

POLAR®

POLAR M400



GEBRUIKSAANWIJZING M400

INHOUD

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Inhoud | 2 |
| Inleiding | 6 |
| M400 | 6 |
| H7 hartslagsensor | 7 |
| USB-kabel | 7 |
| Polar Flow app | 7 |
| Polar FlowSync software | 7 |
| Polar Flow webservice | 7 |
| Aan de slag | 8 |
| Je M400 instellen | 8 |
| Voer de installatie uit in de Polar Flow webservice. | 8 |
| Installatie vanaf het apparaat | 9 |
| Batterij opladen | 9 |
| Gebruiksduur batterij | 10 |
| Melding Batterij bijna leeg | 11 |
| Functies van knoppen en menustructuur | 11 |
| Functies van de knoppen | 12 |
| Tijdweergave en Menu | 12 |
| Pre-trainingsmodus | 13 |
| Tijdens training | 13 |
| Menustructuur | 13 |
| Activiteit van vandaag | 14 |
| Logboek | 14 |
| Instellingen | 15 |
| Timers | 15 |
| Fitness Test | 15 |
| Favorieten | 15 |
| Compatibele sensoren | 15 |
| Polar H7 hartslagsensor Bluetooth® Smart | 15 |
| Polar stride sensor Bluetooth® Smart | 16 |
| Koppelen | 16 |
| Hartslagsensor aan M400 koppelen | 16 |
| Stride sensor aan de M400 koppelen | 17 |
| Mobiël apparaat aan M400 koppelen | 17 |
| Polar weegschaal en M400 koppelen | 18 |
| Koppeling verwijderen | 18 |
| Instellingen | 20 |
| Sportprofielinstellingen | 20 |
| Instellingen | 21 |
| Fysieke instellingen | 22 |
| Gewicht | 22 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Lengte | 22 |
| Geboortedatum | 22 |
| Geslacht | 22 |
| Trainingsachtergrond | 23 |
| Maximale hartslag | 23 |
| Algemene instellingen | 23 |
| Koppelen en synchroniseren | 24 |
| Vliegmodus | 24 |
| Knopgeluiden | 24 |
| Knopvergrendeling | 24 |
| Inactiviteitswaarschuwing | 25 |
| Eenheden | 25 |
| Taal | 25 |
| Kleur trainingsweergave | 25 |
| Info over je product | 25 |
| Horloge-instellingen | 25 |
| Alarm | 26 |
| Tijd | 26 |
| Datum | 26 |
| Eerste dag van de week | 26 |
| Displayweergave | 26 |
| Snelmenu | 27 |
| Snelmenu in de pre-trainingsmodus | 27 |
| Snelmenu in de trainingsweergave | 27 |
| Snelmenu in de pauzmodus | 28 |
| Firmware bijwerken | 29 |
| Firmware bijwerken | 29 |
| Training | 30 |
| Hartslagsensor dragen | 30 |
| Hartslagsensor koppelen | 30 |
| Trainingssessie starten | 31 |
| Een sessie met trainingsdoel starten | 32 |
| Een sessie met intervaltimer starten | 33 |
| Sessie starten met Schatting eindtijd | 33 |
| Functies tijdens training | 34 |
| Ronde vastleggen | 34 |
| Een hartslag- of snelheidszone vergrendelen | 34 |
| Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie | 34 |
| Instellingen in Snelmenu wijzigen | 34 |
| Trainingssessie pauzeren of stoppen | 35 |
| Na de training | 36 |
| Trainingsoverzicht op je M400 | 36 |
| Polar Flow app | 38 |
| Polar Flow webservice | 38 |
| Functies | 40 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Assisted GPS (A-GPS) | 40 |
| Vervaldatum A-GPS | 41 |
| GPS-functies | 41 |
| Terug naar start | 41 |
| 24/7 activiteitsmeting | 42 |
| Activiteitsdoel | 42 |
| Activiteitsgegevens | 43 |
| Smart Coaching | 45 |
| Trainingseffect | 45 |
| Fitness Test | 47 |
| Vóór de test | 48 |
| De test uitvoeren | 48 |
| Testresultaten | 48 |
| Fitheidsklassen | 49 |
| Mannen | 49 |
| Vrouwen | 49 |
| Vo2max | 50 |
| Running Index | 50 |
| Kortetermijnanalyse | 51 |
| Mannen | 51 |
| Vrouwen | 51 |
| Langetermijnanalyse | 52 |
| Hartslagzones | 53 |
| Smart Calories | 57 |
| Slimme meldingen | 57 |
| Snelheidszones | 57 |
| Instellingen snelheidszones | 57 |
| Trainingsdoel met snelheidszones | 58 |
| Tijdens de training | 58 |
| Na de training | 58 |
| Sportprofielen | 58 |
| Pasfrequentie vanaf de pols | 59 |
| Polar-programma hardlopen | 59 |
| Een Polar-programma hardlopen maken | 60 |
| Trainings sessie voor hardlopen starten | 60 |
| Je voortgang volgen | 60 |
| Polar stride sensor Bluetooth® Smart | 61 |
| Koppel een stride sensor aan de M400 | 61 |
| Stride sensor kalibreren | 61 |
| Handmatig kalibreren | 61 |
| Juiste rondefstand instellen | 62 |
| Factor instellen | 62 |
| Automatisch kalibreren | 62 |
| Pasfrequentie en -lengte | 63 |
| Polar Flow app | 64 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Polar Flow webservice | 65 |
| Trainingsdoelen | 66 |
| Trainingsdoel maken | 66 |
| Quick target | 66 |
| Gefaseerd doel | 67 |
| Favorieten | 67 |
| Favorieten | 67 |
| Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen | 68 |
| Favoriet bewerken | 68 |
| Favoriet verwijderen | 68 |
| Sportprofielen in Flow webservice | 68 |
| Sportprofiel toevoegen | 68 |
| Sportprofiel bewerken | 69 |
| Basis | 69 |
| Hartslag | 69 |
| Trainingsweergaven | 69 |
| Synchroniseren | 71 |
| Synchroniseren met de Flow app | 71 |
| Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync | 72 |
| Zorgen voor je M400 | 73 |
| M400 | 73 |
| Hartslagsensor | 75 |
| Bewaren | 76 |
| Stride sensor Bluetooth® Smart | 76 |
| Service | 76 |
| Belangrijke informatie | 77 |
| Batterijen | 77 |
| Batterij hartslagsensor vervangen | 77 |
| Voorzorgsmaatregelen | 78 |
| Storing tijdens de training | 78 |
| Gezondheid en training | 79 |
| Waarchuwing - Batterijenbuiten het bereik van kinderen houden | 80 |
| Technische specificatie | 80 |
| M400 | 80 |
| H7 hartslagsensor | 81 |
| Polar FlowSync software en USB-kabel | 82 |
| Compatibiliteit Polar Flow mobiele app | 82 |
| Waterbestendigheid van Polar producten | 82 |
| Beperkte internationale Polar garantie | 83 |
| Informatie over regelgeving | 84 |
| Aansprakelijkheid | 85 |

INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe M400! De M400 met GPS, Smart Coaching en 24/7 activiteitsmeting is bedoeld voor enthousiaste sporters en moedigt je aan je grenzen te verleggen en optimaal te presteren. Krijg direct na je training een overzicht van je trainingssessie met de Flow app en plan en analyseer je training gedetailleerd met de Flow webservice.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe trainingspartner. Ga naar www.polar.com/en/support/M400 om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.




M400

Volg je trainingsgegevens als hartslag, snelheid, afstand en route en zelfs de geringste activiteiten in je dagelijkse leven.

H7 HARTSLAGSENSOR

Zie je huidige nauwkeurige hartslag tijdens de training op je M400. Je hartslag is de informatie die gebruikt wordt om te analyseren hoe je sessie verliep.

 *Alleen inbegrepen in de M400 met hartslagsensorsets. Als je een set zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.*

USB-KABEL

Gebruik de USB-kabel om de batterij te laden en de gegevens tussen je M400 en de Polar Flow webservice te synchroniseren met de FlowSync software.

POLAR FLOW APP

Bekijk je trainingsgegevens in één oogopslag na elke sessie. De Flow app synchroniseert je trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden vanaf de App Store of Google Play.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Met de Flowsync software kun je gegevens via de USB-kabel synchroniseren tussen je M400 en de Flow webservice op je computer. Ga naar www.flow.polar.com/start om de Polar FlowSync software te downloaden en te installeren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Plan en analyseer elk detail van je training, pas je apparaat aan en lees meer over je prestaties op polar.com/flow.

AAN DE SLAG


Ga naar flow.polar.com/start om optimaal plezier te hebben van je M400. Daar begeleiden eenvoudige instructies je door het instellen van je M400, je kunt er de laatste firmware downloaden en de webservice Flow in gebruik nemen.

Als je haast hebt voor je eerste hardlooptraining met de M400, kun je een snelle configuratie doen door de basisinstellingen in te voeren volgens de instructies in Basisinstellingen.

JE M400 INSTELLEN

Voer de installatie uit in de Polar Flow webservice. Daar kun je alle fysieke gegevens invullen die direct nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens. Je kunt er ook je taal selecteren en de meest recente firmware voor je M400 ophalen. Om de installatie in de Polar Flow webservice uit te voeren heb je een computer met internetverbinding nodig.

Als je niet direct over een computer met internetverbinding kunt beschikken, kun je ook starten vanaf het trainingsapparaat. **Denk eraan dat het apparaat slechts een deel van de instellingen bevat.** Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je M400 is het van belang dat je de installatie later uitvoert in de Polar Flow webservice.

 *De M400 wordt geleverd in de opslagmodus. Hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer of een USB-lader. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces verschijnt.*

VOER DE INSTALLATIE UIT IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE.

1. Ga naar flow.polar.com/start en download de Polar FlowSync software; deze heb je nodig om je M400 met de Flow webservice te kunnen verbinden.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je je Polar-apparaat aan te sluiten.
4. Sluit de M400 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. De M400 ontwaakt en begint met opladen. Laat je computer eventuele USB-stuurprogramma's installeren als die worden aangeboden.
5. De Flow webservice wordt automatisch geopend in je internetbrowser. Maak een Polar-account of meld je aan als je er al een hebt. Vul je fysieke instellingen accuraat in, aangezien deze van invloed zijn op de calorieberekening en andere Smart Coaching-functies.

6. Start de synchronisatie door op **Klaar** te klikken; de instellingen worden gesynchroniseerd tussen de M400 en de service. De FlowSync-status verandert in Voltooid, zodra de synchronisatie gereed is.

 Je kunt kiezen uit de volgende talen in de Polar Flow webservice: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** of **Türkçe**.

INSTALLATIE VANAF HET APPARAAT

Sluit de M400 met de meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. **Taal selecteren** wordt weergegeven. Druk op **START** om **English** te kiezen. Je M400 wordt uitsluitend met Engels geleverd, maar je kunt andere talen toevoegen wanneer je later de installatie uitvoert in de Polar Flow webservice.

Stel de volgende gegevens in en bevestig elke keuze met knop Start. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op Terug totdat je de instelling bereikt die je wilt wijzigen.

1. **Tijdnotatie:** Kies **12 u** of **24 u**. Kies bij **12 u** tussen **AM** of **PM**. Stel daarna de lokale tijd in.
2. **Datum:** Voer de huidige datum in.
3. **Eenheden:** Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden.
4. **Gewicht:** Voer je gewicht in.
5. **Lengte:** Voer je lengte in.
6. **Geboortedatum:** Voer je geboortedatum in.
7. **Geslacht:** Kies **Man** of **Vrouw**.
8. **Trainingsachtergrond:** **Incidenteel (0-1 u/week), Geregeld (1-3 u/week), Vaak (3-5 u/week), Zwaar (5-8 u/week), Semiprof (8-12 u/week), Prof (12+ u/week)**. Zie [Fysieke instellingen](#) voor meer informatie over trainingsachtergrond.
9. **Klaar voor de start!** verschijnt als de instellingen gereed zijn. De M400 gaat naar de tijdweergave.


