über Google Play herunterladen.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software ermöglicht es dir, Daten über das USB-Kabel zwischen deinem M400 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer zu synchronisieren. Gehe zu www.flow.polar.com/start, um die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf polar.com/flow kannst du jedes Detail deines Trainings planen, dein Gerät anpassen und mehr über deine Leistung erfahren.

ERSTE SCHRITTE

Um sicherzustellen, dass du deinen M400 optimal nutzen kannst, besuche bitte flow.polar.com/start. Dort findest du einfache Anweisungen, die dich durch das Einrichten deines M400 und das Herunterladen der aktuellen Firmware führen und dir zeigen, wie du den Polar Flow Webservice verwendest.

Wenn du sofort deinen ersten Lauf mit dem M400 starten möchtest, kannst du für die Schnell-einrichtung die Basiseingaben vornehmen, wie in Basiseingaben gezeigt.

EINRICHTEN DEINES M400

Bitte führe die Einrichtung im Polar Flow Webservice durch. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen M400 herunterladen. Um die Einrichtung im Polar Flow Webservice durchzuführen, benötigst du einen Computer mit Internetzugang.

Wenn kein Computer mit Internetzugang zur Verfügung steht, kannst du auch am Gerät selbst anfangen. **Bitte beachte, dass das Gerät nur einen Teil der Einstellungen ermöglicht.** Um sicherzustellen, dass du deinen M400 optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen.

 *Der M400 befindet sich bei der Lieferung im Aufbewahrungsmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bis die Ladeanimation angezeigt wird.*

EINRICHTUNG IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen M400 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen zur Installation der Software auf dem Bildschirm.
3. Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet und fordert dich auf, dein Polar Gerät anzuschließen.
4. Verbinde den M400 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Der M400 schaltet sich ein und beginnt, sich zu laden. Lasse deinen Computer USB-Treiber installieren, wenn er dies vorschlägt.
5. Der Polar Flow Webservice wird in deinem Webbrowser automatisch geöffnet. Erstelle ein Konto oder melde dich an, wenn du bereits über eines verfügst. Gib deine Benutzereingaben präzise ein, da sie sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen auswirken.

6. Starte die Synchronisierung, indem du auf **Fertig** klickst. Die Einstellungen werden daraufhin zwischen dem M400 und dem Webservice synchronisiert. Der Status in FlowSync ändert sich zu „abgeschlossen“, sobald die Synchronisierung beendet ist.

 Du kannst im Polar Flow Webservice folgende Sprachen auswählen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyй, Suomi, Svenska** oder **Türkçe**.

EINRICHTUNG AUF DEM GERÄT

Verbinde deinen M400 Polar Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. **Sprache wählen** wird angezeigt. Drücke die START-Taste, um **English** zu wählen. Dein M400 wird nur mit Englisch geliefert, du kannst jedoch andere Sprachen über den Flow Webservice hinzufügen.

Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du zu einem beliebigen Zeitpunkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Zeitformat:** Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum:** Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten:** Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe:** Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
8. **Trainingspensum:** **Gelegentlich (0-1 Std./Woche), Regelmäßig (1-3 Std./Woche), Oft (3-5 Std./Woche), Intensiv (5-8 Std./Woche), Halbprofi (8-12 Std./Woche), Profi (12+ Std./Woche)**. Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).
9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der M400 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

LADEN DES AKKUS

Nachdem du deinen M400 ausgepackt hast, musst du zuerst den Akku laden. Warte, bis der M400 vollständig geladen ist, bevor du ihn erstmals verwendest.

Der M400 verfügt über einen eingebauten Akku. Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).



i Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn der M400 vollständig geladen ist, wird **Der Akku ist voll geladen** angezeigt.

Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich hierdurch die Akkulebensdauer verringern kann.

i Lade die Batterie nicht, wenn der M400 feucht ist.

i Lade die Batterie nicht, wenn der USB-Anschluss defekt ist.

i Lade die Batterie nicht bei Temperaturen unter -10°C oder über $+50^{\circ}\text{C}$ auf.

BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 8 Stunden. Bei Verwendung ausschließlich in der Uhrzeitanzeige und mit Überwachung der täglichen Aktivitäten beträgt die Betriebszeit etwa 30 Tage. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M400 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, und der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den M400 unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebsdauer verlängert.

MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

 Akku schwach. Bitte laden.	Akku ist schwach. Bitte laden. Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den M400 zu laden.
--	--

 Lade den Akku vor dem Training!	Lade den Akku vor dem Training! Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M400 aufgeladen werden.
---	---

Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer, und der M400 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen M400. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

TASTENFUNKTIONEN UND MENÜSTRUKTUR

Der M400 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.

TASTENFUNKTIONEN



UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<p>Displaybeleuchtung aktivieren</p> <p>Taste drücken und halten, um die Tastensperre zu aktivieren</p>	<p>Menü verlassen</p> <p>Zur vorherigen Ebene zurückkehren</p> <p>Eingaben unverändert lassen</p> <p>Auswahl abbrechen</p> <p>Durch Gedrückthalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück</p> <p>Durch Gedrückthalten dieser Taste in der Uhrzeitanzeige kannst du deinen M400 mit der Polar Flow App synchronisieren</p>	<p>Auswahl bestätigen</p> <p>Vorstartmodus öffnen</p> <p>Im Display angezeigte Auswahl öffnen</p>	<p>Durch Auswahllisten blättern</p> <p>Ausgewählten Wert einstellen</p> <p>Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern</p>	<p>Durch Auswahllisten blättern</p> <p>Ausgewählten Wert einstellen</p>

VORSTARTMODUS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<p>Displaybeleuchtung aktivieren</p> <p>Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du Sportprofil-Einstellungen eingeben.</p>	<p>Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren</p>	<p>Trainingseinheit starten</p>	<p>Durch Sportartenlisten blättern</p>	<p>Durch Sportartenlisten blättern</p>

