

POLAR®

POLAR M400



MANUAL DE UTILIZARE PENTRU DISPOZITIVUL M400

CUPRINS

Cuprins	2
Introducere	6
M400	6
Senzor pentru ritm cardiac H7	7
Cablu USB	7
Aplicația Polar Flow	7
Software-ul Polar FlowSync	7
Serviciul Web Polar Flow	7
Noțiuni introductive	8
Configurați dispozitivul M400	8
Configurați în serviciul web Polar Flow.	8
Configurare din dispozitiv	9
Încărcarea bateriei	9
Timpul de funcționare a bateriei	11
Notificări de baterie descărcată	11
Funcțiile butoanelor și structura meniului	11
Funcțiile butoanelor	12
Vizualizarea și meniul timp	12
Modul Pre-antrenament	13
În timpul antrenamentului	13
Structura meniului	14
Activitatea de astăzi	14
Jurnal	15
Setări	15
Cronometre	15
Testul formei fizice	15
Favorite	15
Senzori compatibili	16
Senzor de ritm cardiac Polar H7 Bluetooth® Smart	16
Senzorul de mers Bluetooth® Smart	16
Interconectarea	16
Interconectarea unui senzor pentru ritm cardiac cu M400	16
Interconectarea unui senzor de mers cu M400	17
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu M400	17
Interconectarea cântarului Polar Balance cu dispozitivul M400	18
Ștergerea unei interconectări	19
Setări	20
Setările profilului sportiv	20
Setări	21
Setări fizice	22
Greutatea	22

Înălțimea	22
Data nașterii	23
Sexul	23
Experiența de antrenament	23
Ritmul cardiac maxim	23
Setări generale	24
Interconectare și sincronizare	24
Flight mode (Mod de zbor)	24
Sunetele butoanelor	24
Blocarea butoanelor	25
Alertă de inactivitate	25
Unități	25
Limba	25
Culoarea vizualizării antrenamentului	25
Despre produsul dumneavoastră	25
Setările ceasului	25
Alarmă	26
Oră	26
Data	26
Ziua de început a săptămânii	26
Cadranul ceasului	26
Meniul rapid	27
Meniul rapid în modul pre-antrenament	27
Meniul rapid în vizualizarea antrenament	27
Meniul rapid în modul cu sesiunea întreruptă	28
Actualizarea firmware-ului	29
Cum se actualizează firmware-ul	29
Antrenament	31
Purtarea senzorului pentru ritm cardiac	31
Interconectarea senzorului pentru ritm cardiac	31
Începerea unei sesiuni de antrenament	32
Începerea unei sesiuni cu țintă de antrenament	34
Începerea unei sesiuni cu cronometrul de interval	34
Începerea unei sesiuni cu estimator al timpului de terminare	35
Funcții în timpul antrenamentului	36
Parcurgerea unei ture	36
Blocarea unei zone de ritm cardiac sau de viteză	36
Schimbarea fazei în timpul unei sesiuni pe faze	36
Schimbarea setărilor din meniul rapid	36
Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament	36
După antrenament	38
Rezumatul antrenamentului pe dispozitivul M400	38
Aplicația Polar Flow	40
Serviciul Web Polar Flow	41
Caracteristici	42

Asistat de GPS (A-GPS)	42
Data de expirare A-GPS	43
Caracteristici GPS	43
Înapoi la start	43
Urmărirea activității 24/7	44
Obiectivul de activitate	44
Date privind activitatea	45
Smart Coaching	47
Avantajul antrenamentului	47
Testul formei fizice	49
Înainte de test	50
Realizarea testului	50
Rezultatele testului	50
Clasele nivelului formei fizice	51
Bărbați	51
Femei	51
Vo2max	52
Indexul de alergare	52
Analiză pe termen scurt	53
Bărbați	53
Femei	53
Analiză pe termen lung	54
Zone ale ritmului cardiac	55
Calorii inteligente	61
Notificările inteligente	61
Zonele de viteză	61
Setările zonelor de viteză	61
Ținta de antrenament cu zonele de viteză	62
În timpul antrenamentului	62
După antrenament	62
Profiluri sportive	62
Cadența de la încheietură	63
Programul de alergare Polar	63
Creați un program de alergare Polar	64
Începerea unei sesiuni de antrenament	64
Urmăriți evoluția dvs.	64
Senzorul de mers Bluetooth® Smart	65
Interconectarea unui senzor de mers cu M400	65
Calibrarea senzorului de mers	65
Calibrarea manuală	66
Setarea distanței de tură corecte	66
Setarea factorului	66
Calibrarea automată	66
Cadența de alergare și lungimea pasului.	67
Aplicația Polar Flow	69

Serviciul Web Polar Flow	70
Ținte de antrenament	71
Crearea unei ținte de antrenament	71
Quick Target (Țintă rapidă)	71
Phased Target (Țintă pe faze)	72
Favorite	72
Favorite	72
Adăugarea unei ținte de antrenament la Favorite:	73
Editarea unui element din Favorite	73
Eliminarea unui element din favorite	73
Profiluri sportive în serviciul web Flow	73
Adăugarea unui profil sportiv	73
Editarea unui profil sportiv	74
Valori de bază	74
Ritmul cardiac	74
Vederile de antrenament	74
Sincronizarea	76
Sincronizarea cu aplicația Flow	76
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync	77
Îngrijirea dispozitivului M400	78
M400	78
Senzorul pentru ritm cardiac	80
Depozitarea	81
Senzorul de mers Bluetooth® Smart	81
Service	81
Informații importante	82
Bateriile	82
Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac	82
Măsuri de siguranță	83
Interferențe în timpul antrenamentului	83
Diminuarea riscului în timpul antrenamentului	84
Specificații tehnice	85
M400	85
Senzor pentru ritm cardiac H7	86
Programul software Polar FlowSync	87
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow	87
Rezistența la apă a produselor Polar	87
Garanție internațională Polar limitată	88
Informații de reglementare	89
Precizări legale	90

INTRODUCERE

Felicitări pentru noul dumneavoastră dispozitiv M400! Conceput pentru amatorii entuziaști de exerciții fizice, dispozitivul M400 cu GPS, Smart Coaching și măsurare a activității 24/7 vă încurajează să vă depășiți limitele și să dați tot ce aveți mai bun. Obțineți o privire de ansamblu instantanee a antrenamentului dumneavoastră imediat după sesiune cu aplicația Flow și planificați și analizați antrenamentul în detaliu cu serviciul web Flow.

Acest manual de utilizare vă ajută, oferindu-vă să faceți cunoștință cu noul dumneavoastră tovarăș de antrenament. Pentru a consulta tutorialele video și cea mai recentă versiune a acestui manual de utilizare, accesați www.polar.com/en/support/M400.




M400

Monitorizați datele de antrenament, cum ar fi ritmul cardiac, viteza, distanța și traseul și chiar cele mai mărunte activități din viața dumneavoastră de zi cu zi.

SENZOR PENTRU RITM CARDIAC H7

Vedeți ritmul cardiac exact în timp real pe dispozitivul M400 în timpul antrenamentului. Ritmul dumneavoastră cardiac este informația utilizată pentru a analiza modul în care s-a desfășurat sesiunea.

 Numai inclus în dispozitivul M400 cu seturile de senzori pentru ritmul cardiac. Dacă ați cumpărat un set care nu include un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul ulterior.

CABLU USB

Folosiți cablul USB personalizat pentru a încărca bateria și pentru a sincroniza datele între dispozitivul M400 și serviciul web Polar Flow prin intermediul software-ului FlowSync.

APLICAȚIA POLAR FLOW

Vizualizați datele de antrenament dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația Flow sincronizează datele de antrenament fără fir cu serviciul web Polar Flow. Descărcați-o de la magazinul de aplicații sau de la Google Play.

SOFTWARE-UL POLAR FLOWSYNC

Software-ul Flowsync vă permite să sincronizați datele între dispozitivul M400 și serviciul web Flow pe computerul dumneavoastră prin intermediul cablului USB. Accesați www.flow.polar.com/start pentru a descărca și instala software-ul.

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Planificați și analizați fiecare detaliu al antrenamentului, personalizați-vă dispozitivul și învățați mai multe despre performanța dumneavoastră la polar.com/flow.

NOȚIUNI INTRODUCTIVE


Pentru a vă asigura că vă bucurați de M400 la capacitate maximă, vă rugăm să accesați flow.polar.com/start, unde găsiți instrucțiuni simple care vă vor ghida prin configurarea dispozitivului M400, descărcarea celui mai recent firmware și utilizarea serviciului web Flow.

Dacă vă grăbiți să începeți prima utilizare a dispozitivului M400, puteți face o configurare rapidă intrând în setările de bază de pe dispozitiv, conform instrucțiunilor din Setările de bază.

CONFIGURAȚI DISPOZITIVUL M400

Vă rugăm să efectuați configurarea în serviciul web Polar Flow. Acolo puteți completa toate detaliile fizice necesare pentru date exacte privind antrenamentul. De asemenea, puteți să selectați limba și să obțineți cea mai nouă versiune firmware pentru dispozitivul M400. Pentru a efectua configurarea în serviciul web Flow, aveți nevoie de un computer cu conexiune la internet.