BATTERIJ OPLADEN

Na het uitpakken van je M400 is het opladen van de batterij het eerste wat je te doen staat. Laad je M400 volledig op alvorens hem in gebruik te nemen.

De M400 heeft een interne oplaadbare batterij. Met de meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen.

Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").




 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

1. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M400 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.
2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Als de M400 volledig geladen is, verschijnt **Laden voltooid**.

Laat de batterij niet langdurig leeg en houdt hem niet altijd volledig geladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

 *Laad de batterij van je M400 niet op als deze vochtig is.*


 *Laad de batterij niet op als de USB-poort defect is.*


 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder -10°C of boven $+50^{\circ}\text{C}$.*

GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is tot 8 uur met GPS en hartslagsensor. Als hij alleen in tijdmodus wordt gebruikt bij het volgen van dagelijkse activiteit, is de gebruiksduur ongeveer 30 dagen. De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je M400 gebruikt, de functies die je gebruikt en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Door de M400 onder je overjas te dragen, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Battery low. Charge. | <p>Batterij bijna leeg. Opladen</p> <p>De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de M400 op te laden.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Charge before training | <p>Opladen vóór de training</p> <p>De lading is te gering voor het registreren van een trainingssessie. Een nieuwe trainingssessie kan pas worden gestart nadat de M400 is opgeladen.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Als het display leeg is, is de batterij leeg en is de M400 in de slaapstand. Laad je M400 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

FUNCTIES VAN KNOPPEN EN MENUSTRUCTUUR

De M400 heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande tabellen voor de functionaliteiten van de knoppen in verschillende modi.

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN



TIJDWEERGAVE EN MENU

| LICHT | TERUG | START | OMHOOG | OMLAAG |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Display verlichten • Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen | <ul style="list-style-type: none"> • Menu verlaten • Terug naar het vorige niveau • Instellingen ongewijzigd laten • Keuzes annuleren • Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave • Ingedrukt houden om in de tijdweergave te syn- | <ul style="list-style-type: none"> • Keuzes bevestigen • Naar pretrainingsmodus gaan • De op het display weergegeven selectie bevestigen | <ul style="list-style-type: none"> • Door keuzelijsten navigeren • Geselecteerde waarde wijzigen • Ingedrukt houden om de displayweergave te wijzigen. | <ul style="list-style-type: none"> • Door keuzelijsten navigeren • Geselecteerde waarde wijzigen |

| LICHT | TERUG | START | OMHOOG | OMLAAG |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|
| | <ul style="list-style-type: none"> chroniseren met de Flow app | | | |

PRE-TRAININGSMODUS

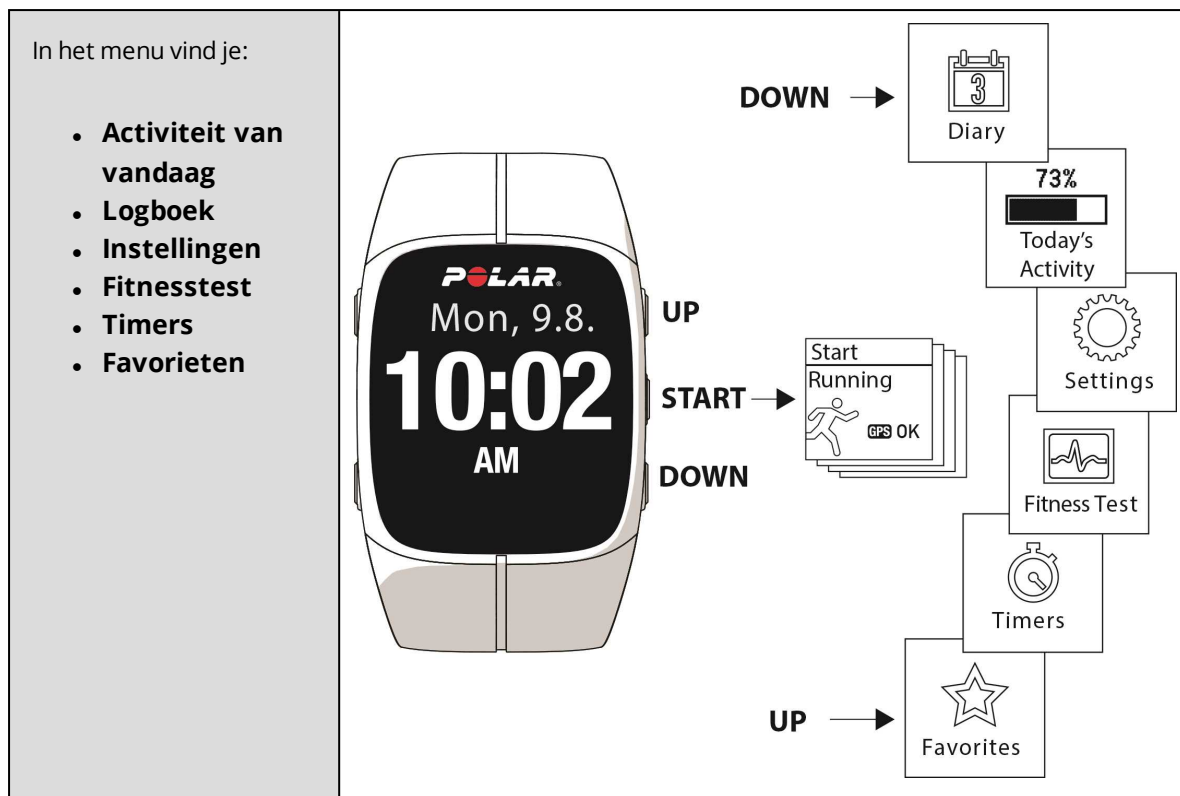
| LICHT | TERUG | START | OMHOOG | OMLAAG |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Display verlichten Ingedrukt houden om naar sportprofielinstellingen te gaan | <ul style="list-style-type: none"> Terug naar tijdweergave | <ul style="list-style-type: none"> Trainingssessie starten | <ul style="list-style-type: none"> Door sportlijst navigeren | <ul style="list-style-type: none"> Door sportlijst navigeren |

TIJDENS TRAINING

| LICHT | TERUG | START | OMHOOG | OMLAAG |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Display verlichten Ingedrukt houden om naar het Snelmenu te gaan | <ul style="list-style-type: none"> Training onderbreken door eenmaal indrukken 3 seconden ingedrukt houden om de trainingsregistratie te stoppen | <ul style="list-style-type: none"> Ingedrukt houden om zonevergrendeling in of uit te schakelen Trainingsregistratie hervatten tijdens pauzeren | <ul style="list-style-type: none"> Trainingsweergave wijzigen | <ul style="list-style-type: none"> Trainingsweergave wijzigen |

MENUSTRUCTUUR

Ga naar het menu en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug met de knop TERUG.



ACTIVITEIT VAN VANDAAG

Het dagelijks activiteitsdoel dat van de Polar M400 krijgt is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en instelling van het activiteitsniveau, dat je kunt vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel van de webservice Flow.

Het dagelijkse activiteitsdoel wordt uitgedrukt in een activiteitsbalk. De activiteitsbalk raakt vol wanneer je je dagelijks doel bereikt.

In **Activiteit van vandaag** zie je details van je activiteit (actieve tijd, calorieën en stappen) en opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

LOGBOEK

In het **Logboek** zie je de huidige week, de afgelopen vier weken en de komende vier werken. Kies een dag om je activiteit en trainingssessies van die dag, het trainingsoverzicht van elke sessie en de door jou uitgevoerde tests te bekijken. Je kunt ook je geplande trainingssessies bekijken.

INSTELLINGEN

In **Instellingen** kun je het volgende bewerken:

- **Sportprofielen**
- **Fysieke instellingen**
- **Algemene instellingen**
- **Horloge-instellingen**

Zie [Instellingen](#) voor meer bijzonderheden.

TIMERS

In **Timers** vind je:

- **Intervaltimer:** Maak op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers om activiteits- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.
- **Schatting eindtijd:** Bereik je streeftijd voor een ingestelde afstand. Stel de afstand in voor je sessie en de M400 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid.

Zie [Trainingssessie starten](#) voor meer informatie.

FITNESS TEST

Meet je conditieniveau terwijl je ligt en je ontspant.

Zie [Fitness Test](#) voor meer informatie.

FAVORIETEN

In **Favorieten** vind je trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen in de webservice Flow.

Zie [Favorieten](#) voor meer bijzonderheden.

COMPATIBELE SENSOREN

Verhoog je trainingsbeleving en verruim het inzicht in je prestaties met Bluetooth® Smart-sensoren.

POLAR H7 HARTSLAGSENSOR BLUETOOTH® SMART

Zie je huidige nauwkeurige hartslag tijdens de training op je M400. Je hartslag is de informatie die gebruikt wordt om te analyseren hoe je sessie verliep.

POLAR STRIDE SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

De stride sensor Bluetooth® Smart is voor hardlopers die hun techniek en prestaties willen verbeteren. Hij geeft informatie over je snelheid en afstand, of je nu op een loopband of modderig pad hardloopt.

- Hij meet elke pas die je zet om je loopsnelheid en -afstand weer te geven
- Hij stelt je in staat je hardlooptechniek te verbeteren dankzij de informatie over je pasfrequentie en pasafstand
- De kleine sensor past stevig op je schoenveters
- Hij is schok- en waterbestendig voor de meest veeleisende afstanden

Zie [Polar stride sensor Bluetooth Smart](#) voor meer informatie.

KOPPELEN

Voor het in gebruik nemen van een nieuwe *Bluetooth* Smart ® hartslagsensor of mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet dit aan je M400 worden gekoppeld. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt dat je M400 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen.

HARTSLAGSENSOR AAN M400 KOPPELEN

Een hartslagsensor kan op twee manieren aan je M400 worden gekoppeld.

1. Doe je hartslagsensor om en druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. **Raak je apparaat aan met M400 om te koppelen** verschijnt. Raak je hartslagsensor aan met de M400 en wacht totdat deze gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Of

1. Doe je hartslagsensor om. Ga op je M400 naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M400 start het zoeken naar je hartslagsensor.
3. Zodra de hartslagsensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

STRIDE SENSOR AAN DE M400 KOPPELEN

Zorg dat de stride sensor correct op je schoen bevestigd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de stride sensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een stride sensor kan op twee manieren aan je M400 worden gekoppeld:

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Raak je stride sensor aan met de M400 en wacht totdat deze gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar RUN xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M400 start het zoeken naar je stride sensor.
3. Als de stride sensor gevonden is, verschijnt **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Zie [Polar stride sensor Bluetooth Smart](#) voor meer informatie.

MOBIEL APPARAAT AAN M400 KOPPELEN

Doe het volgende voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- voer de installatie uit op flow.polar.com/start zoals beschreven in het hoofdstuk [Je M400 instellen](#)
- download de Flow app vanaf de App Store
- zorg ervoor dat Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.

Een mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je hebt gemaakt tijdens het instellen van je M400.
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat (**Wachten op M400**) verschijnt.
3. Houd in de tijdweergave van de M400 TERUG ingedrukt.
4. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
5. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de op je M400 aangegeven pincode.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account.
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat (**Wachten op M400**) verschijnt.
3. Ga op de M400 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Mobiel apparaat kopp. en synchr.** en druk op START.
4. **Pin xxxxxx vanuit ander apparaat bevestigen** verschijnt op je M400. Voer de pincode van de M400 in op het mobiele apparaat. Het koppelen begint.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.


