

POLAR®

POLAR M400



M400 KASUTUSJUHEND

SISUKORD

Sisukord	2
Sissejuhatus	8
M400	8
H7 südame löögisageduse andur	8
USB-kaabel	9
Polar Flow rakendus	9
Polar FlowSync tarkvara	9
Polar Flow veebiteenus	9
Kasutamise alustamine	10
Aku laadimine	10
Aku tööaeg	10
Tühjeneva aku teatised	11
Põhiseadistused	11
Nuppude funktsioonid ja menüüstruktuur	12
Nuppude funktsioonid	12
Kellaajarežiim ja menüü	13
Treeningueelne režiim	13
Treeningu ajal	13
Menüüstruktuur	14
Tänane aktiivsus	15
Päevik	15
Seadistused	15

Taimerid	15
Füüsilise võimekuse test	16
Lemmikud	16
Sidumine	16
Südame löögisageduse anduri sidumine M400-ga	16
Mobiiliseadme sidumine M400-ga	17
Sidumise tühistamine	17
Seadistused	18
Spordiprofiilide seadistused	18
Seadistused	19
Füüsilised seadistused	20
Kehakaal	20
Pikkus	20
Sünniaeg	20
Sugu	20
Treeningute taust	20
Maksimaalne südame löögisagedus	21
Üldseadistused	21
Sidumine ja sünkroonimine	22
Lennurežiim	22
Nuppude heli	22
Nuppude lukustamine	22
Passiivsuse märguanne	22

Mõõtühikud	22
Keel	22
Treeningrežiimi värv	23
Toote tutvustus	23
Kella seadistused	23
Helisignaali	23
Kellaaeg	23
Kuupäev	23
Nädala alguspäev	24
Kellakuva	24
Kiirmenüü	24
Püsivaravärskendus	25
Püsivara värskendamine	26
Treenimine	27
Südame löögisageduse anduri kasutamine	27
Südame löögisageduse anduri sidumine treeningkompuutriga	27
Treeningu alustamine	28
Treeningu eesmärgiga treenimine	29
Intervalltimeriga treenimine	30
Lõpuaja arvestajaga treenimine	30
Funktsioonid treeningu ajal	30
Ringiaja salvestamine	30
Südame löögisageduse tsooni lukustamine	31

Etapi muutmine etappidega treeningu ajal	31
Seadistuste muutmine kiirmenüüs	31
Treeningu andmete salvestamise peatamine/lõpetamine	32
Pärast treeningut	33
Treeningute kokkuvõte M400-s	33
Polar Flow rakendus	35
Polar Flow veebiteenus	35
Funktsioonid	36
GPS	36
Tagasi algusesse	36
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine	37
Aktiivsuse andmed	37
Smart Coaching	39
Kasu treeningust	40
Füüsilise võimekuse test	41
Enne testi	42
Testi läbiviimine	42
Testitulemused	43
Kehalise võimekuse klassid	43
Mehed	43
Naised	43
Vo2max	44
Running Index	44

Lühiajaline analüüs	45
Mehed	45
Naised	45
Pikaajaline analüüs	46
Südame löögisageduse tsoonid	47
Nutikad kalorid	51
Spordiprofiilid	51
Polar Flow rakendus	52
Polar Flow veebiteenus	53
Treeningu eesmärgid	54
Treeningu eesmärgi loomine	54
Quick Target (kiire eesmärk)	54
Phased Target (etapiviisiline eesmärk)	54
Lemmikud	55
Lemmikud	55
Treeningu eesmärgi lisamine lemmikutesse	55
Lemmikute muutmine	56
Lemmikute eemaldamine	56
Spordiprofiilid Flow veebikeskkonnas	56
Spordiprofiili lisamine	56
Spordiprofiili muutmine	56
Põhiseadistused	57
Südame löögisagedus	57

Treeningu vaated	57
Sünkroonimine	59
Flow rakendusega sünkroonimine	59
Flow veebiteenusega sünkroonimine FlowSynci kaudu	60
Oluline teave	61
M400 eest hoolitsemine	61
M400	61
Südame löögisageduse andur	61
Hoidmine	61
Hooldamine	62
Patareid ja akud	62
Südame löögisageduse anduri patarei vahetamine	62
Ettevaatusabinõud	63
Häired treeningu ajal	63
Riskide vähendamine treeningu ajal	64
Tehnilised andmed	65
M400	65
H7 südame löögisageduse andur	66
Polar FlowSync tarkvara ja USB-kaabel	66
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus	67
Veekindlus	67
Polar'i piiratud rahvusvaheline garantii	67
Vastutamatusesäte	69

SISSEJUHATUS

Õnnitleme teid uue M400 ostu puhul! Aktiivsetele sportlastele mõeldud M400 koos GPS-i, Smart Coachingu ja ööpäevaringse aktiivsuse jälgimisega julgustab teid piire ületama ja andma endast parima. Flow mobiilirakenduse abil saate oma treeningutest kiire ülevaate ning Flow veebiteenus aitab teil oma treeninguid üksikasjalikult planeerida ja analüüsida.

Käesolev kasutusjuhend aitab teil oma uut treeningukaaslast lähemalt tundma õppida. Õpetlikud videod ja käesoleva kasutusjuhendi uusima versiooni leiate aadressilt www.polar.com/en/support/M400.




M400

Jälgige oma treeningute andmeid – südame löögisagedust, kiirust, vahemaad, teekonda ja iga väiksematki tegevust oma igapäevaelus.

H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Saage treeningu ajal täpset ja reaaltajast teavet oma südame löögisageduse kohta. Südame löögisagedus annab teavet selle kohta, kuidas teie treening läks.

 Saadaval üksnes südame löögisageduse anduri komplekti ostjatele. Kui ostsite komplekti, mis ei sisalda südame löögisageduse andurit, ärge muretsege - saate selle alati hiljem soetada.

USB-KAABEL

Kasutage USB-kaablit, et laadida akut ning sünkroonida FlowSync tarkvara abil andmeid M400 ja Polar Flow veebiteenuse vahel.

POLAR FLOW RAKENDUS

Jälgige oma treeninguandmeid ilma igasuguse vaevata. Flow rakendus sünkroonib teie treeninguandmed juhtmevabalt Polar Flow veebiteenusega. Saate selle alla laadida App Store'ist.

POLAR FLOWSYNC TARKVARA

FlowSync tarkvara võimaldab teil treeninguandmed M400-st ja Flow veebikeskkonnast USB-kaabli abil arvutisse kanda. Polar FlowSync tarkvara allalaadimiseks ja installimiseks külastage aadressi flow.polar.com/start.

POLAR FLOW VEEBITEENUS

Planeerige ja analüüsige treeninguid, kohandage seadet ning tutvuge oma tulemustega aadressil polar.com/flow.

KASUTAMISE ALUSTAMINE

Selleks, et oma M400-st maksimum võtta, külastage aadressi flow.polar.com/start, kus lihtsate juhiste abil saate seadistada M400, laadida alla uusima püsivara ning võtta kasutusele Flow veebiteenus.

Kui soovite M400 kohe kasutama hakata, seadistage see kiirelt vastavalt lõigus [Põhiseadistused](#) toodud juhistele.

AKU LAADIMINE

Pärast M400 pakendist välja võtmist tuleb esimese asjana laadida selle akut. Enne M400 esmakordset kasutamist tuleb selle aku täielikult täis laadida.

M400-l on sisemine taaslaetav aku. Aku laadimiseks ühendage komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-porti. Akut on võimalik laadida ka seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-adapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate vahelduvvoolu adapterit, veenduge, et adapterile on märgitud „output 5Vdc“ ja selle võimsus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist vahelduvvoolu adapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (mäрге „LPS“, „Limited Power Supply“ või „UL listed“).

1. Avage M400 USB-pordi kummist kate. Ühendage mikro-USB-kaabli üks ots M400 USB-pordiga ja teine ots arvutiga.
2. Ekraanile ilmub tekst **Charging**.
3. Kui M400 aku on täielikult täis laetud, ilmub ekraanile tekst **Charging completed**.


 *Ärge jätke akut pikaks ajaks täiesti tühjaks või hoidke seda kogu aeg täielikult laetuna. Vastasel juhul võib aku tööaeg väheneda.*


 *Kui te USB-porti parasjagu ei kasuta, hoidke selle kate suletuna.*

AKU TÖÖAEG

Kui GPS ja südame löögisageduse andur on kasutusel, on aku tööaeg kuni 8 tundi. Kui kasutusel on üksnes kellaajarežiim ja igapäevase aktiivsuse jälgimine, on tööaeg ligikaudu 30 päeva. Aku tööaeg sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutusel olevatest funktsioonidest ning aku kulumisest. Tööaega vähendavad oluliselt külmakraadid. M400 kandmine üleriiete all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

TÜHJENEVA AKU TEATISED

	<p>Battery low. Charge</p> <p>Aku on tühi. Soovitame teil M400 laadida.</p>
---	--


	<p>Charge before training</p> <p>Aku on treeninguandmete salvestamiseks liiga tühi.</p> <p>Enne M400 laadimist ei ole võimalik uut treeningut alustada.</p>
--	--

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja M400 on sisenenud unerežiimi. Laadige M400. Kui aku on täielikult tühjenenud, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseks kuluda veidi aega.

PÕHISEADISTUSED

Täpsete isiklike treeninguandmete saamiseks on oluline sisestada võimalikult täpsed füüsilised andmed (nt treeningute taust, vanus, kehakaal ja sugu), kuna need mõjutavad kalorete arvutamist, treeningkoormust ja ka teisi Smart Coachingu funktsioone.

Ekraanile ilmub tekst **Choose language** (valige keel). Kui soovite valida inglise keelt, vajutage nuppu START.

 Kui te ei soovi valida inglise keelt, suunatakse teid aadressile flow.polar.com/start, kust leiate soovitud keele. Kui võtate M400 kasutusele koos Flow veebiteenusega, saate soovitud keele lisada installimise ajal. Kui soovite mõnda muud keelt hiljem lisada, minge aadressile polar.com/flow ja logige sisse. Klikake üleval paremas nurgas oleval nimel/profiilipildil, valige Products ja seejärel M400 Settings. Valige loetelust soovitud keel ja sünkroonige see M400-ga. Teil on võimalik valida järgmiste keelte vahel: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuü, Suomi or Svenska.**

Kui valite inglise keele, ilmub ekraanile **Set up your Polar M400**. Sisestage järgmised andmed ja iga valiku kinnitamiseks vajutage nuppu Start. Kui soovite mingil hetkel tagasi minna ja seadistusi muuta, vajutage nuppu Back, kuni jõuate seadistuseni, mida soovite muuta.

1. **Time format** (kellaajavorming): Valige **12 h** või **24 h**. Kui valisite **12 h**, valige **AM** (enne lõunat) või **PM** (pärast lõunat). Seejärel sisestage kohalik kella-aeg.
2. **Date** (kuupäev): Sisestage kuupäev.
3. **Units** (mõõtühikud): Valige meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud.
4. **Weight** (kehakaal): Sisestage oma kaal.
5. **Height** (pikkus): Sisestage oma pikkus.
6. **Date of birth** (sünniaeg): Sisestage oma sünniaeg.
7. **Sex** (sugu): Valige **Male** (mees) või **Female** (naine).
8. **Training background** (treeningute taust): **Occasional (0-1 tundi nädalas)**, **Regular (1-3 tundi nädalas)**, **Frequent (3-5 tundi nädalas)**, **Heavy (5-8 tundi nädalas)**, **Semi-Pro (8-12 tundi nädalas)**, **Pro (12+ tundi nädalas)**. Täiendavat teavet treeningute tausta kohta leiate lõigust [Füüsilised seadistused](#).
9. Kui seadistused on tehtud, ilmub ekraanile tekst **Ready to go!** ja M400 siseneb kellaajarežiimi.

NUPPUDE FUNKTSIOONID JA MENÜÜSTRUKTUUR

M400-l on viis nuppu, millel sõltuvalt situatsioonist on erinevad funktsioonid. Allolevast tabelist näete, milliseid funktsioone nupud erinevates režiimides omavad.