Ca alternativă, dacă nu puteți folosi un computer cu conexiune la internet imediat, puteți începe cu dispozitivul. **Vă rugăm să țineți cont că dispozitivul conține doar o parte din setări.** Pentru a vă asigura că profitați la maximum de dispozitivul M400, este important să efectuați configurarea în serviciul web Polar Flow mai târziu.

 *Dispozitivul M400 este livrat în modul de depozitare. Se activează când îl conectați la un computer sau la un încărcător USB. În cazul în care bateria este complet descărcată, poate dura câteva minute până când animația de încărcare apare pe afișaj.*

CONFIGURAȚI ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW.

1. Accesați flow.polar.com/start și descărcați programul software Polar FlowSync, de care aveți nevoie pentru a conecta dispozitivul M400 la serviciul web Flow.
2. Deschideți pachetul de instalare și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala software-ul.
3. Când instalarea s-a încheiat, FlowSync se deschide automat și vă roagă să conectați dispozitivul dvs. Polar.
4. Conectați dispozitivul M400 la portul USB al computerului dvs. folosind cablul USB. Dispozitivul M400 se activează și începe să se încarce. Lăsați computerul să instaleze orice drivere USB dacă așa vă sugerează.
5. Serviciul web Flow se deschide automat în browser-ul dvs. de internet. Creați-vă un cont Polar sau accesați-l dacă aveți deja unul. Introduceți setările dvs. fizice în mod exact deoarece acestea influențează calcularea caloriilor și alte caracteristici ale Antrenării Inteligente.

6. Începeți sincronizarea dând clic pe **Done** (Terminat) și setările vor fi sincronizate între M400 și serviciu. Starea FlowSync se va schimba la finalizată, atunci când sincronizarea s-a încheiat.

 *Limbile pe care le puteți alege în serviciul web Polar Flow sunt: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, PolskiPortuguês, 简体中文, Pycckuy, Suomi sau Svenska.***

CONFIGURARE DIN DISPOZITIV

Conectați dispozitivul M400 la portul USB al computerului dvs. sau la un încărcător USB cu cablul pe care l-ați găsit în cutie. Se afișează **Choose language** (Alegere limbă). Apăsați pe **START** pentru a alege **English** (Engleză). Dispozitivul M400 este livrat numai cu meniu în limba engleză, dar puteți adăuga alte limbi când efectuați configurarea în serviciul web Polar Flow.

Setați datele următoare și confirmați fiecare selecție cu butonul Start. Dacă în orice moment doriți să reveniți și să modificați o setare, apăsați Back (Înapoi) până când ajungeți la setarea pe care doriți să o modificați.

1. **Time format** (Format timp): Alegeți **12 h** sau **24 h**. Pentru **12 h**, selectați **AM** sau **PM**. Apoi setați ora locală.
2. **Date** (Data): Introduceți data curentă.
3. **Units** (Unități): Alegeți unitățile de măsură metrice (**kg, cm**) sau cele imperiale (**lb, ft**) (livre/picioare).
4. **Weight** (Greutate): Introduceți greutatea dumneavoastră.
5. **Height** (Înălțime): Introduceți înălțimea dumneavoastră.
6. **Date of birth** (Data nașterii): Introduceți-vă data nașterii
7. **Sex** (Sexul): Selectați **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).
8. **Training background** (Experiență de antrenament): **Occasional (0-1 h/week)** (Ocazional (0-1 h/săptămână)), **Regular (1-3 h/week)** (Regulat (1-3 h/săptămână)), **Frequent (3-5 h/week)** (Frecvent (3-5 h/săptămână)), **Heavy (5-8 h/week)** (Intens (5-8 h/săptămână)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Semiprofesionist (8-12 h/săptămână)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionist (12+ h/săptămână)). Pentru informații suplimentare privind experiența de antrenament, consultați [Physical Settings](#) (Setările fizice).
9. Se afișează **Ready to go!** (Gata de pornire!) când ați terminat setările și dispozitivul M400 trece în vizualizarea timp.

ÎNCĂRCAREA BATERIEI

După desfacerea din ambalaj a dispozitivului M400, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să încărcați bateria. Lăsați dispozitivul M400 să se încarce complet înainte de a-l pune în funcțiune pentru

prima dată.

Dispozitivul M400 are o baterie internă, reîncărcabilă. Folosiți cablul USB inclus în produs, setat pentru încărcarea acestuia prin portul USB de pe calculatorul dumneavoastră.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizați un adaptor USB, asigurați-vă că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).



i Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

1. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M400 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră.
2. Pe afișaj apare mesajul **Charging** (Se încarcă).
3. Când dispozitivul M400 este complet încărcat, este afișat mesajul **Charging completed** (Încărcare încheiată).

Nu lăsați bateria complet descărcată o perioadă lungă de timp sau țineți-o mereu complet încărcată, deoarece acest lucru ar putea afecta durata de viață a bateriei.

i Nu încărcați bateria când dispozitivul M400 este ud.


i Nu încărcați bateria dacă portul USB este deteriorat.


i Nu încărcați bateria la temperaturi sub -10 °C sau peste +50 °C.

TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este de până la 8 ore cu GPS și senzorul pentru ritm cardiac. Când se folosește numai în modul timp cu monitorizarea activității zilnice, timpul de funcționare este de aproximativ 30 de zile. Timpul de funcționare depinde de numeroși factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizați dispozitivul M400, caracteristicile pe care le utilizați și vechimea bateriei. Timpul de funcționare este semnificativ redus la temperaturi mult sub nivelul de îngheț. Purtarea dispozitivului M400 pe sub haină vă ajută să-l mențineți mai cald și să măriți timpul de funcționare.

NOTIFICĂRI DE BATERIE DESCĂRCATĂ

	<p>Battery low. Charge (Baterie descărcată. Încărcați.)</p> <p>Sarcina bateriei este scăzută. Se recomandă să încărcați M400.</p>
---	--

	<p>Încărcați înainte de antrenament</p> <p>Sarcina este prea scăzută pentru a înregistra o sesiune de antrenament. Nu se poate începe o nouă sesiune de antrenament înainte de a încărca M400.</p>
---	---

Când afișajul este gol, bateria este consumată și M400 a intrat în modul repaus. Încărcați dispozitivul M400. În cazul în care bateria este complet descărcată, poate dura un timp până când animația de încărcare apare pe afișaj.

FUNȚIILE BUTOANELOR ȘI STRUCTURA MENIULUI

M400 are cinci butoane care au diverse funcționalități, în funcție de situația de utilizare. Consultați tabelele de mai jos pentru a afla ce funcționalități au butoanele în diferite moduri.

FUNCȚIILE BUTOANELOR



VIZUALIZAREA ȘI MENIUL TIMP

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS	JOS
<ul style="list-style-type: none"> • Luminați afișajul • Apăsați și țineți apăsat pentru a bloca butoanele 	<ul style="list-style-type: none"> • Ieșiți din meniu • Reveniți la nivelul precedent • Lăsați setările neschimbate • Anulați selecțiile • Apăsați și mențineți apăsat pentru a reveni la vederea timp din meniu • Apăsați și mențineți apăsat pentru a sincroniza cu aplicația Polar 	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmați selecțiile • Intrați în modul pre-antrenament • Confirmați selecția prezentă pe afișaj 	<ul style="list-style-type: none"> • Vă deplasați prin listele de selecție • Ajustați o valoare selectată • Apăsați și mențineți apăsat pentru a schimba cadranul ceasului 	<ul style="list-style-type: none"> • Vă deplasați prin listele de selecție • Ajustați o valoare selectată