POLAR WEEGSCHAAL EN M400 KOPPELEN

Er zijn twee manieren om een Polar weegschaal en je M400 te koppelen:

1. Ga op de weegschaal staan. Je gewicht wordt weergegeven op het display.
2. Na een pieptoon begint het Bluetooth-pictogram op het display van de weegschaal te knipperen; dit betekent dat de verbinding nu is ingeschakeld. De weegschaal kan nu worden gekoppeld met je M400.
3. Houd de knop TERUG op je M400 twee seconden ingedrukt en wacht totdat het display aangeeft dat het koppelen voltooid is.

Of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M400 begint te zoeken naar de weegschaal.
3. Ga op de weegschaal staan. Je gewicht wordt weergegeven op het display.
4. Zodra de weegschaal is gevonden, verschijnt de apparaat-ID **Polar weegschaal xxxxxxxx** op je M400.
5. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt wanneer dit klaar is.

 De weegschaal kan aan zeven verschillende Polar-apparaten gekoppeld worden. Wanneer het aantal gekoppelde apparaten de zeven overschrijdt, wordt de eerste koppeling verwijderd en vervangen.

KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen:

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op START.


2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op START.
3. **Koppeling verwijderen?** verschijnt; kies **Ja** en druk op START.
4. **Koppeling verwijderd** verschijnt als dit gelukt is.

INSTELLINGEN

| | |
|-----------------------------------------|----|
| Sportprofielinstellingen | 20 |
| Instellingen | 21 |
| Fysieke instellingen | 22 |
| Gewicht | 22 |
| Lengte | 22 |
| Geboortedatum | 22 |
| Geslacht | 22 |
| Trainingsachtergrond | 23 |
| Maximale hartslag | 23 |
| Algemene instellingen | 23 |
| Koppelen en synchroniseren | 24 |
| Vliegmodus | 24 |
| Knopgeluiden | 24 |
| Knopvergrendeling | 24 |
| Inactiviteitswaarschuwing | 25 |
| Eenheden | 25 |
| Taal | 25 |
| Kleur trainingsweergave | 25 |
| Info over je product | 25 |
| Horloge-instellingen | 25 |
| Alarm | 26 |
| Tijd | 26 |
| Datum | 26 |
| Eerste dag van de week | 26 |
| Displayweergave | 26 |
| Snelmenu | 27 |
| Snelmenu in de pre-trainingsmodus | 27 |
| Snelmenu in de trainingsweergave | 27 |
| Snelmenu in de pauzmodus | 28 |
| Firmware bijwerken | 29 |
| Firmware bijwerken | 29 |

SPORTPROFIELINSTELLINGEN


Pas de sportprofielen aan, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen. Op de M400 kun je bepaalde sportprofielinstellingen bewerken in **Instellingen > Sportprofielen**. Je kunt bijvoorbeeld de GPS in- of uitschakelen voor diverse sporten.

 In de Flow webservice is een grotere reeks aanpassingsopties beschikbaar. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

In de pre-trainingsmodus worden standaard vier sportprofielen getoond. In de Flow webservice kun je nieuwe sporten aan je lijst toevoegen en deze synchroniseren met je M400. Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je M400 instellen. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt.

Standaard vind je in de **Sportprofielen** de volgende sporten.

- **Hardlopen**
- **Fietsen**
- **Overig outdoor**
- **Overig indoor**

 Als je vóór je eerste trainingssessie je sportprofielen in de Flow webservice hebt bewerkt en ze naar je M400 hebt gesynchroniseerd, bevat de sportprofielenlijst de bewerkte sportprofielen.

INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Sportprofielen** en kies een profiel dat je wilt bewerken om sportprofielinstellingen weer te geven of te wijzigen. Door LICHT ingedrukt te houden kun je de instellingen van het huidige geselecteerde profiel ook openen vanuit de pre-trainingsmodus.

- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen:** **Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HR-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HR zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Stride sensor:** Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **Kalibratie** **Automatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Zie [Polar stride sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibratie van de stride sensor.
- **Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).
- **Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de **Automatische pauze** **Aan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen.

 GPS-registratie moet zijn ingeschakeld voor gebruik van Automatische pauze.

- **Automatische ronden:** Kies **Uit**, **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 *GPS-registratie moet zijn ingeschakeld voor gebruik van op afstand gebaseerde automatische ronden.*

FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Fysieke instellingen** om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, vooral bij je gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslagzonenlimieten en calorieverbruik.

In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Maximale hartslag**

GEWICHT

Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.

LENGTE

Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).

GEBORTE DATUM

Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).

GESLACHT

Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

TRAININGSACHTERGROND

De trainingsachtergrond is een schatting van het niveau van je lichamelijke activiteiten op lange termijn. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van je lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.

- **Incidenteel (0-1 u/week):** Je doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning, je wandelt bijvoorbeeld alleen voor je plezier of traint slechts af en toe zo hard dat je zwaar ademhaalt of transpireert.
- **Geregeld (1-3 u/week):** Je sport regelmatig op recreatief niveau; je loopt bijvoorbeeld 5-10 km of 3-6 mijl per week, of je besteedt 1-3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **Vaak (3-5 u/week):** Je verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, je loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of je besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Zwaar (5-8 u/week):** Je neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training en je doet soms mee aan grote sportevenementen.
- **Semi-prof (8-12 u/week):** Je neemt vrijwel dagelijks deel aan zware lichamelijke training en je traint om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
- **Prof (>12 u/week):** Je bent een duursporter. Je neemt deel aan zware lichamelijke training om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

MAXIMALE HARTSLAG

Stel je maximale hartslag in als de waarde van je huidige maximale hartslag bekend is. Als je deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor jouw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd).

HF_{max} wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik. HF_{max} is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij een maximale lichamelijke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je eigen HF_{max} te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium. HF_{max} is tevens cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd en erfelijke factoren.

ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen** om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Algemene instellingen** vind je:

- **Koppelen en synchroniseren**
- **Vliegmodus**
- **Knopgeluiden**
- **Knopvergrendeling**
- **Inactiviteitswaarschuwing**
- **Eenheden**
- **Taal**
- **Kleurweergave training**
- **Info over je product**

KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Mobiel apparaat kopp. en synchr. / Ander apparaat koppelen.** koppel hartslagsensoren of mobiele apparaten aan je M400.
- **Gekoppelde apparaten:** Alle apparaten bekijken die je aan je M400 gekoppeld hebt. Deze kunnen hartslagsensoren en mobiele apparaten omvatten.
- **Gegevens synchroniseren:** Gegevens synchroniseren met de Flow app. **Gegevens synchroniseren** wordt zichtbaar nadat je de M400 aan een mobiel apparaat gekoppeld hebt.


VLIEGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt het blijven gebruiken voor het verzamelen van activiteiten, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de mobiele app Polar Flow, omdat *Bluetooth*® Smart uitgeschakeld is.

KNOPGELUIDEN

De knopgeluiden **Inschakelen** of **Uitschakelen**.

 *Deze selectie wijzigt de trainingsgeluiden niet. Trainingsgeluiden worden gewijzigd in de sportprofielinstellingen. Zie "Sportprofielinstellingen" op pagina 20 voor meer informatie.*

KNOPVERGRENDING

Kies **Handmatige vergrendeling** of **Automatische vergrendeling**. In **Handmatige vergrendeling** kun je de knoppen handmatig vergrendelen vanuit het **Snemenu**. In **Automatische vergrendeling**

wordt de vergrendeling automatisch ingeschakeld na 60 seconden.

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Schakel de inactiviteitswaarschuwing **Aan** of **Uit**.

EENHEDEN

Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid.

TAAL

Kies: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska* of *Türkçe*. Stel de taal in voor je M400.

KLEUR TRAININGSWEERGAVE

Kies **Donker** of **Licht**. Stel de weergavekleur van je trainingsweergave in. Als **Licht** is gekozen, heeft de trainingsweergave een heldere achtergrond met donkere cijfers en letters. Als **Donker** is gekozen, heeft de trainingsweergave een donkere achtergrond met heldere cijfers en letters.

INFO OVER JE PRODUCT

Controleer de apparaat-ID van je M400, alsmede de firmwareversie, het hardwaremodel en de vervaldatum van A-GPS.

HORLOGE-INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Horloge-instellingen** om je horloge-instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Horloge-instellingen** vind je:

- **Alarm**
- **Tijd**
- **Datum**
- **Eerste dag van de week**
- **Displayweergave**


ALARM

Stel alarm herhalen in: **Uit, Eenmaal, Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal, Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, stel dan ook de tijd in voor het alarm.

 *Als het alarm ingeschakeld is, verschijnt in de tijdweergave een klokpictogram.*


TIJD

Tijdnotatie instellen: **24 u** of **12 u**. Stel daarna de tijd in.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de tijd automatisch vanaf de service bijgewerkt.*


DATUM

Stel de datum in. Stel ook de **Datumnotatie**; je kunt kiezen tussen **mm/dd/jjjj, dd/mm/jjjj, jjj-j/mm/dd, dd-mm-jjjj, jjjj-mm-dd, dd.mm.jjjj** en **jjjj.mm.dd**.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de datum automatisch vanaf de service bijgewerkt.*

EERSTE DAG VAN DE WEEK

Kies de eerste dag van de week. Kies **Maandag, Zaterdag** of **Zondag**.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de eerste dag van de week automatisch vanaf de service bijgewerkt.*

DISPLAYWEERGAVE

Kies de displayweergave:

- **Dagelijkse activiteit** (+ Datum en tijd)
- **Jouw naam en de tijd**
- **Analoog**
- **Groot**

SNELMENU

SNELMENU IN DE PRE-TRAININGSMODUS

Houd in de pre-trainingsmodus LICHT ingedrukt om de instellingen van het huidige geselecteerde sportprofiel te openen:

- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit, Zacht, Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Stride sensor:** Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **KalibratieAutomatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Zie [Polar stride sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibratie van de stride sensor.
- **Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).
- **Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Automatisch pauzerenAan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen.
- **Automatische ronden:** Kies **Uit, Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

SNELMENU IN DE TRAININGSWEERGAVE

Houd in de trainingsweergave LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van trainingsweergave vind je het volgende.

- **Knoppen vergrendelen:** Druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd LICHT even ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Verlichting instellen:** Zet constante achtergrondverlichting **Aan** of **Uit**. Als dit is ingeschakeld blijft de verlichting voortdurend branden. Je kunt de constante verlichting uit- en weer inschakelen door op LICHT te drukken. Denk eraan dat gebruik van deze functie de gebruiksduur van de batterij verkort.
- **Sensor zoeken:** Zoek een hartslagsensor of stride sensor.
- **Stride sensor:** Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **KalibratieAutomatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride**

sensor of **GPS**. Zie [Polar stride sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibratie van de stride sensor.


- **Intervaltimer:** Maak op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers om belastings- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen. Kies **Start X,XX km / XX:XX** om een tevoren ingestelde timer te gebruiken of maak een nieuwe timer in **Timer instellen**.
- **Schatting eindtijd:** Stel de afstand in voor je sessie en de M400 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid. Kies **Start XX,XX km / X.XX mi** om een eerder ingestelde doelafstand te gebruiken of kies een nieuw doel in **Afstand instellen**.
- **Info huidige locatie:** deze optie is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel ingeschakeld is.
- **Routebegeleiding inschakelen.** De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie. Kies **Routebegel. inschakelen** en druk op START. **Pijlweergave routebegeleiding ingeschakeld** verschijnt en de M400 gaat in de weergave **Terug naar start**. Zie [Terug naar start](#) voor meer bijzonderheden.