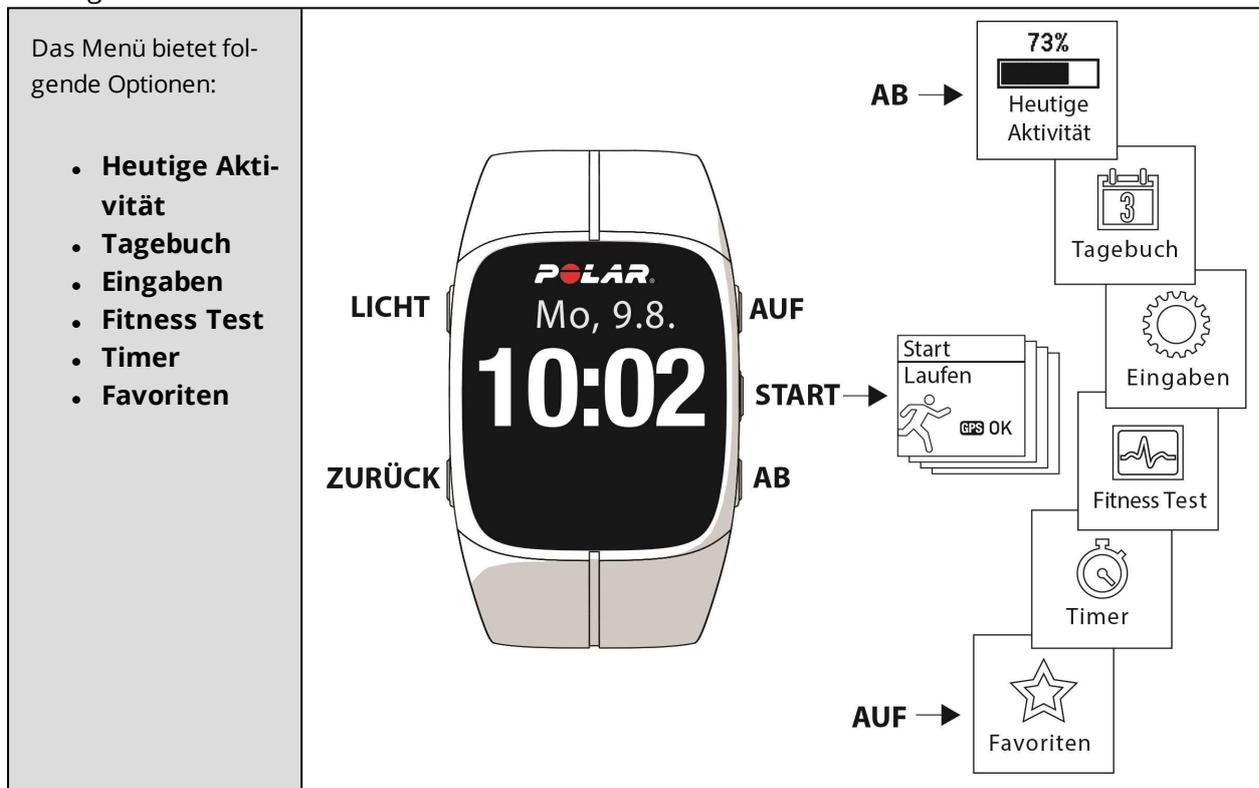
WÄHREND DES TRAININGS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<p>Displaybeleuchtung aktivieren</p>	<p>Einmal drücken, um die Aufzeichnung der</p>	<p>Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Zonensperre akti-</p>	<p>Trainingsansicht ändern</p>	<p>Trainingsansicht ändern</p>

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du das Schnell-Menü aufrufen	Trainingseinheit anzuhalten 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen	vieren/deaktivieren Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen		

MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.



HEUTIGE AKTIVITÄT

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein Polar M400 vorgibt, basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Webservice Flow findest.

Eine Aktivitätsleiste veranschaulicht dein tägliches Aktivitätsziel. Wenn du dein Tagesziel erreicht hast, ist sie vollständig gefüllt.

In **Heutige Aktivität** findest du die Details deiner Aktivität (Aktivitätszeit, Kalorienverbrauch und Schrittzahl) und Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels.

Weitere Informationen findest du unter [Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr](#)

TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nächsten vier Wochen. Wähle einen Tag aus, um deine Aktivität und deine Trainingseinheiten für diesen Tag, die Trainingsübersicht für jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgeführt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

EINGABEN

In den **Eingaben** kannst du Folgendes bearbeiten:

- **Sportprofile**
- **Benutzereingaben**
- **Allgemeine Einstellungen**
- **Uhreinstellung**

Weitere Informationen findest du unter [Eingaben](#).

TIMER

Unter **Timer** findest du folgende Optionen:

- **Intervalltimer:** Erstelle Zeit- und/oder Distanz-basierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen.
- **Zielzeitschätzung:** Erreiche die für eine festgelegte Distanz festgelegte Zielzeit. Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

FITNESS TEST

Messe deine Fitness, während du liegst und dich entspannst.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test](#).

FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

KOMPATIBLE SENSOREN

Werte dein Trainingserlebnis auf und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit Bluetooth® Smart Sensoren.

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR BLUETOOTH® SMART

Sieh dir während des Trainings auf deinem M400 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH® SMART*

Der Laufsensor Bluetooth® Smart eignet sich für Läufer, die ihre Technik und Leistung verbessern wollen. Er ermöglicht dir, Informationen zu deiner Geschwindigkeit und Distanz anzuzeigen, sowohl auf einem Laufband als auch beim Lauf im schlammigsten Gelände.

- Misst jeden deiner Schritte, um deine Laufgeschwindigkeit und Distanz anzuzeigen
- Unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- Sitzt dank seiner kompakten Größe fest an deinen Schnürsenkeln
- Stoßfest und wasserdicht für Läufe unter härtesten Bedingungen

Weitere Informationen findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth Smart](#).

KOPPLUNG

Bevor du einen neuen *Bluetooth Smart®* Herzfrequenz-Sensor oder ein Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du das Gerät mit deinem M400 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M400 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM M400

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M400 zu koppeln:

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln Sensor mit M400 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem M400 und warte, bis er erkannt wird.
3. Die Geräte-ID **Polar H7 xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an. Gehe auf deinem M400 zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
3. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar H7 xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M400

Stelle sicher, dass der Laufsensor ordnungsgemäß an deinem Schuh befestigt ist. Weitere Informationen zur Einrichtung des Laufsenors findest du in der Gebrauchsanleitung des Laufsenors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Laufsensor mit deinem M400 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensor mit dem M400 und warte, bis er gefunden wird.
3. **Polar RUN xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt nach deinem Laufsensor zu suchen.
3. Sobald der Laufsensor gefunden wurde, wird **Polar RUN xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth Smart](#).

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M400

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Führe die Einrichtung auf flow.polar.com/start wie im Kapitel [Einrichten deines M400](#) beschrieben durch.
- Lade dir die Flow App aus dem App Store herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M400 erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M400** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des M400 die ZURÜCK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M400 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M400** wird angezeigt).
3. Gehe auf deinem M400 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
4. **Von anderem Gerät bestätigen: Pin xxxxx** wird auf deinem M400 angezeigt. Gib den PIN-Code des M400 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

POLAR BALANCE WAAGE MIT DEM M400 KOPPELN

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem M400 zu koppeln:

1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies zeigt an, dass die Verbindung hergestellt wurde. Die Waage kann jetzt mit deinem M400 gekoppelt werden.
3. Halte die BACK-Taste an deinem M400 zwei Sekunden lang gedrückt und warte, bis in der Anzeige eine Meldung erscheint, dass die Kopplung abgeschlossen ist.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt, nach deiner Waage zu suchen.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
4. Sobald die Waage gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Waage xxxxxxxx** auf deinem M400 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

 Die Waage kann mit 7 verschiedenen Polar Geräten gekoppelt werden. Wenn mehr als 7 Geräte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.

KOPPLUNG ENTFERNEN

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

EINGABEN

Sportprofil-Einstellungen	20
Eingaben	21
Benutzereingaben	22
Gewicht	22
Größe	22
Geburtsdatum	23
Geschlecht	23
Trainingspensum	23
Maximale Herzfrequenz	23
Allgemeine Einstellungen	24
Koppeln und Synchronisieren	24
Flugmodus	24
Tastentöne	25
Tastensperre	25
Inaktivitätsalarm	25
Maßeinheiten	25
Sprache	25
Farbe Trainingsansicht	25
Über das Produkt	25
Uhreinstellungen	26
Wecker	26
Uhrzeit	26
Datum	26
Starttag der Woche	26
Uhrzeitanzeige	27
Schnell-Menü	27
Schnell-Menü im Vorstartmodus	27
Schnell-Menü im Trainingsmodus	28
Schnell-Menü im Pausenmodus	28
Firmware-Update	29
So aktualisierst du die Firmware	29

SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Pass die Sportprofil-Einstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Auf dem M400 kannst du bestimmte Sportprofil-Einstellungen unter **Eingaben > Sportprofile** bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten.

 Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

Standardmäßig sind im Vorstartmodus vier Sportprofile verfügbar. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Liste neue Sportarten hinzufügen und sie mit deinem M400 synchronisieren. Du kannst auf dem M400 maximal 20 Sportarten speichern. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Standardmäßig findest du in den **Sportprofilen** folgende Optionen:

- **Laufen**
- **Radfahren**
- **Sonstige Outdoor-Sportart**
- **Sonst. Indoor-Sportart**

 Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitest und sie mit deinem M400 synchronisiert hast, enthält die Sportprofilliste die bearbeiteten Sportprofile.

EINGABEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf Sportprofil-Einstellungen des derzeit ausgewählten Profils auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LICHT-Taste gedrückt hältst.

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.

Laufsensor: Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).

- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).

- **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.

 Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die automatische Pause verwenden kannst.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst.

BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Maximale Herzfrequenz**

GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren physischen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate physische Aktivität.
- **Oft (3-5 h/Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der HF_{\max} -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet. HF_{\max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste

Methode zur Messung der individuellen HF_{\max} ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die HF_{\max} ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Koppeln und Synchronisieren**
- **Flugmodus**
- **Tastentöne**
- **Tastensperre**
- **Inaktivitätsalarm**
- **Einheiten**
- **Sprache**
- **Farbe Trainingsansicht**
- **Über das Produkt**

KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren / Anderes Gerät koppeln:** Kopple Herzfrequenz-Sensoren oder mobile Geräte mit deinem M400.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem M400 gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren und mobile Geräte handeln.
- **Daten synchronisieren:** Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App. Die Option **Daten synchronisieren** wird angezeigt, nachdem du deinen M400 mit einem mobilen Gerät gekoppelt hast.

FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren, da *Bluetooth®* Smart deaktiviert ist.

TASTENTÖNE

Schalte die Tastentöne **Ein** oder **Aus**.

 Bitte beachte, dass sich diese Auswahl nicht auf die Trainingstöne auswirkt. Trainingstöne können in den Sportprofil-Einstellungen angepasst werden. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofil-Einstellungen" auf Seite 20.

TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Tastensperre** oder **Automatische Tastensperre**. Im Modus für die **Manuelle Tastensperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Sperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.

INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

MAßEINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

SPRACHE

Wähle eine der folgenden Sprachen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** oder **Türkçe**. Damit stellst du die Sprache deines M400 ein.

FARBE TRAININGSANSICHT

Wähle **Dunkel** oder **Hell**. Mit dieser Option kannst du die Anzeigefarbe deiner Trainingsansicht ändern. Wenn **Hell** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem hellen Hintergrund mit dunklen Zahlen und Buchstaben angezeigt. Wenn **Dunkel** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem dunklen Hintergrund mit hellen Zahlen und Buchstaben angezeigt.

ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell und das A-GPS-Ablaufdatum deines M400 überprüfen.

UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Starttag der Woche**
- **Uhrzeitanzeige**

WECKER

Stelle das Weckintervall auf **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** ein. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

 *Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*

UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.*

DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.*

STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.



Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.

UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige:

- **Tägl. Aktivität** (+ Datum und Uhrzeit)
- **Ihr Name und Zeit**
- **Analog**
- **Groß**

SCHNELL-MENÜ

SCHNELL-MENÜ IM VORSTARTMODUS

Halte im Vorstartmodus die LICHT-Taste gedrückt, um die Einstellungen des aktuell ausgewählten Sportprofils aufzurufen:

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max**. **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

SCHNELL-MENÜ IM TRAININGSMODUS

Halte in der Trainingsansicht die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Displaybeleuchtung ein:** Dauer-Displaybeleuchtung **ein-** oder **ausschalten** Wenn die Funktion aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung eingeschaltet. Du kannst die konstante Displaybeleuchtung durch Drücken der LICHT-Taste ein- und ausschalten. Bitte beachte, dass die Verwendung dieser Funktion die Betriebszeit des Akkus verkürzt.
- **Sensor suchen:** Suche nach einem Herzfrequenz-Sensor oder Laufsensor.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer.
- **Zielzeitschätzung:** Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um eine zuvor eingestellte Zieldistanz zu verwenden, oder gib unter **Distanz eingeben** eine neue Distanz ein.
- **Aktueller Standort - Info:** Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- **Standortführung einschalten:** Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt. Wähle **Standortführung einschalten** und drücke die START-Taste. **Positionierungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M400 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**. Weitere Informationen findest du unter [Back-to-Start](#).

SCHNELL-MENÜ IM PAUSENMODUS

Halte im Pause-Modus die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** des Pause-Modus findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.

- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max. HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus, Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, **stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

 *Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die automatische Pause oder distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst.*

FIRMWARE-UPDATE

Die Firmware deines M400 kann aktualisiert werden. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, wenn du deinen M400 über das USB-Kabel mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über das USB-Kabel und die FlowSync Software heruntergeladen. Die Polar Flow App benachrichtigt dich ebenfalls, wenn eine neue Firmware verfügbar ist.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M400 zu verbessern. Sie können z. B. Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

SO AKTUALISIERST DU DIE FIRMWARE

Um die Firmware deines M400 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice.
- Die FlowSync Software ist installiert.
- Du hast deinen M400 im Polar Flow Webservice registriert.

 Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle „Ja“. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der M400 wird neu gestartet.

 Bevor die Firmware aktualisiert wird, werden die wichtigsten Daten von deinem M400 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Dadurch gehen bei der Aktualisierung keine wichtigen Daten verloren.

TRAINING

ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

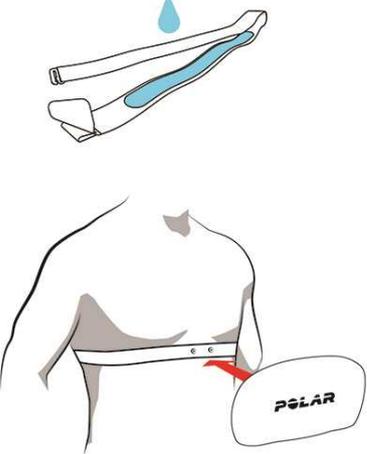
Verwende beim Training unsere Herzfrequenz-Sensoren, um die einzigartigen Smart Coaching-Funktionen von Polar vollständig zu nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, mit der richtigen Intensität zu laufen und deine Fitness zu verbessern.

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

HERZFREQUENZ-SENSOR KOPPELN

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln den Sensor mit M400 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen M400 mit dem Herzfrequenz-Sensor und warte, bis er erkannt wird.
3. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Neues Gerät koppeln** koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

<ol style="list-style-type: none">1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am	
--	--

<p>anderen Ende des Gurtes ein.</p> <p>4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.</p>	
--	--

 Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

Lege den Herzfrequenz-Sensor an und stelle sicher, dass du ihn mit deinem M400 gekoppelt hast.