NUPPUDE FUNKTSIOONID



KELLAJAREŽIIM JA MENÜÜ

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN
<ul style="list-style-type: none"> • Taustavalgustuse sisselülitamine • Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Menüüst väljumine • Eelmisele menüütasemele naasmine • Seadistuste muutmata jätmine • Valikute tühistamine • Nupu allhoidmisel menüüst kellaajarežiimi naasmine • Nupu allhoidmisel Flow rakendusega sünkroonimine kellaajarežiimis olles 	<ul style="list-style-type: none"> • Valikute kinnitamine • Treeningu eelsesse režiimi sisenemine • Ekraanil näidatud valikute kinnitamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Valikute vahel liikumine • Valitud väärtuse muutmine • Nupu allhoidmisel kellakuva muutmine 	<ul style="list-style-type: none"> • Valikute vahel liikumine • Valitud väärtuse muutmine

TREENINGUEELNE REŽIIM

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN
<ul style="list-style-type: none"> • Taustavalgustuse sisselülitamine • Nupu allhoidmisel spordiprofiilide seadistuste vaatamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kellaajarežiimi naasmine 	<ul style="list-style-type: none"> • Treeningu alustamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Spordialade vahel liikumine 	<ul style="list-style-type: none"> • Spordialade vahel liikumine

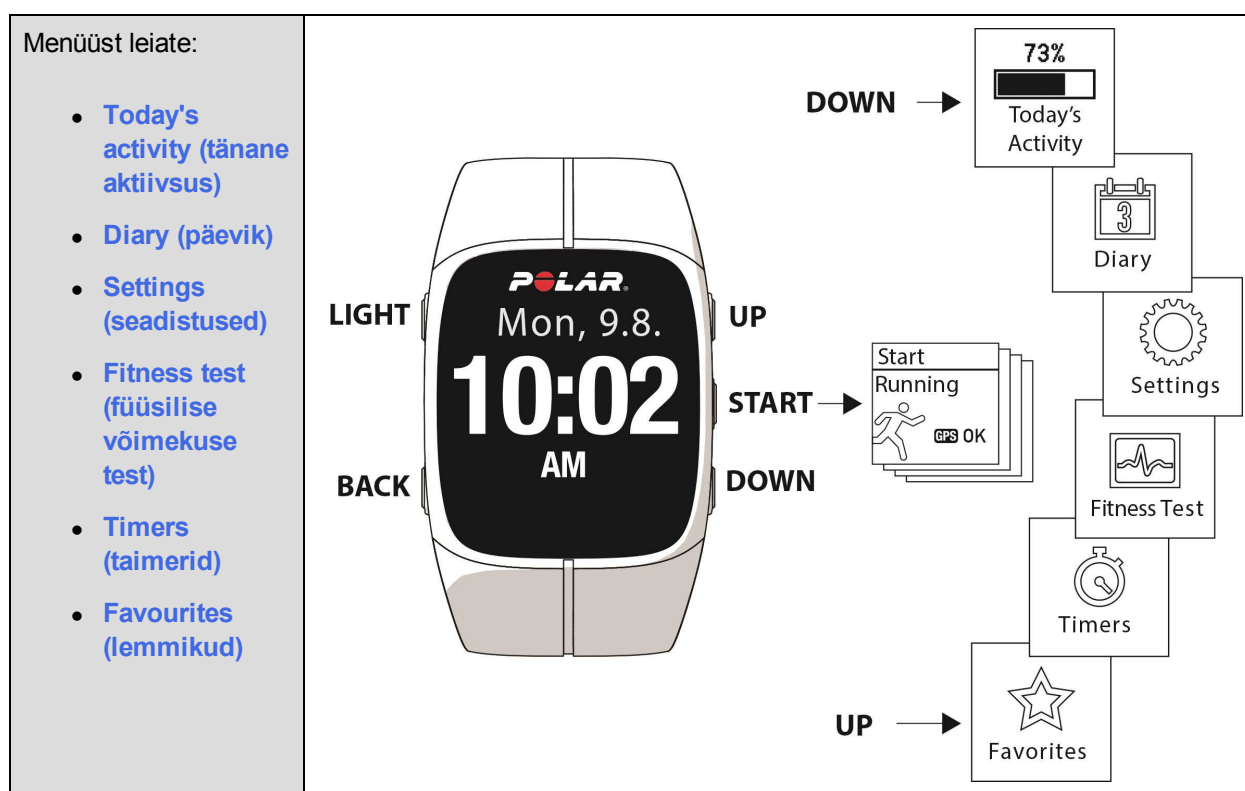
TREENINGU AJAL

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN
<ul style="list-style-type: none"> • Taustavalgustuse sisselülitamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Nupu ühekordsel vajutamisel 	<ul style="list-style-type: none"> • Nupu allhoidmisel tsoonilukustamine/lahtilukustamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuvarežiimi vahetamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuvarežiimi vahetamine

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN
<ul style="list-style-type: none"> Nupu allhoidmisel kiirmenüüse sisenemine 	<ul style="list-style-type: none"> sel treeningu andmete salvestamise peatamine Nupu allhoidmisel 3 sekundi jooksul treeningu andmete salvestamise peatamine 	<ul style="list-style-type: none"> Treeningu andmete salvestamise jätkamine 		

MENÜÜSTRUKTUUR

Menüüsse sisenemiseks ja menüü sirvimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN. Valikute kinnitamiseks kasutage nappu START ning eelmisele menüütasemele naasmiseks kasutage nappu BACK.



TÄNANE AKTIIVSUS

Polar M400-lt saadud igapäevase aktiivsuse eesmärk põhineb ülemaailmsel füüsilise aktiivsuse soovitud keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste jaoks. Lisaks sellele võtab see arvesse uurimistulemusi, mis näitavad liigse passiivsuse negatiivset mõju tervisele.

Teie igapäevase aktiivsuse eesmärk kuvatakse ekraanile koos aktiivsusribaga. Kui aktiivsusriba täitub, olete oma eesmärgi saavutanud.

Menüüs **tänane aktiivsus** näete oma aktiivsuse üksikasju (aktiivne aeg, kalorit, sammud) ja võimalusi oma eesmärgi saavutamiseks.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#)

PÄEVIK

Menüüs **päevik** näete käesoleva nädala, viimase nelja nädala ja järgmise nelja nädala andmeid. Valige välja päev, mille treeninguid, kokkuvõtteid ja teste te soovite vaadata. Teil on võimalik vaadata ka planeeritud treeninguid.

SEADISTUSED

Menüüst **seadistused** leiate:

- **Spordiprofiilid**
- **Füüsilised seadistused**
- **Üldseadistused**
- **Kella seadistused**

Täiendavat teavet leiate peatükist [Seadistused](#).

TAIMERID

Menüüst **taimerid** leiate:

- **Interval timer** (intervalltaimer): Seadke ajal ja/või vahemaal põhinevad intervalltaimerid, et täpselt ajastada treenimise ja taastumise faasid intervalltreeningute ajal.
- **Finish time estimator** (lõpuaja arvestaja): Läbige seatud vahemaa kindlaksmääratud aja jooksul. Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M400 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Treeningu alustamine](#).

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TEST

Mõõtke oma füüsilise võimekuse taset lamades ja lõdvestunud olekus.

Täiendavat teavet leiate peatükist [Füüsilise võimekuse test](#).

LEMMIKUD

Menüüst [lemmikud](#) leiate treeningute eesmärgid, mille olete salvestanud lemmikutena Flow veebikeskkonnas.

Täiendavat teavet leiate peatükist [Lemmikud](#).

SIDUMINE

Enne uue *Bluetooth* Smart ® südame löögisageduse anduri või mobiiliseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb need M400-ga siduda. Sidumine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik selleks, et M400 registreeriks vaid teie anduritelt ja seadmetelt tulevaid signaale ja võimaldaks häirevaba treeningut grupis. Enne spordiüritusest osavõtmist viige sidumise protsess kindlasti läbi kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI SIDUMINE M400-GA

Südame löögisageduse anduri sidumiseks M400-ga on kaks võimalust:

1. Pange peale südame löögisageduse andur ning vajutage kellaajarežiimis olles nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi.
2. Kui ekraanile ilmub **To pair, touch your sensor with M400**, viige M400 vastu südame löögisageduse andurit ja oodake, kuni andur on leitud.
3. M400 lisab leitud südame löögisageduse andurid nimekirja. Ekraanile ilmub seadme ID, näiteks **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Valige südame löögisageduse andur, mida soovite siduda ja seejärel valige **Yes**.
4. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

või

1. Minge **General Settings > Pair and sync > Pair new device** ja vajutage nuppu START.
2. M400 alustab südame löögisageduse anduri signaali otsimist.
3. Kui südame löögisageduse andur on leitud, ilmub ekraanile seadme ID, näiteks **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Valige südame löögisageduse andur, mida soovite siduda.
4. Vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Pairing**.
5. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

MOBIILISEADME SIDUMINE M400-GA

Enne mobiiliseadme sidumist looge omale Polari konto (kui teil seda veel ei ole) ja laadige App Store'ist alla Flow rakendus. Veenduge, et olete aadressilt flow.polar.com/start omale arvutisse alla laadinud FlowSync tarkvara, selle installinud ning registreerinud oma M400 Flow veebikeskkonnas.

Enne sidumist veenduge, et teie mobiiliseadme *Bluetooth* on sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.

Mobiiliseadme sidumiseks:

1. Avage mobiiliseadmes Flow rakendus ja logige oma Polari kontoga sisse.
2. Oodake, kuni mobiiliseadme ekraanile ilmub tekst **Waiting for M800**.
3. Minge **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair new device** ja vajutage nuppu START.
4. Kui seade on leitud, ilmub M400 ekraanile seadme ID **Polar mobile xxxxxxxx**.
5. Vajutage nuppu START, ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to device** ning seejärel tekst **Connecting to app**.
6. Võtke mobiiliseadme ekraanile kuvatav Bluetoothi sidumise taotlus vastu ja sisestage PIN-kood, mis ilmub M400 ekraanile.
7. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

SIDUMISE TÜHISTAMINE

Anduri või mobiiliseadme seotuse tühistamiseks:

1. Minge **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** ja vajutage nuppu START.
2. Valige seade, mille soovite nimekirjast eemaldada ja vajutage nuppu START.
3. Ekraanile ilmub **Delete pairing?**, valige **Yes** ja vajutage nuppu START.
4. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing deleted**.

SEADISTUSED

Spordiprofiilide seadistused	18
Seadistused	19
Füüsilised seadistused	20
Kehakaal	20
Pikkus	20
Sünniaeg	20
Sugu	20
Treeningute taust	20
Maksimaalne südame löögisagedus	21
Üldseadistused	21
Sidumine ja sünkroonimine	22
Lennurežiim	22
Nuppude heli	22
Nuppude lukustamine	22
Passiivsuse märguanne	22
Mõõtühikud	22
Keel	22
Treeningrežiimi värv	23
Toote tutvustus	23
Kella seadistused	23
Helisignaali	23
Kellaaeg	23
Kuupäev	23
Nädala alguspäev	24
Kellakuva	24
Kiirmenüü	24
Püsivaravärskendus	25
Püsivara värskendamine	26

SPORDIPROFIILIDE SEADISTUSED

Kohandage spordiprofiilide seadistusi nii, et need vastaksid teie treeningvajadustele. Spordiprofiilide seadistuste muutmiseks M400-s valige **Settings > Sport profiles**. Näiteks saate te erinevate spordialade jaoks GPS-funktsiooni sisse või välja lülitada.

 *Suurem valik kohandamissuvandeid on saadaval Flow veebikeskkonnas. Täiendavat teavet leiate peatükist [Spordiprofiilid](#).*

Treeningu eelses režiimis on vaikimisi neli spordiprofiili. Flow veebikeskkonnas saate nimekirja lisada uusi spordialasid ja sünkroonida need M400-ga. Korraga saab M400-s olla maksimaalselt 20 spordiala. Spordiprofiilide arv Flow veebikeskkonnas ei ole piiratud.

Menüüs **Sport profiles** on vaikimisi seadistatud järgmised spordiprofiilid:

- **Running (jooksmine)**
- **Cycling (jalgrattasõit)**
- **Other outdoor (muu välispordiala)**
- **Other indoor (muu sisespordiala)**

i Kui olete spordiprofiile enne esimest treeningut Flow veebikeskkonnas muutnud ja sünkrooninud need M400-ga, sisaldab spordiprofiilide nimekiri ka muudetud spordiprofiile.

SEADISTUSED

Spordiprofiilide vaatamiseks või muutmiseks minge **Settings > Sport profiles** ja valige spordiprofiil, mida soovite muuta. Spordiprofiilide seadistustele pääsete ligi ka treeningu eelsest režiimist vajutades ja hoides all nuppu LIGHT.

- **Training sounds** (helisignaalid): Valige **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali).
- **Heart rate settings** (südame löögisageduse seadistused): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis, l/min) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised ühilduvad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada.
- **GPS recording** (GPS-andmete salvestamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Speed View** (kiiruse vaade): Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis).
- **Automatic pause** (andmete salvestamine automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **automaatse peatamisesisse**, peatatakse treeningu andmete salvestamine automaatselt, kui lõpetate liikumise.

i Automaatse andmete salvestamise peatamise funktsiooni kasutamiseks peab GPS-funktsioon olema sisse lülitatud.

- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

i Vahemaal põhineva automaatse ringiaja salvestamise funktsiooni kasutamiseks peab GPS-funktsioon olema sisse lülitatud.