SNELMENU IN DE PAUZEMODUS

Houd in de pauzmodus LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van de pauzmodus vind je het volgende.

- **Knoppen vergrendelen:** Druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd LICHT even ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit, Zacht, Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Stride sensor:** Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **KalibratieAutomatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Zie [Polar stride sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibratie van de stride sensor.
- **Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).
- **Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Automatisch pauzerenAan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen.

- **Automatische ronden:** Kies **Uit, Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 *GPS-registratie moet zijn ingeschakeld voor gebruik van Automatische pauze en van op afstand gebaseerde automatische ronde.*

FIRMWARE BIJWERKEN


De firmware van je M400 kan worden bijgewerkt. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je met de M400 via de USB-kabel verbinding maakt met je computer. De firmware updates worden via de USB-kabel en FlowSync software gedownload. De Flow app meldt je ook wanneer nieuwe firmware beschikbaar is.

Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je M400. Het kan bijvoorbeeld gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of bug fixes.

FIRMWARE BIJWERKEN


Om de firmware van je M400 bij te werken moet je over het volgende beschikken:

- Een account bij de Flow webservice
- Geïnstalleerde FlowSync software
- Registratie van je M400 in de Flow webservice

 *Ga naar flow.polar.com/start, maak je Polar-account aan in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC.*

De firmware bijwerken gaat als volgt.

1. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M400 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd de firmware bij te werken.
4. Kies Ja. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de M400 start opnieuw.

 *Vóór het bijwerken van de firmware worden de belangrijkste gegevens van je M400 naar de Flow webservice gesynchroniseerd. Je zult dus geen belangrijke gegevens kwijtraken bij het bijwerken.*

TRAINING

HARTSLAGSENSOR DRAGEN

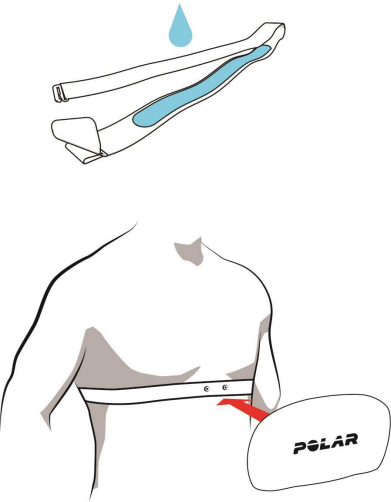
Gebruik onze hartslagsensoren bij het trainen om het maximum uit de unieke functies van Smart Coaching van Polar te halen. Hartslaggegevens geven je inzicht in je fysieke conditie en hoe je lichaam reageert op training. Dat helpt je hardlopen op de juiste intensiteit en je conditie verbeteren.

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingssnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van de lichamelijke toestand.


HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

1. Doe je hartslagsensor om en druk in de tijdweergave op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. **Om te koppelen raak je je sensor aan als M400 wordt weergegeven**, houd je je hartslagsensor tegen de M400 en wacht je daarna totdat de sensor gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Je kunt ook een nieuwe sensor koppelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Nieuw apparaat koppelen**. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band.2. Bevestig de zender aan de borstband.3. Stel de lengte zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Plaats de borstband net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband.4. Zorg dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar logo op de zen- |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

der rechtop in het midden zit.

 *Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet ook deze droog te wrijven.*

TRAININGSSESSIE STARTEN

Doe de hartslagsensor om en zorg dat je deze aan je M400 gekoppeld hebt.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.</p> |
|  | <p>Kies het gewenste sportprofiel door te bladeren met OMHOOG/OMLAAG.</p> <p> <i>Om de sportprofielinstellingen te wijzigen voordat je (in de pre-trainingsmodus) je trainingssessie start, houd je LICHT even ingedrukt om naar het Snelmenu te gaan. Druk op TERUG om terug te gaan naar de pre-trainingsmodus.</i></p> <p>Als je de GPS-functie geactiveerd hebt, zal de M400 automatisch naar de signalen gaan zoeken.</p> |
|  | <p>Blijf in de pre-trainingsmodus totdat de M400 de signalen van de GPS-satelliet en je hartslagsensor gevonden heeft om te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn.</p> <p>Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Draag de M400 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties. Houd hem in horizontale positie vóór je en op afstand van je borst. Houd je arm stil tijdens het zoeken en houd hem hoger dan je borst. Blijf stil staan op dezelfde positie totdat de M400 de satelliet signalen gevonden heeft.</p> |

De procentagewaarde links naast het GPS-pictogram geeft aan wanneer de GPS gereed is. Zodra deze 100% is, verschijnt OK en ben je klaar om te vertrekken. De M400 heeft het signaal van je hartslagsensor zodra je hartslag wordt weergegeven. Druk op START zodra de M400 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

GPS kan snel worden verkregen met assisted GPS (A-GPS). Het gegevensbestand van A-GPS wordt automatisch naar je M400 bijgewerkt als je deze via FlowSync software met de Flow webservice synchroniseert. Als het gegevensbestand van A-GPS verlopen is of je de M400 nog niet gesynchroniseerd hebt, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen. Zie [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) voor meer informatie.



Vanwege de positie van de GPS-antenne op de M400, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de M400 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.

Tijdens de trainingsregistratie kun je de trainingsweergave wijzigen met OMHOOG/OMLAAG. Houd LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen als je de instellingen wilt wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie.

Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt en de M400 gaat in de pauzmodus. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.

Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus de knop TERUG drie seconden ingedrukt tot dat **Registratie gestopt** verschijnt om een trainingssessie te stoppen.

EEN SESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

Je kunt gedetailleerde trainingsdoelen maken op de Flow webservice en deze synchroniseren met je M400 via Flowsync software of de Flow app. Tijdens de training kun je de begeleiding gemakkelijk volgen op je apparaat.

Om een trainingssessie met trainingsdoel te starten ga je als volgt te werk,

1. Ga om te beginnen naar **Logboek** of **Favorieten**.
2. Kies in **Logboek** de dag waarop het doel gepland is, druk op START, kies het doel in de lijst en druk op **START**. Alle opmerkingen verschijnen die je aan het doel hebt toegevoegd.

of

Kies in **Favorieten** het doel in de lijst en druk op START. Alle opmerkingen verschijnen die je aan het doel hebt toegevoegd.


3. Druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de M400 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie [Trainingsdoelen](#) voor meer informatie over trainingsdoelen.

EEN SESSIE MET INTERVALTIMER STARTEN

Je kunt een herhalende of twee wisselende op tijd en/of afstand gebaseerde timers instellen voor begeleiding bij je activiteits- en herstelfasen in intervaltraining.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Intervaltimer**. Kies **Timer(s) instellen** om nieuwe timers te maken.
2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**.
 - **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op START.
 - **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op START.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Kies **Ja** om een andere timer in te stellen en herhaal stap 2.
4. Kies **Start X,XX km / XX:XX** als je klaar bent, druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op START zodra de M400 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.


 *Je kunt de **Intervaltimer** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd **LICHT** ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Intervaltimer**.*

SESSIE STARTEN MET SCHATTING EINDTIJD

Stel de afstand in voor je sessie en de M400 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Schatting eindtijd**.
2. Ga naar **Afstand instellen** om een doelafstand in te stellen en kies **5,00 km, 10,00 km, 1/2 marathon, Marathon** of **Andere afstand instellen**. Druk op START. Als je **Andere afstand instellen** kiest, stel dan de afstand in en druk op START. **Eindtijd wordt geschat voor XX,XX** verschijnt.

3. Kies **Start XX,XX km / X,XX mi** en druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan; kies daarna het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de M400 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

 Je kunt **Schatting eindtijd** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd LICHT ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Schatting eindtijd**.

FUNCTIES TIJDENS TRAINING

RONDE VASTLEGGEN

Druk op START om een ronde te registreren. Rondes kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in sportprofielinstellingen **Automatische ronde** in op **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

EEN HARTSLAG- OF SNELHEIDSZONE VERGRENDELEN

Houd START ingedrukt om de actuele hartslag- of snelheidszone te vergrendelen. Selecteer **Hartslagzone** of **Snelheidszone**. Houd START ingedrukt om de zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag of snelheid buiten de vergrendelde zone gaat, ontvang je daarvan een geluidsmelding.


FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Volgende fase starten** in de lijst en druk op START (als handmatig fase wijzigen gekozen is bij het maken van het doel). Als Automatisch gekozen is, wijzigt de fase automatisch wanneer je een fase voltooid hebt. Je ontvangt je meldingen via geluid.


INSTELLINGEN IN SNELMENU WIJZIGEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingssessie te pauzeren. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie.

TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1. Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. Registratie onderbroken verschijnt en de M400 gaat in de pauzemodus. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2. Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzemodus de knop TERUG drie seconden ingedrukt totdat Registratie gestopt verschijnt om een trainingssessie te stoppen.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|




 *Als je je sessie stopt na het pauzeren, wordt de na het pauzeren verstreken tijd niet inbegrepen in de totale trainingstijd.*




NA DE TRAINING


Krijg directe analyse en vergaande inzichten in je training met de M400, de app en de webservice Flow.

TRAININGSOVERZICHT OP JE M400

Na elke trainingssessie krijg je direct een trainingsoverzicht van je sessie. Als je je trainingsoverzicht later wilt bekijken, ga je naar **Logboek** en kies je de dag. Daarna kies je het overzicht van de gewenste sessie.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p> | <p>De M400 belooft je telkens als je je Beste persoonlijke resultaat behaalt in gemiddelde snelheid dan wel tempo, afstand of calorieën. Het Beste persoonlijke resultaat is voor elk sportprofiel anders.</p> |
| <p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p> | <p>De tijd waarop je de sessie startte, de duur van de sessie en de tijdens de sessie afgelegde afstand.</p> <p> <i>De afstand is zichtbaar als je buiten hebt getraind en de GPS-functie was ingeschakeld.</i></p> |
| <p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p> | <p>Tekstuele feedback over je prestaties. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in hartslagzones, op calorieverbruik en op duur van de sessie.</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p> <p> <i>Trainingseffect</i> verschijnt als je een hartslagsensor hebt gebruikt en in totaal ten minste is 10 minuten in de hartslagzones hebt getraind.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Summary</p> <p>HR zones</p>  | <p>Tijd die je in elke hartslagzone hebt besteed.</p> <p> <i>Zichtbaar als je een hartslagsensor hebt gebruikt.</i></p> |
| <p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p> | <p>Je gemiddelde en maximale hartslag worden weergegeven in slagen per minuut en in percentage van de maximale hartslag.</p> <p> <i>Zichtbaar als je een hartslagsensor hebt gebruikt.</i></p> |
| <p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p> | <p>Tijdens de sessie verbruikte calorieën en vetverbrandings% van calorieën</p> |
| <p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p> | <p>Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie.</p> <p> <i>Zichtbaar als je buiten hebt getraind en de GPS-functie was ingeschakeld.</i></p> |
| <p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p> | <p>Je Running Index wordt berekend wanneer je een hartslagsensor gebruikt en buiten traint met ingeschakelde GPS-functie. De volgende voorwaarden zijn tevens van toepassing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.) • De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur mini- |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>maal 12 minuten</p> <p>Zie Running Index voor meer informatie.</p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Max altitude 172 m</p> <p>Ascent 40 m</p> <p>Descent 25 m</p> | <p>Maximale hoogte, gestegen en gedaald in meter of voet.</p> <p> <i>Zichtbaar als je buiten hebt getraind en de GPS-functie was ingeschakeld.</i></p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Laps (5)</p> <p>Best lap 09:30:07</p> <p>Average lap 10:02:52</p> | <p>Het aantal ronden en de kortste en gemiddelde duur van een ronde.</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Automatic laps (10)</p> <p>Best lap 03:20:08</p> <p>Average lap 05:01:02</p> | <p>Het aantal automatische ronden en de kortste en gemiddelde duur van een automatische ronde.</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p> |

POLAR FLOW APP

Synchroniseer je M400 met de Flow app om na elke sessie je gegevens in één oogopslag te analyseren. Met de Flow app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor informatie.

