

**POLAR®**

# POLAR M400



**KORISNIČKI PRIRUČNIK ZA M400**

# SADRŽAJ

<b>Sadržaj</b> .....	<b>2</b>
<b>Uvod</b> .....	<b>6</b>
M400 .....	6
Senzor brzine otkucaja srca H7 .....	7
USB kabel .....	7
Aplikacija Polar Flow .....	7
Softver Polar FlowSync .....	7
Internetska usluga Polar Flow .....	7
<b>Prvi koraci</b> .....	<b>8</b>
Podešavanje uređaja M400 .....	8
Postavljanje na internetskoj usluzi Polar Flow. ....	8
Postavljanje s uređaja .....	9
Punjenje baterije .....	9
.....	10
Vrijeme trajanja baterije .....	10
Obavijesti o slaboj bateriji .....	11
Funkcije gumba i struktura izbornika .....	11
Funkcije gumba .....	12
Vremenski prikaz i izbornik .....	12
Način rada prije vježbanja .....	13
Za vrijeme vježbanja .....	13
Struktura izbornika .....	13
Današnje aktivnosti .....	14
Dnevnik .....	14
Postavke .....	15
Tajmeri .....	15
Test kondicije .....	15
Favoriti .....	15
Kompatibilni senzori .....	15
Senzor brzine otkucaja srca Bluetooth® Smart Polar H7 .....	16
Polar senzor koraka Bluetooth® Smart .....	16
Uparivanje .....	16
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem M400 .....	16
Uparivanje senzora koraka s uređajem M400 .....	17
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem M400 .....	17
Uparivanje vage Polar Balance s M400 .....	18
Brisanje uparivanja .....	19
<b>Postavke</b> .....	<b>20</b>
Postavke sportskog profila .....	20
Postavke .....	21
Tjelesne postavke .....	22

Težina .....	22
Visina .....	22
Datum rođenja .....	23
Spol .....	23
Učestalost vježbanja .....	23
Maksimalna brzina otkucaja srca .....	23
Opće postavke .....	24
Uparivanje i sinkronizacija .....	24
Flight mode (Zrakoplovni način rada) .....	24
Zvukovi gumba .....	24
Zaključavanje gumba .....	25
Upozorenje o neaktivnosti .....	25
Jedinice .....	25
Jezik .....	25
Boja prikaza vježbanja .....	25
Više o vašem proizvodu .....	25
Postavke sata .....	25
Alarm .....	26
Vrijeme .....	26
Datum .....	26
Početni dan u tjednu .....	26
Izgled sata .....	26
Brzi izbornik .....	27
Brzi izbornik u načinu rada prije vježbanja .....	27
Brzi izbornik u prikazu vježbanja .....	27
Brzi izbornik u pauziranom načinu rada .....	28
Ažuriranje firmvera .....	29
Kako se ažurira firmver .....	29
<b>Vježbanje .....</b>	<b>31</b>
Nošenje senzora brzine otkucaja srca .....	31
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca .....	31
Početak vježbanja .....	32
Započinjanje vježbanja s ciljem vježbanja .....	34
Započinjanje vježbanja sa tajmerom intervala .....	34
Započinjanje vježbanja s programom za procjenu završnog vremena .....	35
Funkcije za vrijeme vježbanja .....	36
Napravite krug .....	36
Zaključavanje zone brzine otkucaja srca ili zone brzine .....	36
Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama .....	36
Promijenite postavke u brzom izborniku .....	36
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja .....	36
<b>Nakon vježbanja .....</b>	<b>38</b>
Pregled vježbanja na uređaju M400 .....	38
Aplikacija Polar Flow .....	40
Internetska usluga Polar Flow .....	40

<b>Značajke</b> .....	<b>42</b>
Dodijeljeni GPS (A-GPS) .....	42
Datum isteka značajke A-GPS .....	43
GPS značajke .....	43
Natrag na početak .....	43
24/7 praćenje aktivnosti .....	44
Cilj za aktivnosti .....	44
Podaci o aktivnostima .....	45
Pametno vježbanje .....	47
Prednost vježbanja .....	47
Test kondicije .....	49
Prije testa .....	50
Provođenje testa .....	50
Rezultati testa .....	50
Klase kondicijske razine .....	51
Muškarci .....	51
Žene .....	51
Vo2max .....	52
Indeks trčanja .....	52
Kratkoročna analiza .....	53
Muškarci .....	53
Žene .....	53
Dugoročna analiza .....	54
Zone brzine otkucaja srca .....	55
Pametne kalorije .....	60
Pametne obavijesti .....	60
Zone brzine .....	60
Postavke zona brzine .....	61
Cilj vježbanja prema zonama brzine .....	61
Za vrijeme vježbanja .....	61
Nakon vježbanja .....	61
Sportski profili .....	61
Kadenca s ručnog zgloba .....	62
Polar program za trčanje .....	62
Izradite Polar program za trčanje .....	63
Početak vježbanja .....	63
Pratite svoj napredak .....	63
<b>Polar senzor koraka Bluetooth® Smart</b> .....	<b>64</b>
Uparivanje senzora koraka s uređajem M400 .....	64
Kalibracija senzora koraka .....	64
Ručna kalibracija .....	65
Postavljanje točne udaljenosti kruga .....	65
Postavljanje faktora .....	65
Automatska kalibracija .....	65
Kadenca trčanja i dužina koraka .....	66

<b>Aplikacija Polar Flow</b> .....	<b>67</b>
<b>Internetska usluga Polar Flow</b> .....	<b>68</b>
Ciljevi vježbanja .....	69
Izradite cilj vježbanja .....	69
Brzi cilj .....	69
Cilj u fazama .....	70
Favoriti .....	70
Favoriti .....	70
Dodavanje cilja vježbanja u favorite: .....	71
Uređivanje favorita .....	71
Uklanjanje favorita .....	71
Sportski profili na internetskoj usluzi Flow .....	71
Dodavanje sportskog profila .....	71
Uređivanje sportskog profila .....	72
Osnove .....	72
Brzina otkucaja srca .....	72
Prikazi vježbanja .....	72
<b>Sinkronizacija</b> .....	<b>75</b>
Sinkronizacija pomoću aplikacije Flow .....	75
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync .....	76
<b>Njega vašeg M400</b> .....	<b>77</b>
M400 .....	77
Senzor brzine otkucaja srca .....	79
Čuvanje .....	79
Senzor koraka Bluetooth® Smart .....	79
Servis .....	80
<b>Važne informacije</b> .....	<b>81</b>
Baterije .....	81
Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca .....	81
Mjere opreza .....	82
Smetnje za vrijeme vježbanja .....	82
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja .....	83
Tehnički podaci .....	84
M400 .....	84
Senzor brzine otkucaja srca H7 .....	85
Softver Polar FlowSync .....	85
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow .....	86
Vodonepropusnost Polar proizvoda .....	86
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo .....	87
Informacije o propisima .....	88
Naputak o odricanju odgovornosti .....	88

# UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju M400! M400 je predviđen za ambiciozne vježbače koje potiče na pomicanje granica i na maksimalne napore, a to omogućuju značajke kao što su GPS, Pametno vježbanje i 24/7 mjerenje aktivnosti. Aplikacija Flow vam daje uvid u pregled vašeg vježbanja odmah po njegovom završetku, a internetska usluga omogućava da isplanirate i analizirate vježbanje do pojedinosti.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da se pokrenete s novim prijateljem u vježbanju. Na adresi [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400) ćete pronaći video vodiče i najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika.




## M400

Pratite svoje podatke o vježbanju, kao što su brzina otkucaja srca, brzina, udaljenost, ruta, pa čak i najmanje svakodnevne aktivnosti.

## SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7

Za vrijeme vježbanja ćete uživo pratiti precizne podatke o brzini otkucaja srca na vašem M400. Vaša brzina otkucaja srca je podatak koji se koristi u analizi vašeg vježbanja.

 *Isporučuje se samo uz M400 s kompletima senzora brzine otkucaja srca. Ako ste kupili komplet bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti naknadno.*

## USB KABEL

Koristite prilagođeni USB kabel za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja M400 i internetske usluge Polar Flow pomoću softvera FlowSync.

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Nakon vježbanja podaci će vam biti nadohvat ruke. Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Preuzmite je s usluge App Store ili Google Play.

## SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Softver Flowsync vam omogućuje sinkronizaciju podataka između uređaja M400 i internetske usluge Flow na računalu pomoću USB kabela. Idite na [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start) te preuzmite i instalirajte softver Polar FlowSync.

## INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na [polar.com/flow](http://polar.com/flow) ćete isplanirati i analizirati svaku pojedinost vašeg vježbanja, prilagoditi svoj uređaj i saznati više od svojoj izvedbi.

# PRVI KORACI


Kako biste uživali u svim prednostima uređaja M400, idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) gdje će vas jednostavne upute voditi kroz postupak postavljanja uređaja M400, preuzimanje najnovijeg firmvera i stavljanje internetske usluge Flow u upotrebu.

Ako vam se žuri da prvi put pokrenete M400, možete obaviti brzo postavljanje unosom osnovnih postavki na uređaju, prema uputama u poglavlju Osnovne postavke.

## PODEŠAVANJE UREĐAJA M400

Postavljanje obavite na internetskoj usluzi Polar Flow. Tamo odjednom možete unijeti sve tjelesne podatke potrebne za precizne podatke o vježbanju. Osim toga, možete odabrati i jezik i dohvatiti najnoviji firmver za M400. Za postavljanje na internetskoj usluzi Flow potrebno vam je računalo i veza s internetom.


Ako ne možete odmah doći do računala s pristupom internetu, započnite na uređaju. **Imajte na umu da uređaj sadrži samo dio postavki.** Važno je da kasnije izvršite podešavanje na internetskoj usluzi Polar Flow kako biste mogli uživati u svim značajkama uređaja M400.

 *M400 se isporučuje u načinu pohrane. On će se aktivirati ako ga priključite u računalo ili USB punjač. Ako je baterija potpuno prazna, trebat će nekoliko minuta da se pojavi animacija punjenja.*

### POSTAVLJANJE NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW.

1. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i preuzmite softver Polar FlowSync koji vam je potreban za povezivanje uređaja M400 s internetskom uslugom Flow.
2. Otvorite instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softver.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se automatski otvoriti i zatražiti da priključite Polar uređaj.
4. Priključite M400 u USB priključak računala pomoću USB kabela. M400 će se pokrenuti i početi puniti. Omogućite računalu da instalira USB upravljačke programe ako vas to zatraži.
5. U internetskom pregledniku automatski će se otvoriti internetska usluga Flow. Izradite Polar račun ili se prijavite ako ga već imate. Precizno unesite svoje tjelesne postavke jer one imaju utjecaj na izračun utroška kalorija i na ostale značajke Pametnog vježbanja.
6. Započnite sinkronizaciju klikom na **Done** (Gotovo), nakon čega će se postavke sinkronizirati između uređaja M400 i usluge. Status softvera FlowSync promijenit će se u dovršen nakon završetka sinkronizacije.



 Jezici koje možete odabrati na internetskoj usluzi Polar Flow: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), 日本語 (Japanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Polski** (Poljski), **Português** (Portugalski), 简体中文 (pojednostavljeni Kineski), **Русский** (Ruski), **Suomi** (Finski) i **Svenska** (Švedski).

## POSTAVLJANJE S UREĐAJA

Priključite M400 u USB priključak na računalu ili u USB punjač pomoću kabela koji je isporučen u kutiji. Prikazuje se **Choose language** (Odaberite jezik). Pritisnite gumb POČETAK i odaberite **English** (engleski). Uređaj M400 isporučuje se samo na engleskom jeziku, ali ostale jezike možete dodati kasnije prilikom postavljanja na internetskoj usluzi Polar Flow.

Postavite sljedeće podatke pa potvrdite svaki izbor pomoću gumba Početak. Ako se s bilo kojeg mjesta želite vratiti i promijeniti određenu postavku, pritisćite gumb za natrag sve dok ne dođete do postavke koju želite promijeniti.

1. **Time format** (Format vremena): Odaberite **12 h** ili **24 h**. Za **12 h** odaberite **AM** ili **PM**. Zatim postavite lokalno vrijeme.
2. **Date** (Datum): Unesite trenutni datum.
3. **Units** (Jedinice): Odaberite metričke (**kg, cm**) ili imperijalne (**lb, ft**) jedinice.
4. **Weight** (Težina): Unesite vašu težinu.
5. **Height** (Visina): Unesite vašu visinu.
6. **Date of birth** (Datum rođenja): Unesite datum rođenja.
7. **Sex** (Spol): Odaberite **Male** (Muški) ili **Female** (Ženski).
8. **Training background** (Učestalost vježbanja): **Occasional (0-1 h/week)** (Povremeno (0-1 h tjedno)), **Regular (1-3 h/week)** (Redovito (1-3 h tjedno)), **Frequent (3-5 h/week)** (Često (3-5 h tjedno)), **Heavy (5-8 h/week)** (Snažno (5-8 h tjedno)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h tjedno)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (12+ sati tjedno)).  
Dodatne informacije o učestalosti vježbanja pronaći ćete u [Physical Settings](#) (Tjelesne postavke).
9. **Ready to go!** (Spremni ste za početak!) se prikazuje kada završite s podešavanjem postavki, nakon čega će M400 prijeći na vremenski prikaz.

## PUNJENJE BATERIJE

Kada raspakirate uređaj M400, prva stvar koju morate učiniti je napuniti bateriju. Pričekajte da se M400 do kraja napuni prije prve upotrebe.

M400 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. USB kabel koji je isporučen uz komplet proizvoda koristite za punjenje putem USB priključka na vašem računalu.

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).



**i** Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

1. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M400, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. Na zaslonu će se prikazati **Charging** (Puni se).
3. Kada se M400 do kraja napuni, prikazat će se poruka **Charging completed** (Punjenje dovršeno).

Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.

**i** *Nemojte puniti bateriju ako je M400 mokar.*

**i** *Ne punite uređaj ako je USB priključak razbijen.*

**i** *Bateriju nemojte puniti na temperaturi ispod -10 °C ili iznad 50 °C.*

## **VRIJEME TRAJANJA BATERIJE**

Radno vrijeme baterije je najviše 8 sati uz korištenje značajke GPS i senzora brzine otkucaja srca. Kada se koristi samo u vremenskom načinu rada s nadzorom dnevnih aktivnosti, vrijeme rada iznosi približno 30 dana. Radno vrijeme baterije ovisi o mnogim čimbenicima, poput temperature okoline u kojoj koristite M400, značajkama i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod ništice. Nošenje uređaja M400 ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline i povećanju vremena rada.

## OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

	<p><b>Battery low. Charge</b> (Baterija je prazna. Napunite je.)</p> <p>Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite M400.</p>
--	--

	<p><b>Charge before training</b> (Napunite prije vježbanja)</p> <p>Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se pokrenuti prije nego napunite M400.</p>
--	---

Ako je zaslon prazan, baterija je prazna i M400 ulazi u način mirovanja. Napunite M400. Ako je baterija potpuno ispražnjena, možda će trebati malo vremena za prikaz animacije punjenja na prikazu.

## FUNKCIJE GUMBA I STRUKTURA IZBORNIKA

M400 koristi pet gumba s različitim funkcijama ovisno o namjeni. U donjim tablicama ćete saznati koje funkcije određeni gumbi imaju u različitim načinima rada.

## FUNKCIJE GUMBA



## VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNIK

LAGANO	NATRAG	POČETAK	GORE	DOLJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvjetljenje zaslona</li> <li>• Pritisnite i zadržite gumbe za zaključavanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izlaz iz izbornika</li> <li>• Povratak na prethodnu razinu</li> <li>• Ostavi postavke nepromijenjenima</li> <li>• Odbacivanje odabira</li> <li>• Pritisnite i zadržite za povratak na vremenski prikaz iz izbornika</li> <li>• Pritisnite i zadržite za sinkronizaciju s aplikacijom Flow u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potvrda odabira</li> <li>• Ulaz u način rada prije vježbanja</li> <li>• Potvrda odabira prikazanog na zaslonu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomicanje kroz popise za odabir</li> <li>• Podešavanje odabrane vrijednosti</li> <li>• Pritisnite i zadržite za promjenu izgleda sata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomicanje kroz popise za odabir</li> <li>• Podešavanje odabrane vrijednosti</li> </ul>

LAGANO	NATRAG	POČETAK	GORE	DOLJE
	vremenskom prikazu			

#### NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA

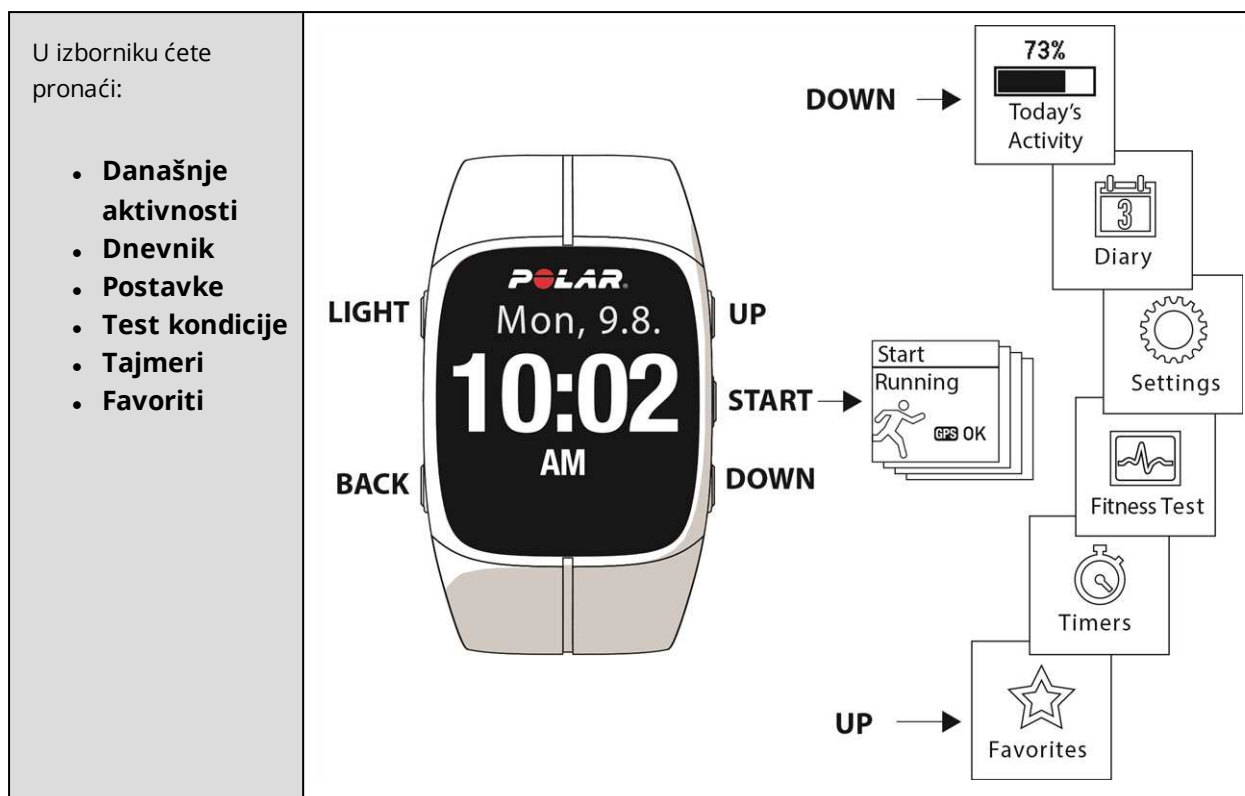
LAGANO	NATRAG	POČETAK	GORE	DOLJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvjetljenje zaslona</li> <li>• Pritisnite i zadržite za pristup postavkama sportskog profila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povratak na vremenski prikaz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Početak vježbanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomicanje kroz popis sportova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomicanje kroz popis sportova</li> </ul>

#### ZA VRIJEME VJEŽBANJA

LAGANO	NATRAG	POČETAK	GORE	DOLJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvjetljenje zaslona</li> <li>• Pritisnite i zadržite kako biste ušli u <b>Quick Menu</b> (Brzi izbornik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vježbanje se pauzira jednim pritiskom</li> <li>• Pritisnite i zadržite u trajanju 3 sekunde ako želite zaustaviti snimanje vježbanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pritisnite i zadržite da zaključate/otključate zonu</li> <li>• Nastavak snimanja vježbanja nakon pauziranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promjena prikaza vježbanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promjena prikaza vježbanja</li> </ul>

#### STRUKTURA IZBORNICA

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete koristeći gumbe za GORE i DOLJE. Odabir ćete potvrditi pomoću gumba za POČETAK, a vraćate se pomoću gumba za NATRAG.



## DANAŠNJE AKTIVNOSTI

Cilj za dnevne aktivnosti koji ćete dobiti od uređaja Polar M400 temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći u postavkama cilja za dnevne aktivnosti na internetskoj usluzi Flow.

Vaš cilj za dnevne aktivnosti vizualno je predstavljen trakom aktivnosti. Traka aktivnosti popunjava se kako se vi približavate dnevnom cilju.

U **Today's activity** (Današnje aktivnosti) vidjet ćete pojednosti o vašim aktivnostima (vrijeme aktivnosti, utrošene kalorije i broj koraka) te mogućnosti za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti.

Dodatne informacije pronaći ćete u [24/7 praćenje aktivnosti](#)

## DNEVNIK

U **Diary** (Dnevnik) možete pregledati vidjeti trenutni tjedan, prethodna četiri tjedna i sljedeća četiri tjedna. Odaberite dan za koji želite pogledati sve vaše aktivnosti i vježbanja kao i sažetak svih odrađenih vježbanja i testova. Možete vidjeti i vaša planirana vježbanja.

## POSTAVKE

U stavci **Settings** (Postavke) možete urediti sljedeće:

- **Sportski profili**
- **Tjelesne postavke**
- **Opće postavke**
- **Postavke sata**

Više informacija pronaći ćete u [Postavke](#).

## TAJMERI

U stavci **Timers** (Tajmeri) ćete pronaći:

- **Interval timer** (Tajmer intervala): Izradite tajmere intervala ovisna o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima.
- **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena): Ostvarite ciljno vrijeme za postavljenu udaljenost. Postavite udaljenost za vježbanje, a M400 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme.

Više informacija pronaći ćete u [Započinjanje vježbanja](#).

## TEST KONDICIJE

Izmjerite razinu kondicije dok ležite i opušate se.

Više informacija pronaći ćete u [Test kondicije](#).

## FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći ciljeve vježbanja koje ste spremili kao favorite na internetskoj usluzi Flow.

Više informacija pronaći ćete u [Favoriti](#).

## KOMPATIBILNI SENZORI

Bluetooth® Smart senzori omogućavaju da poboljšate doživljaj vježbanja i bolje razumijete svoje rezultate.

## SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA BLUETOOTH® SMART POLAR H7

Za vrijeme vježbanja ćete uživo pratiti precizne podatke o brzini otkucaja srca na vašem M400. Vaša brzina otkucaja srca je podatak koji se koristi u analizi vašeg vježbanja.

## POLAR SENZOR KORAKA BLUETOOTH® SMART

Senzor koraka Bluetooth® Smart predviđen je za trkače koji žele poboljšati tehniku i rezultate. On vam omogućava da vidite podatke o brzini i udaljenosti, neovisno o tome trčite li na traci za trčanje ili najblatnijoj stazi.

- Mjeri svaki korak koji prijeđete i prikazuje brzinu trčanja i prijeđenu udaljenost
- Pomaže vam da unaprijedite tehniku trčanja prikazivanjem kadanice trčanja i duljine koraka
- Mali senzor čvrsto prianja uz vaše vezice
- Otpornost na vodu i udarce omogućava korištenje i u najzahtjevnijim utrkama

Više informacija pronaći ćete u [Polar senzor koraka Bluetooth Smart](#).

## UPARIVANJE

Prije stavljanja u upotrebu novog senzora brzine otkucaja srca *Bluetooth Smart* ® ili mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno ga je upariti s uređajem M400. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju M400 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji zbog prijenosa podataka.

## UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM M400

Postoje dva načina uparivanja senzora brzine otkucaja srca s uređajem M400:

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite POČETAK u prikazu vremena kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Prikazat će se **To pair, touch your device with M400** (Za uparivanje dotaknite uređaj s M400). Dodirnite senzor brzine otkucaja srca uređajem M400 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca. Na uređaju M400 idite na **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.



2. M400 će početi tražiti senzor brzine otkucaja srca.
3. Nakon pronalaska senzora brzine otkucaja srca, prikazat će se ID **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pritisnite gumb POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

## UPARIVANJE SENZORA KORAKA S UREĐAJEM M400

Uvjerite se da senzor koraka pravilno prikvačen na vašu tenisicu. Više informacija o postavljanju senzora koraka potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora koraka s uređajem M400:

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Dodirnite senzor koraka uređajem M400 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Uparite Polar RUN xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M400 će početi tražiti senzor koraka.
3. Kada se pronađe senzor koraka, prikazat će se poruka **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

Više informacija pronaći ćete u [Polar senzor koraka Bluetooth Smart](#).

## UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM M400

Prije uparivanja mobilnog uređaja

- izvršite podešavanje na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) prema opisu u poglavlju [Podešavanje uređaja M400](#)
- preuzmite aplikaciju Flow iz App Store
- pobrinite se da na vašem mobilnom uređaju bude uključena značajka Bluetooth te da zrakoplovni/letni način rada nije uključen.

Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se u vaš Polar račun, koji ste izradili prilikom postavljanju uređaja M400.

2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz **Connect product** (Poveži proizvod) (**Waiting for M400**) (Čeka se M400).
3. U vremenskom načinu rada uređaja M400 pritisnite i zadržite gumb za NATRAG.
4. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
5. Prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem na mobilnom uređaju i upišite pin kod prikazan na uređaju M400.
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

ili

1. Na mobilnom uređaju otvorite aplikaciju Flow i prijavite se sa svojim Polar računom.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz **Connect product** (Poveži proizvod) (**Waiting for M400**) (Čeka se M400).
3. Na uređaju M400 uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje i sinkronizacija mobilnog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK
4. Na uređaju M400 prikazat će se poruka **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potvrdi PIN xxxxx na drugom uređaju). U mobilni uređaj unesite PIN kod s uređaja M400. Započet će uparivanje.
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).


## UPARIVANJE VAGE POLAR BALANCE S M400

Postoje dva načina uparivanja vage Polar Balance s uređajem M400:

1. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
2. Nakon zvučnog signala, na zaslonu vage početi će treptati ikona za Bluetooth, što znači da je veza uspostavljena. Vaga će tada biti spremna za uparivanje s M400.
3. Pritisnite i dvije sekunde zadržite gumb NATRAG i pričekajte da se na zaslonu prikaže da je uparivanje gotovo.

ili

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M400 će početi tražiti vagu.
3. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
4. Nakon pronalaženja vage, na M400 će se prikazati ID **Polar scale xxxxxxxx** (vaga Polar xxxxxxxx).
5. Pritisnite gumb POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

 Vaga se može upariti sa 7 različitih uređaja Polar. Ako je broj uparenih uređaja veći od 7, prvi upareni uređaj se uklanja i zamjenjuje.

## BRISANJE UPARIVANJA

Ako želite izbrisati uparivanje sa senzorom ili mobilnim uređajem:


1. Idite na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upareni uređaji) i pritisnite gumb POČETAK.
2. Odaberite uređaj koji želite ukloniti s popisa i pritisnite POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Delete pairing?** (Izbrisati uparivanje?) i vi odaberite **Yes** (Da) pa pritisnite gumb POČETAK.
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing deleted** (Uparivanje izbrisano).

# POSTAVKE

Postavke sportskog profila .....	20
Postavke .....	21
Tjelesne postavke .....	22
Težina .....	22
Visina .....	22
Datum rođenja .....	23
Spol .....	23
Učestalost vježbanja .....	23
Maksimalna brzina otkucaja srca .....	23
Opće postavke .....	24
Uparivanje i sinkronizacija .....	24
Flight mode (Zrakoplovni način rada) .....	24
Zvukovi gumba .....	24
Zaključavanje gumba .....	25
Upozorenje o neaktivnosti .....	25
Jedinice .....	25
Jezik .....	25
Boja prikaza vježbanja .....	25
Više o vašem proizvodu .....	25
Postavke sata .....	25
Alarm .....	26
Vrijeme .....	26
Datum .....	26
Početni dan u tjednu .....	26
Izgled sata .....	26
Brzi izbornik .....	27
Brzi izbornik u načinu rada prije vježbanja .....	27
Brzi izbornik u prikazu vježbanja .....	27
Brzi izbornik u pauziranom načinu rada .....	28
Ažuriranje firmvera .....	29
Kako se ažurira firmver .....	29

## POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA


Namjestite postavke sportskog profila tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Na uređaju M400, određene postavke sportskih profila možete urediti u **Settings > Sport Profiles** (Postavke > Sportski profili). Primjerice, možete uključiti ili isključiti GPS u različitim sportovima.

 Širi raspon mogućnosti za prilagodbu dostupan je na internetskoj usluzi Flow. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na usluzi Flow](#).