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS	JOS
	Flow în vederea timp			

MODUL PRE-ANTRENAMENT

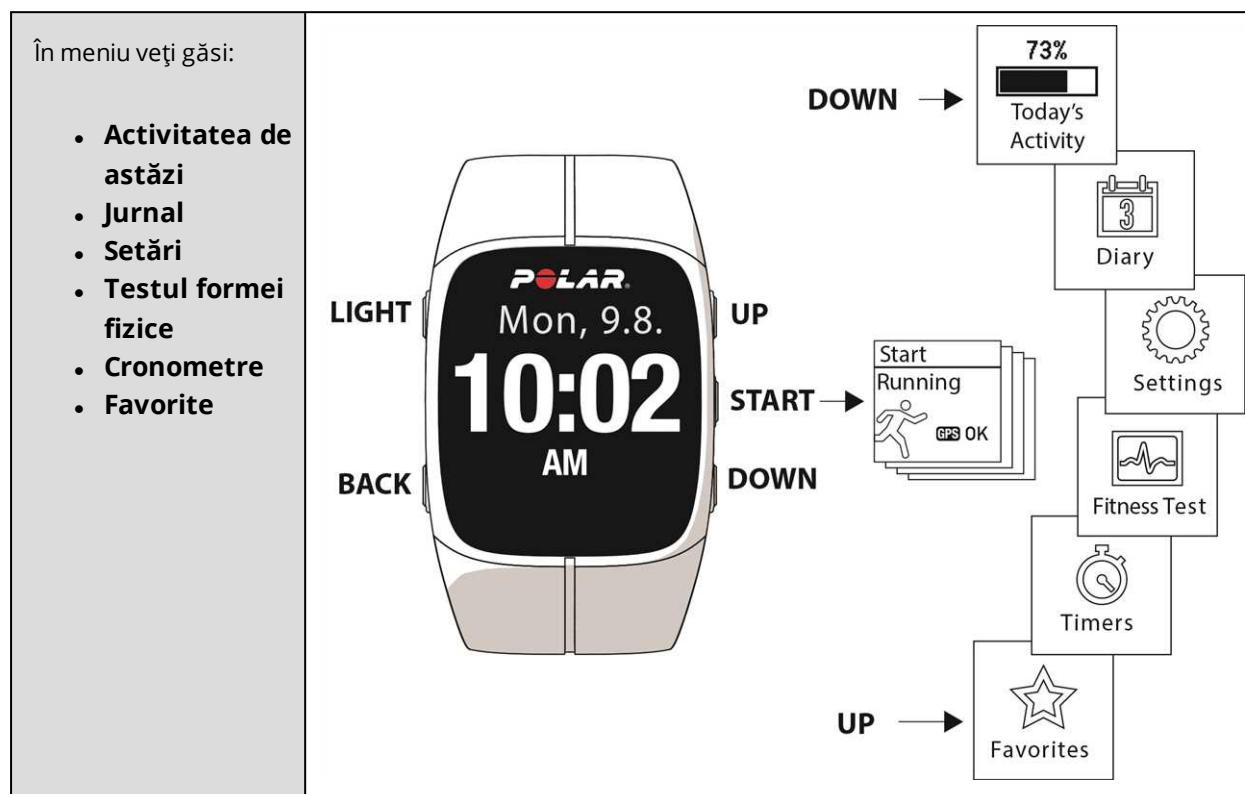
LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS	JOS
<ul style="list-style-type: none"> • Luminați afișajul • Apăsați și mențineți apăsat pentru a introduce setările profilului sportiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Reveniți la vizualizarea timp 	<ul style="list-style-type: none"> • Începeți o sesiune de antrenament 	<ul style="list-style-type: none"> • Deplasați-vă prin lista de sporturi 	<ul style="list-style-type: none"> • Deplasați-vă prin lista de sporturi

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS	JOS
<ul style="list-style-type: none"> • Luminați afișajul • Apăsați și mențineți apăsat pentru a intra în Quick Menu (Meniul rapid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Întrerupeți antrenamentul apăsând o dată • Apăsați și mențineți timp de 3 secunde pentru a opri înregistrarea antrenamentului 	<ul style="list-style-type: none"> • Apăsați și mențineți apăsat pentru a seta blocarea/deblocarea zonei • Continuați înregistrarea antrenamentului când este întreruptă 	<ul style="list-style-type: none"> • Schimbați vizualizarea antrenamentului 	<ul style="list-style-type: none"> • Schimbați vizualizarea antrenamentului

STRUCTURA MENIULUI

Intrați și răsfoiți meniul apăsând SUS sau JOS. Confirmați selecțiile cu butonul START și reveniți cu butonul ÎNAPOI.



ACTIVITATEA DE ASTĂZI

Obiectivul de activitate zilnică pe care îl primiți de la Polar M400 se bazează pe datele dvs. personale și pe setarea nivelului de activitate, pe care o puteți găsi în setările Obiectivului de activitate zilnică din serviciul web Flow.

Obiectivul dumneavoastră de activitate zilnic este vizualizat cu o bară de activitate. Bara de activitate se completează pe măsură ce vă atingeți obiectivul zilnic.

În **Today's activity** (Activitatea de astăzi) veți vedea detalii despre activitatea dumneavoastră (timpul activ, caloriele și pașii) și opțiuni pentru a vă atinge obiectivul de activitate zilnic.

Pentru informații suplimentare, consultați [Urmărirea activității 24/7](#)

JURNAL

În **Diary** (Jurnal) veți vedea săptămâna curentă, ultimele patru săptămâni și următoarele patru săptămâni. Selectați o zi pentru a vedea activitatea și toate sesiunile dvs. de antrenament din ziua respectivă, rezumatul antrenamentului pentru fiecare sesiune și testele pe care le-ați făcut. Puteți vedea și sesiunile de antrenament planificate.

SETĂRI

În **Settings** (Setări) puteți edita:

- **Profilurile sportive**
- **Setările fizice**
- **Setările generale**
- **Setările ceasului**

Pentru informații suplimentare, consultați [Setări](#).

CRONOMETRE

În **Timers** (Cronometre) veți găsi:

- **Interval timer** (Cronometru de interval): Creați cronometre de interval pe baza timpului și/sau a distanței pentru a stabili exact fazele de activitate și de recuperare din sesiunile dumneavoastră de antrenament cu intervale.
- **Finish time estimator** (Estimator timp terminare): Realizați-vă timpul țintă pentru o distanță setată. Setati distanța pentru sesiunea dumneavoastră și M400 va estima timpul de terminare a sesiunii în funcție de viteză dumneavoastră.

Pentru informații suplimentare, consultați [Începerea unei sesiuni de antrenament](#).

TESTUL FORMEI FIZICE

Măsurați-vă nivelul de formă fizică în timp ce stați întins și vă relaxați.

Pentru informații suplimentare, consultați [Testul formei fizice](#).

FAVORITE

În **Favorites** (Favorite), veți găsi țintele de antrenament pe care le-ați salvat ca favorite în serviciul web Flow.

Pentru informații suplimentare, consultați [Favorite](#).

SENZORI COMPATIBILI

Îmbunătățiți-vă experiența antrenamentului și obțineți o înțelegere mai completă a utilizării senzorilor Bluetooth® Smart.

SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Vedeți ritmul cardiac exact în timp real pe dispozitivul M400 în timpul antrenamentului. Ritmul dumneavoastră cardiac este informația utilizată pentru a analiza modul în care s-a desfășurat sesiunea.

SENZORUL DE MERS *BLUETOOTH® SMART*

Senzorul de mers Bluetooth® Smart este destinat atleților care doresc să-și îmbunătățească tehnica și performanțele. Acesta vă permite să observați informații despre viteză și distanță, chiar dacă alergați pe banda de alergare sau pe cărări în natură.

- Măsoară fiecare pas pentru a vă arăta viteza de alergare și distanța
- Ajută să vă îmbunătățiți tehnica de alergare arătându-vă ritmul de alergare și lungimea pasului
- Senzorul mic se fixează bine pe șireturi
- Rezistent la impact și impermeabil, pentru a face față celor mai exigente curse de alergare

Pentru mai multe informații, consultați [Senzorul de mers Polar Bluetooth Smart](#).

INTERCONECTAREA

Înainte de a pune în funcțiune un senzor pentru ritmul cardiac *Bluetooth Smart*® sau un dispozitiv mobil nou (smartphone sau tabletă), acesta trebuie să fie interconectat cu dispozitivul dumneavoastră M400. Interconectarea nu durează decât câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul M400 numai de la senzorii și dispozitivele dumneavoastră, permițând antrenamentul fără perturbări într-un grup. Înainte de a începe un eveniment sau o cursă, asigurați-vă că ați făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferența produsă de transmisia datelor.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR PENTRU RITM CARDIAC CU M400

Există două moduri de a interconecta un senzor pentru ritm cardiac cu dispozitivul M400:

1. Purtați senzorul pentru ritm cardiac și apăsați START în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. Este afișat mesajul **Pentru interconectare, atingeți dispozitivul cu M400**. Atingeți senzorul de ritm cardiac cu M400 și așteptați să fie găsit.

3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Interconectare Polar H7 xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Purtați senzorul pentru ritm cardiac. Pe dispozitivul M400, accesați **General Settings > Pair and sync > Pair other device (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv)** și apăsați pe START.
2. M400 începe să caute senzorul pentru ritm cardiac.
3. După ce senzorul pentru ritm cardiac este găsit, se afișează identificatorul dispozitivului **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Apăsați pe START. Apare opțiunea **Pairing** (Interconectare).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE MERS CU M400

Verificați dacă senzorul de mers a fost corect fixat la pantof. Pentru informații suplimentare despre configurarea senzorului de ritm, consultați manualul de utilizare al acestuia.

Există două modalități pentru interconectarea unui senzor de mers cu dispozitivul dvs. M400:

1. Apăsați START în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. Atingeți senzorul de mers cu M400 și așteptați să fie găsit.
3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Interconectare Polar RUN xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Accesați secțiunea **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectarea unui alt dispozitiv) și apăsați pe START.
2. M400 începe să caute senzorul dvs. de mers.
3. După ce senzorul de mers este găsit, se afișează **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Apăsați START, se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

Pentru mai multe informații, consultați [senzorul de mers Polar Bluetooth Smart](#).

INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU M400

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil

- realizați configurarea la flow.polar.com/start, în modul descris în capitolul [Configurați dispozitivul M400](#);
- descărcați aplicația Flow din App Store;
- asigurați-vă că dispozitivul dvs. mobil are funcția Bluetooth pornită, iar modul avion nu este activ.