FUNCTIES

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Assisted GPS (A-GPS) | 40 |
| GPS-functies | 41 |
| Terug naar start | 41 |
| 24/7 activiteitsmeting | 42 |
| Activiteitsdoel | 42 |
| Activiteitsgegevens | 43 |
| Smart Coaching | 45 |
| Trainingseffect | 45 |
| Fitness Test | 47 |
| Running Index | 50 |
| Hartslagzones | 53 |
| Smart Calories | 57 |
| Slimme meldingen | 57 |
| Snelheidszones | 57 |
| Instellingen snelheidszones | 57 |
| Trainingsdoel met snelheidszones | 58 |
| Tijdens de training | 58 |
| Na de training | 58 |
| Sportprofielen | 58 |
| Pasfrequentie vanaf de pols | 59 |
| Polar-programma hardlopen | 59 |
| Een Polar-programma hardlopen maken | 60 |
| Trainingssessie voor hardlopen starten | 60 |
| Je voortgang volgen | 60 |

ASSISTED GPS (A-GPS)

De M400 heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids- en afstandsmeting geeft voor uit-eenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt zien.

De M400 gebruikt de AssistNow® Offline service om een snel satellietcontact te verkrijgen. De AssistNow Offline service biedt A-GPS-gegevens die je M400 de voorspelde posities van de GPS-satellieten doorgeven. Zo weet de M400 waar hij de satellieten moet zoeken en is daardoor in staat hun signalen binnen enkele seconden op te vangen, zelfs onder moeilijke ontvangstcondities.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het nieuwste A-GPS-gegevensbestand wordt automatisch bijgewerkt naar je M400 wanneer je je M400 synchroniseert met de Flow-webservice via de FlowSync-software of met de Flow-app.

VERVALDATUM A-GPS

Het gegevensbestand van A-GPS is maximaal 14 dagen geldig. De nauwkeurigheid van de positionering is betrekkelijk hoog gedurende de eerste drie dagen en neemt geleidelijk af gedurende de 10e tot 14e dag. Geregelde updates bevorderen een hoog niveau van nauwkeurigheid van de positionering.


Je kunt de vervaldatum van het huidige bestand van A-GPS-gegevens controleren vanaf je M400. Ga in de M400 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je product > Vervaldatum A-GPS**. Als het gegevensbestand is verlopen, moet je je M400 synchroniseren met de Flow-webservice via de FlowSync-software of met de Flow-app om de A-GPS-gegevens bij te werken.

Wanneer het gegevensbestand van A-GPS vervallen is, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen.

GPS-FUNCTIES

De M400 heeft de volgende GPS-functies.

- **Hoogte, stijging en daling:** Directe hoogtemeting, alsmede gestegen en gedaalde meters of voet.
- **Afstand:** Nauwkeurige afstand tijdens en na je sessie.
- **Snelheid/tempo:** Nauwkeurige snelheids- of tempogegevens tijdens en na je sessie.
- **Running Index:** In de M400 is de Running Index gebaseerd op de gegevens van de hartslag en de snelheid die tijdens de looptraining zijn gemeten. Hij geeft informatie over je prestatieniveau, zowel over de aerobe conditie als de loopefficiëntie.
- **Terug naar start:** Wijst je de kortst mogelijke weg en toont de afstand naar je startpunt. Je kunt nu interessantere routes zoeken en ze veilig uitproberen, want je weet dat je slechts een knop hoeft in te drukken om de richting naar je startpunt te zien.

 *Draag de M400 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties.. Vanwege de positie van de GPS-antenne op de M400, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de M400 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.*

TERUG NAAR START

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie.

Je gebruikt de functie Terug naar start als volgt.

1. Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt.
2. Kies **Locatiegids inschakelen**, **Pijlweergave locatiegids ingeschakeld** verschijnt en de M400 gaat in de weergave **Naar start**.

Je keert als volgt terug naar je startpunt.

- Houd de M400 horizontaal voor je.
- Blijf in beweging zodat de M400 kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl geeft de richting van je startpunt aan.
- Draai altijd in de richting van de pijl om terug te gaan naar het startpunt.
- De M400 toont ook de koers en de rechtstreekse afstand (hemelsbreed) tussen jou en het startpunt.

 *Houd in onbekende omgevingen altijd een landkaart bij de hand voor het geval de M400 het satelliet-signaal kwijtraakt of de batterij leegraakt.*

24/7 ACTIVITEITSMETING

M400 volgt je activiteit met een interne 3D versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmatigheid van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je, naast je normale training, overdag werkelijk bent.

ACTIVITEITSDOEL

Je M400 geeft je elke dag een activiteitsdoel en begeleidt je bij het bereiken daarvan. Het activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en instelling van het activiteitsniveau, dat je kunt vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel van de webservice Flow. Meld je aan bij de webservice Flow, klik op je naam of profiel rechtsboven, en ga in Instellingen naar het tabblad Dagelijks activiteitsdoel.

In de instelling Dagelijks activiteitsdoel kun je uit drie activiteitsdoelen het doel kiezen dat je normale dag en activiteit het beste omschrijft (zie nummer 1 in onderstaande afbeelding). Onder het selectiegebied (zie nummer 2 in onderstaande afbeelding) kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks doel op het gewenste niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld een kantoorbediende bent en de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit van lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren, zijn de verwachtingen hoger.

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%

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN**2**

Hoe lang je overdag actief moet zijn om je activiteitsdoel te bereiken, hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Bereik je doelstelling sneller met meer intense activiteiten of blijf actief in een gemiddeld tempo gedurende de hele dag. Leeftijd en geslacht zijn eveneens van invloed op de intensiteit die nodig is om je activiteitsdoel te bereiken. Hoe jonger je bent, hoe intensiever je activiteit moet zijn.

ACTIVITEITSGEGEVENS

De M400 vult geleidelijk een activiteitsbalk om je voortgang naar je dagelijks doel aan te geven. Als de balk vol is, heb je je doel bereikt. Je kunt de activiteitsbalk bekijken in **Activiteit van vandaag** en in de tijdweergave (wijzig de displayweergave door de knop OMHOOG ingedrukt te houden).

In **Activiteit van vandaag** kun je zien hoe actief je die dag tot dusver bent geweest en kun je begeleiding krijgen om je doel te bereiken.

• Activiteit

- **Actieve tijd:** actieve tijd geeft de totale tijd van de gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging.
- **Calorieën:** toont hoeveel calorieën je verbruikt hebt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).
- **Stappen:** tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- **Te gaan:** Je M400 biedt je opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je

hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken. Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de M400 betekent 'omhoog' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent normale intensiteit en 'joggen' betekent hoge intensiteit. Op de webservice Flow en de mobiele app vind je meer voorbeelden voor lage, normale en hoge intensiteit en kun je jouw manier kiezen om je doel te bereiken.

Inactiviteitswaarschuwing

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is voor een goede gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je M400 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je bijna een uur lang stil hebt gezeten, verschijnt een inactiviteitswaarschuwing – **Tijd om te gaan bewegen**. Sta op en zoek je manier om in beweging te komen. Doe een korte wandeling, rekoefening of een andere lichte activiteit. De melding verdwijnt als je gaat bewegen of op een knop drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na synchroniseren zien op de Flow app en de webservice Flow.

Je kunt de waarschuwing in- of uitschakelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Inactiviteitswaarschuwing**.

De Flow app geeft dezelfde melding als hij een Bluetooth-verbinding heeft met je M400.

Zowel de Polar Flow app als de webservice Polar Flow laten je zien hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en en deze veranderen in een meer actief leven.

Slaapgegevens op de webservice Flow en de Flow app

Als je de M400 's nachts draagt, volgt hij je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft de slaapmodus niet in te schakelen; aan de hand van je polsbewegingen detecteert het apparaat automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de webservice Flow en de Flow app nadat de M400 is gesynchroniseerd.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend op 18:00u/6pm tot de volgende dag 18:00u/6pm. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft het algoritme meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

Activiteitsgegevens in Flow app en de webservice Flow

Met de mobiele app Polar Flow kun je je activiteitsgegevens overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je M400 naar de Polar Flow service. De webservice Flow geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.

SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveaus wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier bij en motivatie voor het trainen.

De M400 heeft de volgende Smart Coaching-functies:

- Trainingseffect
- Fitness Test
- Running Index
- Hartslagzones
- Smart calories

TRAININGSEFFECT

De functie Trainingseffect geeft je meer inzicht in de effectiviteit van je training. Voor deze functie dien je de hartslagsensor te gebruiken. Na elke trainingssessie krijg je tekstuele feedback over je prestaties als je ten minste 10 minuten in de sportzones getraind hebt. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in sportzones, op calorieverbruik en op duur. Zie Trainingsbestanden voor meer gedetailleerde feedback. De beschrijving van de verschillende opties voor trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

| Feedback | Effect |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maximale training+ | Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid. |
| Maximale training | Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. |
| Maximale en tempotraining | Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. |
| Tempo- en maximale training | Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie. |
| Tempotraining+ | Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid. |
| Tempotraining | Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. |
| Tempo- en constante training | Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. |
| Constance en tempotraining | Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. |
| Constance training+ | Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid. |
| Constance training | Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. |
| Constance en basistraining, lang | Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. |
| Constance en basistraining | Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. |

| Feedback | Effect |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Basis- en constante training, lang | Prima! Deze lange training verbeterde je basis- uithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uit- houdingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. |
| Basis- en constante training | Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het ver- mogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spie- ren en je aerobe conditie. |
| Basistraining, lang | Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basis- uithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. |
| Basistraining | Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basis- uithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. |
| Hersteltraining | Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training. |

FITNESS TEST

De Polar Fitness Test (conditietest) is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe (cardiovasculaire) conditie. Je lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in je lichaam regelt. Hoe beter je aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is je hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld de kans op een hoge bloeddruk, cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in je OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.

Je aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij je grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Om je voortgang te volgen moet je tijdens de eerste twee weken een aantal keren je OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing:

- U kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan jezelf 1 tot 3 minuten voordat je aan de test begint.

VÓÓR DE TEST

Doe je hartslagsensor om. Zie [Hartslagsensor dragen](#) voor meer informatie.

Zorg vóórdat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in **Instellingen > Fysieke instellingen**

DE TEST UITVOEREN

Ga voor het uitvoeren van de Fitness Test naar **Tests > Fitness Test > Ontspan je en start de test**.

- **Hartslag zoeken** verschijnt. Wanneer de hartslag gevonden is, verschijnen een hartslaggrafiek, je huidige hartslag en **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display. Ontspan je en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de M400 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.

TESTRESULTATEN

Wanneer de test afgelopen is, hoor je twee geluidssignalen plus een beschrijving van het resultaat van de conditietest en je geschatte VO_{2max} verschijnt.

Bijwerken naar VO_{2max} naar fysieke instellingen? verschijnt.

- Kies **Ja** om de waarde op te slaan in de **Fysieke instellingen**.
- Kies alleen **Nee** als je je klinisch gemeten VO_{2max} -waarde kent en deze waarde meer dan één fitnessklasse verschilt van het OwnIndex-resultaat.