	<p>Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.</p>
	<p>Wähle mit der AUF- oder AB-Taste das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.</p> <p> Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die ZURÜCK-Taste.</p> <p>Wenn du die GPS-Funktion aktiviert hast, beginnt der M400 automatisch nach den Signalen zu suchen.</p>



Bleibe im Vorstartmodus, bis der M400 die GPS-Satellitensignale und deinen Herzfrequenz-Sensor gefunden hat, um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind.

Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M400 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Halte ihn waagrecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe. Bleibe stehen und bewege dich nicht, bis der M400 die Satellitensignale gefunden hat.

Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100 % erreicht hat, wird „OK“ angezeigt, und du kannst loslegen. M400 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Der GPS-Abruf mit Assisted GPS (A-GPS) ist schnell. Die A-GPS-Datei wird auf deinem Polar M400 automatisch aktualisiert, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist oder du deinen M400 noch nicht synchronisiert hast, ist möglicherweise mehr Zeit erforderlich, um die aktuelle Position abzurufen. Weitere Informationen findest du unter [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

 *Wegen der Position der GPS-Antenne am M400 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

Während der Aufzeichnung einer Trainingseinheit kannst du die Trainingsanzeige mit der AUF/AB-Taste ändern bzw. wechseln. Wenn du während des Trainings Einstellungen ändern möchtest, ohne die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen, halte LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt, und der M400 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.

Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT TRAININGSZIEL

Du kannst detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen und sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400 synchronisieren. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.

Um eine Trainingseinheit mit einem Trainingsziel zu starten, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zuerst zu deinem **Tagebuch** oder deinen **Favoriten**.
2. Wähle in deinem **Tagebuch** den Tag, für den das Ziel geplant ist, und drücke die START-Taste. Wähle dann das Ziel aus der Liste und drücke erneut die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

oder

Wähle in den **Favoriten** das Ziel aus der Liste aus und drücke die START-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Trainingsziele](#).

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Belastungs- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.

1. Rufe **Timer > Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasierte** oder **Distanz-basierte**:
 - **Zeitbasierte**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste.
 - **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.

5. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DER ZIELZEITSCHÄTZUNG

Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

1. Rufe **Timer > Zielzeitschätzung** auf.
2. Um eine Zieldistanz einzustellen, gehe zu **Distanz eingeben** und wähle **5.00 km, 10.00 km, Halbmarathon, Marathon** oder **And. Distanz eingeben**. Drücke die START-Taste. Wenn du **And. Distanz eingeben** gewählt hast, gib die Distanz ein und drücke die START-Taste. **Zielzeit wird geschätzt für XX.XX** wird angezeigt.
3. Wähle **Start XX.XX km / X.XX mi** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst die **Zielzeitschätzung** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Zielzeitschätzung**.

FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

RUNDE NEHMEN

Drücke die START-Taste, um eine Runde aufzuzeichnen. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Lege in den Sportprofil-Einstellungen **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** fest. Wenn du **Rundendistanz wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

HERZFREQUENZ- ODER GESCHWINDIGKEITSSPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wähle **HF-Zone** oder **Geschwindigkeitszone**. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz oder Geschwindigkeit die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste (wenn du beim Erstellen des Ziels den manuellen Phasenwechsel ausgewählt hast). Wenn du den automatischen Phasenwechsel ausgewählt hast, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Du wirst durch einen Signalton benachrichtigt.

EINSTELLUNGEN IM SCHNELL-MENÜ ÄNDERN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst bestimmte Einstellungen ändern, ohne deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

 Aufzeichnung wurde angehalten	1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. Aufzeichnung wurde angehalten wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.
---	---

 Aufzeichnung wurde beendet	2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis Aufzeichnung wurde beendet angezeigt wird.
--	--

 *Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.*

NACH DEM TRAINING

Der M400 liefert dir in Verbindung mit der Flow App und dem Flow Webservice sofortige Analysen und umfassende Informationen über dein Training und deine Erholung.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEINEM M400

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du eine sofortige Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Um deine Trainingszusammenfassung zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, gehe zu **Tagebuch** und wähle erst den Tag und dann die Zusammenfassung der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p>Übersicht</p>  <p>Längste distanz 8:20 km!</p>	<p>Der M400 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen persönlichen Bestwert für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die Persönliche Bestleistung wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Startzeit 11:58</p> <p>Dauer 51:35:7</p> <p>Distanz 8.20 km</p>	<p>Die Zeit, zu der du die Trainingseinheit begonnen hast, die Dauer der Einheit und die während der Einheit zurückgelegte Distanz.</p> <p> <i>Die Distanz wird nur angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz</p>	<p>Feedback in Textform zu deiner Leistung. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p> <p> <i>Der Training Benefit (Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast und mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</i></p>

<p>Übersicht</p> <p>HF-Zonen</p>	<p>Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Ø Herzfrequenz 142 (76%)</p> <p>Maximale HF 176 (95%)</p>	<p>Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Kalorien 682 kcal</p> <p>% Fettanteil der Kalorien 35 %</p>	<p>Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien</p>
<p>Übersicht</p> <p>Ø Tempo 5:58 min/km</p> <p>Maximale HF 4:36 min/km</p>	<p>Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.</p> <p> Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Running Index Gut 44</p>	<p>Dein Running Index wird berechnet, wenn du im Freien mit aktivierter GPS-Funktion trainierst und du einen Herzfrequenz-Sensor verwendest. Die folgenden Voraussetzungen müssen erfüllt sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.) • Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.

	Weitere Informationen findest du unter Running Index .
Übersicht Max. Höhe 172 m Aufstieg 40 m Abstieg 25 m	Maximale Höhe, Aufstieg in Metern/Fuß und Abstieg in Metern/Fuß.  <i>Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</i>
Übersicht Runden (5) Beste Runde 09:30:07 Ø Runde 10:02:52	Die Anzahl der Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer Runde. Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.
Übersicht Autom. Runden (10) Beste Runde 03:20:08 Ø Runde 05:01:02	Die Anzahl der automatischen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer automatischen Runde. Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.

POLAR FLOW APP

Synchronisiere deinen M400 mit der Polar Flow App, um deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick zu analysieren. Die Polar Flow App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten offline zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

FUNKTIONEN

Assisted GPS (A-GPS)	41
GPS-Funktionen	42
Back-to-Start	42
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr	43
Aktivitätsziel	43
Aktivitätsdaten	44
Smart Coaching	46
Training Benefit	47
Fitness Test	48
Running Index	52
Herzfrequenz-Zonen	55
Smart Calories	59
Smart Notifications	59
Geschwindigkeitszonen	59
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	60
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	60
Während des Trainings	60
Nach dem Training	60
Sportprofile	61
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	61
Polar Laufprogramm	61
Erstellen eines Polar Laufprogramms	62
Starten eines Laufziels	62
Verfolgen deines Fortschritts	63

ASSISTED GPS (A-GPS)

Der M400 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der M400 verwendet den AssistNow® Offline-Service, um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Der AssistNow Offline-Service stellt A-GPS-Daten bereit, die deinem M400 die vorhergesagten Positionen von GPS-Satelliten mitteilen. Auf diese Weise weiß der M400, wo er nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Dein M400 wird automatisch mit der neuesten A-GPS-Datendatei aktualisiert, wenn du deinen M400 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice synchronisierst.

A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 14 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt vom 10. bis 14. Tag zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.

Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deinem M400 überprüfen. Gehe auf dem M400 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über das Produkt > A-GPS-Ablaufdatum**. Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deinen M400 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, die aktuelle Position abzurufen.