FÜÜSILISED SEADISTUSED

Füüsiliste seadistuste vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > Physical settings**. Oluline on sisestada võimalikult täpsed füüsilised andmed (kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu), kuna need mõjutavad mõõteväärtuste nagu südame löögisageduse tsoonide piirid ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Physical settings** leiate:

- **Weight (kehakaal)**
- **Height (pikkus)**
- **Date of birth (sünniaeg)**
- **Sex (sugu)**
- **Training background (treeningute taust)**
- **Maximum heart rate (maksimaalne südame löögisagedus)**

KEHAKAAL

Seadke oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lbs).

PIKKUS

Seadke oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustiku ühikud) või jalgades ja tollides (inglise süsteemi ühikud).

SÜNNIAEG

Seadke oma sünniaeg. Kuupäeva seadistuste järjekord sõltub sellest, millise kuupäevavormingu olete valinud (24h: päev - kuu - aasta / 12h: kuu - päev - aasta).

SUGU

Valige **Male** (mees) või **Female** (naine).

TREENINGUTE TAUST

Treeningute taust on hinnang teie pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Valige variant, mis kõige paremini kirjeldab teie kehalise aktiivsuse üldist suurust ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Occasional (0-1 tundi nädalas)**: Te ei tegele regulaarselt tervisespordialadega ega raske füüsilise tööga. Näiteks teete te jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.

- **Regular (1-3 tundi nädalas):** Te tegelete regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks jooksete te 5-10 km või 3-6 miili nädalas või tegelete 1-3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või nõuab teie töö mõõdukat kehalist aktiivsust.
- **Frequent (3-5 tundi nädalas):** Te tegelete vähemalt 3 korda nädalas raske füüsilise treeninguga. Näiteks jooksete te 20-50 km/12-31 miili nädalas või tegelete 3-5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
- **Heavy (5-8 tundi nädalas):** Te tegelete vähemalt 5 korda nädalas raske füüsilise treeninguga või osalete mõnikord massispordiüritustel.
- **Semi-pro (8-12 tundi nädalas):** Te tegelete peaaegu iga päev raske füüsilise treeninguga ning treenite võistluslikel eesmärkidel.
- **Pro (> 12 tundi nädalas):** Te olete vastupidavussportlane. Te tegelete raske füüsilise treeninguga võistluslikel eesmärkidel.

MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Seadke oma maksimaalne südame löögisagedus, kui teate selle väärtust. Kui seate väärtust esimest korda, kasutatakse vaikimisi teie vanusel põhinevat maksimaalse südame löögisageduse väärtust (220 - vanus).

SLS_{maxi} kasutatakse energiakulu määramiseks. SLS_{max} on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise koormuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku SLS_{maxi} teadasaamiseks on laboris läbiviidava koormustesti tegemine. SLS_{max} on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

ÜLDSEADISTUSED

Üldseadistuste vaatamiseks ja muutmiseks valige [Settings > General settings](#).

Menüüst [General settings](#) leiate:

- [Sidumine ja sünkroonimine](#)
- [Lennurežiim](#)
- [Nuppude heli](#)
- [Nuppude lukustamine](#)
- [Passiivsuse märguanne](#)
- [Möötühikud](#)
- [Keel](#)
- [Treeningrežiimi värv](#)
- [Toote tutvustus](#)

SIDUMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Pair new device** (uue seadme sidumine): Siduge südame löögisageduse andurid või mobiiliseadmed M400-ga.
- **Paired devices** (seotud seadmed): Vaadake kõiki seadmeid, mille olete M400-ga sidunud. Nendeks seadmeteks võivad olla südame löögisageduse andurid ja mobiiliseadmed.
- **Sync Data** (andmete sünkroonimine): Sünkroonige andmed Flow rakendusega. Valik **Sync data** muutub nähtavaks pärast M400 sidumist mobiiliseadmega.

LENNUREŽIIM

Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).

Lennurežiim lülitab kõik seadme traadita side funktsioonid välja. Te saate seda küll kasutada aktiivsuse andmete kogumiseks, kuid mitte südame löögisageduse anduriga treenimiseks ega andmete sünkroonimiseks Polar Flow mobiilirakendusega, kuna *Bluetooth®* Smart on keelatud.

NUPPUDE HELI

Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).

 *Võtke arvesse, et see valik ei mõjuta treeningu helisid. Treeningu helisid saab muuta spordiprofiilide seadistuste juures. Täiendavat teavet leiate peatükist [Spordiprofiilide seadistused](#).*

NUPPUDE LUKUSTAMINE

Valige **Manual lock** (käsitsi lukustamine) või **Automatic lock** (automaatne lukustamine). Kui valisite **Manual lock**, saate nuppe käsitsi lukustada **kiirmenüüs**. Kui valisite **Automatic Lock**, lukustuvad nupud automaatselt 60 sekundi möödudes.

PASSIIVSUSE MÄRGUANNE

Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).

MÕÖTÜHIKUD

Valige meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud. Valige mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, vahemaa ja kiiruse mõõtmiseks.

KEEL

Valige: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** või **Svenska**. Valige M400 jaoks keel.

TREENINGREŽIIMI VÄRV

Valige **Dark** (tume) või **Light** (hele). Valige treeningrežiimi ajal kuvatav värv. Kui valite **Light**, kuvatakse heledal taustal tumedad numbrid ja tähed. Kui valite **Dark**, kuvatakse tumedal taustal heledad numbrid ja tähed.

TOOTE TUTVUSTUS

Vaadake oma toote ID-d, püsivara versiooni ja HW mudelit.

KELLA SEADISTUSED

Kella seadistuste vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > Watch settings**.

Menüüst **Watch settings** leiate:

- **Alarm (helisignaal)**
- **Time (kellaaeg)**
- **Date (kuupäev)**
- **Week's starting day (nädala alguspäev)**
- **Watch face (kellakuva)**

HELISIGNAAL

Seadke helisignaal korduma **üks kord (Once)**, **esmaspäevast reedeni (Monday to Friday)**, **iga päev (Every day)** või **lülitage see välja (Off)**. Kui valite **üks kord, esmaspäevast reedeni** või **iga päev**, seadke ka kellaaeg.

 Kui helisignaal on sisse lülitatud, kuvatakse kellaajarežiimis ekraani ülemisse paremasse nurka kella sümbol.

KELLA AEG

Valige kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel seadke kellaaeg.

 Flow rakenduse või veebiteenusega sünkroonides uuendatakse kellaaega automaatselt.

KUUPÄEV

Seadke kuupäev. Valige **kuupäevavorming**. Teil on võimalik valida **kk/pp/aaaa**, **pp/kk/aaaa**, **aaaa/kk/pp**, **pp-kk-aaaa**, **aaaa-kk-pp**, **pp.kk.aaaa** või **aaaa.kk.pp**.

 Flow rakenduse või veebiteenusega sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

NÄDALA ALGUSPÄEV

Valige iga nädala jaoks alguspäev. Valige **Monday (esmaspäev)**, **Saturday (laupäev)** või **Sunday (pühapäev)**.

 *Flow rakenduse või veebiteenusega sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.*

KELLAKUVA

Valige kellakuva: **Daily Activity** (igapäevane aktiivsus), **Date and time** (kuupäev ja kellaaeg), **Your name and time** (teie nimi ja kellaaeg), **Analog** (analoogkell) või **Big** (suur).

KIIRMENÜÜ

Treeningu eelses režiimis vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et vaadata valitud spordiprofiili seadistusi:

- **Training sounds** (helisignaalid): Valige **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali).
- **Heart rate settings** (südame löögisageduse seadistused): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis, l/min) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised ühilduvad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada.
- **GPS recording** (GPS-andmete salvestamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Speed View** (kiiruse vaade): Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis).
- **Automatic pause** (andmete salvestamine automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **automaatse peatamisesisse**, peatatakse treeningu andmete salvestamine automaatselt, kui lõpetate liikumise.
- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.


Treeningrežiimis olles vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**. Treeningrežiimi **kiirmenüüst** leiate järgmised valikud:

- **Lock buttons** (nuppude lukustamine): Nuppude lukustamiseks vajutage nuppu START. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
- **Set backlight** (taustvalgustus): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Search Sensor** (anduri otsimine): Otsige südame löögisageduse andurit.

- **Interval timer** (intervalltaimer): Seadke ajal ja/või vahemaal põhinevad intervalltaimerid, et täpselt ajastada treenimise ja taastumise faasid intervalltreeningute ajal.
- **Finish time estimator** (lõpuaja arvestaja): Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M400 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.
- **Current location info** (asukoha andmed): See valik on saadaval ainult siis, kui GPS-funktsioon on sisse lülitatud.
- Valige nimekirjast **Set location guide on** ja vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Location guide arrow view set on** ja M400 siseneb **Back to Start** režiimi.

Pausirežiimis olles vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**. Pausirežiimi **kiirmenüüst** leiate järgmised valikud:

- **Lock buttons** (nuppude lukustamine): Nuppude lukustamiseks vajutage nuppu START. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
- **Training sounds** (helisignaalid): Valige **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali).
- **Heart rate settings** (südame löögisageduse seadistused): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis, l/min) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised ühilduvad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada.
- **GPS recording** (GPS-andmete salvestamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Speed View** (kiiruse vaade): Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis).
- **Automatic pause** (andmete salvestamine automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **automaatse peatamisesisse**, peatatakse treeningu andmete salvestamine automaatselt, kui lõpetate liikumise.
- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

 *Automaatse andmete salvestamise peatamise funktsiooni või vahemaal põhineva automaatse ringiaja salvestamise funktsiooni kasutamiseks peab GPS-funktsioon olema sisse lülitatud.*

PÜSIVARAVÄRSKENDUS

M400 püsivara on võimalik värskendada. Iga kord, kui uus püsivara versioon on saadaval, annab FlowSync teile sellest märku, kui olete M400 USB-kaabli abil arutiga ühendanud. Püsivara värskendused laaditakse alla USB-kaabli ja FlowSync tarkvara abil. Uue püsivara olemasolust annab teile märku ka Flow mobiilirakendus.

Püsivara värskendatakse selleks, et parandada teie M400 funktsionaalsust. Värskendusteks võivad olla näiteks olemasolevate funktsioonide täiendused, täiesti uued funktsioonid või veaparandused.

PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

M400 püsivara värskendamiseks peate:

- Omama kontot Flow veebikeskkonnas
- Installima FlowSync tarkvara
- Registreerima oma M400 Flow veebikeskkonnas

 Minge aadressile flow.polar.com/start, looge Polar Flow veebikeskkonnas omale Polari konto ning laadige alla ja installige arvutisse FlowSync tarkvara.

Püsivara värskendamiseks:

1. Ühendage mikro-USB-kaabli üks ots M400 USB-pordiga ja teine ots arvutiga.
2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse teil püsivara uuendada.
4. Valige Yes. Uus püsivara installitakse (see võib võtta veidi aega) ja M400 taaskäivitub.

 Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse kõige olulisemad andmed M400-st Flow veebikeskkonnaga. Niimoodi ei kaota te värskendamisel olulisi andmeid.

TREENIMINE

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI KASUTAMINE

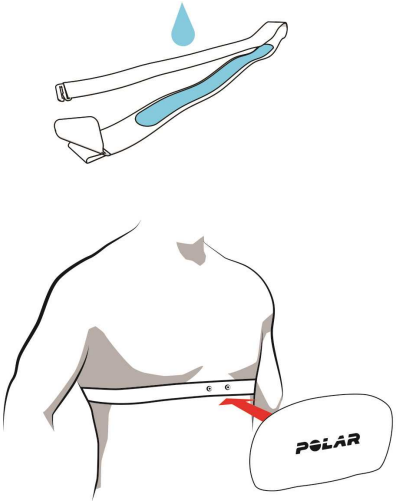
Polari unikaalsete Smart Coachingu funktsioonide maksimaalseks ärakasutamiseks treenige koos südame löögisageduse anduriga. Südame löögisageduse andmed annavad ülevaate teie füüsilisest vormist ja sellest, kuidas teie keha treeningule reageerib. See aitab teil kohandada treeninguid vastavalt vajadusele ja saavutada parimaid tulemusi.


Kuigi on olemas mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas teie keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, füüsiline tunne), ei ole ükski neist sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, mistõttu on tegemist usaldusväärse füüsilise seisundi kindlaksmääramise vahendiga.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI SIDUMINE TREENINGKOMPUUTRIGA

1. Pange peale südame löögisageduse andur ning vajutage kellaajarežiimis olles nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi.
2. Kui ekraanile ilmub **To pair, touch your sensor with M400**, viige M400 vastu südame löögisageduse andurit ja oodake, kuni andur on leitud.
3. Ekraanile ilmub seadme ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Valige **Yes**.
4. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.




Uut andurit saate treeningkompuutriga siduda ka valides **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**. Täiendavat teavet leiate peatükist [Sidumine](#).