Je laatste testresultaat verschijnt in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Fitness Test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

Fitheidsklassen

Mannen

| Leeftijd / Jaren | Zeer laag | Laag | Redelijk | Normaal | Goed | Zeer goed | Uitstekend |
|------------------|-----------|-------|----------|---------|-------|-----------|------------|
| 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 |

Vrouwen

| Leeftijd / Jaren | Zeer laag | Laag | Redelijk | Normaal | Goed | Zeer goed | Uitstekend |
|------------------|-----------|-------|----------|---------|-------|-----------|------------|
| 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 |

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname (VO_{2max}) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie, omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie. VO_{2max} (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO_{2max} kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests, submaximale tests, Polar Fitness Test). VO_{2max} is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als duurlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

VO_{2max} kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index-waarde is een schatting van de maximale aerobe loopprestaties, welke beïnvloed wordt door de aerobe conditie en de loopefficiëntie. Door in de loop der tijd je Running Index te registreren, kun je je voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarde voor je HF_{max} te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie wanneer de hartslagsensor gebruikt wordt en de GPS-functie ingeschakeld is en de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten
- Als je een stride sensor gebruikt om je snelheid te meten, moet de stride sensor gekalibreerd zijn.

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren. Na de sessie toont je M400 een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in het trainingsoverzicht.

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

KORTETERMIJNANALYSE

Mannen

| Leeftijd / Jaren | Zeer laag | Laag | Redelijk | Normaal | Goed | Zeer goed | Uitstekend |
|------------------|-----------|-------|----------|---------|-------|-----------|------------|
| 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 |

Vrouwen

| Leeftijd / Jaren | Zeer laag | Laag | Redelijk | Normaal | Goed | Zeer goed | Uitstekend |
|------------------|-----------|-------|----------|---------|-------|-----------|------------|
| 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 |

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

LANGETERMIJNANALYSE

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.



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


| Running Index | Cooper-test (m) | 5 km (u:m-m:ss) | 10 km (u:m-m:ss) | Halve marathon | Marathon |
|---------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|----------|
| 70 | 3450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 72 | 3550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74 | 3650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76 | 3750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78 | 3850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

HARTSLAGZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in op hartslag gebaseerde training. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

| Hartslagzone | Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MAXIMUM  | 90-100% | 171-190 hsm | minder dan 5 minuten | Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren. Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voor- |

| Hartslagzone | Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | bereiding voor korte evenementen. |
| ZWAAR  | 80-90% | 152-172 hsm | 2-10 minuten | Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden. Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling. Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor hele jaar training en van verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens het wedstrijd voor-seizoen. |
| GEMIDDELD  | 70-80% 133-152 hsm | | 10-40 minuten | Effect: Verbeter het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie. Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling. |

| Hartslagzone | Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Aanbevolen voor: Atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties. |
| LICHT  | 60-70% | 114-133 hsm | 40-80 minuten | Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling. Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen. |
| ZEER LICHT | 50-60% | 104-114 hsm | 20-40 minuten | Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. |

| Hartslagzone | Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | | | <p>Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning.</p> <p>Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.</p> |

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken moet men volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sport zones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaerob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties op te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd met een klinisch gemeten HF_{max} -waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je

bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveaus, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

SMART CALORIES

De meest nauwkeurigste calorimeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- individuele maximale hartslag (HF_{max})
- De hartslag tijdens de training
- Individuele maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$)

SLIMME MELDINGEN

Met de functie Slimme meldingen worden meldingen van je smartphone naar je Polar apparaat gestuurd. Je Polar apparaat waarschuwt je als je een inkomend gesprek krijgt of een bericht ontvangt (bijvoorbeeld een sms of een WhatsApp-bericht). Je krijgt ook meldingen over de agendagebeurtenissen die je in de agenda van je smartphone hebt staan. Voor gebruik van de functie Slimme meldingen heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS of Android nodig, en moet je Polar apparaat met de app zijn gekoppeld.

Uitgebreide instructies over het gebruik van Slimme meldingen vind je in je het document met ondersteunende informatie: [Smart Notifications \(Android\)](#) of [Smart Notifications \(iOS\)](#).

SNELHEIDSZONES

Met de snelheids- en tempozones kun je gemakkelijk je snelheid of tempo volgen gedurende je sessie, en de snelheid of het tempo aanpassen om het gewenste trainingseffect te verkrijgen. De zones kunnen worden gebruikt om de efficiëntie van je training tijdens de sessies te begeleiden en helpen je je training voor optimale effecten af te wisselen met diverse trainingsintensiteiten.

INSTELLINGEN SNELHEIDSZONES

De instellingen van de snelheidszone kunnen in de webservice Flow worden aangepast. In de sportprofielen waarin ze beschikbaar zijn, kunnen ze worden in- en uitgeschakeld. Er zijn vijf verschillende zones; je kunt de standaardzones gebruiken en de zonelimiten handmatig aanpassen. Ze zijn sportspecifiek, waardoor je de zones optimaal kunt aanpassen aan elke sport. De zones zijn beschikbaar in

loopsporten (waaronder teamsporten waarin lopen een rol speelt), fietssporten, alsmede roeien en kanoën.

Standaard

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids- en tempozones voor personen met een betrekkelijk hoog conditieniveau.

Vrij

Als je **Vrij** kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Als je bijvoorbeeld je huidige drempels, zoals de anaerobe en aerobe drempels of de hoge en lage lactaatdrempels hebt getest, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke snelheids- of tempodrempels. We adviseren om je anaerobe snelheids- en tempodrempel als minimum voor zone 5 in te stellen. Als je ook de aerobe drempel gebruikt, stel die dan in als het minimum van zone 3.

TRAININGSDOEL MET SNELHEIDSZONES

Je kunt trainingsdoelen maken op basis van snelheids- en tempozones. Na het synchroniseren van de doelen via FlowSync, krijg je tijdens de training begeleiding van je trainingsapparaat.

TIJDENS DE TRAINING

Tijdens de training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en hoeveel tijd je in elke sportzone getraind hebt.

NA DE TRAINING

In de trainingssamenvatting op de M400 zie je een overzicht van de in elke snelheidszone bestede tijd. Na het synchroniseren kan gedetailleerde informatie over de snelheidszone worden bekeken in de web-service Flow.

SPORTPROFIELEN

Je kunt een lijst weergeven van al je favoriete sporten en voor elke daarvan specifieke instellingen definiëren. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste weergaven maken voor elke sport en kiezen welke gegevens je tijdens de training wilt zien: alleen je hartslag of alleen snelheid en tempo – wat het meest geschikt is voor jou en je trainingswensen en -vereisten.

Zie [Sportprofielinstellingen](#) en [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.



Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepssporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de [sportprofielinstellingen](#).

PASFREQUENTIE VANAF DE POLS

Pasfrequentie vanaf de pols geeft je de optie om je pasfrequentie te meten zonder een afzonderlijke stride sensor. Met een ingebouwde versnellingsmeter wordt je pasfrequentie bepaald aan de hand van je polsbewegingen. Om deze functie te kunnen gebruiken, moet je minimaal firmwareversie 1.8 op je M400 hebben geïnstalleerd. Bij gebruik van een stride sensor wordt altijd daarmee de pasfrequentie gemeten.

Pasfrequentie vanaf de pols is beschikbaar in de volgende soorten loopsporten. Wandelen, hardlopen, joggen, road running, trail running, hardlopen op loopband, hardlopen op de baan, veldlopen en ultra-lopen.

Voeg pasfrequentie toe aan de trainingsweergave van het tijdens het hardlopen gebruikte sportprofiel om je pasfrequentie te bekijken tijdens een trainingssessie. Dat kun je doen in Sportprofielen van de Flow webservice.

POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN

Het Polar-programma voor hardlopen is een persoonlijk programma op basis van je conditieniveau en bedoeld om te zorgen dat je correct traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed idee is om het een beetje rustiger aan te gaan doen of om een tandje bij te zetten. Elk programma is speciaal ontworpen voor jouw evenement en houdt rekening met jouw persoonlijke kenmerken, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op www.polar.com/flow.

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouw, Opbouwen en Afbouwen. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te verbeteren en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Trainingssessies voor hardlopen worden in vijf typen verdeeld: rustig joggen, middellangeafstandsliep, langeafstandsliep, tempoliep en interval. Alle sessies bevatten fasen voor warming-up, training en cooling-down voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen om kracht-, romp- en mobiliteitstraining te doen ter ondersteuning van je ontwikkeling. Elke trainingsweek bestaat uit twee tot vijf hardloepsessies en de totale duur van trainingssessies voor hardlopen per week varieert van een tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimale duur van een programma is 9 weken en de maximale duur is 20 maanden.

Ontdek meer over het Polar-programma hardlopen in deze [uitvoerige handleiding](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag kunt gaan met het hardloopprogramma](#).

EEN POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN MAKEN

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op www.polar.com/flow.
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum voor het evenement in en geef op wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van je lichamelijke activiteiten.*
5. Geef aan of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Neem je programma door en pas zo nodig de instellingen aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar is, worden die hier vooraf ingevuld.

TRAININGSSESSIE VOOR HARDLOPEN STARTEN

Zorg voordat je een sessie start, dat je het doel voor je trainingssessie naar je apparaat hebt gesynchroniseerd. De sessies worden als trainingsdoelen naar je apparaat gesynchroniseerd en je start ze vanaf je **Logboek**. Volg de begeleiding op je apparaat tijdens de hele sessie.

1. Ga op je apparaat naar **Logboek**
2. Kies een dag voor het bekijken van het geplande doel.
3. Kies het doel en kies daarna het sportprofiel.
4. Druk op START en volg de begeleiding.

Als je een doel wilt doen dat voor een andere dag is gepland, hoeft je – slechts een dag te kiezen in je **Logboek** en de sessie te starten die voor die dag gepland is.

JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat via de USB-kabel of de Flow app naar de Flow webservice. Volg je voortgang op het tabblad **Programma's**. Je krijgt een overzicht te zien van je huidige programma en hoe je bent gevorderd.

POLAR STRIDE SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

KOPPEL EEN STRIDE SENSOR AAN DE M400

Zorg dat de stride sensor correct op je schoen bevestigd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de stride sensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een stride sensor kan op twee manieren aan je M400 worden gekoppeld:

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Raak je stride sensor aan met de M400 en wacht totdat deze gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar RUN xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M400 start het zoeken naar je stride sensor.
3. Als de stride sensor gevonden is, verschijnt **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

STRIDE SENSOR KALIBREREN

Het kalibreren van de stride sensor verbetert de nauwkeurigheid van snelheids-/tempo- en afstandsmetingen. Het is raadzaam de sensor eerst te kalibreren voordat je hem in gebruik neemt, als je loopstijl significant is gewijzigd, of als de positie van de sensor op de schoen drastisch is gewijzigd (bijvoorbeeld als je nieuwe loopschoenen hebt). De kalibratie moet bij je normale loopsnelheid worden uitgevoerd. Als je op verschillende snelheden loopt, dien je de kalibratie op de gemiddelde snelheid uit te voeren. Je kunt de stride sensor handmatig en automatisch kalibreren.

Als je met een stride sensor traint, kun je kiezen of je de snelheidsgegevens van de GPS of die van de stride sensor gebruikt. Ga naar **Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kies sensor voor snelheid**, en kies **Stride sensor** of **GPS**.

HANDMATIG KALIBREREN


Op twee manieren kun je handmatig kalibreren. Je kunt een bekende afstand lopen en de juiste afstand instellen in **Snelmenu**. Je kunt de kalibratiefactor ook handmatig instellen als de factor kent die je een nauwkeurige afstand geeft.