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. Pe dispozitivul mobil, deschideți aplicația Flow și conectați-vă la contul dvs. Polar pe care l-ați creat în momentul configurării dispozitivului M400.
2. Așteptați să apară ecranul **Connect product (Conectare produs)** pe dispozitivul mobil (se afișează mesajul **Waiting for M400** (Se așteaptă M400)).
3. În modul de timp M400, apăsați lung butonul BACK (Înapoi).
4. Se afișează **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
5. Acceptați solicitarea de interconectare Bluetooth pe dispozitivul mobil și introduceți codul PIN afișat pe dispozitivul M400.
6. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Pe dispozitivul mobil, deschideți aplicația Flow și conectați-vă la contul dumneavoastră Polar.
2. Așteptați să apară ecranul **Connect product (Conectare produs)** pe dispozitivul mobil (se afișează mesajul **Waiting for M400** (Se așteaptă M400)).
3. În M400, accesați **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare și sincronizare dispozitiv mobil) și apăsați pe START.
4. Pe dispozitivul M400, este afișat mesajul **Confirm from other device pin xxxxxx (Confirmați codul PIN xxxxxx pe celălalt dispozitiv)**. Introduceți codul PIN al dispozitivului M400 în dispozitivul mobil. Interconectarea începe.
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.


INTERCONECTAREA CÂNTARULUI POLAR BALANCE CU DISPOZITIVUL M400

Există două moduri în care puteți conecta un cântar Polar Balance cu dispozitivul M400:

1. Urcați pe cântar. Pe afișaj apare greutatea dumneavoastră.
2. După un semnal sonor, pictograma Bluetooth de pe afișajul cântarului va pâlpâi, ceea ce înseamnă că dispozitivul poate fi conectat. Cântarul este pregătit pentru interconectarea cu dispozitivul M400.
3. Țineți apăsat butonul BACK (Înapoi) de pe dispozitivul M400 timp de 2 secunde și așteptați până când afișajul indică faptul că interconectarea a fost realizată.

sau

1. Accesați secțiunea **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectarea unui alt dispozitiv) și apăsați pe START.
2. Dispozitivul M400 începe să caute cântarul.
3. Urcați pe cântar. Pe afișaj apare greutatea dumneavoastră.
4. Odată ce cântarul este găsit, identificatorul dispozitivului **Polar scale xxxxxxxx** (Cântarul Polar xxxxxxxx) apare pe dispozitivul M400.
5. Apăsați pe START. Apare opțiunea **Pairing** (Interconectare).
6. După finalizare, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare finalizată).

 Cântarul poate fi interconectat cu 7 dispozitive Polar. Când se încearcă interconectarea unui număr de peste 7 dispozitive, primul dispozitiv interconectat va fi eliminat și înlocuit.

ȘTERGEREA UNEI INTERCONECTĂRI

Pentru a șterge o interconectare cu un senzor sau un dispozitiv mobil:


1. Accesați **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Dispozitive interconectate) și apăsați START.
2. Alegeți dispozitivul pe care doriți să-l ștergeți din listă și apăsați START (PORNIRE).
3. Se afișează **Delete pairing?** (Ștergere interconectare?), alegeți **Yes** (Da) și apăsați START (PORNIRE).
4. Este afișat mesajul **Pairing deleted** (Interconectare ștearsă) când ați terminat.

SETĂRI

Setările profilului sportiv	20
Setări	21
Setări fizice	22
Greutatea	22
Înălțimea	22
Data nașterii	23
Sexul	23
Experiența de antrenament	23
Ritmul cardiac maxim	23
Setări generale	24
Interconectare și sincronizare	24
Flight mode (Mod de zbor)	24
Sunetele butoanelor	24
Blocarea butoanelor	25
Alertă de inactivitate	25
Unități	25
Limba	25
Culoarea vizualizării antrenamentului	25
Despre produsul dumneavoastră	25
Setările ceasului	25
Alarmă	26
Oră	26
Data	26
Ziua de început a săptămânii	26
Cadranul ceasului	26
Meniul rapid	27
Meniul rapid în modul pre-antrenament	27
Meniul rapid în vizualizarea antrenament	27
Meniul rapid în modul cu sesiunea întreruptă	28
Actualizarea firmware-ului	29
Cum se actualizează firmware-ul	29

SETĂRILE PROFILULUI SPORTIV


Ajustați setările profilului sportiv pentru a corespunde cât mai bine nevoilor dumneavoastră de antrenament. În M400 puteți edita anumite profiluri sportive în **Settings > Sports profiles** (Setări > Profiluri sportive). Spre exemplu, puteți seta GPS activat sau dezactivat pentru diferite sporturi.

 O gamă mai largă de opțiuni de personalizare este disponibilă în serviciul web Flow. Pentru mai multe informații, consultați [Profiluri sportive în Flow](#).

Există patru profiluri sportive afișate în modul pre-antrenament în mod implicit. În serviciul Flow web puteți adăuga noi sporturi la lista dvs. și să le sincronizați în dispozitivul dvs. M400. Aveți maximum 20 de sporturi în M400 la un moment dat. Numărul de profiluri sportive din serviciul Web Flow nu este limitat.

Implicit, în **Sport profiles** (Profiluri sportive) veți găsi:

- **Running** (Alergare)
- **Cycling** (Ciclism)
- **Other outdoor** (Altele în exterior)
- **Other indoor** (Altele în interior)

 Dacă ați editat profilurile sportive în serviciul Flow web înainte de prima sesiune de antrenament și le-ați sincronizat în dispozitivul dvs. M400, lista cu profilurile de sport va conține profilele sportive editate.

SETĂRI

Pentru a vizualiza sau modifica setările profilurilor sportive, accesați **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive) și alegeți profilul pe care doriți să-l editați. Puteți, de asemenea, să accesați setările profilului sportiv selectat în momentul respectiv din modul pre-antrenament apăsând și ținând apăsat LUMINĂ.

- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alegeți **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)), sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone HR): Verificați limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (HR vizibil pe alt dispozitiv): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegeți **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Stride sensor** (Sensor de mers): Alegeți **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alegeți senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alegeți **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alegeți senzor pentru viteză), setați sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Sensor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații, consultați [senzorul de mers Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Speed View** (Vizualizare viteză): Alegeți **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ați ales unități impediale, alegeți **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă).
- **Automatic pause** (Pauză automată): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă setați **automatic pause** (pauză automată) **On** (Activat), sesiunea dumneavoastră este întreruptă automat când opriți mișcarea.

 Înregistrarea GPS trebuie să fie activată pentru a utiliza pauza automată.

- **Automatic lap** (Tură automată): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegeți **Lap distance** (Distanță tură), setați distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegeți **Lap duration** (Durată tură), setați durata după care este parcursă fiecare tură.

 Înregistrarea GPS trebuie să fie activată pentru a utiliza tura automată în funcție de distanță.

SETĂRI FIZICE

Pentru a vizualiza și edita setările fizice, accesați **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice) Este important să oferiți informații precise la setările fizice, în special când setați greutatea, înălțimea, data nașterii și sexul, deoarece acestea au un impact asupra preciziei măsurării valorilor, cum ar fi limitele ritmului cardiac și consumul de calorii.

În **Physical settings** (Setări fizice) veți găsi:

- **Greutatea**
- **Înălțimea**
- **Data nașterii**
- **Sexul**
- **Experiența de antrenament**
- **Ritmul cardiac maxim**

GREUTATEA

Setați-vă greutatea în kilograme (kg) sau livre (lb).

ÎNĂLȚIMEA

Setați-vă înălțimea în centimetri (sistem metric) sau în picioare și inci (sistem imperial).

DATA NAȘTERII

Setați-vă data nașterii. Ordinea în care se fac setările datei depinde de formatul orei și datei pe care l-ați ales (24 h: zi - lună - an / 12h: lună - zi - an).

SEXUL

Selectați **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).

EXPERIENȚA DE ANTRENAMENT

Experiența de antrenament este o evaluare a nivelului de activitate fizică pe termen lung. Selectați alternativa care descrie cel mai bine nivelul general de intensitate a activității dumneavoastră fizice în ultimele trei luni.

- **Occasional (0-1h/week)** (Ocazional (0-1 h/săptămână)): Nu participați regulat la un sport recreațional programat sau o activitate fizică intensă, de ex. mers numai de plăcere sau exercițiu fizic destul de dificil pentru a provoca respirație agitată sau transpirație numai ocazional.
- **Regular (1-3h/week)** (Regulat (1-3h/săptămână)): Participați regulat la sporturi recreaționale, de ex. alergați 5-10 km sau 3-6 mile pe săptămână sau petreceți 1-3 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă sau munca dumneavoastră necesită activitate fizică modestă.
- **Frequent (3-5h/week)** (Frecvent (3-5 h/săptămână)): Participați de cel puțin 3 ori pe săptămână la un exercițiu fizic dificil, de exemplu alergați 20-50 km/12-31 mile pe săptămână sau petreceți 3-5 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă.
- **Heavy (5-8h/week)** (Intens (5-8 h/săptămână)): Participați la exerciții fizice intense cel puțin de 5 ori pe săptămână și puteți participa uneori la evenimente sportive de masă.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Semiprofesionist (8-12 h/săptămână)): Participați la exerciții fizice intense aproape zilnic și faceți exerciții pentru a vă îmbunătăți performanța în scopuri competiționale.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionist (>12 h/săptămână)) Sunteți un atlet de anduranță. Participați la exerciții fizice intense pentru a vă îmbunătăți performanța în scopuri competiționale.