<ol style="list-style-type: none">1. Niisutage kummipaela elektroodide ala.2. Ühendage saatja kummipaelaga.3. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.4. Veenduge, et niisked elektroodid on kindlalt vastu teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õigetpidi.	
--	--

 Pärast igat treeningut eemaldage saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Higi ja niiskus võivad hoida südame löögisageduse anduri aktiveerituna. Seega, ärge unustage seda kuivatada.

TREENINGU ALUSTAMINE

Pange peale südame löögisageduse andur ja veenduge, et olete selle sidunud M400-ga.

	<p>Vajutage kellaajarežiimis olles nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi.</p>
	<p>Valige soovitud spordiprofiil kasutades nuppu UP/DOWN.</p> <p> Kui soovite enne treeningu andmete salvestamist (treeningu eelses režiimis) muuta spordiprofiilide seadistusi, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse. Treeningu eelsesse režiimi naasmiseks vajutage nuppu BACK.</p> <p>Kui olete aktiveerinud GPS-funktsiooni hakkab M400 automaatselt signaale otsima.</p>
	<p>Püsige treeningu eelses režiimis, kuni M400 on satelliitide signaalid ja südame löögisageduse anduri leidnud, et tagada treeninguandmete täpsus.</p> <p>Selleks, et satelliitide signaale paremini püüda, minge välja ja eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Parima GPS-signaali vastuvõtu tagamiseks kandke M400 randmel nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Hoidke seda horisontaalasendis enda ees ja rinnast eemal. Otsimise ajal hoidke kätt liikumatuna ja rinnast kõrgemal. Seiske paigal ja hoidke asendit, kuni M400 on leidnud satelliitide signaalid. Esimesel korral kulub selleks tavaliselt 30-60 sekundit. Edaspidi peaks selleks kuluma vaid paar sekundit.</p> <p>GPS ikooni kõrval olev protsent näitab GPS-funktsiooni valmisolekut. Kui 100% on saavutatud, ilmub ekraanile "OK" ja te võite treeninguga alustada. Kui M400 on südame löögisageduse anduri signaali leidnud, kuvatakse ekraanile teie südame löögisagedus.</p> <p>Kui M400 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub Recording started ja te võite treeninguga alustada.</p>

	<p> <i>GPS-antenni asukohta tõttu ei ole soovitatav kanda M400 nii, et selle ekraan on suunaga allapoole. Kui M400 on kinnitatud jalgratta juhtrauale, veenduge, et selle ekraan on suunaga ülespoole.</i></p> <p> <i>Satelliitide kiireks leidmiseks kasutab M400 AssistNow™ satelliitide ennustamise tehnoloogiat. See ennustab täpselt satelliitide asukohta kuni kolmeks päevaks ja võimaldab teil leida nende signaalid 10 sekundi jooksul.</i></p>
--	--

Treeningu ajal on teil võimalik kuvarežiimi muuta, kasutades nuppe UP/DOWN. Kui soovite seadistusi muuta ilma treeningu andmete salvestamist peatamata, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda [kiirmenüüsse](#). Täiendavat teavet leiate lõigust [Kiirmenüü](#).

Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK. Ekraanile ilmub tekst **Recording paused** ja M400 siseneb pausirežiimi. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu START.

Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage uuesti nuppu BACK ja hoidke seda all kolme sekundi jooksul, kuni ekraanile ilmub tekst **Recording ended**.

TREENINGU EESMÄRGIGA TREENIMINE

Looge Flow veebikeskkonnas endale üksikasjalikud treeningu eesmärgid ning sünkroonige need Flowsync tarkvara või Flow rakenduse abil M400-ga. Treeningu ajal saate lihtsalt järgida seadme ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Treeningu eesmärgiga treenimiseks toimige järgmiselt:

1. Kõigepealt minge menüüsse **Diary** või **Favorites**.
2. Menüüs **Diary** valige päev, mille jaoks eesmärk on seatud, ning vajutage nuppu START. Seejärel valige nimekirjast soovitud eesmärk ja vajutage nuppu **START**. Ekraanile kuvatakse märkused, mille olete eesmärgi juurde lisanud.

või

Menüüs **Favorites** valige nimekirjast soovitud eesmärk ja vajutage nuppu START. Ekraanile kuvatakse märkused, mille olete eesmärgi juurde lisanud.


3. Vajutage nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi, ning valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
4. Kui M400 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

Täiendavat teavet treeningu eesmärkide kohta leiate lõigust [Treeningu eesmärgid](#).

INTERVALLTAIMERIGA TREENIMINE

Teil on võimalik seada üks korduv või kaks vahelduvat ajal ja/või vahemaal põhinevat taimerit, mis juhivad intervalltreeningu ajal teie pingutus- ja taastumisfaase.

1. Kõigepealt minge menüüsse **Timers** > **Interval timer**. Uue taimeri loomiseks valige **Set timer(s)**.
2. Valige **Time-based** (ajal põhinev) või **Distance-based** (vahemaal põhinev):
 - **Time-based**: Määrake taimeri jaoks minutid ja sekundid ning vajutage nuppu START.
 - **Distance-based**: Määrake taimeri jaoks vahemaa ning vajutage nuppu START.
3. Ekraanile ilmub **Set another timer?**. Järgmise taimeri seadmiseks valige käsklus **Yes** ja korrake toimingut nr 2.
4. Kui olete lõpetanud, valige **Start X.XX km / XX:XX** ja vajutage nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi. Seejärel valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
5. Kui M400 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

 Te saate **intervalltaimerit** käivitada ka treeningu ajal, näiteks pärast soojendust. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**, ning valige **Interval timer**.

LÕPUAJA ARVESTAJAGA TREENIMINE

Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M400 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.

1. Kõigepealt minge menüüsse **Timers** > **Finish time estimator**.
2. Vahemaa seadmiseks minge menüüsse **Set distance** ning valige **5.00 km**, **10.00 km**, **1/2 marathon** (poolmaraton), **Marathon** (maraton) või **Set other distance** (sea muu vahemaa). Vajutage nuppu START. Kui valite **Set other distance**, seadke vahemaa ja vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Finish time will be estimated for XX.XX**.
3. Valige **Start X.XX km / XX:XX** ja vajutage nuppu START, et siseneda treeningu eelsesse režiimi. Seejärel valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
4. Kui M400 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

 Te saate **lõpuaja arvestaja** käivitada ka treeningu ajal, näiteks pärast soojendust. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**, ning valige **Finish time estimator**.

FUNKTSIOONID TREENINGU AJAL RINGIAJA SALVESTAMINE

Ringiaja salvestamiseks vajutage nuppu START. Ringiaegu on võimalik ka automaatselt salvestada. Spordiprofiilide alammenüüs **Automatic lap** valige **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi

kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONI LUKUSTAMINE

Vajutage ja hoidke all nuppu START, et lukustada südame löögisageduse tsoon, milles hetkel treenite. Tsooni lukustamiseks/lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu START. Kui teie südame löögisagedus asub väljaspool lukustatud tsooni, antakse teile sellest märku helisignaaliga.

ETAPI MUUTMINE ETAPPIDEGA TREENINGU AJAL



Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**. Valige nimekirjast **Start next phase** ja vajutage nuppu START (kui eesmärgi loomisel on valitud etapi käsitsi muutmine). Kui olete valinud automaatse muutumise, muutub etapp pärast selle läbimist automaatselt. Teile antakse märku helisignaaliga.

SEADISTUSTE MUUTMINE KIIRMENÜÜS

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**. Te saate muuta järgmisi seadistusi ilma treeningu andmete salvestamist peatamata:

- **Püsiva taustavalgustuse sisselülitamine:** Valige nimekirjast **Set backlight on** ja vajutage nuppu START. Kui on lubatud, siis ekraani taustavalgustus põleb püsivalt. Püsiva taustavalgustuse välja- ja taas sisselülitamiseks vajutage nuppu LIGHT. Pidage meeles, et selle funktsiooni kasutamine lühendab aku tööiga.
- **Asukohanäitaja sisselülitamine:** Funktsioon tagasi algusesse juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti. Valige nimekirjast **Set location guide on** ja vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Location guide arrow view set on** ja M400 siseneb **Back to Start** režiimi. Täiendavat teavet leiate peatükist [Tagasi algusesse](#).
- **Ajal ja/või vahemaal põhinevate intervalltimerite seadmine:** Valige nimekirjast **Interval timer** ja vajutage nuppu START. Valige **Start X.XX km / XX:XX**, et kasutada eelnevalt seatud taimerit või valige **Set Timer**, et luua uus taimer.
- **Lõpuaja arvestaja käivitamine:** Valige nimekirjast **Finish time estimator** ja vajutage nuppu START. Valige **Start X.XX km / XX.XX mi**, et kasutada eelnevalt seatud vahemaad või valige **Set distance**, et seada uus vahemaa.
- **Automaatse treeningu andmete salvestamise peatamise funktsiooni sisse- või väljalülitamine:** Kui alustate liikumist või lõpetate liikumise, alustab M400 automaatselt treeningu andmete salvestamist või lõpetab selle. Automaatse andmete salvestamise peatamise funktsiooni kasutamiseks peab GPS-funktsioon olema sisse lülitatud.

TREENINGU ANDMETE SALVESTAMISE PEATAMINE/LÕPETAMINE

	<p>1. Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK. Ekraanile ilmub tekst Recording paused ja M400 siseneb pausirežiimi. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu START.</p>
	<p>2. Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage uuesti nuppu BACK ja hoidke seda all kolme sekundi jooksul, kuni ekraanile ilmub tekst Recording ended.</p>




 Kui lõpetate andmete salvestamise pärast salvestamise peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguaajas.


PÄRAST TREENINGUT


M400 ning Flow rakendus ja veebiteenus annavad teie treeningutest ja taastumisest kiire ja põhjaliku ülevaate.

TREENINGUTE KOKKUVÕTE M400-S

Pärast iga treeningut saate oma soorituse kohta kohest tagasisidet. Kui soovite treeningu kokkuvõtet hiljem vaadata, minge menüüsse **Diary** ning valige vastav päev ja treening, mille kokkuvõtet soovite vaadata.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400 premeerib teid iga kord, kui saavutate oma kiiruse/tempo, vahemaa või kulutatud kalorite parima keskmise. Isiklik rekord kuvatakse iga spordiprofiili kohta eraldi.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Treeningu algusaeg, kestus ja treeningu ajal läbitud vahemaa.</p> <p> <i>Vahemaa on nähtav, kui treenisite väljas ja GPS-funktsioon oli sisse lülitatud.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Tekstiline tagasiside treeningu kohta. Tagasiside põhineb treeningu aja jaotumisel südame löögisageduse tsoonides, kalorikulul ja treeningu kestusel.</p> <p>Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.</p> <p> <i>Kasu treeningust kuvatakse ekraanile, kui kasutasite südame löögisageduse andurit ja treenisite südame löögisageduse tsoonis vähemalt 10 minutit.</i></p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg.</p> <p>i Nähtav, kui kasutasite südame löögisageduse andurit.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Teie keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus kuvatakse löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.</p> <p>i Nähtav, kui kasutasite südame löögisageduse andurit.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Treeningu ajal kulutatud kalorit ja rasvapõletuse % kaloritest</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Treeningu keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo.</p> <p>i Nähtav, kui treenisite väljas ja GPS-funktsioon oli sisse lülitatud.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>Running Indexi väärtus arvutatakse, kui treenite väljas ja kui kasutusel on GPS-funktsioon ja südame löögisageduse andur. Samuti peavad olema täidetud järgmised nõuded:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, tänavajooks, maastikujooks jne) • Kiirus on 6 km/h / 3,75 miili tunnis või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit

	Täiendavat teavet leiate peatükist Running Index .
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	Maksimaalne kõrgus, tõustud meetrid/jalad ja laskunud meetrid/jalad.  Nähtav, kui treenisite väljas ja GPS-funktsioon oli sisse lülitatud.
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	Ringide arv ning parim ja keskmine ringiaeg. Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	Automaatselt salvestatavate ringide arv ning parim ja keskmine ringiaeg. Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.

POLAR FLOW RAKENDUS

Sünkroonige M400 Flow rakendusega ja saage ilma igasuguse vaevata ülevaade oma treeninguandmetest. Flow rakenduse abil saate kiire ülevaate oma treeninguandmetest ka siis, kui olete võrgust väljas.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Polar Flow rakendus](#).

POLAR FLOW VEEBITEENUS

Polar Flow veebiteenusel abil saate oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgige oma edusamme ja jagage neid teistega.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Polar Flow veebiteenus](#).

FUNKTSIOONID


GPS	36
Tagasi algusesse	36
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine	37
Aktiivsuse andmed	37
Smart Coaching	39
Kasu treeningust	40
Füüsilise võimekuse test	41
Running Index	44
Südame löögisageduse tsoonid	47
Nutikad kalorit	51
Spordiprofiilid	51

GPS

M400-I on sisseehitatud GPS, mis tagab erinevate välisportialade jaoks täpsed kiiruse ja vahemaa andmed ning võimaldab teil pärast treeningut Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas näha oma teekonda kaardil.