Prema zadanim postavkama, u načinu rada prije vježbanja prikazuju se četiri sportska profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportove na popis i sinkronizirati ih s uređajem M400. Istodobno možete imati najviše 20 sportova na uređaju M400. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen.

Prema zadanim postavkama, u stavci **Sport profiles** (Sportski profili) ćete pronaći:

- **Running** (Trčanje)
- **Cycling** (Vožnja bicikla)
- **Other outdoor** (Ostale aktivnosti na otvorenom)
- **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom)


 Ako ste sportske profile uredili na internetskoj usluzi Flow prije prvog vježbanja i ako ste ih sinkronizirali s uređajem M400, popis sportskih profila će sadržavati i uređene sportske profile.

## POSTAVKE


Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti. Postavkama trenutno odabranog profila možete pristupiti i iz način rada prije vježbanja tako da pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.

- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Senzor koraka**: Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u odjeljku [Polar senzor koraka Bluetooth® Smart](#).

- **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).
- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste **automatic pause** (automatsko pauziranje) postavili u **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati.

 *GPS snimanje mora biti uključeno da biste mogli koristiti automatsko pauziranje.*

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 *GPS snimanje mora biti uključeno da biste mogli koristiti značajku automatskog kruga prema udaljenosti.*

## TJELESNE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje tjelesnih postavki, idite u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke). Važno je da budete precizni sa tjelesnim postavkama, posebice kada namještate težinu, visinu, datum rođenja i spol jer oni utječu na točnost mjernih vrijednosti poput ograničenja zone brzine otkucaja srca i potrošnje kalorija.

U stavci **Physical settings** (Tjelesne postavke) ćete pronaći:

- **Weight (Težina)**
- **Height (Visina)**
- **Date of birth (Datum rođenja)**
- **Sex (Spol)**
- **Training background (Učestalost vježbanja)**
- **Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca)**

### TEŽINA

Podesite težinu u kilogramima (kg) ili funtama (lb).

### VISINA

Podesite visinu u centimetrima (metrički sustav) ili stopama i inčima (imperijalni sustav).

## DATUM ROĐENJA

Podesite vaš rođendan. Redoslijed kojim podešavate postavke datuma ovisi o odabranom vremenskom načinu (24 h: dan - mjesec - godina / 12 h: mjesec - dan - godina).

## SPOL

Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).

## UČESTALOST VJEŽBANJA

Učestalost vježbanja je procjena dugoročne razine vaše tjelesne aktivnosti. Odaberite rješenje koje najbolje opisuje sveukupnu količinu i intenzitet vaše fizičke aktivnosti u protekla tri mjeseca.

- **Occasional (0-1h/week)** (Povremeno (0-1 h tjedno)): Ne sudjelujete redovito u programiranom rekreativnom sportu ili snažnoj fizičkoj aktivnosti, npr. hodate samo iz zadovoljstva ili tek povremeno vježbate dovoljno snažno da prouzročite otežano disanje ili znojenje.
- **Regular (1-3h/week)** (Redovito (1-3 h tjedno)): Redovito sudjelujete u rekreacijskim sportovima, npr. trčite 5-10 km ili 3-6 milja na tjedan ili provodite 1-3 sata na tjedan u usporedivoj fizičkoj aktivnosti ili vaš posao zahtijeva srednju fizičku aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Često (3-5 h tjedno)): Najmanje 3 puta tjedno izvodite naporne tjelesne vježbe, npr. trčite 20-50 km/12-31 milja tjedno ili trošite 3-5 sati tjedno na sličnu tjelesnu aktivnost.
- **Heavy (5-8h/week)** (Teško (5-8 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 5 puta tjedno u teškim tjelesnim vježbama, a nekada sudjelujete u masovnim sportskim natjecanjima.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h tjedno)): Teške tjelesne vježbe izvodite gotovo svaki dan kako biste poboljšali svoje rezultate zbog natjecanja.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (više od 12 h tjedno)): Vi ste izdržljiv sportaš. Teške tjelesne vježbe izvodite radi poboljšanja rezultata radi natjecanja.

## MAKSIMALNA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Podesite maksimalnu brzinu otkucaja srca ako znate vašu trenutnu vrijednost maksimalne brzine otkucaja srca. Vaša predviđena maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca (220-dob) prikazana je kao zadano podešenje pri prvom podešavanju ove vrijednosti.

$HR_{max}$  se koristi za procjenu utroška energije.  $HR_{max}$  je najveći broj otkucaja u minuti za vrijeme maksimalnog tjelesnog opterećenja. Najtočniji način da utvrdite vaš  $HR_{max}$  je laboratorijskim provođenjem testa izdržljivosti uz maksimalno opterećenje.  $HR_{max}$  je presudan prilikom utvrđivanja intenziteta vježbanja. Ta vrijednost je individualna i ovisi o starosti i nasljednim čimbenicima.

## OPĆE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje općih postavki, idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **General settings** (Opće postavke) pronaći ćete:

- **Uparivanje i sinkronizacija**
- **Zrakoplovni način rada**
- **Button sounds** (Zvukovi gumba)
- **Zaključavanje gumba**
- **Upozorenje o neaktivnosti**
- **Jedinice**
- **Jezik**
- **Boja prikaza vježbanja**
- **Više o vašem proizvodu**

### UPARIVANJE I SINKRONIZACIJA

- **Pair and sync mobile device / Pair other device** (Upari drugi uređaj): Uparite senzore brzine otkucaja srca ili mobilne uređaje s vašim M400.
- **Paired devices** (Upareni uređaji): Pregled svih uređaja koje ste uparili s uređajem M400. To mogu biti senzori brzine otkucaja srca i mobilni uređaji.
- **Sync Data** (Sinkroniziraj podatke): Sinkronizirajte podatke s aplikacijom Flow. Stavka **Sync data** (Sinkroniziraj podatke) postat će vidljiva nakon uparivanja M400 s mobilnim uređajem.

### FLIGHT MODE (ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA)


Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno)

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija s uređajem. I dalje ćete ga moći koristiti za prikupljanje podataka o aktivnostima, ali ne i tijekom vježbanja sa senzorom brzine otkucaja srca niti za sinkronizaciju podataka s mobilnom aplikacijom Polar Flow, jer je značajka *Bluetooth®* Smart onemogućena.

### ZVUKOVI GUMBA

Postavite zvukove gumba u **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).



 *Imajte na umu da ovim odabirom nećete izmijeniti zvukove vježbanja. Zvukovi vježbanja uređuju se postavkama sportskog profila. Više informacija pronaći ćete u "Postavke sportskog profila" on page 20.*

## ZAKLJUČAVANJE GUMBA

Odaberite **Manual lock** (Ručno zaključavanje) ili **Automatic lock** (Automatsko zaključavanje). U **Manual lock** (Ručno zaključavanje) gumb ručno zaključavate u izborniku **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Automatic Lock** (Automatsko zaključavanje), gumb se zaključava automatski nakon 60 sekundi.

## UPOZORENJE O NEAKTIVNOSTI

Postavite upozorenje o neaktivnosti na **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

## JEDINICE

Odaberite metričke (**kg, cm**) ili imperijalne (**lb, ft**). Postavite jedinice za mjerenje težine, visine, udaljenosti i brzine.

## JEZIK

Odaberite: **Dansk** (danski), **Deutsch** (njemački), **English** (engleski), **Español** (španjolski), **Français** (francuski), **Italiano** (talijanski), 日本語 (japanski), **Nederlands** (nizozemski), **Norsk** (norveški), **Polski** (poljski), **Português** (portugalski), 简体中文 (pojednostavljeni kineski), **Русский** (ruski), **Suomi** (finski) ili **Svenska** (švedski). Postavite jezik za vaš M400.

## BOJA PRIKAZA VJEŽBANJA

Odaberite **Dark** (Tamno) ili **Light** (Svijetlo). Promijenite boju zaslona za prikaz vježbanja. Ako ste odabrali **Light** (Svijetlo), prikaz vježbanja će imati svijetlu pozadinu s tamnim brojevima i slovima. Ako ste odabrali **Dark** (Tamno), prikaz vježbanja će imati tamnu pozadinu sa svijetlim brojevima i slovima.

## VIŠE O VAŠEM PROIZVODU

Provjerite ID uređaja M400 te verziju firmvera, model hardvera i datum isteka značajke A-GPS.

## POSTAVKE SATA

Za prikaz i uređivanje postavki sata idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **Watch settings** (Postavke sata) ćete pronaći:

- **Alarm**
- **Time (Vrijeme)**
- **Date (Datum)**
- **Week's starting day (Početni dan u tjednu)**
- **Watch face (Izgled sata)**


## ALARM

Ponavljanje alarma postavite na: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Isključeno, Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan). Ako ste odabrali **Once**, **Monday to Friday** (Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan), morate postaviti i vrijeme alarma.

 *Kada je alarm uključen, u vremenskom prikazu će se prikazati ikona sata.*


## VRIJEME

Postavite format vremena: **24 h** ili **12 h**. Zatim postavite doba dana.

 *Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, doba dana će se automatski ažurirati prema usluzi.*


## DATUM

Postavite datum. Postavite i **Date format** (Format datuma), odaberite **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/gggg, dd/mm/gggg, gggg/mm/dd, dd-mm-gggg, gggg-mm-dd, dd.mm.gggg) ili **yyyy.mm.dd** (gggg.mm.dd).

 *Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, datum će se automatski ažurirati prema usluzi.*

## POČETNI DAN U TJEDNU

Odaberite početni dan u svakom tjednu. Odaberite **Monday**, **Saturday** (Ponedjeljak, Subota) ili **Sunday** (Nedjelja).

 *Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, početni dan u tjednu će se automatski ažurirati prema usluzi.*

## IZGLED SATA

Odaberite izgled sata:

- **Daily Activity** (Dnevne aktivnosti + Datum i vrijeme)
- **Your name and time** (Vaše ime i vrijeme)
- **Analog** (Analogni)
- **Big** (Veliki)

## BRZI IZBORNIK

### BRZI IZBORNIK U NAČINU RADA PRIJE VJEŽBANJA

U načinu rada prije vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za pristup postavkama trenutno odabranog sportskog profila:

- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Senzor koraka**: Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u odjeljku [Polar senzor koraka Bluetooth® Smart](#).
- **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).
- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako **automatic pause** (automatsko pauziranje) postavite u **On** (Uključeno), vježbanje će se automatski pauzirati ako se prestanete pomicati.
- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

### BRZI IZBORNIK U PRIKAZU VJEŽBANJA

U prikazu vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulazak u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) u sklopu pogleda vježbanja pronaći ćete:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumbe. Ako želite otključati gumbe, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Set backlight** (Postavi pozadinsko osvjetljenje): **Uključivanje** ili **Isključivanje** stalnog pozadinskog osvjetljenja. Kada je omogućeno, pozadinsko osvjetljenje će ostati neprekidno uključeno. Neprekidno pozadinsko osvjetljenje možete isključiti i opet uključiti pritiskom gumba za SVJETLO. Ne zaboravite da se korištenjem ove funkcije skraćuje životni vijek baterije.
- **Search Sensor** (Traži senzor): Traženje senzora brzine otkucaja srca ili senzora koraka.
- **Senzor koraka:** Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u odjeljku [Polar senzor koraka Bluetooth® Smart](#).
- **Interval timer** (Tajmer intervala): Izradite tajmere intervala ovisna o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima. Odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) za korištenje prethodnog postavljenog brojila ili stvaranje novog brojila u sklopu stavke **Set Timer** (Postavi tajmer).
- **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena): Postavite udaljenost za vježbanje, a M400 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme. Odaberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Početak XX.XX km/X.XX mi) za korištenje prethodno postavljene ciljne udaljenosti ili postavljanje novog cilja u sklopu stavke **Set distance** (Postavi udaljenost).
- **Current location info** (Podaci o trenutnoj lokaciji): Ovaj izbor je dostupan samo ako je uključena značajka GPS za određeni sportski profil.
- **Set Location Guide On** (Uključi vodič za lokaciju): Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku u vježbanju. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se poruka **Location guide arrow view set on** (Uključen je prikaz strelice vodiča za lokaciju), a M400 će prijeći na pogled **Back to Start** (Natrag na početak). Više informacija pronaći ćete u [Natrag na početak](#).

## BRZI IZBORNİK U PAUZIRANOM NAČINU RADA

Kada ste pauziranom načinu rada, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) u sklopu pauziranog načina rada, pronaći ćete:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumbe. Ako želite otključati gumbe, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (%)


maksimuma). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.

- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno) ili **On** (Uključeno).
- **Senzor koraka**: Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu). U stavci **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatska) ili **Manual** (Ručna). U stavci **Choose sensor for speed** (Odaberite senzor za brzinu) postavite izvor podataka o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Više informacija o kalibraciji senzora koraka pronaći ćete u odjeljku [Polar senzor koraka Bluetooth® Smart](#).

- **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).

- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako **automatic pause** (automatsko pauziranje) postavite u **On** (Uključeno), vježbanje će se automatski pauzirati ako se prestanete pomicati.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost u krugu) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon kojeg će započeti novi krug.

 *GPS snimanje mora biti uključeno da biste mogli automatsko pauziranje ili automatski krug prema udaljenosti.*

## AŽURIRANJE FIRMVERA


Firmver uređaja M400 može se ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, FlowSync će vas obavijestiti ako priključite M400 u računalo posredstvom USB kabela. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem USB kabela i softvera FlowSync. Aplikacija Flow također će vas obavijestiti ako je dostupan novi firmver.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja M400. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške.

### KAKO SE AŽURIRA FIRMVER


Ako želite ažurirati firmver uređaja M400, morate:

- imati račun na internetskoj usluzi Flow
- instalirati softver FlowSync
- registrirati uređaj M400 na internetskoj usluzi Flow

 Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i izradite svoj Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow pa preuzmite i instalirajte softver FlowSync na računalo.

Ažuriranje firmvera:

1. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M400, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite Yes (Da). Instalirat će se novi firmver (to može malo potrajati), a M400 ponovno pokrenuti.

 Prije ažuriranja firmvera, najvažniji podaci s uređaja M400 će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow. Stoga tijekom ažuriranja nećete izgubiti važne podatke.

# VJEŽBANJE

## NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Koristite naše senzore brzine otkucaja srca ako želite izvući maksimum iz jedinstvenih Polarovih značajki vezanih uz Pametno vježbanje. Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše tjelesno stanje i način na koji vaše tijelo reagira na vježbanje. To će vam pomoći da trčite pravim intenzitetom i povećate svoju kondiciju.