JUISTE RONDEAFSTAND INSTELLEN

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en blader naar het profiel Hardlopen.
2. Start een sessie en loop een bekende afstand die langer is dan 400 meter.
3. Druk na het lopen van de afstand op START om een ronde op te nemen.
4. Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen en kies **Stride sensor > Kalibratie > Handmatig > Stel de juiste rondeafstand in**
5. Stel de afstand in die je gelopen hebt. De kalibratiefactor wordt bijgewerkt.

FACTOR INSTELLEN

Kies **Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kalibratie > Handmatig > Factor instellen** om de stride sensor handmatig te kalibreren door de factor in te stellen: als je de factor al kent die je een nauwkeurige afstand geeft. **Gekalibreerd. Factor: xxxx** verschijnt als dit gelukt is.

 Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de handmatige kalibratie ook tijdens een sessie worden gestart. Houd LICHT ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Stride sensor > Kalibratie > Handmatig**.

AUTOMATISCH KALIBREREN

Automatisch kalibreren van de stride sensor vindt plaats op basis van GPS-gegevens en gebeurt op de achtergrond. Huidig tempo, paslengte en cumulatieve afstand worden bijgewerkt en correct weergegeven na de automatische kalibratie. Je snelheid verschijnt in grijs op het display totdat de kalibratie voltooid is. Als je je stride sensor later handmatig kalibreert, wordt de op GPS gebaseerde kalibratiefactor overschreven.

De automatische kalibratie wordt tweemaal uitgevoerd en het gemiddelde van de beide kalibratiefactoren wordt gebruikt. In je volgende trainingssessie wordt het gemiddelde gebruikt van je vorige kalibratiefactor en van die welke je tijdens deze sessie hebt verkregen.


De automatische kalibratie start na 100 meter. Tijdens de kalibratieafstand van 500 meter moet aan de volgende criteria worden voldaan.

- Er moeten ten minste 6 satellieten beschikbaar zijn
- De snelheid moet ten minste 7 km/u zijn
- Stijging en daling moeten minder zijn dan 30 meter

Als je over verschillende oppervlakken loopt (bijv. weg of pad), kun je voor elk daarvan een ander sportprofiel gebruiken om de beste kalibratie voor elk oppervlak te krijgen.

Om de stride sensor automatisch te kalibreren kies je

- **Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kalibratie > Automatisch**

 Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de automatische kalibratie ook tijdens een sessie worden gestart. Houd LICHT ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Stride sensor > Kalibratie > Automatisch**.

PASFREQUENTIE EN -LENGTE

Pasfrequentie* is het aantal keren per minuut dat de voet met de stride sensor* de grond raakt. Paslengte* is de gemiddelde lengte van een pas. Dat is de afstand tussen je linker- en rechtervoet wanneer deze de grond raken. $\text{Loopsnelheid} = 2 * \text{paslengte} * \text{pasfrequentie}$ Er zijn twee manieren om sneller te lopen: je benen met een hogere frequentie bewegen of grotere passen nemen. Top langeafstandslopers lopen gewoonlijk met een hoge pasfrequentie van 85-95. Heuvel op zijn de pasfrequentiewaarden lager. Heuvel af zijn ze hoger. Lopers passen hun paslengte aan om snelheid op te bouwen; de paslengte neemt toe naarmate de snelheid toeneemt. De meest gemaakte fout bij beginnende lopers is het maken van te grote passen. De meest efficiënte paslengte is de natuurlijke – die waarbij men zich het prettigst voelt. Je kunt tijdens wedstrijden harder lopen door je beenspieren te versterken, zodat deze je met grotere passen vooruit brengen.

Probeer ook de efficiëntie van de pasfrequentie te maximaliseren. Het is niet eenvoudig om de pasfrequentie te verbeteren, maar als je op de juiste wijze traint, kun je het gedurende de gehele training volhouden en je prestaties maximaliseren. Om de pasfrequentie te ontwikkelen, moet de zenuwspierbinding betrekkelijk vaak worden getraind. Eenmaal per week een sessie pasfrequentie trainen is een goed begin. Neem wat pasfrequentiewerk op in de rest van je week. Tijdens lange, gemakkelijke afstanden kun je zo nu en dan de pasfrequentie opvoeren. Een goede manier om de paslengte te verbeteren, is specifieke krachtsinspanningen te ondernemen, zoals over heuvels lopen, in los zand lopen of trappen op lopen. Een zesweekse trainingsperiode met daarin krachtwerk zou moeten leiden tot merkbare verbeteringen van de paslengte, en als dit wordt gecombineerd met een snellere beensnelheid (zoals korte passen bij het beste 5 km-tempo), zouden ook merkbare verbeteringen van de algemene snelheid moeten kunnen worden waargenomen.

POLAR FLOW APP

De Polar Flow app geeft je offline meteen na je sessie een directe visuele interpretatie van je trainingsgegevens. Hij geeft je eenvoudig toegang tot je trainingsdoelen en laat je testresultaten zien. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je M400 te synchroniseren met de Flow webservice.

Als je de app met je M400 gebruikt, heb je de volgende mogelijkheden.

- Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties
 - Routeweergave op een kaart
 - Trainingseffect
 - Starttijd en duur van je sessie
 - Gemiddelde en maximale snelheid of tempo, afstand, Running Index
 - Gemiddelde en maximale hartslag, cumulatieve hartslagzones
 - Calorieën en vetverbrandings% van calorieën
 - Maximale hoogte, stijging en daling
 - Rondegegevens
- Bekijk je voortgang in de weekoverzichten van de kalender
- Krijg details van je 24/7 activiteit (het totaal aantal stappen, verbruikte calorieën en slaapduur)
 - Ga na wat er ontbreekt aan het dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken
 - Bekijk stappen, verbruikte calorieën en slaapduur
 - Krijg inactiviteitswaarschuwingen wanneer het tijd is om op te staan en te gaan bewegen

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app is beschikbaar op www.polar.com/en/support/Flow_app. Voor het in gebruik nemen van een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet dit aan je M400 worden gekoppeld. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Om je trainingsgegevens in de Flow app te bekijken moet je je M400 na je sessie daarmee synchroniseren. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren van de M400 met de Flow app.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de webservice Polar Flow kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Stel je M400 in en personaliseer deze voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sporten toe te voegen en instellingen en trainingsweergaven aan te passen. Volg je voortgang en analyseer deze visueel, maak trainingsdoelen en voeg deze toe aan je favorieten.

Met de Flow webservice kun je het volgende doen.

- Al je trainingsgegevens analyseren met zichtbare grafieken en een routeweergave
- Specifieke gegevens vergelijken met andere, zoals ronden of snelheid met hartslag
- Je voortgang op de lange termijn zien door de trends en bijzonderheden te volgen die voor jou het meest van belang zijn
- Je voortgang volgen met sportspecifieke week- en maandrapporten
- Hoogtepunten delen met je volgers
- Jouw sessies en die van andere gebruikers later herbeleven

Ga naar flow.polar.com/start en maak je eigen Polar account aan, als je er nog geen hebt, om de Flow webservice te gaan gebruiken. Download en installeer de FlowSync software vanaf dezelfde plaats om de gegevens tussen de M400 en de Flow webservice te kunnen synchroniseren. Haal ook de Flow app op voor je mobiele apparaat voor directe analyse en synchroniseren van gegevens naar de webservice.

Feed

In **Feed** kun je zien wat je de laatste tijd gedaan hebt en kun je de activiteiten en opmerkingen van je vrienden zien.

Bekijken

In **Bekijken** kun je trainingssessies en routes ontdekken door de kaart te bekijken. Je kunt routes toevoegen aan je favorieten, maar deze worden niet gesynchroniseerd met de M400. Bekijk openbare trainingssessies die anderen hebben gedeeld, herbeleef je eigen routes en die van anderen en zie waar de hoogtepunten lagen.

Logboek

In **Logboek** kun je je geplande trainingssessies zien en de afgelopen resultaten bekijken. De informatie bevat: trainingsplannen in dag-, week- of maandweergave, afzonderlijke sessies, tests en weekoverzichten.

Voortgang


In **Voortgang** kun je je ontwikkeling met rapporten volgen. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Ga naar www.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice

TRAININGSDOELEN

Maak gedetailleerde trainingsdoelen op de Polar Flow webservice en synchroniseer deze met je M400 via Flowsync software of de Flow app. Tijdens de training kun je de begeleiding gemakkelijk volgen op je apparaat.


- **Quick Target:** Vul een waarde in. Kies een doel voor de duur, de afstand of de calorieën.
- **Gefaseerd Doel:** Je kunt je training opdelen in fasen en voor elke daarvan een andere doelduur of afstand en intensiteit kiezen. Deze is bijv. voor het maken van een intervaltrainingssessie en het daaraan toevoegen van de juiste warming-up- en cooling-down-fasen.
- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** om het telkens als je het opnieuw wilt uitvoeren gemakkelijk te kunnen openen.

 *Vergeet niet om je trainingsdoelen vanaf de Flow webservice met FlowSync of de Flow app naar je M400 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.*


TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies in de weergave **Trainingsdoel toevoegen Snel**, **Gefaseerd** of **Favoriet** (het doel **Wedstrijdtempo** kan alleen naar de Polar V800 worden gesynchroniseerd).

QUICK TARGET

1. Kies **Snel**
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul een van de volgende waarden in: duur, afstand of calorieën. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

GEFASEERD DOEL

1. Kies **Gefaseerd**
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Voeg fasen toe aan je doel. Kies een afstand of duur voor elke fase, handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

FAVORIETEN

Als een doel gemaakt hebt en aan je favorieten toegevoegd hebt, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Kies **Favorieten**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
2. Klik op de favoriet die je als sjabloon wilt gebruiken voor je doel.
3. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
4. Je kunt het doel desgewenst bewerken of het ongewijzigd laten.
5. Klik op **Wijzigingen bijwerken** om de in de favoriet aangebrachte wijzigingen op te slaan. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel in je **Dagboek** op te slaan zonder de favoriet bij te werken.

Na het synchroniseren van je trainingsdoelen naar je M400, vind je:

- Geplande trainingsdoelen in **Logboek** (huidige week en de volgende vier weken)
- Trainingsdoelen als favorieten in **Favorieten**

Bij het starten van je sessie kun je je doel openen vanuit **Logboek** of **Favorieten**.

Zie "Trainings sessie starten" op pagina 31 voor informatie over het starten van een sessie met trainingsdoel.

FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen opslaan en beheren. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je M400 instellen. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M400 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.


TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. Maak een trainingsdoel.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd

of

1. Kies een bestaand doel uit je **Logboek**.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete routes en trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Kies de favoriet die je wilt bewerken.
 - **Trainingsdoelen** Wijzig de naam van het doel of kies Bewerken rechtsonder om het doel te wijzigen.

FAVORIET VERWIJDEREN

Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn vier standaard sportprofielen op je M400 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je M400 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M400 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.

3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elke sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken.

BASIS

- Automatische ronde (kan worden ingesteld op basis van duur of afstand)
- Trainingsgeluiden
- Snelheidsweergave

HARTSLAG

- Hartslagweergave (kies Hartslagen per minuut (hsm) of % van maximum).
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Hartslagzone-instellingen (met hartslagzones kun je gemakkelijk trainingsintensiteiten selecteren en volgen). Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Standaard hartslagzonelimieten worden berekend aan de hand van je maximale hartslag.