GPS-FUNKTIONEN

Der M400 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Höhe, Aufstieg und Abstieg:** Höhenmessung in Echtzeit sowie Aufstieg und Abstieg in Metern/Fuß.
- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Running Index:** Beim M400 basiert der Running Index auf den Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten, die während des Laufens gemessen wurden. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie.
- **Back-to-Start:** Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M400 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am M400 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.

So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.. Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M400 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:

- Halte den M400 horizontal vor dir.
- Bleibe in Bewegung, damit der M400 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der M400 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.

 *Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der M400 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.*

VERFOLGUNG DEINER AKTIVITÄTEN RUND UM DIE UHR

Der M400 verfolgt deine Aktivitäten mit dem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem Alltagsleben außerhalb des Trainings wirklich bist.

AKTIVITÄTSZIEL

Der M400 gibt dir jeden Tag ein Aktivitätsziel vor und leitet dich dabei an, es zu erreichen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Webservice Flow findest. Melde dich beim Webservice Flow an, klicke auf deinen Namen/dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke und gehe zur Registerkarte Tägliches Aktivitätsziel unter Einstellungen.

Die Einstellung für das tägliche Aktivitätsziel ermöglicht es dir, aus drei Optionen das Aktivitätsniveau zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt (siehe Nr. 1 im nachstehenden Bild). Unter dem Auswahlbereich (siehe Nr. 2 im nachstehenden Bild) kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal **100%**

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN**OR**

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN**OR**

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Die Zeit, die du während des Tages aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem Aktivitätsniveau, das du gewählt hast, und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller – oder bleibe aktiv, indem du mehrere gemäßigte Übungen über den Tag verteilst. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.

AKTIVITÄTSDATEN

Eine Aktivitätsleiste im M400 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht. Die Aktivitätsleiste wird in **Heutige Aktivität** und in der Uhrzeitanzeige angezeigt (halte die AUF-Taste gedrückt, um die Darstellung der Uhrzeitanzeige zu ändern).

Unter **Heutige Aktivität** kannst du überprüfen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

- **Aktivität**

- **Aktivitätszeit:** Als aktive Zeit wird die kumulative Zeit gesundheitsfördernder Körperbewegungen bezeichnet.

- **Kalorien:** Gibt die Anzahl der Kalorien an, die du durch Training, Aktivität und die BMR (Basale metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Zu leisten:** Der M400 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem M400 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet „Mittlere Intensität“ und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Im Flow Webservice findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität und du kannst deinen eigenen Weg zum Erreichen deines Ziels wählen.

Inaktivitätsalarm

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein M400 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du eine ca. eine Stunde lang inaktiv warst, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung!** wird angezeigt. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine beliebige Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Flow App und im Flow Webservice sehen kannst.

In **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Inaktivitätsalarm** kannst du den Alarm ein- oder ausstellen.

Die Flow App gibt dieselbe Benachrichtigung aus, wenn eine Bluetooth-Verbindung mit deinem M400 besteht.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsstempel du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

Schlafdaten im Flow Webservice und in der Flow App

Wenn du deinen M400 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam oder unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deiner Handgelenke automatisch, wann du schläfst. Deine Schlafzeit und die Schlafqualität (erholsam oder unruhig) werden im Flow Webservice und in der Flow App nach der Synchronisierung des M400 angezeigt.

Deine Schlafzeit ist die längste durchgehende Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet der Algorithmus lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Die Dauer des erholsamen Schlafs ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

Aktivitätsdaten in der Flow App und im Flow Webservice

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem M400 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Flow Webservice liefert dir ausführlichere Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenzfunktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M400 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- Training Benefit
- Fitness Test
- Running Index
- Herzfrequenz-Zonen
- Smart Calories

TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform zu deiner Leistung, sofern du für mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer. In den Trainingsdateien erhältst du ausführlicheres Feedback. Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Benefit
Maximaltraining+	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauf-Training	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer entwickelt.

Feedback	Benefit
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauf-Training+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauf-Training	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training	Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

FITNESS TEST

Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto kleiner sind die Steigerungen des OwnIndex Werts.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

VOR DEM TEST

Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an. Weitere Informationen findest du unter [Anlegen des Herzfrequenz-Sensors](#).

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu **Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten**.

- **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Sollte der M400 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, ertönen zwei Signaltöne. Eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses und deine geschätzte VO_{2max} werden angezeigt.

VO2max in Benutzereingaben aktualisieren? wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen VO_{2max} -Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

Fitness-Klassen

Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO_{2max} -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der

VO_{2max}-Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der VO_{2max}-Wert kann in Millilitern pro Minute (ml/min = ml * min⁻¹) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm (ml/kg/min = ml * kg⁻¹ * min⁻¹) geteilt werden.

RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die HF_{max} eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der der Herzfrequenz-Sensor verwendet wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trail-running usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Wenn du einen Laufsensord für die Geschwindigkeitsmessung verwendest, muss der Laufsensord kalibriert werden.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit darfst du zweimal anhalten, z. B. an einer Ampel, ohne dass die Berechnung gestört wird. Am Ende der Trainingseinheit zeigt dein M400 einen Running Index Wert an und speichert das Ergebnis in der Trainingszusammenfassung.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

KURZFRISTIGE ANALYSE

Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	Halbmarathon	Marathon
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	Halbmarathon	Marathon
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierenden Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität (% der HF_{max}) HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM 	90-100%	171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur. Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur. Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung

Zielzone	Intensität (% der HF _{max}) HF _{max} = Maxi- male Herz- frequenz (220- Lebensalter).	Beispiel: Herz- frequenz- Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maxi- male Herz- frequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trai- ningsdauer	Trainingseffekt
				auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB- ANAEROBES MISCHTRAINING 	80-90%	152-172 S/min	2-10 Minuten	Trainingseffekt: Aus- dauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten. Fühlt sich an: Muske- lermüdung und schwere Atmung. Empfohlen für: Ganz- jahrestraining erfahrener Sportler, Training unter- schiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.
MITTEL / HERZ- KREISLAUFTRAINING 	70-80% 133- 152 S/min		10-40 Minuten	Trainingseffekt: Ver- besserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleich- terung des Trainings mit mitt- lerer Intensität und Effizienzsteigerung. Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung. Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder

Zielzone	Intensität (% der HF_{max}) HF_{max} = Maxi- male Herz- frequenz (220- Lebensalter).	Beispiel: Herz- frequenz- Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maxi- male Herz- frequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trai- ningsdauer	Trainingseffekt
				auf Leistungssteigerung trainieren.
LEICHT / HERZ- KREISLAUFTRAINING 	60-70%	114-133 S/min	40-80 Minuten	Trainingseffekt: Ver- besserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoff- wechselförderung. Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belas- tung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-Sys- tem. Empfohlen für: Lange Trai- ningseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wett- kampfsaison eines jeden Sportlers.
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING	50-60%	104-114 S/min	20-40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool- down-Phase und Rege- nerationsunterstützung. Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.