RITMUL CARDIAC MAXIM

Setați-vă ritmul cardiac maxim dacă vă cunoașteți valoarea maximă a ritmului cardiac curent. Valoarea ritmului cardiac maxim previzionat de vârstă (220-vârstă) este afișată ca setare implicită la setarea pentru prima oară a acestei valori.

HR_{max} este folosit pentru estimarea consumului de energie. HR_{max} este cel mai ridicat număr de bătăi ale inimii pe minut în timpul efortului fizic maxim. Cea mai exactă metodă pentru determinarea HR_{max} individual este de a se efectua un test la efort fizic maxim într-un laborator. HR_{max} este de asemenea esențial la determinarea intensității antrenamentului. Este o valoare individuală și depinde de vârstă și de factori ereditari.

SETĂRI GENERALE

Pentru a vizualiza și edita setările generale, accesați **Settings > General settings** (Setări > Setări generale)

În **General settings** (Setări generale) veți găsi:

- **Pair and sync** (Interconectare și sincronizare)
- **Flight mode** (Mod de zbor)
- **Button sounds** (Sunete buton)
- **Button lock** (Blocare buton)
- **Inactivity alert** (Alertă inactivitate)
- **Units** (Unități)
- **Language** (Limbă)
- **Training view color** (Culoare vizualizare antrenament)
- **About your product** (Despre produsul dvs.)

INTERCONECTARE ȘI SINCRONIZARE

- **Pair and sync mobile device** (Interconectare și sincronizare dispozitiv mobil) / **Pair other device** (Interconectați alte dispozitive): Interconectați senzorii de ritm cardiac sau dispozitivele mobile cu dispozitivul M400.
- **Paired devices** (Dispozitive interconectate): Vizualizați toate dispozitivele pe care le-ați interconectat cu M400. Acestea pot include senzori pentru ritmul cardiac și dispozitive mobile.
- **Sync Data** (Sincronizare date): Sincronizați datele cu aplicația Flow. Opțiunea **Sync data** (Sincronizare date) devine vizibilă după ce ați interconectat dispozitivul M400 cu un dispozitiv mobil.


FLIGHT MODE (MOD DE ZBOR)

Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

Modul Zbor întrerupe toate comunicațiile wireless de la dispozitiv. Îl puteți utiliza în continuare pentru a colecta informații privind activitatea, dar nu-l puteți folosi în sesiunile de antrenament cu un senzor pentru ritmul cardiac și nici nu puteți sincroniza datele cu aplicația mobilă Polar Flow pentru că *Bluetooth® Smart* este dezactivat.

SUNETELE BUTOANELOR

Setați sunetele butoanelor la **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

 Vă rugăm să rețineți că această selecție nu modifică sunetele de antrenament. Sunetele de antrenament sunt modificate în setările profilului sportiv. Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea "Setările profilului sportiv" on page 20.

BLOCAREA BUTOANELOR

Alegeți **Manual lock** (Blocare manuală) sau **Automatic lock** (Blocare automată). În **Manual lock** (Blocare manuală) puteți bloca butoanele manual din **Quick menu** (Meniu rapid). În **Automatic Lock** (Blocare automată) blocarea butoanelor se face automat după 60 de secunde.

ALERTĂ DE INACTIVITATE

Setați alerta de inactivitate la **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

UNITĂȚI

Alegeți unitățile de măsură metrice (**kg, cm**) sau pe cele imperiale (**lb, ft**) (livre/picioare). Setați unitățile folosite pentru a măsura greutatea, înălțimea, distanța și viteza.

LIMBA

Alegeți: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** sau **Svenska**. Setați limba dispozitivului M400.

CULOAREA VIZUALIZĂRII ANTRENAMENTULUI

Alegeți **Dark** (Culoare închisă) sau **Light** (Culoare deschisă). Schimbați culoarea afișajului pentru vizualizarea antrenamentului. Când este ales **Light** (Culoare deschisă), vizualizarea antrenamentului are un fundal de culoare deschisă cu numere și litere de culoare închisă. Când este ales **Dark** (Culoare închisă), vizualizarea antrenamentului are un fundal de culoare închisă cu numere și litere de culoare deschisă.

DESPRE PRODUSUL DUMNEAVOASTRĂ

Verificați ID-ul dispozitivului dvs. M400, precum și versiunea firmware, modelul HW și data de expirare A-GPS.

SETĂRILE CEASULUI

Pentru a vizualiza și edita setările ceasului, accesați **Settings > Watch settings** (Setări > Setări ceas)

În **Watch settings** (Setări ceas) veți găsi:

- Alarmă
- Ora
- Data
- Ziua de început a săptămânii
- Cadranul ceasului

ALARMĂ

Setați repetiția alarmei: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Dezactivat, O dată, De luni până vineri) sau **Every day** (În fiecare zi). Dacă alegeți **Once**, **Monday to Friday** (O dată, De luni până vineri) sau **Every day** (În fiecare zi), setați și ora pentru alarmă.

 Când alarma este activată, o pictogramă ceas este afișată în vederea timp.

ORĂ

Setați formatul orei: **24 h** sau **12 h**. Apoi setați ora.

 Când sincronizați cu aplicația și serviciul web Flow, ora este actualizată automat din serviciu.


DATA

Setați data. Setați și **Date format** (Format dată), puteți alege **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (ll/zz/aaaa, zz/ll/aaaa, aaaa/ll/zz, zz-ll-aaaa, aaaa-ll-zz, zz.ll.aaaa) sau **yyyy.mm.dd** (aaaa.ll.zz).

 Când sincronizați cu aplicația și serviciul web Flow, data este actualizată automat din serviciu.

ZIUA DE ÎNCEPUT A SĂPTĂMÂNII

Alegeți ziua de început a fiecărei săptămâni. Alegeți **Monday**, **Saturday** (Luni, Sâmbătă) sau **Sunday** (Duminică).

 Când sincronizați cu aplicația și serviciul web Flow, ziua de început a săptămânii este actualizată automat din serviciu.

CADRANUL CEASULUI

Alegeți cadranul ceasului:

- **Daily Activity** (Activitate zilnică + Data și ora)
- **Your name and time** (Numele dumneavoastră și ora)

- **Analog** (Analogic)
- **Big** (Mare)

MENIUL RAPID

MENIUL RAPID ÎN MODUL PRE-ANTRENAMENT

În modul preliminar antrenamentului, apasă lung butonul LIGHT (Lumină) pentru a accesa setările profilului sportiv ales în prezent:

- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alege **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alege **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)) sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone de ritm cardiac): Verifică limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (Ritm cardiac vizibil pe alt dispozitiv): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegi opțiunea **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul tău cardiac.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alege opțiunea **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Senzorul de mers Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Speed View** (Vizualizare viteză): Alege **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ai ales unitățile imperiale, alege **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă).
- **Automatic pause** (Pauză automată): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă pentru opțiunea **automatic pause** (pauză automată) setezi modul **On** (Activat), sesiunea ta este întreruptă automat când nu te mai miști.
- **Automatic lap** (Tură automată): Alege **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegi **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

MENIUL RAPID ÎN VIZUALIZAREA ANTRENAMENT

În vizualizarea antrenament, apasă lung butonul LIGHT (Lumină) pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid). În **Quick menu** (Meniu rapid) din vizualizarea antrenament, găsești:

- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apasă pe START pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apasă lung butonul LIGHT (Lumină).

- **Set backlight** (Setare fundal luminos): Setează pentru lumina de fundal permanentă aprinsă opțiunea **On (Activat)** sau **Off (Dezactivat)**. Când este activată, lumina de fundal rămâne permanent aprinsă. Poți dezactiva și activa din nou setarea luminii de fundal permanent aprinse apăsând pe butonul LIGHT (Lumină). Te rugăm să reții că utilizarea acestei funcții scurtează durata de viață a bateriei.
- **Search Sensor** (Căutare senzor): Caută un senzor pentru ritmul cardiac sau un senzor de mers.
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Senzorul de mers Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Interval timer** (Cronometru de interval): Creează cronometre de interval pe baza timpului și/sau a distanței pentru a stabili exact fazele de activitate și de recuperare din sesiunile tale de antrenament cu intervale. Alege **Start X.XX km / XX:XX** (Start X,XX km/XX:XX) pentru a utiliza cronometrul setat anterior sau creează un nou cronometru în **Set Timer** (Setare cronometru).
- **Finish time estimator** (Funcție de estimare timp de finalizare): Setează distanța pentru sesiunea ta, iar M400 va estima timpul de finalizare al sesiunii în conformitate cu viteza pe care o ai. Alege **Start XX.XX km / X.XX mi** (Start XX,XX km/X,XX mi) pentru a utiliza distanța setată anterior sau pentru a seta o nouă țintă în **Set distance** (Setare distanță).
- **Current location info** (Informații locație curentă): Această selecție este disponibilă numai dacă GPS-ul este setat pornit pentru profilul sportiv.
- **Set Location Guide On** (Setarea ghidului de locație activat): Caracteristica înapoi la start te ghidează înapoi la punctul de pornire al sesiunii. Alege **Set location guide on** (Activare ghid de locație) și apasă pe START. Este afișat **Location guide arrow view set on** (Setare vedere săgeată ghid locație activată) și dispozitivul M400 intră în vederea **Back to Start** (Înapoi la start). Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Înapoi la start](#).