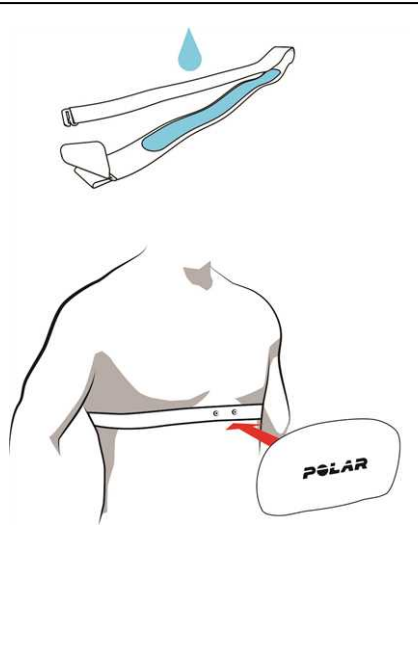
Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

## UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite POČETAK u prikazu vremena kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Prikazat će se poruka **To pair, touch your sensor with M400** (Prije uparivanja, dodirnite senzor uređajem M400), zatim dodirnite senzor za brzinu otkucaja srca uređajem M400 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Uparivanje senzora Polar H7 xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj). Više informacija o uparivanju pronaći ćete u [Uparivanje](#).

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Prikvačite konektor na remen.
3. Prilagodite dužinu remena da čvrsto i udobno prijanja. Zavežite remen oko prsa odmah ispod prsnih mišića i prikvačite kukicu na drugi kraj remena.
4. Provjerite da li je područje vlažnih elektroda čvrsto u odnosu na vašu kožu i da je logotip konektora Polar u sredini i uspravnom položaju.



**i** Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu održavati senzor brzine otkucaja srca u aktiviranom stanju, zato ga nemojte zaboraviti prebrisati.

## POČETAK VJEŽBANJA

Nosite senzor brzine otkucaja srca i provjerite jeste li ga uparili s uređajem M400.

<p>Mon, 9/8 <b>11:55</b></p>	<p>Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb <b>POČETAK</b> ako želite ući u način rada prije vježbanja.</p>
----------------------------------	---

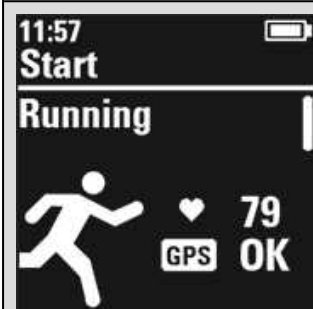




**Odaberite sportski profil koji želite koristiti pomoću gumba za GORE/DOLJE.**

**i** Ako želite promijeniti postavke sportskog profila prije započinjanja vježbanja (u načinu rada prije vježbanja), pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick Menu** (Brzi izbornik). Za povratak u način rada prije vježbanja pritisnite gumb NATRAG.

Ako ste aktivirali funkciju GPS, M400 će automatski početi tražiti signale.



**Ostanite u načinu rada prije vježbanja dok M400 ne pronađe signale GPS satelita i vaš senzor brzine otkucaja srca kako biste bili sigurni da su podaci o vašem vježbanju točni.**

Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite M400 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Držite ga u horizontalnom položaju ispred sebe i dalje od vaših prsa. Za vrijeme traženja ruku držite mirno i podignutu iznad razine prsnog koša. Budite mirni i zadržite položaj dok M400 ne pronađe satelitske signale.

Postotna vrijednost koja se prikazuje prikazana pored ikone GPS označava kada je GPS spreman. Kada dosegne 100 %, prikazat će se OK (U redu), a vi ćete biti spremni za pokret. Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M400 pronašao signal vašeg senzora brzine otkucaja srca. Kada je M400 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

Dohvaćanje GPS signala je brzo uz pomoć potpomognutog GPS-a (A-GPS). Datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira s uređajem M400 ako ste isti sinkronizirali s internetskom uslugom Flow pomoć softvera FlowSync. Ako je datoteka s A-GPS podacima istekla ili još niste sinkronizirali uređaj M400, dohvaćanje trenutnog položaja će trajati duže. Više informacija pronaći ćete u [Potpomognuti GPS \(A-GPS\)](#).

**i** Zbog položaja GPS antene na uređaju M400, ne preporučujemo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani ručnog zgloba. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, pazite da zaslon bude okrenut prema gore.

Za vrijeme snimanja vježbanja možete promijeniti prikaz vježbanja koristeći gumb GORE/DOLJE. Za promjenu postavki bez zaustavljanja snimanja vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **Quick menu** (Brzi izbornik). Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Brzi izbornik](#).

Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb NATRAG. Prikazat će se poruka **Recording paused** (Snimanje je pauzirano) i M400 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK.

Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde držite gumb NATRAG za vrijeme snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano do prikazivanja poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).

## ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S CILJEM VJEŽBANJA

Možete izraditi detaljne ciljeve vježbanja na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirati ih s uređajem M400 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Tijekom vježbanja možete jednostavno pratiti smjernice na vašem uređaju.

Ako želite započeti vježbanje s ciljem vježbanja, učinite sljedeće:

1. Započnite tako da uđete u **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).
2. U **Diary** (Dnevnik) odaberite dan za koji je planiran cilj pa pritisnite gumb POČETAK, a zatim odaberite cilj s popisa i pritisnite gumb **POČETAK**. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.

ili

U **Favorites** (Favoriti) odaberite cilj na popisu i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.


3. Pritisnite gumb POČETAK da uđete u način rada prije vježbanja i odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada je M400 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

Više informacija o ciljevima vježbanja pronaći ćete u odjeljku [Ciljevi vježbanja](#).

## ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA SA TAJMEROM INTERVALA

Možete postaviti jedan tajmer koji se ponavlja ili dva naizmjenična tajmera prema vremenu i/ili udaljenosti koje će vam pomagati u fazama vježbanja i oporavka tijekom vježbanja u intervalima.


1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Interval timer** (Tajmer intervala). Odaberite **Set timer (s)** (Postavi tajmer/e) kako biste izradili nove tajmere.
2. Odaberite **Time-based** (Prema vremenu) ili **Distance-based** (Prema udaljenosti).
  - **Time-based** (Prema vremenu): odredite minute i sekunde tajmera pa pritisnite gumb za POČETAK.
  - **Distance-based** (Prema udaljenosti): postavite udaljenost za tajmer pa pritisnite gumb za POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Set another timer?** (Želite li postaviti još jedan tajmer?). Ako želite postaviti drugi tajmer, odaberite **Yes** (Da) i ponovite korak 2.
4. Po završetku odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) i pritisnite gumb POČETAK za ulaz u način rada prije vježbanja i zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
5. Kada je M400 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

 **Interval timer** (Tajmer intervala) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Interval timer** (Tajmer intervala).

## ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S PROGRAMOM ZA PROCJENU ZAVRŠNOG VREMENA

Postavite udaljenost za vježbanje, a M400 će na temelju vaše brzine procijeniti završno vrijeme.

1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena).
2. Za postavljanje ciljane udaljenosti uđite u **Set distance** (Postavi udaljenost) i odaberite **5.00 km** (5,00 km), **10.00 km** (10,00 km), **1/2 marathon** (Polumaraton), **Marathon** (Maraton) ili **Set other distance** (Postavi drugu udaljenost). Pritisnite POČETAK. Ako ste odabrali **Set other distance** (Postavite drugu udaljenost), postavite udaljenost i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se poruka **Finish time will be estimated for XX.XX** (Završno vrijeme će se procijeniti za XX.XX).
3. Odaberite **Start XX.XX km / X.XX mi** (Početak XX.XX km/X.XX mi) i pritisnite gumb POČETAK ako želite ući u način rada prije vježbanja, a zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada je M400 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

 **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Finish time estimator** (Program za procjenu završnog vremena).

## FUNKCIJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA NAPRAVITE KRUG

Pritisnite gumb POČETAK da snimate krug. Krugovi se mogu i automatski započinjati. U postavkama sportskog profila, namjestite **Automatic lap** (Automatski krug) u **Lap distance** (Udaljenost kruga) ili **Lap duration** (Trajanje kruga). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga.

## ZAKLJUČAVANJE ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA ILI ZONE BRZINE

Pritisnite i zadržite gumb POČETAK ako želite zaključati zonu brzine otkucaja srca ili zonu brzine u kojoj se trenutno nalazite. Odaberite **HR zone** (Zona brzine otkucaja srca) ili **Speed zone** (Zona brzine). Ako želite zaključati/otključati zonu, pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako vaša brzina otkucaja srca ili brzina izađu iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.

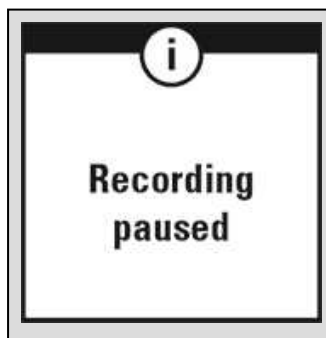
## PROMJENA FAZE ZA VRIJEME VJEŽBANJA U FAZAMA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Start next phase** (Pokreni sljedeću fazu) pa pritisnite gumb POČETAK (ako je odabrana ručna faza prilikom kreiranja cilja). Ako je odabrana automatska, faza će se automatski promijeniti po završetku trenutne faze. Bit ćete obaviješteni zvukom.


## PROMIJENITE POSTAVKE U BRZOM IZBORNIKU


Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja vježbanja. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Brzi izbornik](#).

## PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA



1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb NATRAG. Prikazat će se poruka **Recording paused** (Snimanje je pauzirano) i M400 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK.

	<p>2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde držite gumb NATRAG za vrijeme snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano do prikazivanja poruke <b>Recording ended</b> (Snimanje je završeno).</p>
---	--




 *Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće se uključiti u ukupno vrijeme vježbanja.*





# NAKON VJEŽBANJA


Uz uređaj M400, aplikaciju Flow i internetsku uslugu Flow dobit ćete brzu analizu i dubinski uvid u vaše vježbanje.

## PREGLED VJEŽBANJA NA UREĐAJU M400

Nakon svakog vježbanja dobit ćete brzi sažetak vašeg vježbanja. Ako kasnije želite pregledati sažetak vježbanja, uđite u **Diary** (Dnevnik) i odaberite dan, a zatim odaberite sažetak vježbanja koje želite pregledati.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> 8:20 km!</p>	<p>M400 će vas nagraditi svaki put kada oborite <b>Personal best</b> (Osobni rekord) u smislu prosječne brzine/tempa, udaljenosti ili utrošenih kalorija. Rezultati <b>Personal best</b> (Osobni rekord) zasebni su za svaki sportski profil.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 11:58</p> <p><b>Duration</b> 51:35:7</p> <p><b>Distance</b> 8.20 km</p>	<p>Vrijeme početka vježbanja, trajanje vježbanja i prijeđena udaljenost za vrijeme vježbanja.</p> <p> <i>Udaljenost je vidljiva ako ste vježbali na otvorenom, a značajka GPS je bila uključena.</i></p>
<p><b>Benefit</b></p> <p><b>Great pace!</b> <b>You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</b></p>	<p>Tekstualne povratne informacije o vašim rezultatima. Povratne informacije temelje se na raspodjeli vremena vježbanja u zonama brzine otkucaja srca, utrošku kalorija i trajanju vježbanja.</p> <p>Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p> <p> <b>Training benefit</b> (Prednost vježbanja) se prikazuje ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca i ukupno vježbali barem 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca.</p>

<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> 	<p>Vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca.</p> <p> <i>Prikazuje se ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 142 (76%)</p> <p><b>Max heart rate</b> 176 (95%)</p>	<p>Vaša prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca prikazuje se u otkucajima u minuti i postotnom udjelu u odnosu na maksimalnu brzinu otkucaja srca.</p> <p> <i>Prikazuje se ako ste koristili senzor brzine otkucaja srca.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 682 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 35 %</p>	<p>Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja i % masti u utrošenim kalorijama</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average pace</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Maximum pace</b> 4:36 min/km</p>	<p>Prosječna i maksimalna brzina/tempo tijekom vježbanja.</p> <p> <i>Prikazuje se ako ste vježbali na otvorenom, a značajka GPS je bila uključena.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Running Index</b> Good 44</p>	<p>Indeks trčanja će se izračunati ako ste vježbali na otvorenom s uključenom funkcijom GPS, a koristili ste senzor brzine otkucaja srca. Moraju biti ispunjeni i sljedeći uvjeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)</li> <li>• Brzina mora iznositi 6 km/h / 3,75 mi/h ili više, a trajanje mora biti</li> </ul>

	<p>najmanje 12 minuta</p> <p>Više informacija pronaći ćete u <a href="#">Indeks trčanja</a>.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Max altitude</b> 172 m</p> <p><b>Ascent</b> 40 m</p> <p><b>Descent</b> 25 m</p>	<p>Maksimalna nadmorska visina, metara/stopa prijeđenih u uspinjanju i spuštanju.</p> <p> <i>Prikazuje se ako ste vježbali na otvorenom, a značajka GPS je bila uključena.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Laps</b> ( 5 )</p> <p><b>Best lap</b> 09:30:07</p> <p><b>Average lap</b> 10:02:52</p>	<p>Broj krugova te najbolje i prosječno vrijeme kruga.</p> <p>Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Automatic laps</b> ( 10 )</p> <p><b>Best lap</b> 03:20:08</p> <p><b>Average lap</b> 05:01:02</p>	<p>Broj automatskih krugova te najbolje i prosječno vrijeme automatskog kruga.</p> <p>Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.</p>

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinkronizirajte M400 s aplikacijom Flow kako biste iz prve ruke mogli analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija Flow vam omogućava brzi pregled podataka o vježbanju izvan mreže.

Više informacija pronaći ćete u [Aplikacija Polar Flow](#).

## INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućuje vam analizu svake pojedinosti vašeg vježbanja i da saznate više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.



Više informacija pronaći ćete u [Internetska usluga Polar Flow](#).

# ZNAČAJKE

Dodijeljeni GPS (A-GPS) .....	42
GPS značajke .....	43
Natrag na početak .....	43
24/7 praćenje aktivnosti .....	44
Cilj za aktivnosti .....	44
Podaci o aktivnostima .....	45
Pametno vježbanje .....	47
Prednost vježbanja .....	47
Test kondicije .....	49
Indeks trčanja .....	52
Zone brzine otkucaja srca .....	55
Pametne kalorije .....	60
Pametne obavijesti .....	60
Zone brzine .....	60
Postavke zona brzine .....	61
Cilj vježbanja prema zonama brzine .....	61
Za vrijeme vježbanja .....	61
Nakon vježbanja .....	61
Sportski profili .....	61
Kadenca s ručnog zgloba .....	62
Polar program za trčanje .....	62
Izradite Polar program za trčanje .....	63
Početak vježbanja .....	63
Pratite svoj napredak .....	63

## DODIJELJENI GPS (A-GPS)

AM400 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i internetskoj usluzi.