Teie kasutada on järgmised GPS-funktsioonid:

- **Kõrgus, tõus ja langus:** Reaalajas kõrguse mõõtmine ning tõustud ja laskunud meetrid/jalad.
- **Vahemaa:** Täpsed vahemaa andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Kiirus/tempo:** Täpsed kiiruse/tempo andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Running Index:** Funktsioon Running Index põhineb jooksmise ajal mõõdetud südame löögisageduse ja kiiruse andmetel. See annab teavet teie sooritusvõime, aeroobse võimekuse ja jooksu ökonoomsuse kohta.
- **Tagasi algusesse:** Juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti võimalikult lühikest teed pidi ja näitab kaugust treeningu alguspunktist. Nüüd saate avastada ka teisi põnevaid teekondi ja läbida neid julgesti teades, et olete vaid nupuvajutuse kaugusel, et näha, millist teed pidi jõuate tagasi algusesse.

 *Parima GPS-signaali vastuvõtu tagamiseks kandke M400 randmel nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. GPS-antenni asukoha tõttu ei ole soovitatav kanda M400 nii, et selle ekraan on suunaga allapoole. Kui M400 on kinnitatud jalgratta juhtrauale, veenduge, et selle ekraan on suunaga ülespoole.*

TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon tagasi algusesse juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti.

Funktsiooni kasutamiseks:

1. Vajutage ja hoidke all nappu LIGHT. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**.
2. Valides **Set location guide on**, ilmub ekraanile **Location guide arrow view set on** ja M400 siseneb **Back to Start** režiimi.

Alguspunkti naasmiseks:

- Hoidke M400 horisontaalasendis enda ees.
- Liikuge ringi, et M400 teeks kindlaks, mis suunas te liigute. Ekraanil olev nool osutab teie alguspunkti suunas.
- Alguspunkti naasmiseks pöörake end alati noole suunas.
- M400 näitab ka koordinaate ning teie ja alguspunkti vahelist kaugust (lennulennult).



Võõras keskkonnas olles hoidke alati kaarti käepärast juhuks, kui M400 kaotab satelliidi signaali või kui aku saab tühjaks.

ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

M400 jälgib teie aktiivsust sisseehitatud 3D kiirendusmõõtur, mis salvestab teie randme liigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja ebakorrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, ku aktiivne te väljaspool treeninguid olete.

See annab teile igapäevase aktiivsuse eesmärgi ja juhised, kuidas seda eesmärki saavutada. Lisaks sellele annab M400 märku, kui olete liiga pikalt istuma jäänud. Andmeid on võimalik vaadata nii M400-s kui Polar Flow rakenduses.

Polar M400-lt saadud igapäevase aktiivsuse eesmärk põhineb ülemaailmsel füüsilise aktiivsuse soovitusel keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste jaoks. Lisaks sellele võtab see arvesse uurimistulemusi, mis näitavad liigse passiivsuse negatiivset mõju tervisele. M400-lt saadud igapäevase aktiivsuse eesmärk võib teilt tavalisest natuke rohkem nõuda. Lisaks tunniajalisele keskmise intensiivsusega tegevusele mängivad igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamisel olulist rolli ka madala intensiivsusega tegevused.

Teie igapäevase aktiivsuse eesmärk põhineb teie füüsilistel seadistustel ja tüüpilisel päeval. Näiteks, kui te olete kontoritöötaja, eeldatakse, et tavalisel päeval tegelete te ligikaudu neli tundi madala intensiivsusega tegevusega. Inimestele, kes oma tööajal palju seisavad ja kõnnivad, on M400 ootused suuremad.

AKTIIVSUSE ANDMED

Vähehaaval täituv aktiivsusriba näitab, kui kaugel te oma päevase eesmärgi saavutamisest olete. Aktiivsusriba on võimalik vaadata menüüs **Today's activity** ja soovi korral ka kellaajarežiimis (kellakuva muutmiseks vajutage ja hoidke all nappu UP).

Menüüs **Today's activity** näete, kui aktiivne teie päev on olnud ja saate juhiseid selle kohta, kuidas oma eesmärki saavutada.

- **Activity (aktiivsus)**

- **Active time** (aktiivne aeg): Aktiivne aeg näitab ära teie kehale ja tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- **Calories** (kalorid): Näitab treeningu jooksul kulutatud kalorite hulka, aktiivsust ja põhiainevahetuse määra (minimaalne metaboolne aktiivsus, mida inimene elus püsimiseks vajab).
- **Steps** (sammud): Siiani tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ja muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks. Tavaliselt on päevas soovitatav teha 10 000 või rohkem sammu.
- **To go** (eesmärgi saavutamiseni jäänud): M400 annab teile igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks erinevaid võimalusi. See näitab ära, kui kaua peate olema aktiivne, kui valite madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevused. Teil on üks eesmärk, kuid mitmeid võimalusi selle saavutamiseks. Igapäevaseid eesmärke on võimalik saavutada madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevustega. M400-s tähistab "up" madalat, "walking" keskmist ja "jogging" kõrget intensiivsust. Rohkem näiteid madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste kohta leiate Polar Flow veebikeskkonnast. Valige sobiv viis oma eesmärgi saavutamiseks.

Passiivsuse märguanne

M400 tunneb ära, kui olete päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud.

Kui olete tund aega paigal olnud, ilmub ekraanile tekst **It's time to move** (on aeg liikuda). Tõuske püsti ja leidke võimalus olla aktiivne.

Märguande sisse- või väljalülitamiseks valige **Settings > General Settings > Inactivity alert**.

Polar Flow rakendus ja veebiteenus näitavad ära, mitu passiivsuse märguannet olete saanud. Niimoodi saate vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu elamiseks.

Une jälgimine Flow veebiteenus ja rakenduses

Kui kannate M400 öösel, jälgib see teie und. Selleks ei ole vaja käivitada unerežiimi. M400 tuvastab automaatselt teie randmeliigutuste järgi, et te magate.

Teie uneaeg on pikim katkematu puhkeaeg, mis leiab aset 24 tunni jooksul alates kella 18:00-st kuni kella 18:00-ni järgmisel päeval. Alla 1-tunnised unekatkestused ei peata uneaja arvestamist, kuid neid ei arvestata uneaja sisse. Üle 1-tunnised katkestused katkestavad uneaja arvestamise.

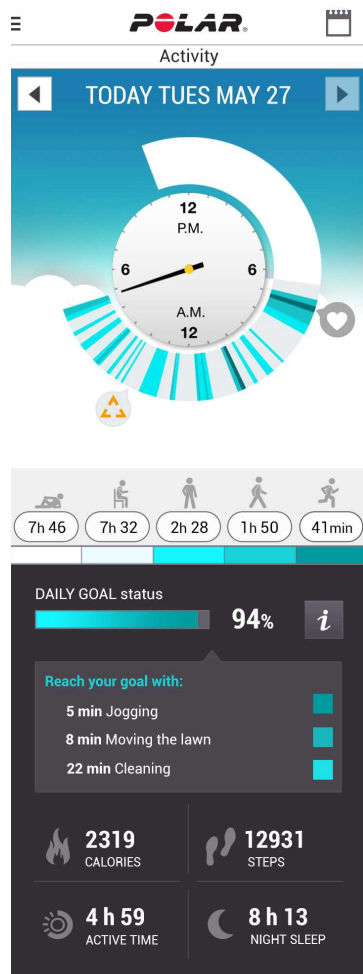
Une kestvus ja kvaliteet (rahulik/rahutu) kuvatakse Flow veebikeskkonnas ja rakenduses pärast M400 sünkroonimist. Aeg, mil magate rahulikult ja eriti ei liiguta, läheb kirja rahuliku unena. Aeg, mil liigutate ja vahetate asendit, läheb kirja rahutu unena. Selle asemel, et lihtsalt kokku võtta kogu aeg, mil olete liikumatu, arvestab algoritm rohkem pikemate kui lühemate liikumatute perioodidega. Rahuliku une protsent võrdleb rahulikku uneaega kogu uneajaga. Rahulik uni on väga individuaalne ja seda tuleb tõlgendada koos uneajaga.

Teades oma rahuliku ja rahutu une pikkust, saate ülevaate oma unest ja sellest, kuidas teie igapäevaelu muudatused seda mõjutavad. See võib aidata teil leida viise, kuidas paremini magada ja end päeval puhanuna tunda.

Aktiivsuse andmed Flow rakenduses

Polar Flow mobiilirakenduse abil saate igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsuse andmeid ning kanda need juhtmevabalt M400-st Polar Flow veebikeskkonda.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Polar Flow rakendus](#).



SMART COACHING

Whether it's assessing your day-to-day fitness levels, creating individual training plans, working out at the right intensity or receiving instant feedback, Smart Coaching offers a choice of unique, easy-to-use features, personalized to your needs and designed for maximum enjoyment and motivation when training.

M400 includes the following Smart Coaching features:

- Training Benefit
- Fitness Test
- Running Index
- Heart rate zones
- Smart calories

KASU TREENINGUST

Funktsioon kasu treeningust aitab teil paremini mõista oma treeningute efektiivsust. Selle funktsiooni kasutamiseks on vajalik südame löögisageduse andur. Pärast igat treeningut saate oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet eeldusel, et treening südame löögisageduse tsoonis on kestnud vähemalt kümme minutit. Tagasiside põhineb treeningu aja jaotumisel sporditsoonides, kalorikulul ja treeningu kestusel. Üksikasjalikumad tagasisidet saate menüüs Training Files. Erinevate treeningute eeliseid on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maximum training+	See oli raske treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie kehalist võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Maximum training	See oli raske treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie kehalist võimekust.
Maximum & Tempo training	Milline treening! Te parandasite oma kiirust ja kehalist võimekust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja võimet treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Maximum training	Milline treening! See treening suurendas oluliselt teie aeroobset võimekust ja võimet treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja kehalist võimekust.
Tempo training+	Suurepärase tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja võimet treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Tempo training	Suurepärase tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja võimet treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Steady state training	Hea tempo! Te parandasite oma võimet treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening arendas ka teie aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust.
Steady state & Tempo training	Hea tempo! Te arendasite oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treening suurendas ka teie võimet treenida

Tagasiside	Kasu
	kõrge intensiivsusega kauem.
Steady state training+	Suurepärase! See pikk treening parandab teie lihaste vastupidavust ja teie aeroobset võimekust. Treening suurendab ka teie vastupanu väsimusele.
Steady state training	Suurepärase! Te parandate oma lihaste vastupidavust ja oma aeroobset võimekust.
Steady state & Basic training, long	Suurepärase! See pikk treening parandab teie lihaste vastupidavust ja teie aeroobset võimekust. See parandab ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Steady state & Basic training	Suurepärase! Te parandate oma lihaste vastupidavust ja oma aeroobset võimekust. See treening parandab ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic & Steady state training, long	Tubli! See pikk treening parandab teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See parandab ka teie lihaste vastupidavust ja teie aeroobset võimekust.
Basic & Steady state training	Tubli! Te parandate oma üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening parandab ka teie lihaste vastupidavust ja teie aeroobset võimekust.
Basic training, long	Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandab teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic training	Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandab teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Recovery training	Väga hea treening taastumiseks. Kerge treening võimaldab organismil treeninguga kohaneda.

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TEST

Polar füüsilise võimekuse test on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus, Polar OwnIndex, on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega (VO_{2max}), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Teie treeningute taust, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutlikkus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal mõjutavad kõik OwnIndexit. Polari füüsilise võimekuse test on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi saab kardiovaskulaarne süsteem hakkama hapniku transportimisega teie kehasse. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda tugevam ja efektiivsem on teie süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrget vererõhku ning vähendab teie südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovite parandada oma

aeroobset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda väiksemad on muutused OwnIndexi väärtuses.

Aeroobne võimekus paraneb kõige paremini selliste treeningute puhul, milles kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste tegevuste alla kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, aerutamine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks mõõtke oma OwnIndexi väärtust mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et saada baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Selleks, et tagada testi tulemuste usaldusväärsus, tuleb lähtuda järgmistest põhinõuetest:

- Testi võib läbi viia ükskõik kus - kodus, kontoris, spordiklubis - eeldusel, et testimise keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega rääkimas.
- Tehke test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik. Heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul enne testi alustamist.

ENNE TESTI

Pange peale südame löögisageduse andur. Täiendavat teavet leiate lõigust [Südame löögisageduse anduri kasutamine](#).

Enne testi alustamist minge menüüsse **Settings > Physical settings** ja veenduge, et teie füüsilised andmed, sealhulgas treeningute taust, on täpsed.

TESTI LÄBIVIIMINE

Testi tegemiseks minge menüüsse **Tests > Fitness Test > Relax and start the test**.