MENIUL RAPID ÎN MODUL CU SESIUNEA ÎNTRERUPTĂ

În modul pauză, ține apăsat LIGHT (Lumină) pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid). În **Quick menu** (Meniu rapid) din modul pauză, găsești:

- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apasă pe START pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apasă lung butonul LIGHT (Lumină).
- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alege **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alege **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)) sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone de ritm cardiac): Verifică limitele pentru fiecare zonă de ritm


cardiac. **HR visible to other device** (Ritm cardiac vizibil pe alt dispozitiv): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegi opțiunea **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul tău cardiac.

- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alege opțiunea **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Senzorul de mers Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Speed View** (Vizualizare viteză): Alege **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ai ales unitățile imperiale, alege **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă).

- **Automatic pause** (Pauză automată): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă pentru opțiunea **automatic pause** (pauză automată) setezi modul **On** (Activat), sesiunea ta este întreruptă automat când nu te mai miști.

- **Automatic lap** (Tură automată): Alege **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegi **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

 *Înregistrarea GPS trebuie să fie activată pentru a utiliza întreruperea automată sau tura automată în funcție de distanță.*

ACTUALIZAREA FIRMWARE-ULUI

Firmware-ul dispozitivului dumneavoastră M400 poate fi actualizat. În orice moment în care este disponibilă o nouă versiune firmware, FlowSync vă va înștiința la conectarea M400 la computerul dumneavoastră cu un cablu USB. Actualizările de firmware sunt descărcate prin cablul USB și software-ul FlowSync. Aplicația Flow vă va înștiința, de asemenea, când este disponibil un nou firmware.


Actualizările de firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționalitatea dispozitivului M400. Acestea pot include îmbunătățiri ale caracteristicilor existente, caracteristici complet noi sau remedierea unor deficiențe, de exemplu.

CUM SE ACTUALIZEAZĂ FIRMWARE-UL

Pentru a actualiza firmware-ul dispozitivului M400, trebuie să aveți:


- Un cont la serviciul web Polar Flow
- Software-ul FlowSync instalat

- Să înregistrați dispozitivul dumneavoastră M400 în serviciul web Polar Flow

 Accesați flow.polar.com/start și creați propriul cont Polar în serviciul Web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC.

Pentru a actualiza firmware-ul:

1. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M400 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, vi se cere să actualizați firmware-ul.
4. Alegeți Da. Noul firmware este instalat (acest lucru poate dura un timp) și M400 repornește.

 Înainte de actualizarea firmware-ului, datele cele mai importante din dispozitivul M400 sunt sincronizate cu serviciul Web Flow. Prin urmare nu veți pierde datele importante la actualizare.

ANTRENAMENT

PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

Utilizați senzorii noștri pentru ritm cardiac când vă antrenați pentru a obține randamentul maxim de la caracteristicile unice ale Smart Coaching de la Polar. Datele despre ritmul cardiac vă oferă o perspectivă asupra condiției dumneavoastră fizice și a modului în care corpul dumneavoastră răspunde la antrenament. Acest lucru vă va ajuta să alergați la intensitatea corectă și să vă îmbunătățiți forma fizică.

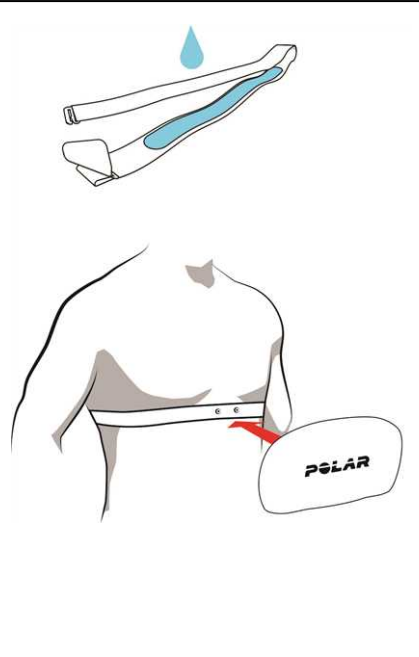
Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul dumneavoastră în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi - ceea ce înseamnă că veți avea o măsurare fidelă a stării dumneavoastră fizice.

INTERCONECTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Purtați senzorul pentru ritm cardiac și apăsați START în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. Este afișat **To pair, touch your sensor with M400** (Pentru interconectare, atingeți senzorul cu M400), atingeți senzorul pentru ritm cardiac cu dispozitivul M400, apoi așteptați ca acesta să fie găsit.
3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Interconectare Polar H7 xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

Puteți interconecta senzorul noi și în **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv nou). Pentru informații suplimentare despre interconectare, consultați [Interconectarea](#).

1. Umeziți zonele cu electrozi ale curelei.
2. Atașați conectorul la cureauă.
3. Ajustați lungimea curelei pentru a se potrivi fix, dar confortabil. Înfășurați cureaua în jurul pieptului, imediat sub mușchii pieptului și atașați cârligul la celălalt capăt al curelei.
4. Verificați dacă zonele umede cu electrozi sunt bine lipite pe piele și dacă sigla Polar de pe conector este în poziție centrală și orientată în sus.

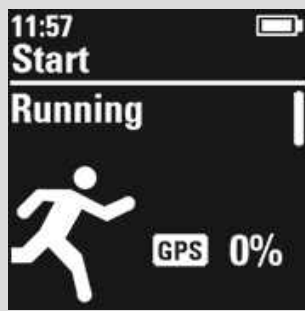


i Detașați conectorul de la cureauă și clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare sesiune de antrenament. Transpirația și umezeala pot menține senzorul pentru ritm cardiac activat, așadar amintiți-vă să-l uscați și pe acesta.


ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

Purtați senzorul pentru ritmul cardiac și asigurați-vă că l-ați interconectat cu dispozitivul dvs. M400.

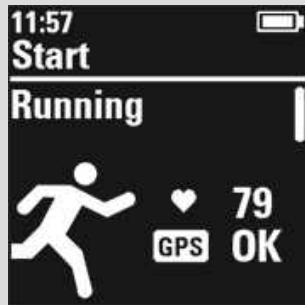
<p>Mon, 9/8</p> <p>11:55</p>	<p>În vederea timp, apăsați START pentru a intra în modul pre-antrenament.</p>
-------------------------------------	---



Alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l folosiți răsfoind cu SUS/JOS.

 Pentru a schimba setările profilului sportiv înainte de începerea sesiunii (în modul preliminar antrenamentului), apăsați și mențineți apăsat UȘOR pentru a introduce **Quick Menu** (Meniul Rapid). Pentru a reveni la modul preliminar antrenamentului, apăsați ÎNAPOI.

Dacă ați activat funcția GPS, M400 va începe automat căutarea semnalelor.




Rămâneți în modul preliminar antrenamentului până când M400 a identificat semnalele GPS prin satelit și senzorul ritmului cardiac pentru a vă asigura că datele dumneavoastră de antrenament sunt exacte.

Pentru a recepționa semnalele sateliților GPS, mergeți în exterior și la distanță de clădirile și pomii înalți. Pentru performanță optimă a GPS-ului, purtați dispozitivul M400 pe mână cu afișajul orientat în sus. Mențineți-l în poziție orizontală în fața dumneavoastră și la distanță de piept. Țineți brațul în poziție staționară și ridicat deasupra nivelului pieptului în timpul căutării. Stați nemișcat și mențineți poziția până când M400 a găsit semnalele sateliților.

Valoarea procentuală arată alături de simbolul GPS indică atunci când GPS-ul este pregătit. Când acesta atinge nivelul 100 %, se afișează OK și sunteți gata de pornire. M400 a găsit semnalul senzorului pentru ritm cardiac când este afișat ritmul dvs. cardiac. Când M400 a găsit toate semnalele, apăsați START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

Achiziția GPS este rapidă cu ajutorul GPS-ului asistat (A-GPS). Un fișier de date A-GPS este actualizat automat în dispozitivul dvs. M400 când vă sincronizați dispozitivul M400 cu serviciul web Flow prin intermediul programului FlowSync. Dacă fișierul de date A-GPS a expirat sau nu v-ați sincronizat încă dispozitivul M400, este nevoie de mai mult timp pentru obținerea poziției actuale. Pentru mai multe informații, consultați [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) (GPS asistat (A-GPS)).

 Datorită locația antenei GPS pe M400, nu este recomandat să-l purtați cu afișajul pe partea inferioară a încheieturii mâinii. Când îl purtați pe cadrul unei biciclete, asigurați-vă că afișajul este orientat în sus.

În timpul unei înregistrări a antrenamentului, puteți schimba vizualizarea antrenamentului cu SUS/JOS. Pentru schimbarea setărilor fără oprirea înregistrării antrenamentului, țineți apăsat LUMINĂ pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid). Pentru mai multe informații, consultați [Meniu Rapid](#).

Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați butonul ÎNAPOI. Este afișat mesajul **Recording paused** (Înregistrare întreruptă) când M400 intră în modul pauză. Pentru a continua sesiunea de antrenament, apăsați START.

Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați și mențineți apăsat butonul ÎNAPOI timp de trei secunde în timpul înregistrării sau în modul pauză până la afișarea mesajului **Recording ended** (Înregistrare încheiată).

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU ȚINTĂ DE ANTRENAMENT

Puteți crea obiective de antrenament detaliate în serviciul web Flow și le puteți sincroniza cu M400 prin software-ul Flowsync sau aplicația Flow. În timpul antrenamentului, puteți urmări cu ușurință ghidarea pe dispozitivul dvs.

Pentru a începe o sesiune de antrenament cu o țintă de antrenament, procedați astfel:

1. Începeți mergând la **Diary** (Jurnal) sau **Favorites** (Favorite).
2. În **Diary** (Jurnal), alegeți ziua în care este programată ținta, apăsați START și apoi alegeți ținta din listă și apăsați **START**. Orice note pe care le-ați adăugat la țintă sunt afișate.

sau

În **Favorites** (Favorite), alegeți obiectivul din listă și apăsați START. Orice note pe care le-ați adăugat la țintă sunt afișate.


3. Apăsați START pentru a intra în modul pre-antrenament și alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l utilizați.
4. Când M400 a găsit toate semnalele, apăsați START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

Pentru mai multe informații privind obiectivele de antrenament, consultați [Obiective de antrenament](#).

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU CRONOMETRUL DE INTERVAL

Puteți seta un timp care se repetă sau doi timpi alternativi și/sau temporizatoare în funcție de distanța parcursă pentru ghidarea fazelor de lucru și a fazelor de recuperare în intervalul de antrenament.


1. Începeți accesând **Timers** (Cronometre) > **Interval timer** (Cronometru de interval). Alegeți **Set timer(s)** (Setare cronometru(e) pentru a crea cronometre noi).
2. Alegeți **Time-based** (În funcție de timp) sau **În funcție de timp** (În funcție de distanță):
 - **Time-based** (În funcție de timp): Definiți minutele și secunde pentru temporizator și apăsați START.
 - **Distance-based** (În funcție de distanță): Setări distanța pentru temporizator și apăsați START.
3. Se afișează **Set another timer?** (Setați un alt cronometru?). Pentru a seta un alt cronometru, alegeți **Yes** (Da) și repetați pasul 2.
4. Când ați terminat, alegeți **Start X.XX km / XX:XX** (Start X,XX km / XX:XX) și apăsați START pentru a intra în modul pre-antrenament și apoi alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l utilizați.
5. Când M400 a găsit toate semnalele, apăsați START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

 De asemenea puteți porni **Interval timer** (Temporizatorul de interval) pe parcursul sesiunii, spre exemplu după încălzire. Apăsați și mențineți apăsat UȘOR pentru a introduce **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alegeți **Interval timer** (Temporizator interval).

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU ESTIMATOR AL TIMPULUI DE TERMINARE

Setați distanța pentru sesiunea dvs., iar M400 va estima timpul de finalizare al sesiunii în conformitate cu viteza dvs.

1. Începeți accesând **Timers** > **Finish time estimator** (Cronometre > Estimator timp terminare).
2. Pentru a seta o distanță țintă, accesați **Set distance** (Setare distanță) și alegeți **5.00 km** (5,00 km), **10.00 km** (10,00 km), **1/2 marathon** (Semi-maraton), **Marathon** (Maraton) sau **Set other distance** (Setare altă distanță). Apăsați START. Dacă alegeți **Set other distance** (Setare altă distanță), setați distanța și apăsați START. Se afișează **Finish time will be estimated for XX.XX** (Va fi estimat timpul de terminare pentru XX,XX).
3. Alegeți **Start XX.XX km / X.XX mi** (Pornește XX.XX km / X.XX mi) și apăsați START pentru a introduce modul preliminar antrenamentului, apoi alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l folosiți.
4. Când M400 a găsit toate semnalele, apăsați START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

 De asemenea puteți porni **Finish time estimator** (Estimare timp de finalizare) pe parcursul sesiunii, spre exemplu după încălzire. Apăsați și mențineți apăsat UȘOR pentru a introduce **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alegeți **Finish time estimator** (Estimare timp de finalizare).

FUNȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

PARCURGEREA UNEI TURE

Apasă pe START pentru a înregistra o tură. Turele pot fi înregistrate și automat. În setările profilului sportiv, setează **Automatic lap** (Tură automată) la **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

BLOCAREA UNEI ZONE DE RITM CARDIAC SAU DE VITEZĂ

Apasă lung butonul START pentru a bloca zona de ritm cardiac sau de viteză în care te afli. Selectează **HR zone** (Zonă de ritm cardiac) sau **Speed zone** (Zonă de viteză). Pentru a bloca/debloca zona, apasă lung butonul START. Dacă ritmul cardiac sau viteza iese în afara unei zone blocate, vei fi anunțat cu feedback audio.

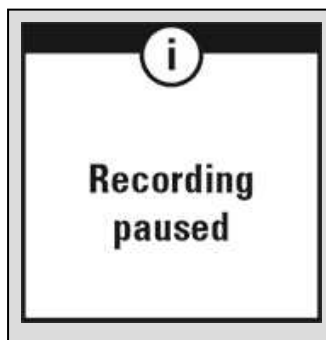
SCHIMBAREA FAZEI ÎN TIMPUL UNEI SESIUNI PE FAZE

Apasă lung butonul LIGHT (Lumină). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid). Alege **Start next phase** (Start faza următoare) din listă și apasă pe START (dacă se alege schimbarea manuală la crearea țintei). Dacă se alege schimbarea automată, faza se va schimba automat la terminarea unei faze. Vei fi înștiințat cu un feedback audio.


SCHIMBAREA SETĂRILOR DIN MENIUL RAPID


Apasă lung butonul LIGHT (Lumină). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid). Poți schimba anumite setări fără a întrerupe înregistrarea sesiunii de antrenament. Pentru informații detaliate, consultă secțiunea [Meniul rapid](#).

ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT



1. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați butonul ÎNAPOI. Este afișat mesajul **Recording paused** (Înregistrare întreruptă) când M400 intră în modul pauză. Pentru a continua sesiunea de antrenament, apăsați START.

	<p>2. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați și mențineți apăsat butonul ÎNAPOI timp de trei secunde în timpul înregistrării sau în modul pauză până la afișarea mesajului Recording ended (Înregistrare încheiată).</p>
---	---




 Dacă opriți sesiunea după întrerupere, timpul scurs după întrerupere nu este inclus în timpul total de antrenament.





DUPĂ ANTRENAMENT


Primiți analiză instantanee și informații aprofundate despre antrenamentul dumneavoastră cu M400, aplicația Flow și serviciul web Flow.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI PE DISPOZITIVUL M400

După fiecare sesiune de antrenament, veți primi rezumatul instantaneu al antrenamentului pentru sesiunea dumneavoastră. Pentru a vizualiza rezumatul antrenamentului mai târziu, accesați **Diary** (Jurnal) și alegeți ziua, apoi alegeți rezumatul sesiunii pe care doriți să-l vizualizați.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400 vă recompensează de fiecare dată când atingeți rezultatul Personal best (Personal cel mai bun) în ceea ce privește viteza/ritmul medie/mediu, distanță și calorii. Rezultatele Personal best (Personal cel mai bun) sunt separate pentru fiecare profil sportiv.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Momentul în care începeți sesiunea, durata sesiunii și distanța acoperită în timpul sesiunii.</p> <p> <i>Distanța este vizibilă dacă vă antrenați în aer liber și funcția GPS este activată.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Feedback textual privind performanța dumneavoastră. Feedback-ul se bazează pe distribuția timpului de antrenament pe zonele ritmului cardiac, consumul de calorii și durata sesiunii.</p> <p>Apăsați START pentru mai multe detalii.</p> <p> Training benefit (Beneficiu de antrenament) este afișat dacă ați folosit un senzor pentru ritmul cardiac și v-ați antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de ritm cardiac.</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Timpul pe care l-ați petrecut în fiecare zonă de ritm cardiac.</p> <p> Vizibil dacă ați utilizat un senzor pentru ritmul cardiac.</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Ritmul cardiac mediu și maxim sunt afișate în bătăi pe minut și procentaj din ritmul cardiac maxim.</p> <p> Vizibil dacă ați utilizat un senzor pentru ritmul cardiac.</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Caloriile consumate în timpul sesiunii și % de ardere a grăsimilor din calorii</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Viteza/ritmul medie/mediu și maximă/maxim ale sesiunii.</p> <p> Vizibile dacă vă antrenați în aer liber și funcția GPS este activată.</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>Indexul de alergare este calculat când vă antrenați în aer liber și funcția GPS este activată și folosiți un senzor pentru ritmul cardiac. Se aplică și următoarele cerințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (Alergare, Marș, Alergare pe teren accidentat etc.) • Viteza trebuie să fie de 6 km/h / 3,75 mi/h sau mai mare, iar durata

	<p>de minim 12 minute</p> <p>Pentru informații suplimentare, consultați Indexul de alergare.</p>
<p>Summary</p> <hr/> <p>Max altitude 172 m</p> <p>Ascent 40 m</p> <p>Descent 25 m</p>	<p>Altitudinea maximă, ascendența în metri/picioare și descendența în metri/picioare.</p> <p> Vizibile dacă vă antrenați în aer liber și funcția GPS este activată.</p>
<p>Summary</p> <hr/> <p>Laps (5)</p> <p>Best lap 09:30:07</p> <p>Average lap 10:02:52</p>	<p>Numărul de ture și cea durată cea mai bună și medie a unei ture.</p> <p>Apăsați START pentru mai multe detalii.</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>Numărul de ture automate și cea durată cea mai bună și medie a unei ture automate.</p> <p>Apăsați START pentru mai multe detalii.</p>

APLICAȚIA POLAR FLOW

Sincronizați dispozitivul M400 cu aplicația Flow pentru a analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația Flow vă permite să vedeți o privire de ansamblu rapidă a datelor de antrenament offline.