M400 koristi uslugu AssistNow® Offline za brzo fiksiranje na satelit. Usluga AssistNow Offline šalje A-GPS podatke koji uređaju M400 javljaju predviđene položaje GPS satelita. Na taj način M400 zna gdje će tražiti satelite i tako može dohvatiti njihove signale u roku nekoliko sekundi, čak i u uvjetima slabog signala.

A-GPS podaci ažuriraju se jednom dnevno. Datoteka s A-GPS podacima automatski se ažurira na uređaju M400 prilikom sinkronizacije M400 s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync ili aplikacije Flow.

## DATUM ISTEKA ZNAČAJKE A-GPS

Datoteka s A-GPS podacima vrijedi najviše 14 dana. Točnost pozicionirana relativno je visoka tijekom prva tri dana i postupno se smanjuje od 10. do 14. dana. Redovita ažuriranja osiguravaju visoku razinu točnosti pozicioniranja.


Datum isteka za trenutnu datoteku s A-GPS podacima možete provjeriti na uređaju M400. Na uređaju M400 uđite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **About your product** (Više o uređaju) > **A-GPS exp. date** (Datum isteka značajke A-GPS). Ako je valjanost datoteke s podacima istekla, sinkronizirajte uređaj M400 s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow kako bi se ažurirali A-GPS podaci.

Kada su A-GPS podaci istekli, dohvaćanje trenutnog položaja će trajati duže.

## GPS ZNAČAJKE

M400 sadrži sljedeće GPS značajke:

- **Altitude, ascent and descent** (Nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja): Mjerenje nadmorske visine u stvarnom vremenu, kao i metara/stopa prijeđenih u uspinjanju i spuštanju.
- **Distance** (Udaljenost): Precizna udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Speed/Pace** (Brzina/tempo): Precizni podaci o brzini/tempu za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Running index** (Indeks trčanja): Na uređaju M400, indeks trčanja temelji se na brzini otkucaja srca te podacima o brzini koji su izmjereni za vrijeme trčanja. On pruža informacije o razini vaše učinkovitosti, aerobnog vježbanja i ekonomičnosti trčanja.
- **Back to start** (Natrag na početak): Usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i na siguran način ih istražiti, znajući da ste samo jedan dodir gumba udaljeni od primanja uputa do početne točke.

 *Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite M400 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Zbog položaja GPS antene na uređaju M400, ne preporučujemo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani ručnog zgloba. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, pazite da zaslon bude okrenut prema gore.*

## NATRAG NA POČETAK


Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku u vježbanju.

### Korištenje funkcije za povratak na početak:

1. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik).
2. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) pa će se prikazati **Location guide arrow view set on** (Uključen je prikaz strelice za vodič do lokacije), a M400 će ući u prikaz **Back to Start** (Natrag na početak).

### Povratak na početnu točku:

- Držite M400 u horizontalnom položaju ispred sebe.
- Nastavite se kretati kako bi M400 mogao utvrditi u kojem smjeru idete. Strelica će biti okrenuta u smjeru vaše početne točke.
- Za povratak na početnu točku uvijek se okrenite u smjeru strelice.
- M400 također prikazuje azimut i izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.

 *Kada se nalazite u nepoznatoj okolini, uvijek pri ruci imajte kartu u slučaju da uređaj M400 izgubi vezu sa satelitom ili ako ostane bez baterije.*

## 24/7 PRAĆENJE AKTIVNOSTI

M400 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete vašeg zapešća. On analizira učestalost, intenzitet i pravilnost vaših pokreta zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se pruža uvid u količinu stvarnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pored redovitog vježbanja.

### CILJ ZA AKTIVNOSTI

Uređaj M400 svaki dan će vam zadati cilj za aktivnosti i voditi vas prema njegovom ostvarivanju. Cilj za aktivnosti temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti, koju ćete pronaći u postavkama cilja za dnevne aktivnosti na internetskoj usluzi Flow. Prijavite se na internetsku uslugu Flow, kliknite svoje ime/fotografiju profila u gornjem desnom kutu i pristupite kartici Daily Activity goal (Cilj za dnevne aktivnosti) u Settings (Postavke).

Postavka cilja za dnevne aktivnosti omogućava da odaberete jednu od tri razine aktivnosti, onu koja najbolje opisuje aktivnosti vašem uobičajenom danu (pogledajte broj 1 na slici u nastavku). Ispod područja za odabir (pogledajte broj 2 na slici u nastavku) možete vidjeti koliko aktivni trebate biti da biste ostvarili cilj za dnevne aktivnosti na odabranoj razini. Primjerice, ako radite uredski posao i većinu dana provodite sjedeći, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. Očekivanja su veća za osobe koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

## SETTINGS

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

### DAILY ACTIVITY GOAL

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

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

**1**

#### LEVEL 1

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

#### LEVEL 2

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

#### LEVEL 3

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

Ways to reach your daily activity goal 100%

**2**

#### LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

**7H 20MIN**

#### MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

**2H 11MIN**

#### HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

**0H 57MIN**

Vrijeme aktivnosti potrebno da ostvarite svoj cilj za dnevne aktivnosti ovisi o odabranoj razini i intenzitetu aktivnosti. Brže ostvarite cilj uz intenzivnije aktivnosti ili ostanite aktivni uz malo umjereniji tempo tijekom dana. Dob i spol također utječu na intenzitet potreban za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Što ste mlađi, to intenzivnija mora biti vaša aktivnost.

## PODACI O AKTIVNOSTIMA

M400 postupno popunjava traku aktivnosti koja označava vaš napredak prema ostvarivanju dnevnog cilja. Kada je traka puna, ostvarili ste cilj. Traku aktivnosti možete vidjeti u **Today's activity** (Današnje aktivnosti) u sklopu vremenskog prikaza (promijenite izgled sata tako da pritisnete i zadržite gumb za GORE).

U **Today's activity** (Današnje aktivnosti) možete vidjeti koliko je aktivan dosada bio vaš dan i dobiti smjernice o tome kako ostvariti cilj.

- **Activity** (Aktivnosti)
  - **Active time** (Vrijeme aktivnosti): Vrijeme aktivnosti vam pokazuje ukupno trajanje tjelesnih pokreta koji su bili korisni za vaše zdravlje.
  - **Calories** (Kalorije): Prikazuje koliko ste kalorija utrošili tijekom vježbanja, aktivnosti i BBM-om (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
  - **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.
- **To go** (Preostalo): M400 nudi mogućnosti za ostvarivanje vašeg cilja za dnevne aktivnosti. Govori vam koliko još morate biti aktivni uz odabrane aktivnosti niskim, srednjim ili visokim intenzitetom.

Jedan je cilj, ali više načina da se on ostvari. Cilj za dnevne aktivnosti može se ostvariti uz nizak, srednji ili visoki intenzitet. Na uređaju M400, "up" (uspravno) predstavlja nizak intenzitet, "walking" (hodanje) predstavlja srednji intenzitet, a "jogging" (trčanje) predstavlja visoki intenzitet. Više primjera za nizak, srednji i visoki intenzitet aktivnosti pronaći ćete na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj mobilnoj aplikaciji, koje će vam omogućiti da odaberete najbolji način ostvarivanja vašeg cilja.

## Upozorenje o neaktivnosti

Općepoznato je da je tjelesna aktivnost glavni čimbenik u održavanju zdravlja. Osim tjelesne aktivnosti, važno je i izbjegavati dugotrajno sjedenje. Dugotrajno sjedenje loše je za vaše zdravlje, čak i na dane kada vježbate i dovoljno ste aktivni. M400 će primijetiti ako ste predugo bili neaktivni tijekom dana i na taj način vam pomoći da prestanete sjediti i izbjegnute negativne učinke na zdravlje.

Ako ste bili mirni gotovo jedan sat, prikazat će se upozorenje o neaktivnosti - **It's time to move** (Vrijeme je za pokret). Ustanice i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Nakratko prošetajte, istegnite se ili napravite neku drugu laganu aktivnost. Poruka će nestati kada se počnete kretati ili ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne pokrenete u roku pet minuta, dobit ćete oznaku za neaktivnost koju ćete, nakon sinkronizacije, moći vidjeti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

Upozorenje možete uključiti ili isključiti u **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Postavke > Opće postavke > Upozorenje o neaktivnosti).

Aplikacija Flow će prikazati istu obavijest ako je povezana s uređajem M400 putem Bluetooth veze.

Aplikacija Polar Flow i istoimena internetska usluga prikazuju sve oznake za neaktivnost koje ste dobili. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

## Podaci o spavanju na internetskoj usluzi i u aplikaciji Flow

Ako ga nosite noći, M400 će pratiti vrijeme i kvalitetu (mirno ili nemirno) vašeg spavanja. Ne morate uključiti način za spavanje, uređaj će prema pokretima vašeg zapešća automatski prepoznati da spavate. Vrijeme spavanja i njegova kvaliteta (mirno ili nemirno) prikazuje se na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj aplikaciji nakon sinkronizacije uređaja M400.

Vrijeme dok spavate je najduže vrijeme kontinuiranog odmora tijekom 24 sata, počevši od 18:00 do 18:00 sljedećeg dana. Prekidi u spavanju kraći od jednog sata ne prekidaju praćenje spavanja, ali se ne računaju u ukupno vrijeme spavanja. Prekidi u spavanju duži od jednog sata prekidaju praćenje spavanja.

Razdoblja u kojima mirno spavate bez mnogo pomicanja računaju se kao mirno spavanje. Razdoblja u kojima se pomičete i mijenjate položaj računaju se kao nemirno spavanje. Umjesto običnog zbrajanja svih

nepomičnih razdoblja, algoritam veći naglasak stavlja na duža nego kraća nepomična razdoblja. Postotni udio mirnog spavanja služi za usporedbu vremena provedenog u mirnom snu s ukupnim vremenom spavanja. Mirno spavanje uvijek je individualno i treba se tumačiti zajedno sa vremenom spavanja.

Kada znate količinu mirnog i nemirnog spavanja, imat ćete uvid u kvalitetu spavanja noću i moći ćete zaključiti da li na istu utječu neke promjene u vašem svakodnevnom životu. Tako možete pomoći pronaći načine poboljšanja kvalitete spavanja kako biste se tijekom dana osjećali odmorno.

### **Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi**

Mobilna aplikacija Polar Flow omogućava praćenje i analizu podataka o vašim aktivnostima dok ste u pokretu te njihovo bežično sinkroniziranje između uređaja M400 i usluge Polar Flow. Internetska usluga Flow pruža vam najdetaljniji uvid u podatke o vašim aktivnostima.

## **PAMETNO VJEŽBANJE**

Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

M400 sadrži sljedeće značajke Pametnog vježbanja:

- Prednost vježbanja
- Test kondicije
- Indeks trčanja
- Zone brzine otkucaja srca

### **PREDNOST VJEŽBANJA**

Značajka Prednost vježbanja pomaže vam u boljem razumijevanju učinkovitosti vašeg vježbanja. Ova značajka zahtijeva uporabu senzora brzine otkucaja srca. Nakon svake vježbe dobivate tekstualnu povratnu informaciju o vašoj izvedbi p'od uvjetom da ste vježbali najmanje 10 minuta u sportskim zonama. Povratna informacija se temelji na raspodjeli vremena vježbanja u sportskim zonama, potrošnji kalorija i trajanju. U Datoteke vježbanja dobijate povratne informacije s više pojedinosti. Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

<b>Povratna informacija</b>	<b>Prednost</b>
Maksimalno vježbanje+	To je bilo naporno vježbanje! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također

<b>Povratna informacija</b>	<b>Prednost</b>
	je povećala vašu otpornost na umor.
Maksimalno vježbanje	To je bilo naporno vježbanje! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maksimalno vježbanje i tempo	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i maksimalno vježbanje	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo vježbanja+	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Tempo vježbanja	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Vježbanje nepromijenjenim tempom+	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Vježbanje nepromijenjenim tempom	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.



Povratna informacija	Prednost
Osnovno vježbanje, dugačko	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Osnovno vježbanje	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Vježbanje za oporavak	Jako dobra vježba za vaš oporavak. Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

## TEST KONDICIJE

Test kondicije Polar je jednostavan, siguran i brz način za procjenu vaše aerobne (kardiovaskularne) kondicije u stanju mirovanja. Rezultat, Polar OwnIndex je usporediv s maksimalnim udisajem kisika ( $VO_{2max}$ ) koji predstavlja često korišteno mjerenje za aerobni kapacitet. Vaša dugoročna učestalost vježbanja, brzina otkucaja srca, promjenjivost otkucaja srca u stanju mirovanja, spol, dob, visina i težina tijela utječu na OwnIndex. Test kondicije Polar je razvijen da ga koriste zdrave odrasle osobe.

Aerobno kondicija odnosi se na učinkovitost rada vašega kardiovaskularnog sustava za prijenos kisika vašem tijelu. Što je bolja vaša aerobna kondicija, jače i učinkovitije radi vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima puno prednosti za zdravlje. Primjerice, pomaže u smanjenju rizika za povišeni krvni tlak i rizika od kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Želite li poboljšati vašu aerobnu kondiciju u prosjeku je potrebno šest tjedana redovitog vježbanja da biste mogli vidjeti promjene vašeg OwnIndex-a. Manje pretile osobe vide napredak puno brže. Što je bolja vaša aerobna kondicija, to će manja biti poboljšanja u vrijednosti OwnIndex.

Aerobna kondicija najbolje se poboljšava vrstama vježbanja u kojima se koriste velike mišićne skupine. Takve aktivnosti sadrže trčanje, vožnju bicikla, hodanje, veslanje, plivanje, klizanje i skijaško trčanje. Praćenje svog napretka započnite s mjerenjem vaše vrijednosti OwnIndex nekoliko puta u prva dva tjedna, čime ćete dobiti osnovnu vrijednost, a zatim ponavljajte test otprilike jednom mjesečno.

Da bi rezultati testova bili pouzdani, potrebno je zadovoljiti sljedeće osnovne zahtjeve:

- Test možete izvesti bilo gdje - kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja - uz uvjet da je okolina mirna. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.
- Test uvijek izvedite u istoj okolini i u isto vrijeme.
- Nemojte jesti težak obrok i pušiti 2-3 sata prije testiranja.
- Na dan testiranja i dan prije izbjegavajte težak tjelesni napor, alkohol i farmaceutske stimulanse.
- Morate biti opušteni i mirni. Ležite i opustite se 1-3 minute prije početka testa.

## PRIJE TESTA

Nosite senzor brzine otkucaja srca. Više informacija pronaći ćete u [Nošenje senzora brzine otkucaja srca](#).