- Ekraanile ilmub tekst **Searching for heart rate**. Kui südame löögisagedus on leitud, ilmuvad ekraanile südame löögisageduse graafik, teie südame löögisagedus ja tekst **Lie down & relax**. Püsige lõdvestununa ning piirake kehaliigutusi ning teiste inimestega suhtlemist.
- Teil on võimalik iga hetk test katkestada vajutades nuppu BACK. Sellisel juhul ilmub ekraanile **Test canceled**.

Kui M400 ei suuda teie südame löögisageduse signaali tuvastada, ilmub ekraanile **Test failed**. Sellisel juhul peaksite kontrollima, kas südame löögisageduse anduri elektroodid on niisked ja kas kummipael on tihedalt vastu keha.

TESTITULEMUSED

Kui test lõppeb, kuulete kahte piiksatust. Ekraanile ilmub testi tulemuse kirjeldus ja teie hinnanguline VO_{2max} väärtus.

Ekraanile ilmub tekst [Update to VO2max to physical settings?](#).

- Valige **Yes** väärtuse salvestamiseks menüüsse **Physical settings**.
- Valige **No** ainult siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust ja see erineb enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra tulemusest.

Teie viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Tests > Fitness test > Latest result**. Menüüs kuvatakse ainult teie kõige viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalse analüüsi nägemiseks minge Flow veebikeskkonda ja valige menüüst **Diary test**, mille andmeid soovite vaadata.

Kehalise võimekuse klassid

Mehed

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Naised

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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}

Maksimaalse hapnikutarbimise (VO_{2max}) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustus sõltub kopsude ja südame tööst. VO_{2max} (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapniku kogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd. VO_{2max} on võimalik mõõta või ennustada füüsilise vormisoleku testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari füüsilise võimekuse test). VO_{2max} saab edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

VO_{2max} saab väljendada milliliitritena minutis ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) või jagades väärtuse isiku kehakaaluga kilogrammides ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

RUNNING INDEX

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi teie jooksu efektiivsuses. Running Indexi väärtus on maksimaalse aeroobse jooksuefektiivsuse hinnang, mida mõjutavad aeroobne võimekus ja jooksu ökonoomsus. Running Indexi väärtuse aeg-ajalt toimuv salvestamine aitab teil jälgida oma edusamme. Edusammud tähendavad seda, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et teie tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat teavet, veenduge, et olete seadnud oma SLS_{maxi} väärtuse.

Running Index arvutatakse iga treeningu ajal, kui südame löögisageduse ja GPS-funktsioon on sisse lülitatud ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, tänavajooks, maastikujooks jne).
- Kiirus on 6 km/h / 3,75 miili tunnis või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit

Arvutamine algab treeningu andmete salvestamise alustamisel. Treeningu ajal võite kaks korda peatuda, näiteks valgusfooride taga, ilma et see arvutamist katkestaks. Pärast treeningut kuvab M400 ekraanile Running Indexi väärtuse ja salvestab tulemuse treeningu kokkuvõttesse.

Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga.

LÜHIAJALINE ANALÜÜS

Mehed

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

Naised

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
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

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: 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.

Running Indexi väärtustes võivad olla päevased erinevused. Väärtust mõjutavad paljud tegurid. Erinevused tulenevad muutustest jooksutingimustes, näiteks erinev pinnas, tuul, temperatuur ja teised tegurid.

PIKAAJALINE ANALÜÜS

Üksikud Running Indexi väärtused moodustavad trendi, mis ennustab teie edukust teatud vahemaade läbimisel.


Allpool olev tabel pakub välja jooksja maksimaalse pingutuse korral saavutatava teatud distantside läbimise kestuse. Tabeli tõlgendamiseks kasutage pikaajalisi Running Indexi keskmisi väärtusi. Ennustus on täpseim nende Running Indexi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava vahemaaga sarnastes kiiruse ja jooksutingimustes.



Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Poolmaraton	Maraton
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	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Poolmaraton	Maraton
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

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Polari südame löögisageduse tsoonide abil on võimalik saavutada südame löögisagedusel põhinevate treeningute uut efektiivsuse taset. Treeningud jaotatakse viide südame löögisageduse tsooni, mis põhinevad protsendil maksimaalsest südame löögisagedusest. Südame löögisageduse tsoonide abil on lihtne valida ja jälgida treeningute intensiivsust

Tsoon	Intensiivsus % SLS_{max} -st SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).	Näide: Südame löögisageduse tsoonid (löögid minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).	Kestuse näide	Treeningu mõju
MAKSIMAALNE 	90–100%	171–190 l/min	alla 5 minuti	Mõju: Maksimaalne või selle lähedane pingutus hingamise ja lihaste jaoks. Tunne: Väga kurnav hingamise ja lihaste jaoks. Soovitav: Väga kogenud ja vormis sportlastele. Vaid lühikesed intervallid, tavaliselt lõplikuks ettevalmistuseks lühikeste

Tsoon	Intensiivsus % SLS_{max} -st SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).	Näide: Südame löögisageduse tsoonid (löögid minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).	Kestuse näide	Treeningu mõju
				spordisündmuste puhul.
RASKE 	80–90%	152–172 l/min	2-10 minutit	<p>Mõju: Paranenud võime säilitada vastupidavust suure kiiruse juures.</p> <p>Tunne: Väsimustunne lihastes ja hingeldamine.</p> <p>Soovitav: Kogenenud sportlastele aastaringseks treeninguks erinevate kestuste puhul. On olulisem võistluseelsel perioodil.</p>
KESKMINE 	70–80% 133–152 l/min		10-40 minutit	<p>Mõju: Tõstab üldist treeningu tempot, muudab mõõduka intensiivsusega treeningud kergemaks ja parandab efektiivsust.</p> <p>Tunne: Ühtlane, kontrollitud ja kiire hingamine.</p>

Tsoon	Intensiivsus % SLS_{max} -st SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).	Näide: Südame löögisageduse tsoonid (löögid minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).	Kestuse näide	Treeningu mõju
				Soovitav: Sportlastele, kes treenivad võistlusteks või soovivad parandada oma tulemusi.
KERGE 	60–70%	114–133 l/min	40-80 minutit	Mõju: Parandab üldist võimekust ja taastumisvõimet ning kiirendab ainevahetust. Tunne: Mugav ja kerge, madal koormus lihastele ja südame-veresoonkonnale. Soovitav: Kõigile pikkadeks treeninguteks baastreeningute perioodil ja taastumiseks võistlusperioodil.
VÄGA KERGE 	50–60%	104–114 l/min	20-40 minutit	Mõju: Aitab soojendada, lõdvestuda ning taastuda. Tunne: Väga kerge, vähe pingutust.

Tsoon	Intensiivsus % SLS_{max} -st SLS_{max} = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).	Näide: Südame löögisageduse tsoonid (löögid minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).	Kestuse näide	Treeningu mõju
				Soovitav: Taastumiseks ja lõdvestumiseks kogu treeninghooaja jooksul.

Treening südame löögisageduse tsoonis 1 toimub väga madala intensiivsusega. Peamine treeningu põhimõte seisneb selles, et võimekus paraneb treeningujärgse taastumise käigus, mitte ainult treeningu ajal. Kiirendage taastumisprotsessi väga madala intensiivsusega treeningu abil.

Treening südame löögisageduse tsoonis 2 on vastupidavustreeningu jaoks, mis on iga treeningprogrammi oluline osa. Treeningud selles tsoonis on kerged ja aeroobsed. Pika kestusega treening selles madala intensiivsusega tsoonis on efektiivne energia kulutamise seisukohast. Edusammud eeldavad püsivust.

Aeroobset võimekust on võimalik arendada südame löögisageduse tsoonis 3. Treeningu intensiivsus on kõrgem kui tsoonides 1 ja 2, kuid siiski peamiselt aeroobne. Treening südame löögisageduse tsoonis 3 võib koosneda näiteks intervallidest, millele järgneb taastumine. Treenimine selles tsoonis on eriti efektiivne südame ja skeletilihaste vereringe parandamiseks.

Kui teie eesmärk on võistelda oma potentsiaalse tipu lähedal, peate te treenima südame löögisageduse tsoonides 4 ja 5. Nendes tsoonides treenite anaeroobselt, kuni 10-minutiliste intervallidega. Mida lühem on intervall, seda kõrgem on intensiivsus. Piisav taastumine intervallide vahel on väga oluline. Treening tsoonides 4 ja 5 on mõeldud tippvormi saavutamiseks.

Polari sporditsoone on võimalik personaliseerida kasutades laboratoorselt mõõdetud SLS_{max} väärtust või tehes maksimaalse pingutuse testi iseseisvalt. Südame löögisageduse tsoonis treenides üritage kasutada tervet tsooni. Tsooni keskel püsimine on hea eesmärk, kuid südame löögisageduse hoidmine kogu aeg ühel tasemel ei ole vajalik. Südame löögisagedus kohaneb vähehaaval treeningu intensiivsusega. Näiteks kui liigute tsoonist 1 tsooni 3, võtab vereringesüsteemi ja südame löögisageduse kohanemine aega 3-5 minutit.

Südame löögisageduse reaktsioon treeningu intensiivsusele sõltub kehalisest võimekusest, taastumisest ning keskkonnaga seotud teguritest. Tähelepanu tuleb pöörata tekkivale väsimustundele ning kohandada oma treeningprogrammi vastavalt sellele.

NUTIKAD KALORID

Tegemist on kõige täpsema olemasoleva kalorikulu arvestajaga, mis arvutab kulutatud kalorite arvu. Energiakulu arvutuse aluseks on:

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max})
- Südame löögisagedus treeningu ajal
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$)

SPORDIPROFIILID

See funktsioon võimaldab teil kasutusele võtta kõik oma lemmikspordialad ja määrata nende kõikide jaoks konkreetsed seadistused. Näiteks on teil võimalik luua iga spordiala jaoks kohandatud vaade ja valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal vaadata: ainult südame löögisagedust või ainult kiirust ja vahemaad - mis iganes teie treeningvajadusi ja nõudeid kõige paremini rahuldab.

Täiendavat teavet leiate lõikudest [Spordiprofiilide seadistused](#) ja [Spordiprofiilid Flow veebikeskkonnas](#).

POLAR FLOW RAKENDUS

Polar Flow rakendus tagab teile kohe pärast treeningut treeninguandmete visuaalse tõlgenduse. See võimaldab teil hõlpsalt pääseda ligi oma treeningu eesmärkidele ja vaadata oma testitulemusi. Flow rakenduse kasutamine on kõige lihtsam viis treeninguandmete sünkroonimiseks Flow veebikeskkonnaga.

Rakendust kasutades:

- Saate kiire ülevaate oma treeningust ning analüüsida koheselt oma treeningu üksikasju
 - Teekonna vaatamine kaardil
 - Kasu treeningust
 - Treeningu algusaeg ja kestus
 - Keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo, vahemaa, Running Index
 - Keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus ning kumulatiivsed südame löögisageduse tsoonid
 - Kalorid ja rasvapõletuse % kaloritest
 - Maksimaalne kõrgus, tõus ja laskumine
 - Ringi andmed
- Saate vaadata kalendrist oma edusamme ja nädala kokkuvõtteid
- Saate üksikasju oma ööpäevaringse aktiivsuse kohta (sammude koguarv, kulutatud kalorid ja uneaeg)
 - Saate teada, kui palju on päevase eesmärgi saavutamisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada
 - Vaadata tehtud samme, kulutatud kaloreid ja uneaega
 - Saate passiivsuse märguandeid, kui on aeg tõusta ja liikuda

Flow rakenduse kasutamiseks laadige see App Store'ist oma mobiiltelefoni. Flow rakendus on ühilduv iPhone 4S-i ja hilisemate mudelitega. Täiendavat teavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt www.polar.com/en/support/Flow_app. Enne uue mobiiliseadme (nutitelefoni, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see M400-ga siduda. Täiendavat teavet leiate peatükist [Sidumine](#).

Oma treeninguandmete nägemiseks Flow rakenduses peate M400 pärast iga treeningut sellega sünkroonima. Täiendavat teavet M400 sünkroonimise kohta Flow rakendusega leiate lõigust [Sünkroonimine](#).

POLAR FLOW VEEBITEENUS

Polar Flow veebiteenuse abil saate oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Seadistage oma M400 nii, et see vastaks täielikult teie treeningvajadustele, lisades spordialasid ning kohandades seadistusi ja kuvarežiime. Jälgige ja analüüsige visuaalselt oma edusamme, püstitage eesmäärke ja lisage need lemmikutesse.