Zielzone	Intensität (% der HF _{max})	Beispiel: Herz- frequenz- Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maxi- male Herz- frequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trai- ningsdauer	Trainingseffekt
				Empfohlen für: Rege- nerationstraining und Cool- down während der Trai- ningssaison.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{max})
- Herzfrequenz während des Trainings
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)

SMART NOTIFICATIONS

Die Smart Notifications Funktion ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Smartphone auf deinem Polar Gerät zu erhalten. Dein Polar Gerät benachrichtigt dich bei einem eingehenden Anruf oder wenn du eine Nachricht erhältst (zum Beispiel eine SMS oder WhatsApp). Es benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für iOS oder Android und dein Polar Gerät muss mit der App gekoppelt werden.

Genaue Anweisungen zur Verwendung der Smart Notifications findest du im Unterstützungsdokument [Smart Notifications \(Android\)](#) oder [Smart Notifications \(iOS\)](#).

GESCHWINDIGKEITZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo überwachen und anpassen, um den gewünschten Trainingseffekt zu

erreichen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Du kannst sie in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktivieren oder deaktivieren. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Lauftaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem M400 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice

detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

SPORTPROFILE

Diese Funktion ermöglicht es dir, alle deine Sportarten hinzuzufügen und spezifische Einstellungen für jede davon definieren. Du kannst zum Beispiel individuelle Ansichten für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#) und [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den [Sportprofil-Einstellungen](#) aktivieren oder deaktivieren.

SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensor zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Um diese Funktion zu nutzen, muss auf deinem M400 mindestens Firmware-Version 1.8 installiert sein. Bitte beachte, dass wenn du einen Laufsensor verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensor gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice tun.

POLAR LAUFPROGRAMM

Ein Polar Laufprogramm ist ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an

deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter www.polar.com/flow verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies dir die [ersten Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#) durch.

ERSTELLEN EINES POLAR LAUFPROGRAMMS

1. Melde dich beim Flow Webservice auf www.polar.com/flow an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Einheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert, und du startest sie von deinem **Tagebuch** aus. Befolge während deiner Trainingseinheit die Anweisungen auf deinem Gerät.

1. Gehe auf deinem Gerät zu **Tagebuch**.
2. Wähle einen Tag aus, um das geplante Ziel anzuzeigen.

3. Wähle das Ziel und dann das Sportprofil aus.
4. Drücke START und befolge die Anweisungen.

Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplante wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit.

VERFOLGEN DEINES FORTSCHRITTS

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Verfolge deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme**. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M400

Stelle sicher, dass der Laufsensor ordnungsgemäß an deinem Schuh befestigt ist. Weitere Informationen zur Einrichtung des Laufsenors findest du in der Gebrauchsanleitung des Laufsenors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Laufsensor mit deinem M400 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensor mit dem M400 und warte, bis er gefunden wird.
3. **Polar RUN xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt nach deinem Laufsensor zu suchen.
3. Sobald der Laufsensor gefunden wurde, wird **Polar RUN xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KALIBRIEREN DES LAUFSENSORS

Durch das Kalibrieren des Laufsenors wird die Präzision der Geschwindigkeits- und Distanzmessung erhöht. Es wird empfohlen, den Laufsensor zu kalibrieren, wenn du ihn das erste Mal benutzt, wenn sich dein Laufstil wesentlich geändert hat oder wenn die Position des Laufsenors an deinem Schuh grundlegend geändert wurde (wenn du z. B. deine Laufschuhe gewechselt hast oder wenn du mit dem Sensor vom rechten zum linken Schuh wechselst). Die Kalibrierung sollte mit deiner normalen Laufgeschwindigkeit erfolgen. Wenn du mit verschiedenen Geschwindigkeiten läufst, sollte die Kalibrierung mit deiner Durchschnittsgeschwindigkeit erfolgen. Der Laufsensor kann manuell oder automatisch kalibriert werden.

Beim Training mit einem Laufsensor kannst du Geschwindigkeitsdaten vom GPS-Empfänger oder vom Laufsensor verwenden. Gehe für die entsprechende Einstellung zu **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Sensor für Geschw. wählen** und wähle **Laufsensor** oder **GPS**.

MANUELLE KALIBRIERUNG

Die manuelle Kalibrierung kann auf zweierlei Weise erfolgen. Du kannst eine bekannte Distanz zurücklegen und die korrekte Distanz im **Schnell-Menü** einstellen. Du kannst auch den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen, wenn du den Faktor kennst, der die genaue Distanz liefert.

EINSTELLEN DER KORREKTEN RUNDENDISTANZ

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen. Blättere dann zum Sportprofil Laufen.
2. Starte eine Einheit und laufe eine dir bekannte Distanz von mindestens 400 Metern.
3. Wenn du die Distanz gelaufen bist, drücke die START-Taste, um eine Runde zu nehmen.
4. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Korrekte Rundendistanz einstellen**.
5. Stelle die tatsächliche Distanz ein, die du gelaufen bist. Der Kalibrierungsfaktor wird aktualisiert.

EINSTELLEN DES FAKTORS

Um die manuelle Kalibrierung des Laufsenors durch Einstellen des Faktors durchzuführen, wähle **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Kalibr. faktor eingeben**: Wenn du bereits den Faktor kennst, der die korrekte Distanz liefert. **Kalibr. Faktor: xxxx** wird angezeigt, nachdem du die Einstellung vorgenommen hast.

 Die manuelle Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensor verwendet wird, begonnen werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Manuell**.

AUTOMATISCHE KALIBRIERUNG

Die automatische Kalibrierung des Laufsenors erfolgt im Hintergrund anhand von GPS-Daten. Nach der automatischen Kalibrierung werden das aktuelle Tempo, die Schrittlänge und die kumulative Distanz aktualisiert und korrekt angezeigt. Deine Geschwindigkeit wird auf dem Display in Grau angezeigt, bis die Kalibrierungsdistanz zurückgelegt wurde. Wenn du deinen Laufsensor später manuell kalibrierst, wird der GPS-basierte Kalibrierungsfaktor überschrieben.

Die automatische Kalibrierung wird zweimal durchgeführt, und der Mittelwert der beiden Kalibrierungsfaktoren wird verwendet. In deiner nächsten Trainingseinheit wird der Mittelwert aus deinem vorherigen Kalibrierungsfaktor und dem in dieser Einheit errechneten Kalibrierungsfaktor verwendet.

Die automatische Kalibrierung beginnt nach 100 Metern. Während der Kalibrierungsdistanz von 500 Metern müssen die folgenden Kriterien erfüllt sein.

- Es müssen mindestens 6 Satelliten verfügbar sein
- Die Geschwindigkeit muss mindestens 7 km/h betragen
- Aufstieg und Abstieg müssen weniger als 30 Meter betragen

Wenn du auf unterschiedlichen Oberflächen läufst (z. B. Straße, Gelände), verwende für jede ein anderes Sportprofil, um die bestmögliche Kalibrierung für jede Oberfläche zu erzielen.

Wähle zum automatische Kalibrieren des Laufsensors

- **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensoren > Kalibrieren > Automatisch**

 Die automatische Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensoren verwendet wird, begonnen werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Wähle dann **Laufsensoren > Kalibrierung > Automatisch**.

SCHRITTFREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Die Schrittfrequenz* gibt an, wie oft der Fuß mit dem Laufsensoren* den Boden pro Minute trifft. Die Schrittlänge* ist die durchschnittliche Länge eines Schritts. Dies ist der Abstand zwischen dem linken und rechten Fuß bei Bodenkontakt. Laufgeschwindigkeit = 2 * Schrittlänge * Schrittfrequenz. Es gibt zwei Möglichkeiten, schneller zu laufen: Entweder du bewegst deine Beine schneller (mit höherer Schrittfrequenz) oder du machst größere Schritte. Exzellente Langstreckenläufer laufen üblicherweise mit einer hohen Schrittfrequenz von 85-95. Bergauf sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger. Bergab sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger, bergab sind sie höher. Läufer passen ihre Schrittlänge an, um schneller zu werden: Die Schrittlänge nimmt mit der Geschwindigkeit zu. Dennoch ist einer der häufigsten Fehler, den Laufanfänger machen, das Laufen mit zu großen Schritten. Die effektivste Schrittlänge ist die natürliche Schrittlänge – die, mit der du dich am wohlsten fühlst. Wenn du deine Beinmuskulatur kräftigst, bist du in Wettkämpfen schneller, da du mit längeren Schritten läufst.

Du solltest auch daran arbeiten, die Effizienz deiner Schrittfrequenz zu maximieren. Die Schrittfrequenz zu verbessern, ist nicht leicht. Wenn du diese jedoch trainierst, wirst du die Schrittfrequenz während deiner Läufe halten können und deine Leistung maximieren. Um die Schrittfrequenz weiter zu entwickeln, muss die Nerven-Muskel-Verbindung trainiert werden – und das häufig. Eine Einheit Schrittfrequenztraining pro Woche ist ein guter Anfang. Du solltest das Schrittfrequenztraining in jedes Training einbauen/einstreuen, z. B. mit den Koordinationsübungen bzw. dem Lauf-ABC. Während langer Läufe mit leichter Intensität könntest du ab und zu mit schnellerer Schrittfrequenz laufen. Die Schrittlänge lässt sich am besten mithilfe spezieller Kräftigungsübungen steigern, wie zum Beispiel Hügel oder Treppen hinaufzulaufen oder in weichem Sand zu laufen. Ein sechswöchiges Training, in dem Kräftigungsübungen enthalten sind, sollte die Schrittlänge deutlich steigern, und in Kombination mit

Beinschnelligkeitsübungen (wie z. B. kurzen Schritten bei einem Tempo deiner 5km-Bestzeit) sollte die Gesamtgeschwindigkeit ebenfalls deutlich verbessert werden.

POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, eine visuelle Interpretation deiner Trainingsdaten direkt nach einer Trainingseinheit offline anzuzeigen. Sie bietet dir einfachen Zugriff auf deine Trainingsziele und Testergebnisse. Die Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem M400 mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Die App bietet dir folgende Möglichkeiten für den M400:

- Du kannst dir schnell einen Überblick über dein Training verschaffen und sofort jedes Detail deiner Leistung analysieren.
 - Routenansicht auf einer Karte
 - Training Benefit
 - Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
 - Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo, Distanz, Running Index
 - Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und kumulative Herzfrequenz-Zonen
 - Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
 - Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
 - Rundendetails
- Mit Wochenzusammenfassungen im Kalender kannst du deinen Fortschritt verfolgen
- Details deiner Aktivitäten rund um die Uhr (Gesamtzahl der Schritte, Kalorienverbrauch und Schlafzeit)
 - Ermittle, welchen Teil deines Tagesziels du nicht erreicht hast und wie du den Rückstand aufholst
 - Du kannst die Anzahl der Schritte, den Kalorienverbrauch und die Schlafzeit anzeigen
 - Du erhältst Inaktivitätsalarme, wenn es Zeit ist, sich zu bewegen

Um die Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app. Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem M400 koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Um deine Trainingsdaten in der Flow App anzuzeigen, musst du deinen M400 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung des M400 mit der Flow App findest du unter [Synchronisierung](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung zu erfahren. Richte deinen M400 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportarten sowie maßgeschneiderte Einstellungen und Trainingsansichten hinzufügst. Du kannst deine Fortschritte verfolgen und visuell analysieren, Trainingsziele erstellen und sie zu deinen Favoriten hinzufügen.

Mit dem Polar Flow Webservice kannst du:

- Alle Details deines Trainings mit Diagrammen und einer Routenansicht analysieren
- Bestimmte Daten mit anderen wie Runden oder Geschwindigkeit im Verhältnis zur Herzfrequenz vergleichen
- Deine langfristigen Fortschritte sehen, indem du die Trends und Details verfolgst, die für dich wichtig sind
- Deinen Fortschritt mit sportartspezifischen wöchentlichen oder monatlichen Berichten verfolgen
- Highlights mit deinen Followern teilen
- Eigene Trainingseinheiten und die von anderen Benutzern nacherleben

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservice zu beginnen, gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto, wenn du nicht bereits über eines verfügst. Lade dir die FlowSync Software ebenfalls von dieser Website herunter und installiere sie, um deine Daten zwischen dem M400 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren zu können. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen und die Datensynchronisierung mit dem Webservice in Echtzeit durchzuführen.

FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du in letzter Zeit geleistet hast, sowie Aktivitäten deiner Freunde abrufen und kommentieren.

ERFORSCHER

Unter **Erforscher** kannst du neue Trainingseinheiten und Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst. Du kannst Routen zu deinen Favoriten hinzufügen, sie werden jedoch nicht mit dem M400 synchronisiert. Sieh dir öffentliche Trainingseinheiten an, die andere Benutzer geteilt haben, erlebe deine eigenen Routen oder die von anderen nach und sieh dir die jeweiligen Highlights an.

TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine geplanten Trainingseinheiten sowie frühere Ergebnisse ansehen. Unter anderem werden folgende Informationen angezeigt: Trainingspläne in einer Tages-, Wochen- oder Monatsansicht, einzelne Trainingseinheiten, Tests und Wochenzusammenfassungen.

FORTSCHRITT

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Radsymbol, um zu wählen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow.

TRAININGSZIELE

Erstelle detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice und synchronisiere sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.

- **Schnellziel:** Gib einen Wert ein. Wähle eine Dauer, eine Distanz oder ein Kalorienziel.
- **Phasenziel:** Du kannst dein Training in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Zieldauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut erreichen möchtest.

 *Denke daran, deine Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.*

TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel, Phasenziel** oder **Favorit**. (**Race Pace**-Ziele können nur mit dem Polar V800 synchronisiert werden).

SCHNELLZIEL

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib einen der folgenden Werte ein: Dauer, Distanz oder Kalorien. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

PHASENZIEL

1. Wähle **Phasen**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Wähle Distanz oder Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase und die Intensität.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **Favoriten**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du als Vorlage für dein Ziel verwenden möchtest.
3. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.
5. Klicke auf **Änderungen aktualisieren**, um die Änderungen an dem Favoriten zu speichern. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, ohne den Favoriten zu aktualisieren.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem M400 synchronisiert hast, findest du:

- Geplante Trainingsziele in deinem **Tagebuch** (aktuelle Woche und die nächsten 4 Wochen)
- Als Favoriten gespeicherte Trainingsziele in den **Favoriten**

Wenn du deine Trainingseinheit startest, greife auf dein Ziel aus dem **Tagebuch** oder den **Favoriten** zu.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 32.

FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele speichern und verwalten. Auf dem M400 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen M400 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. Erstelle ein Trainingsziel.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Wähle ein vorhandenes Ziel aus deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine bevorzugten Routen und Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest.