Prije početka testa, pobrinite se da su vaše tjelesne postavke točno namještene u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke)

## PROVOĐENJE TESTA

Za izvođenje testa kondicije idite u **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testovi > Test kondicije > Opustite se i započnite test).

- Prikazuje se **Searching for heart rate** (Utvrđuje se brzina otkucaja srca). Nakon utvrđivanja brzine otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati graf brzine otkucaja srca, vaša trenutna brzina otkucaja srca i poruka **Lie down & relax** (Legnite i opustite se). Ostanite opušteni i ograničite tjelesne pokrete i komunikaciju s drugim osobama.
- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb za NATRAG. Prikazuje se poruka **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako M400 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju provjerite jesu li elektrode senzora brzine otkucaja srca mokre i je li tekstilni remen čvrsto postavljen.

## REZULTATI TESTA

Po završetku testa, začut ćete dva zvučna signala zajedno s opisom rezultata testa kondicije te procjenu vrijednosti  $VO_{2max}$ .

Prikazuje se poruka **Update to VO2max to physical settings?** (Ažurirati na  $VO_{2max}$  na tjelesne postavke?).

- Odaberite **Yes** (Da) ako želite spremiti vrijednost u **Physical settings** (Tjelesne postavke).
- Odaberite **No** (Ne) samo ako znate vrijednost nedavno izmjerenog  $VO_{2max}$  i ako se on razlikuje za više od jedne razine kondicije u odnosu na rezultat.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Fitness test > Latest result** (Testovi > Test kondicije > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Ako želite vizualnu analizu rezultata testa kondicije, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

## Klase kondicijske razine

### Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

### Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar  $VO_{2max}$  izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub>MAX

Postoji jasna poveznica između maksimalne potrošnje kisika (VO<sub>2max</sub>) u tijelu i kardiorespiratorne pripremljenosti, jer isporuka kisika do tkiva ovisi o radu pluća i srca. VO<sub>2max</sub> (maksimalni udisaj kisika, maksimalna aerobna snaga) je najveća brzina kojom tijelo može koristiti kisik tijekom vježbanja uz maksimalno opterećenje; u izravnoj je vezi s maksimalnim kapacitetom srca za isporuku krvi u mišiće. VO<sub>2max</sub> se može izmjeriti ili predvidjeti pomoću testova kondicije (npr., testovima vježbanja uz maksimalno opterećenje, testovima vježbanja uz submaksimalno opterećenje, Polar testom kondicije). VO<sub>2max</sub> je dobar pokazatelj kardiorespiratorne pripremljenosti i dobro sredstvo predviđanja sposobnosti izvedbe u natjecanjima izdržljivosti, kao što su trčanje na duge pruge, vožnja bicikla, skijaško trčanje i plivanje.

VO<sub>2max</sub> se može izraziti u milimetrima po minuti (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), a ta vrijednost može se podijeliti sa tjelesnom težinom osobe u kilogramima (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## INDEKS TRČANJA

Indeks trčanja nudi jednostavan način za praćenje promjena u izvedbi trčanja. Vrijednost indeksa trčanja je procjena maksimalne aerobne izvedbe pri trčanju, na koju utječe aerobna kondicija i ekonomičnost trčanja. Snimanjem indeksa trčanja s vremenom možete pratiti napredak. Poboljšanje znači da trčanje u određenom tempu zahtijeva manje napora ili da je vaša brzina hoda brža na određenoj razini napora.

Kako biste dobijali najtočnije podatke o vašem vježbanju, morate postaviti svoj HR<sub>max</sub>.

Indeks trčanja računa se za vrijeme svakog vježbanja kada se koristi senzor brzine otkucaja srca i uključena je značajka GPS te uz sljedeće uvjete:

- Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)
- Brzina mora iznositi 6 km/h / 3,75 mi/h ili više, a trajanje mora biti najmanje 12 minuta
- Ako za mjerenje brzine koristite senzor koraka, [senzor koraka mora se kalibrirati](#).

Izračun počinje kada počnete sa snimanjem vježbe. Za vrijeme vježbanja, možete se npr. dvaput zaustaviti na semaforu bez prekida izračuna. Nakon vježbanja, M400 će prikazati vrijednost indeksa trčanja i pohraniti rezultate u pregled vježbanja.

Usporedite rezultat s tablicom niže.

## KRATKOROČNA ANALIZA

### Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

### Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
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

Klasifikacija se temelji na pregledu literatura 62 studije u kojima je parametar  $VO_{2max}$  izmjeren izravno na zdravim odraslim osobama u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U vrijednostima indeksa trčanja moguće su određene varijacije na dnevnoj bazi. Mnogo čimbenika utječe na indeks trčanja. Na vrijednost koju ste dobili određenog dana utječu promjene u uvjetima trčanja, primjerice, različita površina, vjetar ili temperatura, ali i ostali čimbenici.

## DUGOROČNA ANALIZA

Pojedinačne vrijednosti indeksa trčanja oblikuju trend koji predviđa vaš uspjeh pri trčanju na određenim udaljenostima.


Sljedeća tablica sadrži procijenjene vrijednosti trajanja koje trkač dostigne na određenim udaljenostima, pri maksimalnom naporu. Koristite prosječan dugoročni indeks trčanja u tumačenju karte. Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje ste dobili pri brzini i uvjetima trčanja koji su slični ciljnim rezultatima.


Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Polumaraton	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

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Polumaraton	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


## ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA


Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$ $HR_{max}$ = maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk./min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO 	90-100%	171 - 190 otk/min.	manje od 5 minuta	Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće.  Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk./min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				Preporučuje se za: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.
TEŠKO  	80-90%	152 - 172 otk/min.	2- 10 minuta	Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini.  Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje  Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog



Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk./min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone prednatjecanja.
UMJERENO  	70-80% 133 - 152 otk/min		10-40 minuta	Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost.  Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje.  Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.
LAGANO	60-70%	114-133 otk/min	40- 80 minuta	Prednosti: Pospješuje opću kondiciju,

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk./min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				<p>oporavak i ubrzava metabolizam.</p> <p>Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje.</p> <p>Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.</p>
JAKO LAGANO	50-60%	104 - 114 otk/min	20-40 minuta	Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak.

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$ $HR_{max}$ = maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk./min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				<p>Subjektivno: vrlo lagano, malo napora.</p> <p>Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.</p>

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavni princip vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga se poboljšava u zoni brzine otkucaja srca 3. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2, ali je i dalje uglavnom aeroban. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U tim zonama vježbanje anaerobno u intervalima od najviše 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HR<sub>max</sub> ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijeđete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o okolišnim čimbenicima. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

## PAMETNE KALORIJE

Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija. Izračun utroška energije temelji se na:

- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR<sub>max</sub>)
- brzini otkucaja srca za vrijeme vježbanja
- individualnom maksimalnom udisaju kisika (VO<sub>2max</sub>)
- Nadmorska visina

## PAMETNE OBAVIJESTI

Značajka Pametne obavijesti omogućuje primanje obavijesti s telefona na Polar uređaju. Polar uređaj vas obavještava ako imate dolazni poziv ili ako primite poruku (primjerice SMS poruka ili poruka iz WhatsAppa). On vas također obavještava o događajima u kalendaru na vašem telefonu. Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za iOS ili Android i Polar uređaj mora biti uparen s aplikacijom.

Detaljne upute o korištenju značajke Pametne obavijesti potražite u dokumentu za podršku [Pametne obavijesti \(Android\)](#) ili [Pametne obavijesti \(iOS\)](#).

## ZONE BRZINE

Zone brzine/tempa omogućavaju vam lagano praćenje brzine i tempa za vrijeme vježbanja te njihovo podešavanje kako biste ostvarili željeni učinak vježbanja. Zone se mogu koristiti za vođenje učinkovitosti za vrijeme vježbanja te kao pomoć za diverzificiranje vježbanja prema intenzitetu, čime se ostvaruje optimalan učinak.

## POSTAVKE ZONA BRZINE

Postavke zona brzine namještaju se na internetskoj usluzi Flow. Njih možete uključiti i isključiti u okviru sportskih profila u kojima su dostupne. Na raspolaganju je pet različitih zona, a njihove granice možete ručno namještati, a možete koristiti i zadane vrijednosti. One ovise o sportovima, čime se omogućava podešavanje zona prema određenom sportu. Zone su dostupne za sportove s trčanjem (uključujući momčadske sportove koji podrazumijevaju trčanje), biciklističke sportove te veslanje i vožnju kajaka i kanua.

### Zadano

Ako odaberete **Default** (Zadano), nećete moći mijenjati granice. Zadane zone su predložak zona brzine/tempa za osobe relativno visoke kondicije.

### Slobodno

Ako odaberete **Free** (Slobodno), moći ćete mijenjati sve granice. Na primjer, ako ste provjeravali svoje stvarne granične vrijednosti, kao što su anaerobni i aerobni pragovi ili gornji i donji laktatni prag, možete vježbati u zonama prilagođenima vašim pragovima za brzinu i tempo. Preporučujemo da vaš anaerobni prag za brzinu i tempo postavi na najmanju vrijednost za zonu 5. Ako koristite i aerobni prag, postavite ga na najmanju vrijednost za zonu 3.

## CILJ VJEŽBANJA PREMA ZONAMA BRZINE

Možete izraditi ciljeve vježbanja prema zonama brzine/tempa. Nakon sinkroniziranja ciljeva pomoću značajke FlowSync, uređaj za vježbanje će vam davati upute tijekom vježbanja.

## ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Tijekom vježbanja možete vidjeti u kojoj zoni trenutno vježbate i koliko ste vremena proveli u kojoj zoni.

## NAKON VJEŽBANJA

U pregledu vježbanja na uređaju M400 vidjet ćete pregled vremena provedenog u svakoj zoni brzine. Nakon sinkronizacije, na internetskoj usluzi Flow moći ćete vidjeti detaljne vizualne podatke o zonama brzine.

## SPORTSKI PROFILI

Omogućava navođenje svih vašim omiljenih sportova i namještanje postavki za svaki od njih. Primjerice, možete izraditi prilagođene prikaze za svaki sport kojim se baviti i odabrati podatke koji će se prikazivati

dok vježbate: samo brzina otkucaja srca ili samo brzina i udaljenost – što god najviše odgovara vama i zahtjevima vašeg vježbanja.

Više informacija pronaći ćete u [Postavke sportskih profila](#) i [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#).

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u [postavkama sportskih profila](#).

## KADENCA S RUČNOG ZGLOBA

Kadenca s ručnog zgloba daje vam mogućnost dohvata kadence za trčanje bez zasebnog senzora koraka. Kadenca se mjeri ugrađenim akcelerometrom na temelju pokreta ručnog zgloba. Za ovu funkciju potrebna je barem verzija firmvera 1.8 na M400. Ne zaboravite da kada koristite senzor koraka, njime će se uvijek mjeriti kadenca.

Kadenca s ručnog zgloba dostupna je u sljedećim sportovima s trčanjem: Hodanje, trčanje, rekreacijsko trčanje, orijentacijsko trčanje, trčanje na pokretnoj traci, traganje i terensko trčanje

Ako želite vidjeti kadencu za vrijeme vježbanja, dodajte kadencu u pregled vježbanja za sportski profil koji koristite tijekom trčanja. To se može učiniti na Sport Profiles (Sportski profili) na internetskoj usluzi Flow:

## POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

Polar program za trčanje je osobno prilagođen program na temelju razine vaše tjelesne spremne. To je inteligentni program koji se prilagođava vašem napretku i on vam daje na znanje kada bi bilo dobro da malo usporite, a kada da pojačate napore. Svaki program prilagođen je vašem događaju i on uzima u obzir vaše osobne mogućnosti, tjelesnu spremnost i vrijeme pripreme. Program je besplatan i dostupan na mrežnoj usluzi Polar Flow na adresi [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programi su dostupni za trčanje na 5 km, 10 km te polumaratonske i maratonske utrke. Svaki program ima tri faze: Osnovni trening, pojačanje snage i postizanje vrhunskih mogućnosti. Te su faze predviđene za postupan razvoj vaših sposobnosti i osigurat će vam potrebnu pripremljenost na dan utrke. Vježbanja trčanja podijeljena su na pet vrsta: lagano trčanje, umjereno trčanje, dugotrajno trčanje, trkački tempo i interval. Sva vježbanja uključuju zagrijavanje, radnu fazu i faze hlađenja radi optimalnih rezultata. Pored toga, možete odabrati vježbe za povećanje snage, osnovne vježbe i vježbe pokretljivosti koje će podržati

vaš napredak. Svaki tjedan treniranja sastoji se od dva do pet treninga trčanja gdje se ukupno trajanje trčanja u tjednu kreće od jednog do sedam sati, ovisno o razini vaše tjelesne spreme. Minimalno trajanje programa je 9 tjedana, a maksimalno je 20 mjeseci.

Saznajte više o Polarovom programu za trčanje u ovom [detaljnem vodiču](#). Ili pročitajte više o tome kako [ćete početi s koristiti Program za trčanje](#).

## IZRADITE POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

1. Prijavite se na internetsku uslugu Flow na [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Na kartici odaberite **Programs** (Programi).
3. Odaberite događaj, odredite mu naziv, zadajte vrijeme događaja i kada želite započeti program.
4. Odgovorite na pitanja o razini tjelesnih aktivnosti.\*
5. Odaberite da li želite u program uključiti vježbe za podršku.
6. Pročitajte i odgovorite na pitanja o spremnosti za tjelesne aktivnosti.
7. Pregledajte program i po potrebi prilagodite bilo koju postavku.
8. Kada ste gotovi, odaberite **Start program** (Započni program).

\*Ako su dostupna četiri tjedna povijesti vježbanja, oni će biti unaprijed popunjeni.

## POČETAK VJEŽBANJA

Prije pokretanja vježbanja, ne zaboravite sinkronizirati cilj vašeg vježbanja s vašim uređajem. Vježbanja se s vašim uređajem sinkroniziraju kao ciljevi vježbanja i njih možete pokrenuti iz dnevnika **Diary** (Dnevnik). Držite se uputa koje se pojavljuju na uređaju za vrijeme vježbanja.

1. Na uređaju odaberite **Diary** (Dnevnik).
2. Odaberite dan za pregled planiranog cilja.
3. Odaberite cilj i zatim odaberite sportski profil.
4. Pritisnite POČETAK i slijedite upute.

Ako želite dodati cilj koji je planiran za neki drugi dan, možete samo odabrati dan u dnevniku **Diary** i započeti vježbanje koje je planirano za taj dan.

## PRATITE SVOJ NAPREDAK

Sinkronizirajte rezultate vježbanja s uređaja na internetsku uslugu Flow pomoću USB kabela ili aplikacije Flow. Pratite svoj napredak na kartici **Programs** (Programi). Prikazat će se pregled trenutnog programa i kako napredujete.