Flow veebiteenuse abil saate:

- Analüüsida kõiki treeninguandmeid visuaalsete graafikute ja kaartide abil
- Võrrelda omavahel konkreetseid andmeid (nt ringiajad või kiirus vs. südame löögisagedus)
- Näha pikaajalisi edusamme jälgides trende ja andmeid, mis teile kõige rohkem huvi pakuvad
- Jälgida oma edusamme iganädalaste või -kuiste aruannete abil
- Jagada oma edusamme oma kaaslastega
- Enda ja teiste kasutajate treeninguid hiljem uuesti läbi elada

Flow veebiteenuse kasutamiseks minge aadressile flow.polar.com/start ja looge omale Polari konto (kui teil seda veel ei ole). Samast kohast laadige alla ja installige ka FlowSync tarkvara, et sünkroonida andmeid M400 ja Flow veebiteenuse vahel. Laadige oma mobiiltelefoni ka Flow rakendus, mis võimaldab teile kohest analüüsi ja andmete sünkroonimist veebiteenusega.

Feed

Menüüs **Feed** saate ülevaate oma viimase aja tegevustest. Samuti näete seal oma sõprade tegevusi ja kommentaare.

Explore

Menüüs **Explore** on teil võimalik kaarti sirvides avastada treeninguid ja teekondi, lisada need lemmikutesse ning sünkroonida need M400-ga. Tutvuge treeningutega, mida teised kasutajad on jaganud, läbige enda ja teiste kasutajate teekondi ning vaadake, millised olid tipphetked.

Diary

Menüüs **Diary** näete planeeritud treeninguid ja varasemaid tulemusi. Kuvatavate andmete hulka kuuluvad: planeeritud treeningud päeva-, nädala- või kuuvaates, üksikud treeningud, testid ja nädala kokkuvõtted.

Progress

Menüüs **Progress** saate aruannete abil jälgida oma arengut. See on mugav viis oma edusammude jälgimiseks pikema perioodi jooksul. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saate valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saate valida nii perioodi kui ka spordiala. Valige rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajutage rattaikoonile, et valida, milliseid andmeid te soovite graafikul näha.

Täiendavat teavet Flow veebiteenuse kasutamise kohta leiate aadressilt www.polar.com/en/support/flow

TREENINGU EESMÄRGID

Looge Flow veebikeskkonnas endale üksikasjalikud treeningu eesmärgid ning sünkroonige need Flowsync tarkvara või Flow rakenduse abil M400-ga. Treeningu ajal saate lihtsalt järgida seadme ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- **Quick Target** (kiire eesmärk): Sisestage üks väärtus. Valige sihtväärtused kestuse, vahemaa või kalorete jaoks.
- **Phased Target** (etapiviisiline eesmärk): Teil on võimalik jagada oma treening etappidesse ning seada nende jaoks erinev intensiivsus ja erinevad kestuse või vahemaa sihtväärtused. Seda saab kasutada näiteks intervalltreeningute koostamiseks ning soojendus- ja lõdvestusfaaside lisamiseks.
- **Favorites** (lemmikud): Looge eesmärk ja lisage see **lemmikutesse**, et soovi korral sellele hõlpsasti ligi pääseda.




Ärge unustage oma treeningute eesmäärke FlowSync tarkvara või Flow rakenduse abil Flow veebiteenusega sünkroonida. Kui te neid ei sünkrooni, on need nähtavad ainult Flow veebikeskkonna päevikus või lemmikute nimekirjas.


TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE

1. Minge menüüsse **Diary** ja valige **Add > Training target**.
2. **Add training target** vaates valige **Quick** (kiire), **Phased** (etapiviisiline) või **Favorite** (lemmik) (**Race Pace**'i eesmärki on võimalik sünkroonida vaid Polar V800-ga).

QUICK TARGET (KIIRE EESMÄRK)

1. Valige **Quick**.
2. Valige **Sport**, sisestage **eesmärgi nimi** (kohustuslik), **kuupäev** (vabatahtlik) ja **kellaeg** (vabatahtlik) ning mis tahes **märkused** (vabatahtlik), mida soovite lisada.
3. Sisestage üks järgmistest väärtustest: kestus, vahemaa või kalorigid. Te saate sisestada ainult ühe väärtuse.
4. Klõpsake nupul **Save**, et lisada eesmärk **päevikusse**, või lemmikute ikoonil , et lisada see **Favorites**.

PHASED TARGET (ETAPIVIISILINE EESMÄRK)

1. Valige **Phased**.
2. Valige **Sport**, sisestage **eesmärgi nimi** (kohustuslik), **kuupäev** (vabatahtlik) ja **kellaeg** (vabatahtlik) ning mis tahes **märkused** (vabatahtlik), mida soovite lisada.
3. Lisage oma eesmärgi jaoks etapid. Valige iga etapi jaoks vahemaa või kestus, järgmise etapi käsitsi seatav või automaatne algus ning intensiivsus.
4. Klõpsake nupul **Save**, et lisada eesmärk **päevikusse**, või lemmikute ikoonil , et lisada see **Favorites**.

LEMMIKUD

Kui olete loonud eesmärgi ja lisanud selle lemmikutesse, saate kasutada seda plaanipärase eesmärgina.

1. Valige **Favorites**. Ekraanile kuvatakse treeningute eesmärgid, mille olete lisanud lemmikutesse.
2. Klõpsake lemmikul, mida soovite kasutada oma eesmärgi mallina.
3. Valige **Sport**, sisestage **eesmärgi nimi** (kohustuslik), **kuupäev** (vabatahtlik) ja **kellaaeg** (vabatahtlik) ning mis tahes **märkused** (vabatahtlik), mida soovite lisada.
4. Teil on võimalik eesmärki muuta või jätta see nii nagu see on.
5. Klõpsake nupul **Update changes**, et tehtud muudatused salvestada. Klõpsake nupul **Add to diary**, et lisada eesmärk **päevikusse** ilma lemmikut uuendamata.

Pärast eesmärkide sünkroonimist M400-ga, kuvatakse:

- Plaanipärased treeningute eesmärgid menüüs **Diary** (käesolev nädal ja järgmised 4 nädalat)
- Treeningute eesmärgid menüüs **Favorites**

Treeningut alustades leiate oma eesmärgid menüüst **Diary** või **Favorites**.


Teavet treeningu alustamise kohta leiate lõigust Treeningu alustamine.

LEMMIKUD


Menüüs **Favorites** saate talletada ja hallata oma lemmikteekondi ja -eesmäärke. M400-s saab korraga olla maksimaalselt 20 lemmikut. Lemmikute arv Flow veebikeskkonnas ei ole piiratud. Kui teil on Flow veebikeskkonnas rohkem kui 20 lemmikut, kantakse sünkroonimise ajal esimesed 20 üle M400-sse.

Teil on võimalik muuta lemmikute järjekorda pukseerides neid teise kohta. Valige välja lemmik, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.

TREENINGU EESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE

1. Looge treeningu eesmärk
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

või

1. Valige **päevikust** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

LEMMIKUTE MUUTMINE

1. Klõpsake teie nime kõrval üleval paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil ☆. Ekraanile kuvatakse kõik teie lemmikteekonnad ja -eesmärgid.
2. Valige välja lemmik, mida soovite muuta:
 - **Treeningu eesmärgid:** Muutke eesmärgi nime või eesmärki ennast klõpsates all paremas nurgas oleval nupul Edit.

LEMMIKUTE EEMALDAMINE

Teekonna või treeningu eemärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsake üleval paremas nurgas oleval kustutamise ikoonil.

SPORDIPROFIILID FLOW VEEBIKESKKONNAS

M400-s on vaikimisi kasutusel neli spordiprofiili. Flow veebikeskkonnas on võimalik lisada uusi spordiprofiile. Samuti on võimalik uusi ja olemasolevaid profiile muuta. Korraga saab M400-s olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Spordiprofiilide arv Flow veebikeskkonnas ei ole piiratud. Kui teil on Flow veebikeskkonnas rohkem kui 20 spordiprofiili, kantakse sünkroonimise ajal esimesed 20 üle M400-sse.

Teil on võimalik muuta spordiprofiilide järjekorda pukseerides neid teise kohta. Valige välja spordiala, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.

SPORDIPROFIILI LISAMINE

Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake üleval paremas nurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake valikul **Add sport profile** ja valige nimekirjast spordiala.
4. Spordiala lisatakse teie spordialade nimekirja.

SPORDIPROFIILI MUUTMINE

Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake üleval paremas nurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake käsku **Edit** spordiala all, mida soovite muuta.

Iga spordiprofiili puhul on teil võimalik muuta järgmisi andmeid:

PÕHISEADISTUSED

- Automaatne ringiaja salvestamine (võimalik määrata kestusel või vahemaal põhinev)
- Helisignaaliid
- Kiiruse vaade

SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

- Südame löögisageduse vaade (löögid minutis (l/min) või % maksimaalsest südame löögisagedusest.)
- Südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele (teised ühilduvad seadmed, mis kasutavad Bluetooth® Smart juhtmeta tehnoloogiat (nt jõusaalivarustus) saavad tuvastada teie südame löögisagedust.)
- Südame löögisageduse tsoonide seadistused (südame löögisageduse tsoonide abil saate hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust.) Kui valite "Default", ei ole teil võimalik südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valite "Free", on võimalik muuta kõiki piire. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirid põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel.

TREENINGU VAATED

Valige, millist teavet soovite treeningu ajal ekraanil näha. Teil on võimalik iga spordiprofiili jaoks seada kokku kaheksa erinevat treeningu vaadet. Igal treeningu vaatel saab olla maksimaalselt neli erinevat andmevälja.

Klõpsake pliiatsi ikoonil, et olemasolevat vaadet muuta või lisada uus vaade. Teil on võimalik valida vaate jaoks üks kuni neli üksust kuuest erinevast kategooriast:

Kellaaeg	Keskkond	Kehalised näitajad	Vahemaa	Kiirus
<ul style="list-style-type: none">• Kellaaeg• Kestus• Ringi aeg• Viimase ringi aeg	<ul style="list-style-type: none">• Kõrgus• Totaalne tõus• Totaalne laskumine• Praeguse ringi tõus• Praeguse ringi laskumine	<ul style="list-style-type: none">• Südame löögisagedus• Keskmine südame löögisagedus• Maksimaalne südame löögisagedus• Ringi keskmine südame löögisagedus• Kalorid• ZonePointer• Aeg tsoonis	<ul style="list-style-type: none">• Vahemaa• Ringi vahemaa• Viimase ringi vahemaa	<ul style="list-style-type: none">• Kiirus/tempo• Keskmine kiirus/tempo• Keskmine kiirus/tempo• Ringi kiirus/tempo

Kui olete spordiprofiilide seadistustega lõpetanud, salvestage need. Seadistuste sünkroonimiseks M400-ga vajutage FlowSync tarkvaras nuppu Synchronize.

SÜNKROONIMINE

Teil on võimalik kanda andmed M400-st arvutisse USB-kaabli ja FlowSync tarkvara abil või mobiiliseadmesse Bluetooth Smart® tehnoloogia ja Polar Flow rakenduse abil. Selleks, et sünkroonida andmeid M400 ja Flow veebiteenuse või mobiilirakenduse vahel, vajate te Polari kontot ja FlowSync tarkvara. Minge aadressile flow.polar.com/start, looge Polar Flow veebikeskkonnas omaale Polari konto ning laadige alla ja installige arvutisse FlowSync tarkvara. Laadige App Store'ist oma mobiiliseadmesse Flow rakendus.

Ärge unustage oma andmeid M400, veebiteenuse ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid aeg-ajalt värskendada, kus iganes te ka ei viibiks.

FLOW RAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veenduge, et:


- Teil on olemas Polari konto ja Flow rakendus.
- Olete registreerinud oma M400 Flow veebikeskkonnas ja vähemalt korra sünkrooninud andmeid FlowSync tarkvara kaudu.
- Teie mobiiliseadme Bluetooth on sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Olete sidunud M400 oma mobiiltelefoniga. Täiendavat teavet leiate peatükist Sidumine.

Andmete sünkroonimiseks on kaks võimalust:

1. Logige sisse Flow rakendusse ning vajutage ja hoidke all M400 nuppu BACK.
2. Ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to device** ning seejärel tekst **Connecting to app**.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Syncing completed**.

või

1. Logige sisse Flow rakendusse, minge **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** ja vajutage M400 nuppu START.
2. Ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to device** ning seejärel tekst **Connecting to app**.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Syncing completed**.

 Kui sünkroonite oma M400 Flow rakendusega, sünkroonitakse ka teie treeningute ja aktiivsuse andmed Interneti-ühenduse kaudu Flow veebikeskkonnaga.


Täiendavat teavet Polar Flow mobiilirakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt www.polar.com/en/support/Flow_app

FLOW VEEBITEENUSEGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow veebiteenusega läheb teil vaja FlowSync tarkvara. Minge aadressile flow.polar.com/start ning laadige alla ja installige see enne sünkroonimist.