- **Trainingsziele:** Wähle den Namen des Ziels aus oder klicke auf „Bearbeiten“ in der unteren rechten Ecke, um das Ziel zu bearbeiten.

SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem M400 gibt es standardmäßig vier Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein M400 darf maximal 20 Sportprofile enthalten. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice

gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M400 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

GRUNDLAGEN

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt werden)
- Trainingstöne
- Geschwindigkeitsansicht

HERZFREQUENZ

- Herzfrequenzansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max. wählen)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen). Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.

TRAININGSANSICHTEN

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder füge eine neue Ansicht hinzu. Du kannst ein bis vier Elemente für deine Ansicht aus sechs Kategorien auswählen:

Uhrzeit	Umgebung	Körperdaten	Entfernung	Geschwindigkeit	Schrittfrequenz
Uhrzeit	Höhe	Herzfrequenz	Distanz	Geschwindigkeit/Tempo	Schrittfrequenz
Dauer	Gesamtaufstieg	Ø Herzfrequenz	Run-dendistanz	Durchschnittliche Geschwindigkeit/ durchschnittliches Tempo	Durchschnittliche Schrittfrequenz
Run-denzeit	Gesamtabstieg	Maximale Herzfrequenz	Letzte Run-dendistanz	Maximale Geschwindigkeit/ maximales Tempo	Schrittfrequenz der aktuellen Runde
Letzte Run-denzeit	Aufstieg aktuelle Runde	Ø HF in Runde		Run-dengeschwindigkeit/-tempo	Schrittlänge
	Abstieg aktuelle Runde	Kalorienverbrauch			Durchschnittliche Schrittlänge
		ZonePointer			
		Zeit in Zone			

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf „Speichern“. Um die Einstellungen mit deinem M400 zu synchronisieren, wähle „Synchronisieren“ in FlowSync.



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth

Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.



SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M400 über das USB-Kabel, mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem M400 und dem Polar Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie. Lade dir die Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M400, dem Polar Flow Webservice und der App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Benutzerkonto und die Flow App verfügst.
- Du deinen M400 im Polar Flow Webservice registriert und mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen M400 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 16.

Zur Synchronisierung deiner Daten gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Melde dich bei der Flow App an und halte die ZURÜCK-Taste an deinem M400 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

oder

1. Melde dich bei der Flow App an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste auf deinem M400.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Wenn du deinen M400 mit der Flow App synchronisierst, werden deine Trainings- und Aktivitätsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an. Vergewissere dich, dass die FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M400 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, sie zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der M400 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen M400 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

PFLEGE DEINES M400

Wie alle elektronischen Geräte sollte der M400 sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

M400

Das USB-Kabel muss vorsichtig angeschlossen werden, um Schäden am USB-Anschluss des Geräts zu vermeiden.

Halte den USB-Anschluss des Geräts sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

 *Beachte, dass in der neuesten Version des M400 der USB-Anschluss keine Gummiabdeckung hat. Dies soll das Trocknen des USB-Anschlusses erleichtern und beschleunigen. Diese Pflegeanleitung gilt für den neuen M400 ohne Gummiabdeckung und das frühere Modell mit Gummiabdeckung.*

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen M400 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) und Schmutz zu schützen. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.

Die beste Methode, um den USB-Anschluss sauber zu halten, ist ihn nach jeder Trainingseinheit wie folgt abzuspülen:

1. Hebe die Gummi-Abdeckung vom USB-Anschluss ab.



2. Spüle den USB-Anschluss mit lauwarmem Leitungswasser ab. Der USB-Anschluss selbst ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.



3. Lasse die Abdeckung nach dem Abspülen einige Zeit offen, damit der USB-Anschluss trocknen kann. **Lade den M400 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.**



Wenn du den USB-Anschluss verwendest, stelle sicher, dass die Dichtungsfläche der Abdeckung frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab. Haare, Staub und sonstige Verschmutzungen können mit einem Zahnstocher aus dem Hohlraum des Anschlusses entfernt werden. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge.

Du kannst das Gerät mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser unter laufendem Wasser abwaschen. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische jegliche Feuchtigkeit ab, bevor du es ablegst.

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

HERZFREQUENZ-SENSOR

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

 *Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.*

AUFBEWAHRUNG

M400: Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Herzfrequenz-Sensor: Trockne und lagere den Gurt des Herzfrequenz-Sensors und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer

Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

LAUFSENSOR BLUETOOTH® SMART

Reinige den Laufsensoren mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spüle mit klarem Wasser nach. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, solltest du den Laufsensoren nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. Tauche den Laufsensoren nicht in Wasser ein. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Vermeide es, den Laufsensoren harten Stößen auszusetzen, da dies zu Beschädigungen der Sensoreinheit führen kann.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel „Weltweite Garantie des Herstellers“.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/support und auf den länderspezifischen Websites.

Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die Polar Flow App, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

WICHTIGE INFORMATIONEN

BATTERIEN

Der Polar M400 verfügt über eine integrierte wiederaufladbare Batterie. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel [Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln](#).

Informationen zur Batterie des Polar Laufsensors Bluetooth Smart® findest du in der Gebrauchsanleitung des Produkts.

Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

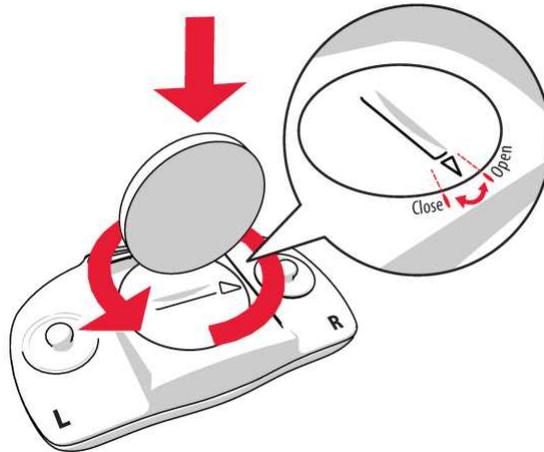
BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage, den du über <http://www.polar-shop.info/de> erreichst, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



 Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

WICHTIGE HINWEISE

Dein Polar M400 Trainingscomputer soll dir dabei helfen, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Grad der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzuzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Er misst außerdem die Schrittfrequenz, wenn er zusammen mit dem Polar Laufsensord Bluetooth® Smart verwendet wird. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät hellerer Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAREN

Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

M400

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 190 mAh
Betriebsdauer:	<p>Bei kontinuierlichem Gebrauch:</p> <p>Mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 8 Stunden</p> <p>In der Uhrzeitanzeige mit Überwachung der täglichen Aktivitäten:</p> <p>ca. 30 Tage</p>
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Trainingscomputers:	Edelstahl, Polycarbonat/Acrylonitril-Butadien-Styrol, Acrylonitril-Butadien-Styrol, Thermoplastisches Polyurethan, Polymethylmetacrylat, Silikon
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz ± 2 %, Geschwindigkeit ± 2 km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	<p>0-399 km/h</p> <p>(0-36 km/h oder 0-22,5 mph (bei Geschwindigkeitsmessung mit dem Polar Laufsensoren))</p>

Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	30 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen
Anzeigeauflösung:	128 x 128

H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	ca. 200 Std.
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resi-	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen

stant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet					Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.
	Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

2.1 DE 10/2019