# POLAR SENZOR KORAKA *BLUETOOTH*® SMART

## UPARIVANJE SENZORA KORAKA S UREĐAJEM M400

Uvjerite se da senzor koraka pravilno prikvačen na vašu tenisicu. Više informacija o postavljanju senzora koraka potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora koraka s uređajem M400:

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Dodirnite senzor koraka uređajem M400 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Uparite Polar RUN xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. M400 će početi tražiti senzor koraka.
3. Kada se pronađe senzor koraka, prikazat će se poruka **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

## KALIBRACIJA SENZORA KORAKA

Kalibracija senzora koraka pospješuje točnost brzine/tempa i mjerenja udaljenosti. Preporučujemo vam da kalibrirate senzor koraka prije prve uporabe, u slučaju znatnih promjena u stilu trčanja ili ako je položaj senzora koraka na tenisici znatno promijenjen (npr. ako imate nove tenisice ili ako premjestite senzor s desne na lijevu tenisicu). Kalibraciju možete izvršiti na brzini kojom inače trčite. Ako trčite na različitim brzinama, kalibraciju treba izvršiti na vašoj prosječnoj brzini. Senzor koraka možete kalibrirati ručno ili automatski.

Kada vježbate sa senzorom koraka, možete odabrati korištenje podataka o brzini s GPS-a ili senzora koraka. To ćete postaviti tako da uđete u **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Odaberi senzor za brzinu) i odaberete **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**.



## RUČNA KALIBRACIJA


Ručna kalibracija može se izvršiti na dva načina. Možete istrčati poznatu udaljenost i postaviti točnu udaljenost u **brzom izborniku**. Faktor kalibracije možete postaviti i ručno ako vam je poznat faktor koji će vam dati točnu udaljenost.

### POSTAVLJANJE TOČNE UDALJENOSTI KRUGA

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja pa se pomaknite do profila trčanja.
2. Započnite vježbanje i otrčite poznatu udaljenost koja iznosi barem 400 metara.
3. Kada istrčite udaljenost, pritisnite gumb POČETAK kako biste započeli krug.
4. Pritisnite i zadržite gumb za svjetlo kako biste ušli u brzi izbornik, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi točnu udaljenost kruga).
5. Postavite stvarnu istrčanu udaljenost. Faktor kalibracije se ažurira.

### POSTAVLJANJE FAKTORA

Za ručnu kalibraciju senzora koraka postavljanjem faktora, odaberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi faktor) Ako već znate faktor koji vam daje točnu udaljenost. Prikazuje se **Calibrated (Kalibrirano)**. **Poruka Factor: xxxx** (Faktor: xxxx) se prikazuje kada završite.

 Ručna kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna).

## AUTOMATSKA KALIBRACIJA

Automatska kalibracija senzora koraka izvodi se prema GPS podacima i odvija se u pozadini. Nakon automatske kalibracije, ažurirat će se i pravilno prikazati trenutni tempo, duljina koraka i ukupna udaljenost. Do završetka kalibracije vaša brzina bit će prikazana sivom bojom na zaslonu. Ako senzor koraka kasnije ručno kalibrirate, faktor kalibracije ovisan o GPS podacima bit će prebrisan.

Automatska kalibracija izvodi se dvaput, a koristi se prosjek dvaju kalibracijskih faktora. Prilikom vašeg sljedećeg vježbanja koristit će se prosjek vašeg prethodnog kalibracijskog faktora i faktora dobijenog tijekom tog vježbanja.


Automatska kalibracija započinje nakon 100 metara. Tijekom kalibracijske udaljenosti od 500 metara, potrebno je zadovoljiti sljedeće kriterije.

- Mora biti dostupno barem 6 satelita
- Brzina mora iznositi barem 7 km/h
- Stupanj uspona i spuštanja moraju iznositi manje od 30 metara

Ako trčite na različitim površinama (npr. na cesti i stazi), za svaku koristite različiti sportski profil – samo tako ćete ostvariti najbolje rezultate prilikom kalibracije za svaku površinu.

Za automatsku kalibraciju senzora koraka odaberite

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Automatska)

 Automatska kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja, ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor koraka > Kalibracija > Automatska).

## KADENCA TRČANJA I DUŽINA KORAKA

Kadence\* je broj koji predstavlja koliko puta je stopalo sa senzorom koraka\* dodirnulo tlo u minuti. Dužina koraka\* je prosječna dužina jednog koraka. To je udaljenost između vašeg desnog i lijevog stopala kada dodiruju tlo. Brzina trčanja = 2 \* dužina koraka \* kadence. Trčati možete brže na dva načina: pomicanjem nogu na većoj kadenci ili dužim koracima. Vrhunski trkači na duge udaljenosti obično trče s velikom kadencom od 85-95. Na uzbrdicama, uobičajene vrijednosti kadence su niže. Na nizbrdici su veće. Trkači prilagođavaju duljinu koraka kako bi povećali brzinu: duljina koraka povećava se s povećanjem brzine. Ipak, jedna od najčešćih pogrešaka koje početnici rade jesu preveliki koraci. Najučinkovitija dužina koraka je prirodna - ona pri kojoj se osjećate najugodnije. Trčati ćete brže u utrkama tako što ćete ojačati mišiće nogu i oni vas vode naprijed s dužim korakom.

Također trebate raditi na maksimalnom povećanju učinkovitosti kadence. Tijek kadence nije jednostavan ali s pravilnim vježbanjem moći ćete je održati za vrijeme trčanja i maksimalizirati vašu izvedbu. Da razvijete kadencu, morate uvježbati živčano mišićni vezu - i to razumno često. Sesija vježbanja kadence tjedno je dobar početak. Uključite malo rada s kadencom u ostatak vašeg tjedna. Za vrijeme dužeg, lakšeg trčanja, povremeno probajte koristiti veću kadencu. Dobar način unaprijeđenija dužine koraka je rad na specifičnoj snazi, kao što je trčanje uzbrdo, trčanje po mekom pijesku ili trčanje uz stepenice. Razdoblje vježbanja od šest tjedana, koji uključuje rad na snazi, trebao bi rezultirati vidljivim poboljšanjima u dužini koraka, a u kombinaciji s nešto bržim radom nogu (poput kratkih koraka uz najbolji tempo na 5 km), znatna poboljšanja bit će vidljiva i u sveukupnoj brzini.

# APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućuje brzo tumačenje vaših podataka o vježbanju izvan mreže nakon završetka vježbanja. Omogućuje jednostavan pristup ciljevima vježbanja i pregled rezultata testiranja. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem M400 pomoću internetske usluge Flow.

Kada koristite aplikaciju na uređaju M400, možete:

- Odmah dobiti brz pregled vašeg vježbanja i analizirati svaku pojedinost vaše izvedbe
  - Vidjeti rutu na karti
  - Prednost vježbanja
  - Početno vrijeme i trajanje vježbanja
  - Prosječna i maksimalna brzina/tempo, udaljenost, indeks trčanja
  - Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca, ukupne zone brzine otkucaja srca
  - Utrošak kalorija i % masti utrošenih u kalorijama
  - Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja
  - Pojedinosti o krugu
- Tjedni sažeci u kalendaru omogućavaju da pratite svoj napredak
- Dobit ćete pojedinosti o vašim 24/7 aktivnostima (ukupan broj koraka, količina utrošenih kalorija i vrijeme spavanja)
  - Saznajte što vam nedostaje da ostvarite svoj dnevni cilj i kako ćete u tome uspjeti
  - Pregledajte korake, utrošene kalorije i vrijeme spavanja
  - Kada dođe vrijeme da se aktivirate, dobit ćete upozorenja o neaktivnosti

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store ili Google Play na mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Prije početka korištenja novog mobinog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem M400. Više informacija pronaći ćete u [Uparivanje](#).

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, nakon vježbanja najprije sinkronizirajte vaš M400 s aplikacijom. Upute o sinkroniziranju uređaja M400 s aplikacijom Flow pronaći ćete u odjeljku [Sinkronizacija](#).

# INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja i naučite više o vašoj izvedbi. Postavite i prilagodite M400 tako da savršeno bude usklađen s vašim vježbanjem; dodajte sportove i namjestite postavke i prikaze vježbanja. Pratite i vizualno analizirajte svoj napredak, zadajte si ciljeve vježbanja i dodajte ih u vaše favorite.

S internetskom uslugom Flow možete:

- Analizirajte sve svoje pojedinosti i vježbanju pomoću vizualnih grafova i prikaza rute
- Usporediti određene podatke s ostalima, recimo, krugove ili brzinu s brzinom otkucaja srca
- Pratiti vaš ukupan dugoročni napredak prateći trendove i podatke koji su vam najvažniji
- Pratiti svoj napredak pomoću tjednih i mjesečnih izvještaja prilagođenih određenom sportu
- Podijeliti najbitnije stavke sa svojim pratiteljima
- Oživiti vaša i vježbanja drugih osoba po njihovom završetku

Za početak korištenja internetske usluge Flow idite na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) i izradite Polar račun, ako ga već nemate. Preuzmite instalirajte softver FlowSync s istog mjesta kako biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M400 i internetske usluge Flow. Također, nabavite aplikaciju Flow za mobilni uređaj kako biste mogli brzo analizirati i sinkronizirati podatke s internetskom uslugom.

## Praćenje

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste radili u zadnje vrijeme te aktivnosti prijatelja i komentare.

## Istraži

U **Explore** (Istraži) možete otkriti sesije vježbanja i rute pregledavanjem karte. Rute možete dodati u favorite, ali one se neće sinkronizirati s uređajem M400. Pregledajte javna vježbanja koja su podijelili ostali korisnici i oživite vlastite ili rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

## Dnevnik

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoja planirana vježbanja, ali i pregledavati prošle rezultate. Prikazani podaci sadrže: planove vježbanja u obliku dana, tjedna ili mjeseca, pojedinačna vježbanja, testiranja i tjedne sažetke.

## Napredak

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima. Izvještaji su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i


godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## CILJEVI VJEŽBANJA

Izradite detaljne ciljeve vježbanja na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirajte ih s uređajem M400 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Tijekom vježbanja možete jednostavno pratiti smjernice na vašem uređaju.


- **Quick Target** (Brzi cilj): Unesite jednu vrijednost. Odaberite trajanje, udaljenost i ciljni utrošak kalorija.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako kreirati različito ciljno trajanje ili udaljenost te intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Izradite cilj i dodajte ga u **Favorites** (Favoriti) kako biste mu jednostavno mogli pristupiti svaki put kada ga poželite ponovno izvesti.

 *Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem M400 sa internetske usluge Flow uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.*


## IZRADITE CILJ VJEŽBANJA

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U pogledu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja) odaberite **Quick** (Brzi), **Phased** (Fazni) ili **Favorite** (Omiljeni) (cilj **Race Pace** (Tempo utrke) može se sinkronizirati samo na Polar V800).

### BRZI CILJ

1. Odaberite **Quick** (Brzi)
2. Odaberite **Sport**, upišite **Target name** (Naziv cilja) (obvezan), **Date** (Datum) (nije obvezan) i **Time** (Vrijeme) (nije obvezno) te **Notes** (Napomene) (nije obvezno) koje želite dodati.
3. Unesite jednu od sljedećih vrijednosti: trajanje, udaljenost, utrošak kalorija. Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite **Save** (Spremi) kako biste cilj dodali u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu favorita  kako biste je dodali u **Favorites** (Favoriti).

## CILJ U FAZAMA

1. Odaberite **Phased** (U fazama)
2. Odaberite **Sport**, upišite **Target name** (Naziv cilja) (obavezan), **Date** (Datum) (nije obavezan) i **Time** (Vrijeme) (nije obavezno) te **Notes** (Napomene) (nije obavezno) koje želite dodati.
3. Dodajte faze u vaš cilj. Odaberite udaljenost ili trajanje svake faze, ručni ili automatski početak sljedeće faze i intenzitet.
4. Kliknite **Save** (Spremi) kako biste cilj dodali u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu favorita  kako biste je dodali u **Favorites** (Favoriti).

## FAVORITI

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, možete ga koristiti kao planirani cilj.

1. Odaberite **Favorites** (Favoriti). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
2. Kliknite favorit koji želite koristiti kao predložak za vaš cilj.
3. Odaberite **Sport**, upišite **Target name** (Naziv cilja) (obavezan), **Date** (Datum) (nije obavezan) i **Time** (Vrijeme) (nije obavezno) te **Notes** (Napomene) (nije obavezno) koje želite dodati.
4. Cilj po potrebi možete urediti ili ga ostaviti kakav je.
5. Kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene) kako bi se spremile promjene za favorit. Kliknite **Add to diary** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **dnevnik** bez ažuriranja favorita.

Nakon sinkroniziranja ciljeva vježbanja s uređajem M400, pronaći ćete:

- Planirani ciljevi vježbanja u **Diary** (Dnevnik) (trenutni tjedan i sljedeća 4 tjedna)
- Ciljevi vježbanja navedeni kao favoriti u **Favorites** (Favoriti)

Prilikom započinjanja vježbanja, cilju ćete pristupiti iz **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).

Podatke o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u "Početak vježbanja" on page 32

## FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. M400 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Broj favorita u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M400 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

### DODAVANJE CILJA VJEŽBANJA U FAVORITE:

1. Izradite cilj vježbanja.
2. Kliknite ikonu favorita ☆ u gornjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite

ili

1. Odaberite postojeći cilj unutar vašeg **Diary** (Dnevnika).
2. Kliknite ikonu favorita ☆ u gornjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

### UREĐIVANJE FAVORITA

1. Kliknite ikonu favorita ☆ u gornjem lijevom kutu, pored vašeg imena. Prikazat će se sve vaše omiljene rute i ciljevi vježbanja.
2. Odaberite favorit koji želite urediti:
  - **Ciljevi vježbanja:** Ako želite izmijeniti cilj, promijenite naziv cilja ili odaberite uređivanje u donjem desnom kutu.

### UKLANJANJE FAVORITA

Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

## SPORTSKI PROFILI NA INTERNETSKOJ USLUZI FLOW

Prema zadanim postavkama, uređaj M400 sadrži četiri sportska profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali ih uređivati njih i postojeće profile. M400 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na M400 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

### DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).

3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

## UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

### OSNOVE

- Automatic lap (Automatski krug; može se postaviti za mjerenje trajanja ili udaljenosti)
- Training sounds (Zvukovi vježbanja)
- Prikaz brzine

### BRZINA OTKUCAJA SRCA

- Prikaz brzine otkucaja srca (odaberite broj otkucaja srca u minuti (otk/min) ili u postotku maksimalne vrijednosti).
- Heart rate visible to other devices (Brzina otkucaja srca vidljiva za ostale uređaje; ostali kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth® Smart (npr. oprema za vježbanje) mogu otkriti vašu brzinu otkucaja srca.)
- Heart rate zone settings (Postavke zone brzine otkucaja srca; zone brzine otkucaja srca vam omogućavaju jednostavan izbor i praćenje intenziteta vježbanja. Ako ste odabrali Default (Zadana), nećete moći mijenjati ograničenja brzine otkucaja srca. Ako ste odabrali Free (Slobodna), sva ograničenja moći ćete mijenjati. Zadana ograničenja brzine otkucaja srca izračunavaju se na temelju vaše maksimalne brzine otkucaja srca.