1. Ühendage mikro-USB-kaabli üks ots M400 USB-pordiga ja teine ots arvutiga. Veenduge, et FlowSync tarkvara töötab.
2. FlowSynci aken avaneb teie arvuti ekraanil ja algab sünkroonimine.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile Completed.

Iga kord, kui ühendate M400 oma arvutiga, edastab Polar FlowSync tarkvara teie andmed Polar Flow veebikeskkonda ja sünkroonib kõik seadistused, mida olete muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivitage FlowSync desktopil olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui püsivaravärskendus on saadaval, annab FlowSync teile sellest teada ja palub teil selle installida.

 *Muutes seadistusi Flow veebikeskkonnas samal ajal kui M400 on arvutiga ühendatud, vajutage FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda seadistused M400-sse üle.*

Täiendavat teavet Flow veebiteenuse kasutamise kohta leiate aadressilt www.polar.com/en/support/flow

Täiendavat teavet FlowSync tarkvara kasutamise kohta leiate aadressilt www.polar.com/en/support/FlowSync

OLULINE TEAVE

M400 EEST HOOLITSEMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka M400 käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud soovitused aitavad teil täita garantiikohustusi ja nautida toote kasutamist mitme aasta jooksul.

M400

Hoidke treeningkompuutrit puhtana. Mustuse pühkimiseks kasutage niisket pabersalvrätikut. Veekindluse säilitamiseks ärge peske treeningkompuutrit survepesuriga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale, nagu terasvill või puhastuskemikaalid.

Kui te USB-porti parasjagu ei kasuta, hoidke selle kate suletuna. USB-porti kasutades kontrollige, et selle pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustust õrnalt ära. Ärge kasutage puhastamiseks teravaid esemed ning vältige pinna kriimustamist. USB-pordi puhtana hoidmiseks loputage seda pärast iga treeningut leige veega. Pärast loputamist hoidke kate mõni aeg avatuna, et USB-port saaks kuivada.

Töötemperatuur on -10°C kuni +50°C / +14°F kuni +122°F.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Saatja: Pärast iga kasutuskorda ühendage saatja kummipaela küljest lahti ja kuivatage seda pehme käterätikuga. Vajadusel puhastage saatjat õrna seebilahusega. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (nt terasvill või puhastuskemikaalid).

Kummipael: Pärast iga kasutuskorda loputage kummipaela jooksva vee all ja riputage see kuivama. Vajadusel puhastage saatjat õrna seebilahusega. Ärge kasutage niisutavaid seepe, kuna need ei pese kummipaela täielikult puhtaks. Ärge leotage, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge venitage kummipaela ega painutage järsult elektroodide ala.

 *Kontrollige kummipaela sildilt pesemisjuhiseid.*

HOIDMINE

Hoidke treeningkompuutrit ja andureid jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke neid niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke treeningkompuutrit pikaajalise otsese päikesevalguse eest, st ärge unustage seda autosse ega jalgrattakinnitusele.

Treeningkompuutrit on soovitatav hoida osaliselt või täielikult laetuna. Kui treeningkompuutrit ei kasutata, hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui teil on plaanis treeningkompuuter pikemaks ajaks seisma jätta, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja saatjat teineteisest eraldi, et südame löögisageduse anduri aku tööiga maksimaalselt pikendada. Hoidke südame löögisageduse andurit jahedas ja kuivas kohas. Oksüdeerumise vältimiseks ärge hoidke südame löögisageduse andurit niiskes keskkonnas ega õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, nagu näiteks spordikotis. Hoidke südame löögisageduse andurit pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

HOOLDAMINE

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovime teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate lõigust "Polari piiratud rahvusvaheline garantii".

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt www.polar.com/support ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

Registreerige oma Polari toode aadressil <http://register.polar.fi/>, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid teie vajadustele.

Polari konto kasutajanimi on alati teie meiliaadress. Polar Flow veebikeskkonnas ja mobiilirakenduses, Polari foorumis, Polari toote registreerimisel ja uudiskirja tellimisel kehtivad sama kasutajanimi ja parool.

PATAREID JA AKUD

Polar M400-I on sisemine taaslaetav aku. Taaslaetavatel akudel on piiratud arv laadimistsükleid. Te võite akut täis ja tühjaks laadida üle 300 korra, enne kui selle tööaeg oluliselt väheneb. Laadimistsüklite arv sõltub ka kasutamisest ja töötingimustest. Ärge laadige M400 akut, kui see on märg.

Toote tööea lõppedes julgustab Polar teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed eraldi konteineritesse. Ärge visake seda toodet olmejäätmete hulka.

Polar H7 südame löögisageduse anduril on vahetatav patarei. Kui soovite ise patareid vahetada, järgige hoolikalt lõigust [Südame löögisageduse anduri patarei vahetamine](#) toodud juhiseid.

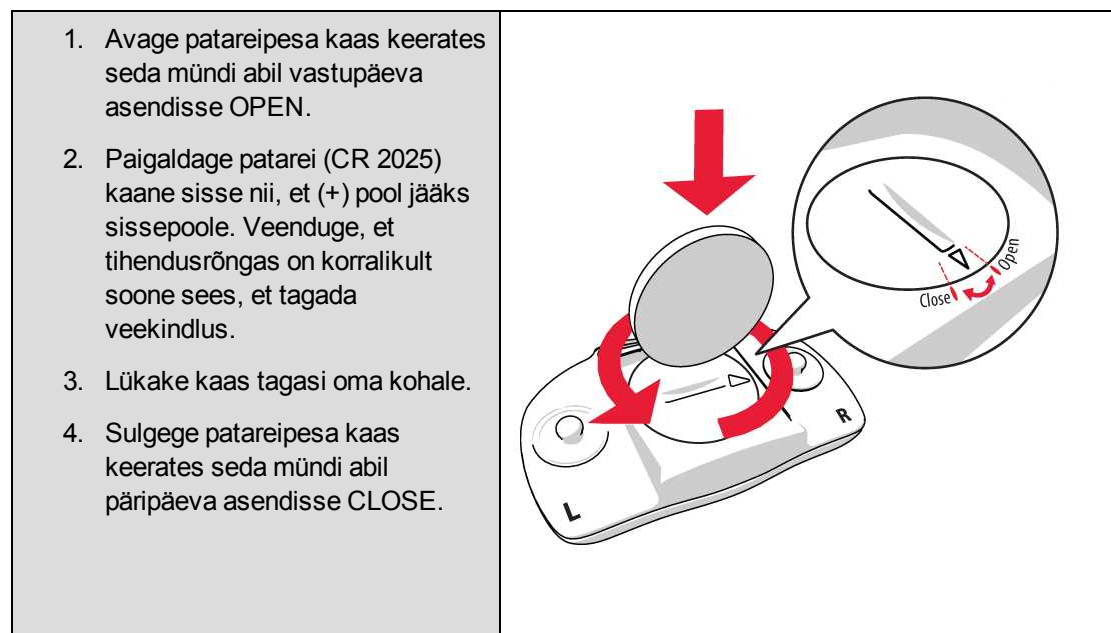
Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide ja akude hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI PATAREI VAHETAMINE

Kui soovite südame löögisageduse anduri patareid ise vahetada, jälgige hoolikalt alltoodud juhiseid:

Patarei vahetamisel veenduge, et tihendusrõngas ei oleks vigastatud. Vigastuse ilmnemisel tuleb see asendada uuega. Tihendusrõnga/patarei komplektid on saadaval hästivarustatud Polari jaekauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. USA-s saab tihendusrõnga/patarei komplekte osta ka aadressilt www.shoppolar.com.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja sellest tulenevalt ka tööiga.



 Vale patarei paigaldamine põhjustab plahvatusohtu.

ETTEVAATUSABINÕUD

Polar M400 kuvab ekraanile teie võimekuse näitajad. See näitab ära füsioloogilise pingutuse ja taastumise taseme treeningu ajal ja pärast treeningut. See mõõdab südame löögisagedust, kiirust ja läbitud vahemaad. Muu kasutamine pole ettenähtud.

Treeningkompuutrit ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

HÄIRED TREENINGU AJAL

Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Häired võivad tekkida elektriliste seadmete läheduses. Treeningkompuutri kasutamisel võivad häired tekkida ka WLAN tugijaamade läheduses. Ekslike näitude või vale käitumise korral tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus ja selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningkompuutrit seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningkompuutrit häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui treeningkompuuter endiselt ei tööta treeningvarustusega, on juhtmeta südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra. Täiendavat teavet leiate aadressilt www.polar.com/support.

RISKIDE VÄHENDAMINE TREENINGU AJAL

Treenimisega võib kaasneda teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud probleeme hingamisega?
- Esineb teil mõne haiguse sümptomeid?
- Olete te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?


Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energijoojogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on pöörata tähelepanu oma keha reaktsioonidele treeningute ajal. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.**

Tähelepanu! Polari treeningkompuutrit võib kasutada, kui teil on südamestimulaator. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogenud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõikide südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektrooniliste seadmete tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis "Tehnilised andmed". Reaktsiooni

ärahooldmiseks kandke südame löögisageduse andurit särki peal, kuid niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö.

 Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri must värv hakata maha kuluma, määrides niiviisi heledaid riideid. Kui kasutate nahal parfüümi või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku treeningkompuutri ega südame löögisageduse anduriga.

TEHNILISED ANDMED

M400

Patari tüüp:	190 mAH Li-pol taaslaetav aku
Tööaeg:	Pidev kasutamine: Kuni 8 tundi, kui kasutusel on GPS ja südame löögisageduse andur Kellaajarežiimis igapäevane aktiivsuse jälgimine: Ligikaudu 30 päeva
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C / 14°F kuni 122°F
Treeningkompuutri materjalid:	Roostevaba teras, polükarbonaat/akrüülnitriil butadieenstüreen, akrüülnitriil butadieenstüreen, termoplastne uretaan, polümetüülmetakrülaad, silikoon
Kella täpsus:	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25°C / 77°F
GPS-i täpsus:	Vahemaa ±2%, kiirus ±2 km/h
Kõrguse resolutsioon:	1 m
Tõusu/laskumise resolutsioon:	5 m
Maksimaalne kõrgus:	9000 m / 29525 ft
Salvestussagedus:	1 s
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus:	± 1% või 1 l/min, ükskõik missugune on suurem. See kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15–240 l/min
Kiiruse näitude vahemik:	0-399 km/h 247.9 mph
Veekindlus:	30 m (sobib vanniskäimiseks ja

	ujumiseks)
Mälumaht:	30 tundi treenimist koos GPS- ja südame löögisageduse anduriga sõltuvalt keele seadistustest
Ekraaniresolutsioon:	128 x 128

H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Patarei tööiga:	200 h
Patarei tüüp:	CR 2025
Patareipesa tihendusrõngas:	O-ring 20.0 x 1.0 materjal FPM
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C / 14°F kuni 122°F
Saatja materjal:	Polüamiid
Kummipaela materjal:	38% polüamiidi, 29% polüuretaani, 20% elastaani, 13% polüestrit
Veekindlus:	30 m

Kasutab Bluetooth® Smart traadita tehnoloogiat

POLAR FLOWSYNC TARKVARA JA USB-KAABEL

FlowSync tarkvara kasutamiseks läheb vaja Microsoft Windowsi või Mac OS X operatsioonisüsteemiga arvutit, Interneti-ühendust ja vaba USB-porti (USB-kaabli jaoks).

FlowSync ühildub järgmiste operatsioonisüsteemidega:

Arvuti operatsioonisüsteem	64-bitine
Windows XP	
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X

POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

- iPhone 4S või hilisem mudel

Polari M400 rakenduste hulka kuulub muuhulgas järgmine patenteeritud tehnoloogia:

- OwnIndex® tehnoloogia füüsilise võimekuse testi läbiviimiseks.

VEEKINDLUS

Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 V dm;C). Tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt; võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	Ei sobi vanniskäimiseks ega ujumiseks. Kaitse veepritsmete ja vihmapiiskade vastu. Mitte pesta survepesuriga.
Water resistant	Ei sobi ujumiseks. Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne vastu.
Water resistant 30 m /50 m	Sobib vanniskäimiseks ja ujumiseks.
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta)

POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbija/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest, ega korpuse/ekraani purunemist, mõranemist ega kriimustamist, kellarihma, kummipaela ega Polari riidet.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.

- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algsetl turustati.

CE 0537

See toode vastab direktiividele 93/42/EEÜ, 1999/5/EÜ ja 2011/65/EL. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.polar.com/support

Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.polar.com/en/regulatory_information.



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed ning nende patareid ja akud eraldi konteineritesse.



Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.

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

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2008 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Selles kasutusjuhendis või toote pakendis olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga © selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i

kaubamärk. Bluetooth® sõnamärk ja logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc. omandisse ning kõik sellised märgid on Polar Electro Oy poolt litsentseeritud.

VASTUTAMATUSESÄTE

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

1.0 ET 11/2014