TRAININGSWEERGAVEN

Kies de gegevens die je tijdens je trainingssessies in je trainingsweergaven wilt zien. Voor elk sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram van een bestaande weergave om deze te bewerken of er een nieuwe weergave aan toe te voegen. Je kunt voor je weergave een tot vier items selecteren uit de volgende zes categorieën.

| Tijd | Omgeving | Lichaamsmeting | Afstand | Snelheid | Trapfrequentie |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tijd • Duur | <ul style="list-style-type: none"> • Hoogte | <ul style="list-style-type: none"> • Hartslag • Gemid- | <ul style="list-style-type: none"> • Afstand • Ron- | <ul style="list-style-type: none"> • Snelheid/- | <ul style="list-style-type: none"> • Pasfrequentie |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Rondetijd • Tijdslotronde | <ul style="list-style-type: none"> • Totale stijging • Totale daling • Stijging huidige ronde • Daling huidige ronde | <ul style="list-style-type: none"> • Gemiddelde hartslag • Maximale hartslag • Gem. HF ronde • Calorieën • ZonePointer • Tijd in zone | <ul style="list-style-type: none"> • Afstand slotronde | <ul style="list-style-type: none"> • Gemiddelde snelheid of tempo • Maximale snelheid/tempo • Rondesnelheid of -tempo. | <ul style="list-style-type: none"> • Gemiddelde pasfrequentie • Pasfrequentie huidige ronde • Paslengte • Gemiddelde paslengte |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Klik op Opslaan als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Druk op Synchroniseren in FlowSync om de instellingen met je M400 te synchroniseren.



Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepssporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de sportprofielinstellingen.

SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je M400 via de USB-kabel met FlowSync software overdragen of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je M400 en de webservice en app Flow moet je een Polar account hebben en FlowSync software. Ga naar flow.polar.com/start, maak je Polar account in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC. Download de Flow app op je mobiele apparaat vanaf de App Store of Google Play.

Vergeet niet te synchroniseren en houd je gegevens bijgewerkt tussen je M400, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW APP

Controleer vóór het synchroniseren of:


- je een Polar-account en Flow app hebt
- je je M400 geregistreerd hebt in de webservice Flow en de gegevens ten minste één keer gesynchroniseerd hebt via de FlowSync software;
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- je je M400 aan je mobiele apparaat gekoppeld hebt. Zie "Koppelen" op pagina 16 voor meer informatie.

Je kunt je gegevens op twee manieren synchroniseren.

1. Meld je aan op de Flow app en houd de knop TERUG op je M400 ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Meld je aan bij de Flow app en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gegevens synchroniseren** en druk op de knop START van je M400.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 *Wanneer je je M400 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de webservice Flow.*


Ga naar www.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te synchroniseren heb je FlowSync software nodig. Ga naar flow.polar.com/start en download en installeer die vóór het synchroniseren.

1. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M400 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je je M400 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je M400 op je computer is aangesloten, druk dan op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je M400 over te dragen.*

Ga naar www.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice

Ga naar www.polar.com/en/support/FlowSync voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de FlowSync software


ZORGEN VOOR JE M400

Net als elk ander elektronisch instrument dien je de Polar M400 schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. Onderstaande instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

M400

Sluit de USB-kabel voorzichtig aan, anders kan de USB-poort van het apparaat beschadigd raken.

Houd de USB-poort van het apparaat schoon om te zorgen voor een probleemloos opladen en synchroniseren.

 *Let op: de nieuwste versie van de M400 heeft geen rubberen afsluiting bij de USB-poort. We hebben deze afsluiting verwijderd zodat de USB-poort beter en sneller droogt. Je kunt deze onderhoudsrichtlijnen gebruiken voor zowel de nieuwe M400 zonder rubberen afsluiting als het vorige model met rubberen afsluiting.*

Houd de USB-poort schoon om je M400 effectief te beschermen tegen roest en andere mogelijke schade ten gevolge van zout water (bijv. zweet of zeewater) en vuil. Zo zorg je voor een probleemloos opladen en synchroniseren

De beste manier om de USB-poort schoon te houden is deze na elke trainingssessie af te spoelen met lauw water. Ga als volgt te werk.

1. Til het rubberen klepje uit de USB-poort.



2. Spoel de USB-poort af met lauw water. De USB-poort is waterbestendig. Je kunt hem afspoelen onder de kraan zonder dat je de elektronische onderdelen beschadigt.



3. Laat het klepje na het spoelen een tijdje open om de USB-poort te laten drogen. **Laad de M400 niet op als de USB-poort vochtig is.**



Controleer bij gebruik van de USB-poort of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op het afdichtende oppervlak zijn. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af. Voor het verwijderen van haren, stof en ander vuil uit de holte van de connector kan een tandenstoker worden gebruikt. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.


Je kunt het apparaat onder stromend water wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Gebruik geen alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen. Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt.

Laat het apparaat niet in extreme koude (onder $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$), hitte (boven $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) of in direct zonlicht liggen.

HARTSLAGSENSOR

Zender: maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.

 *Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.*

BEWAREN

M400. Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Hartslagsensor. Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, dit om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Reinig de stride sensor met water en zachte zeep en spoel hem af met schoon water. Voor behoud van de waterdichtheid mag de stride sensor niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Dompel de sensor niet onder in water. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen. Vermijd harde schokken voor de stride sensor; anders kan de sensoreenheid beschadigd raken.

SERVICE

Het is raadzaam om servicewerkzaamheden tijdens de garantieperiode van twee jaar alleen te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie.

Ga naar www.polar.com/support en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

De gebruikersnaam voor je Polar account is altijd je e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, de webservice en Flow app, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

BELANGRIJKE INFORMATIE

BATTERIJEN

De Polar M400 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. U kunt de batterij ruim 300 maal opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal laadcycli verschilt ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

De batterij van de Polar H7 hartslagsensor kun je zelf vervangen. Volg zorgvuldig de instructies in het hoofdstuk [Batterij hartslagsensor vervangen](#) als je de batterij zelf wilt vervangen.

Zie de gebruiksaanwijzing van de Polar stride sensor Bluetooth Smart® voor informatie over de batterij van dit product.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

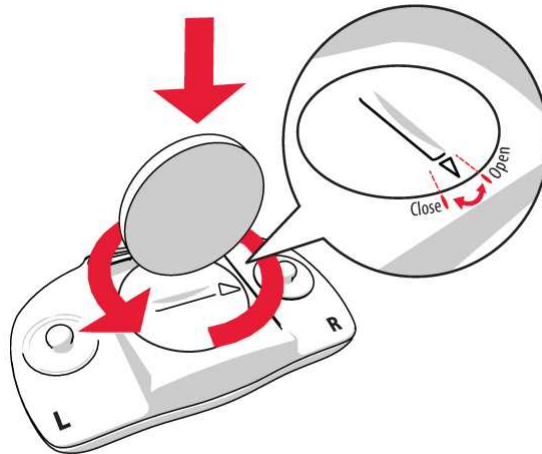
BATTERIJ HARTSLAGSENSOR VERVANGEN


Als je zelf de batterij van de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dien je deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij goed gesorteerde Polar-dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com.

Als je een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladst. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het vermogen en levensduur van de batterij.

1. Open het batterijklepje door dit met een munt linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) onder het klepje met de positieve (+) kant naar het klepje gericht. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.



 Er is kans op explosie als de batterij door een verkeerd type wordt vervangen.

VOORZORGSMAATREGELEN

Het Polar M400 trainingsapparaat geeft een indicatie van je prestaties. Het trainingsapparaat is bedoeld om het niveau van lichamelijke belasting en van het herstel aan te geven tijdens en na een trainingssessie. Het meet de hartslag, de snelheid en de afstand. Het meet ook de pasfrequentie bij gebruik met de Polar stride sensor Bluetooth® Smart. Het is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

STORING TIJDENS DE TRAINING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

GEZONDHEID EN TRAINING

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij Polar Customer Care. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.



Door de combinatie van vocht en voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor of de polsband afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Kleding kan een donkere kleur afgeven en eventueel vlekken achterlaten op lichter gekleurde trainingsapparaten. Zorg dat de kleding die je draagt geen kleur afgeeft om een licht gekleurd trainingsapparaat jarenlang fleurig te houden. Als je parfum, lotion, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Als je in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.

WAARCHUWING - BATTERIJENBUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN HOUDEN

De Polar hartslagsensoren (bijvoorbeeld H10 en H9) bevatten een knoopcelbatterij. Als een knoopcelbatterij wordt ingeslikt, kan dit binnen 2 uur ernstige interne brandwonden veroorzaken en zelfs tot de dood leiden. **Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen.** Als het batterijcompartiment niet goed sluit, stop dan met het gebruik van het product en zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen. **Als je vermoedt dat een batterij is ingeslikt of ergens in het lichaam is ingebracht, moet je onmiddellijk medische hulp inroepen.**

Jouw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de Polar stride sensor Bluetooth® Smart is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als je met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

TECHNISCHE SPECIFICATIE

M400

| | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batterijtype: | 190 mAh Li-pol oplaadbare batterij |
| Gebruiksduur: | Bij continu gebruik: tot 8 uur met GPS en hartslagsensor In tijdweergave bij volgen van dagelijkse activiteit: |

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ongeveer 30 dagen |
| Gebruikstemperatuur: | -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F |
| Materialen trainingsapparaat: | Roestvrij staal, polycarbonaat/acrylonitril-butadieen-styreen, acrylonitril-butadieen-styreen, thermoplastisch polyurethaan, polymethylmethacrylaat, siliconen |
| Nauwkeurigheid horloge: | beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F. |
| Nauwkeurigheid GPS: | afstand $\pm 2\%$, snelheid ± 2 km/u |
| Hoogteresolutie: | 1 m |
| Resolutie stijging/daling: | 5 m |
| Maximale hoogte: | 9000 m / 29525 ft |
| Aantal steekproeven: | 1 s |
| Nauwkeurigheid van de hartslagmeter: | de grootste van $\pm 1\%$ of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden. |
| Meetbereik hartslag: | 15-240 hsm |
| Huidig snelheidsweergavebereik: | 0-399 km/u (247,9 mph) (0-36 km/u of 0-22,5 mi/u (bij snelheidsmeting met Polar stride sensor) |
| Waterdichtheid: | 30 m (geschikt voor baden en zwemmen) |
| Geheugencapaciteit: | 30 u trainen met GPS en hartslag afhankelijk van je taalinstellingen |
| Displayresolutie: | 128 x 128 |

H7 HARTSLAGSENSOR

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Levensduur batterij: | 200 u |
| Batterijtype: | CR 2025 |
| Afsluitring voor de batterij: | O-ring 20,0 x 1,0, materiaal FPM |
| Gebruikstemperatuur: | -10 °C tot +50 °C/14 °F tot 122 °F |

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| Materiaal zender: | polyamide |
| Materiaal band: | 38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester |
| Waterdichtheid: | 30 m |

Gebruikt Bluetooth® Smart draadloze technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync-software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op support.polar.com

COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op support.polar.com

WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duik-apparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid.

Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

| Markering op de achterzijde van het product | Spatwater, zweet, regen-druppels enz. | Baden en zwemmen | Snorkelen (zonder zuurstoftanks) | Duiken (met zuurstoftanks) | Kenmerken waterbestendigheid |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Waterbestendig IPX7 | OK | - | - | - | Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen-druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529. |
| Waterbestendig IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529. |
| Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen | OK | OK | - | - | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810. |
| Waterbestendig 100 m | OK | OK | OK | - | Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810. |

BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.
- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.
- De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie.

- Tijdens de garantieperiode wordt het product gerepareerd of vervangen door een erkend Polar Central Service-filiaal, onafhankelijk van het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

INFORMATIE OVER REGELGEVING

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie.</p> |
|  | <p>Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.</p> |

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

2.1 NL 10/2019