### PRIKAZI VJEŽBANJA

Odaberite podatke koji će biti prikazati u vašim prikazima vježbanja tijekom vježbanja. Za svaki sportski profil na raspolaganju vam stoji ukupno osam različitih prikaza vježbanja. Svaki prikaz vježbanja može imati najviše četiri različita podatkovna polja.

Kliknite ikonu olovke u postojećem prikazu kako biste ga uredili ili dodali novi prikaz. Za vaš prikaz možete odabrati jednu do četiri stavke iz šest kategorija:

Time (Vrijeme)	Environment (Okolina)	Body measurement (Tjelesna)	Distance (Udaljenost)	Speed (Brzina)	Cadence (Kadenca)
-------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------	----------------	----------------------



		mjerenja)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Time of day (Vrijeme dana)</li> <li>• Duration (Trajanje)</li> <li>• Lap time (Vrijeme kruga)</li> <li>• Last lap time (Vrijeme posljednjeg kruga)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitude (Nadmo-rska visina)</li> <li>• Total ascent (Ukupan uspon)</li> <li>• Total descent (Ukupno spuštanje)</li> <li>• Current lap ascent (Uspon u trenutnom krugu)</li> <li>• Current lap descent (Spuštanje u trenutnom krugu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heart rate (Brzina otkucaja srca)</li> <li>• Average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca)</li> <li>• Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca)</li> <li>• HR avg in lap (Prosječni HR u krugu)</li> <li>• Calories (Kalorije)</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Time in zone (Vrijeme u zoni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance (Udaljenost)</li> <li>• Lap distance (Udaljenost kruga)</li> <li>• Last lap distance (Udaljenost u posljednjem krugu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed/pace (Brzina/tempo)</li> <li>• Average speed/pace (Prosječna brzina/tempo)</li> <li>• Maximum speed/pace (Maksimalna brzina/tempo)</li> <li>• Lap speed/pace (Brzina/tempo u krugu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Running cadence (Kadencija trčanja)</li> <li>• Average running cadence (Prosječna kadencija trčanja)</li> <li>• Current lap running cadence (Kadencija trčanja trenutnog kruga)</li> <li>• Stride length (Duljina koraka)</li> </ul>

					a) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Average stride length (Prosječna duljina koraka)</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite za spremanje. Ako postavke želite sinkronizirati s uređajem M400, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

# SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja M400 možete prenositi putem USB kabela dok koristite softver FlowSync ili bežično pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Polar Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja M400 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Idite na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) i izradite Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow te preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync. Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja M400, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

## SINKRONIZACIJA POMOĆU APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:


- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Registrirali ste M400 na internetskoj usluzi Flow i barem jednom sinkronizirali podatke pomoću softvera FlowSync.
- Na mobilnom uređaju je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste M400 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u "Uparivanje" on page 16.

Postoje dva načina za sinkronizaciju podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow i pritisnite te zadržite gumb NATRAG na uređaju M400.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

ili

1. Prijavite se u aplikaciju Flow i uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Sinkronizacija podataka) pa pritisnite gumb POČETAK na uređaju M400.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

 *Kada sinkronizirate M400 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se automatski sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.*


Za podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow app idite na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite USB konektor u USB priključak na uređaju M400, a drugi kraj kabela priključite u računalo. Pokrenite softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj M400 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 *Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je M400 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync da se te postavke prenesu na vaš M400.*

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)


# NJEGA VAŠEG M400

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar M400 treba održavati čistim i pažljivo koristiti. Sljedeće upute pomoći će vam da ispunite jamstvene obveze, održavate uređaj u vrhunskom stanju i izbjegnute probleme s punjenjem ili sinkronizacijom.

## M400

**USB kabel mora se priključivati pažljivo da ne bi došlo do oštećenja USB priključka na uređaju.**

**USB priključak uređaja mora biti uvijek čist kako bi se osiguralo punjenje i sinkroniziranje bez problema.**

 *Ne zaboravite da smo na najnovijoj verziji uređaja M400 uklonili gumeni poklopac s USB priključka. To smo učinili zato da se USB priključak može lakše i bolje osušiti. Ove smjernice za održavanje mogu se koristiti za novi model M400 bez gumenog poklopca kao i za prethodni model s gumenim poklopcem.*

Održavajte čistoću USB priključka kako biste učinkovito zaštili M400 od oksidiranja i ostalih mogućih oštećenja nastalih djelovanjem slane vode (npr. znoja ili morske vode) i prljavštine. Tako ćete osigurati punjenje i sinkroniziranje bez problema.

Najbolji način održavanja čistoće USB priključka je da ga nakon svakog vježbanja isperete na sljedeći način.

1. Skinite gumeni poklopac s USB priključka.



2. Isperite USB priključak mlakom vodom iz vodovodne mreže. USB priključak otporan je na vodu i možete ga ispirati tekućom vodom i pritom neće doći do oštećivanja elektroničkih dijelova.



3. Nakon ispiranja ostavite poklopac neko vrijeme otvorenim kako bi se USB priključak osušio. **Nemojte puniti uređaj M400 ako je USB priključak mokar ili natopljen znojem.**



Prije korištenja USB priključka, uvjerite se da na brtvenoj površini nema vlage, dlaka, prašine ili prljavštine. Obrišite prljavštinu. Čačalicom uklonite kosu, prašinu ili drugu prljavštinu iz šupljine priključka. Nemojte koristiti oštre alate prilikom čišćenja kako ne bi nastale ogrebotine.


Uređaj možete prati otopinom blagog sapuna i vode u mlazu tekuće vode. Nemojte koristiti alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje. Ako uređaj ne nosite 24/7, obrišite s njega svaku vlagu prije spremanja.

**Uređaj ne ostavljajte na ekstremnoj hladnoći (ispod -10 °C/14 °F) ili vrućini (iznad 50 °C/120 °F) ili na izravnom sunčevom svjetlu.**

## SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

**Priključak:** Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

**Remen:** Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.

 Pogledajte upute za pranje na naljepnici remena.

## ČUVANJE

**M400:** Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ga u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu. Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

**Senzor brzine otkucaja srca:** Konektor i remen senzora otkucaja srca pohranite zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije. Senzor brzine otkucaja srca čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

## SENZOR KORAKA BLUETOOTH® SMART

Očistite senzor koraka u otopini blagog sapuna i vode pa ga isperite čistom vodom. Kako ne bi izgubio svojstvo vodootpornosti, senzor ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Ne uranjajte senzor koraka u vodu. Ne koristite alkohol ili bilo koje abrazivne materijale poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje. Ne udarajte senzor koraka, jer tako možete oštetiti njegovu jedinicu.

## SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u ograničenom međunarodnom jamstvu Polar.

Za kontakt informacije i sve adrese servisnog centra Polar posjetite [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) i internetske stranice za vašu zemlju.

Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, internetsku uslugu Polar Flow i aplikaciju, Polarov forum za raspravljanje i prijavu na bilten.



# VAŽNE INFORMACIJE

## BATERIJE

Polar M400 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

Senzor brzine otkucaja srca Polar H7 koristi bateriju koju može promijeniti korisnik. Ako sami želite zamijeniti bateriju, pažljivo pratite upute u poglavlju [Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca](#).

Informacije o bateriji Polar senzora koraka Bluetooth Smart®, pronaći ćete u korisničkom priručniku za navedeni uređaj.

Baterije držite dalje od djece. U slučaju gutanja odmah potražite liječnika. Baterije zbrinjavajte na propisani način u skladu s lokalnim propisima.

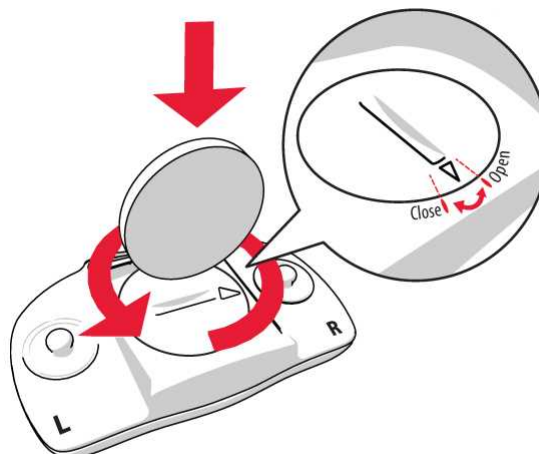
## ZAMJENA BATERIJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Za samostalnu promjenu baterije senzora brzine otkucaja srca pažljivo slijedite upute niže:

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim. Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u su brtveni prsteni/baterijski kompleti dostupni i na [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Prilikom korištenja nove, potpuno napunjene baterije izbjegavajte kontakt sa spajalicom tj. istovremeno s obje strane s metalnim ili električno provodljivim alatima poput kliješta. Ovaj postupak može izazvati kratko spajanje baterije što dovodi do bržeg pražnjenja baterije. Kratki spoj obično neće oštetiti baterije, ali može smanjiti kapacitet i radni vijek baterije.

1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.
2. Stavite bateriju (CR 2025) unutar poklopca s pozitivnom (+) stranom okrenutom prema poklopcu. Pazite da se brtveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
3. Utisnite poklopac natrag u priključak.
4. Pomoću kovanice okrenite ga u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.



 U slučaju zamjene baterije s baterijom neodgovarajuće vrste, postoji mogućnost od eksplozije.

## MJERE OPREZA

Uređaj za vježbanje Polar M400 ima pokazatelje vaše učinkovitosti. Uređaj za vježbanje je dizajniran da označi razinu fiziološkog napora i oporavka za vrijeme i nakon vježbe. Mjeri brzinu otkucaja srca, brzinu i udaljenost. Ako se koristi sa Polar senzorom koraka Bluetooth® Smart, mjeri i kadencu trčanja. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

## SMETNJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

### Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti smetnje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale. Prilikom rješavanja tih problema, probajte sljedeće:

1. Skinite remen senzora brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kako biste je koristili inače.
2. Premještajte uređaj za vježbanje dok ne pronađete područje u kojemu on prikazuje da nema smetnji i da ne trepće simbol za srce. Smetnje su često najveće odmah ispred zaslona opreme, dok je s lijeve i desne strane od zaslona relativno manje smetnji.
3. Vratite remen senzora brzine otkucaja srca natrag na prsa i držite uređaj za vježbanje u ovom području bez smetnji što je više moguće.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

## SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.


- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

**Napomena!** Ako koristite srčani stimulator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za usklađenost svojih proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u [Tehničke specifikacije](#). Ako se pojavi bilo kakva reakcija kože, prestanite upotrebljavati proizvod i obratite se liječniku. Također obavijestite Polar službu za pomoć korisnicima o reakciji vaše kože. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati svijetlo obojenu odjeću. Ako upotrebljavate parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.*

Vaša sigurnost nam je važna. Oblik Polar senzora koraka Bluetooth® Smart predviđen je za smanjivanje mogućnost njegova zahvaćanja za druge predmete. U svakom slučaju, budite oprezni kada trčite s korakom senzora u, primjerice, gustišu.

## TEHNIČKI PODACI

### M400

Vrsta baterije:	190 mAh Li-Pol akumulatorska baterija
Vrijeme rada:	<p><b>Prilikom uporabe bez prekida:</b></p> <p>Najviše 8 sati s GPS-om i senzorom brzine otkucaja srca</p> <p><b>U vremenskom načinu rada s praćenjem dnevnih aktivnosti :</b></p> <p>Približno 30 dana</p>
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijali uređaja za vježbanje:	Nehrđajući čelik, polikarbonat/akrilonitril butadien-stiren, akrilonitril budatien-stiren, termoplastični uretan, polimetilmetakrilat, silikon
Točnost sata:	Bolje od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
GPS točnost:	Udaljenost ±2%, brzina ±2 km/h
Razlučivost nadmorske visine:	1 m

Razlučivost uspinjanja/spuštanja:	5 m
Maksimalna nadmorska visina:	9000 m/29.525 st
Brzina uzorkovanja:	1 s
Točnost praćenja brzine otkucaja srca:	± 1% ili 1 otk./min ovisno što je veće. Definicija se odnosi na stabilne uvjete.
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	15- 240 otk./min.
Raspon prikaza trenutne brzine:	0-399 km/h 247,9 mph  (0-36 km/h ili 0-22,5 mph (pri mjerenju brzine Polar senzorom koraka))
Vodonepropusnost:	30 m (prikladno za kupanje i plivanje)
Kapacitet memorije:	30 h vježbanja s GPS-om i brzinom otkucaja srca, ovisno o postavkama jezika
Razlučivost zaslona:	128 x 128

## SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7

Radni vijek baterije:	200 h
Vrsta baterije:	CR 2025
Brtveni prsten baterije:	O-prsten 20,0x1,0 materijal FPM
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijal priključka:	Poliamid
Materijal remena:	38% Poliamid, 29% Poliuretan, 20% Elastin, 13% Poliester
Vodonepropusnost:	30 m

Koristi Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju.

## SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom.

**Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu** prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poleđini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard:

					IEC60529.
Vodonepropusnost	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje.
Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje					Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

## OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglobove koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.



Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2021 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

## INFORMACIJE O PROPISIMA

	Ovaj proizvod zadovoljava Direktive 2014/53/EU, 2011/65/EU i 2015/863/EU. Relevantna izjava o sukladnosti i druge regulativne informacije za svaki proizvod dostupne su na <a href="http://www.polar.com/hr/informacije_o_propisima">www.polar.com/hr/informacije_o_propisima</a> .
	Ovaj znak prekrížene kante za otpad označava da su Polar proizvodi elektronički uređaji i da spadaju pod direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električni i elektronički otpad (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima obuhvaćeni su direktivom 2006/66/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 6. rujna 2006. o baterijama i akumulatorima, te otpadnim baterijama i akumulatorima. Ove proizvode i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama. Polar vas potiče da moguće štetne učinke otpada svedete na minimum radi očuvanja okoliša i zdravlja ljudi i izvan Europske Unije prateći lokalne propise o odlaganju otpada i, gdje je to moguće, koristite zasebna mjesta za prikupljanje elektroničkih uređaja za proizvode i prikupljanje baterija i akumulatora za baterije i akumulatore.

## NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

2.1 HR 10/2019