Pentru informații, consultați [Aplicația Polar Flow](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul Web Polar Flow vă permite să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumnevoastră. Urmăriți-vă evoluția și partajați cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru informații suplimentare, consultați [Serviciul web Polar Flow](#).

CARACTERISTICI

Asistat de GPS (A-GPS)	42
Caracteristici GPS	43
Înapoi la start	43
Urmărirea activității 24/7	44
Obiectivul de activitate	44
Date privind activitatea	45
Smart Coaching	47
Avantajul antrenamentului	47
Testul formei fizice	49
Indexul de alergare	52
Zone ale ritmului cardiac	55
Calorii inteligente	61
Notificările inteligente	61
Zonele de viteză	61
Setările zonelor de viteză	61
Ținta de antrenament cu zonele de viteză	62
În timpul antrenamentului	62
După antrenament	62
Profiluri sportive	62
Cadența de la încheietură	63
Programul de alergare Polar	63
Creați un program de alergare Polar	64
Începerea unei sesiuni de antrenament	64
Urmăriți evoluția dvs.	64

ASISTAT DE GPS (A-GPS)

Dispozitivul M400 are un GPS încorporat care oferă măsurarea exactă a vitezei și a distanței pentru o serie de sporturi în aer liber și vă permite să vedeți traseul pe hartă în aplicația Flow și în serviciul web după sesiune.

M400 utilizează serviciul offline AssistNow® pentru a dobândi localizare rapidă prin satelit. Serviciul offline AssistNow oferă date A-GPS care comunică dispozitivului dvs. M400 pozițiile prevăzute ale sateliților GPS. În acest mod M400 știe unde să caute sateliții și astfel poate achiziționa semnale de la aceștia în interval de secunde, chiar și în condiții dificile de semnal.

Datele A-GPS se actualizează o dată pe zi. Cel mai recent fișier de date A-GPS este actualizat în mod automat în M400 atunci când sincronizați M400 în serviciul web Flow cu ajutorul software-ului FlowSync sau al aplicației Flow.

DATA DE EXPIRARE A-GPS

Fișierul de date A-GPS este valabil pentru maxim 14 zile. Precizia de poziționare este relativ bună în primele trei zile și scade progresiv pe parcursul zilelor 10-14. Actualizările regulate asigură un nivel ridicat al preciziei de poziționare.


Puteți verifica data expirării fișierului actual de date A-GPS din dispozitivul dvs. M400. În M400, accesați **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Setări > Setări generale > Despre produsul dumneavoastră > Data de exp. A-GPS). Dacă fișierul de date este expirat, sincronizați M400 în serviciul web Flow prin intermediul software-ului FlowSync sau al aplicației Flow pentru a actualiza datele A-GPS.

Odată ce fișierul de date A-GPS a expirat, este nevoie de mai mult timp pentru obținerea poziției actuale.

CARACTERISTICI GPS

M400 include următoarele caracteristici GPS:

- **Altitude, ascent and descent** (Altitudine, ascendență și descendență): Măsurarea altitudinii în timp real, dar și a ascendenței/descendenței în metri/picioare.
- **Distance** (Distanța): Distanța exactă în timpul și după sesiune.
- **Speed/Pace** (Viteza/Ritm): Informații exacte despre viteză/ritm în timpul și după sesiune.
- **Running index** (Indexul de alergare): În M400, Indexul de alergare se bazează pe datele de ritm cardiac și viteză măsurate în timpul alergării. Acesta oferă informații despre nivelul de performanță, atât în ceea ce privește forma fizică, cât și în ceea ce privește economia alergării.
- **Back to start** (Înapoi la start): Vă direcționează la punctul de pornire pe cea mai scurtă distanță posibilă și afișează distanța până la punctul de pornire. Acum puteți încerca mai multe trasee aventuroase și le puteți explora în siguranță, știind că sunteți doar la o apăsare de buton pentru a vedea direcția din care ați pornit.

 Pentru performanță optimă a GPS-ului, purtați dispozitivul M400 pe mână cu afișajul orientat în sus. Din cauza locației antenei GPS pe dispozitivul M400, nu se recomandă să-l purtați cu afișajul pe partea interioară a încheieturii. Când îl purtați pe cadrul unei biciclete, asigurați-vă că afișajul este orientat în sus.

ÎNAPOI LA START


Caracteristica înapoi la start vă ghidează înapoi la punctul de pornire al sesiunii dumneavoastră.

Pentru a utiliza caracteristica înapoi la start:

1. Apăsați și mențineți apăsat LIGHT (LUMINĂ). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid).
2. Alegeți **Set location guide on** (Setare ghid locație activat), este afișat mesajul **Location guide arrow view set on** (Setare vedere săgeată ghid locație activată) și dispozitivul M400 intră în vederea **Back to Start** (Înapoi la start).

Pentru a reveni la punctul de pornire:

- Mențineți dispozitivul M400 în poziție orizontală în fața dumneavoastră.
- Continuați mișcarea pentru ca dispozitivul M400 să stabilească în ce direcție vă deplasați. O săgeată va indica în direcția punctului de pornire.
- Pentru a reveni la punctul de pornire, întoarceți-vă întotdeauna în direcția săgeții.
- Dispozitivul M400 afișează și orientarea și distanța directă (linie dreaptă) între dumneavoastră și punctul de pornire.

 Când vă aflați în locuri nefamiliare, țineți întotdeauna o hartă la îndemână pentru cazul în care dispozitivul pierde semnalul de la satelit sau se termină bateria.

URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

M400 vă urmărește activitatea cu un accelerometru 3D intern care înregistrează mișcările încheieturii dvs. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor dumneavoastră, împreună cu informațiile dumneavoastră fizice, permițându-vă să vedeți cât de activ sunteți cu adevărat în viața de fiecare zi, pe lângă sesiunile de antrenament.

OBIECTIVUL DE ACTIVITATE

Dispozitivul dvs. M400 vă oferă un obiectiv de activitate în fiecare zi și vă ghidează în atingerea acestuia. Obiectivul de activitate se bazează pe datele dvs. personale și pe setarea nivelului de activitate, pe care o puteți găsi în setările Obiectivului de activitate zilnică din serviciul web Flow. Conectați-vă la serviciul web Flow, faceți clic pe numele/fotografia profilului dvs. din colțul din dreapta sus și accesați fila obiectivului Daily Activity (Activitate zilnică) din Settings (Setări).

Setarea obiectivului Daily Activity (Activitate zilnică) vă permite să alegeți din trei niveluri de activitate pe cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea dvs. tipică (consultați numărul 1 în imaginea de mai jos). Sub zona selecției (consultați numărul 2 din imaginea de mai jos), puteți vedea cât de activ trebuie să fiți pentru a vă atinge obiectivul de activitate zilnică la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrați la birou și petreceți cea mai mare parte a zilei stând pe scaun, este de așteptat să atingeți aproape patru ore de activitate la intensitate redusă într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și merg mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.

SETTINGS

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

DAILY ACTIVITY GOAL

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

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

1

LEVEL 1

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

LEVEL 2

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

LEVEL 3

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

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

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Timul în care trebuie să fiți activ în timpul zilei pentru a vă atinge obiectivul de activitate depinde de nivelul pe care l-ați ales și de intensitatea activităților dvs. Atingeți-vă obiectivul mai rapid cu activități mai intense sau rămâneți activ într-un ritm ceva mai moderat toată ziua. Vârsta și sexul afectează, de asemenea, intensitatea de care aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivul de activitate. Cu cât sunteți mai tânăr, cu atât activitatea trebuie să fie mai intensă.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

M400 completează treptat o bară de activitate pentru a indica progresul dvs. spre obiectivul zilnic. Când bara este completă, v-ați atins obiectivul. Puteți vizualiza bara de activitate în **Today's activity** (Activitatea de azi) și în vizualizarea timp (schimbați cadranul ceasului apăsând și menținând apăsat UP (SUS)).

În **Today's activity** (Activitatea de astăzi) puteți vedea cât de activă a fost ziua dumneavoastră până acum și puteți obține îndrumare asupra modului de a vă atinge obiectivul.

- **Activity** (Activitate)

- **Active time** (Timp activ): Timpul activ vă indică timpul cumulativ al mișcărilor corpului care aduc beneficii sănătății dvs.
- **Calories** (Calorii): Afișează câte calorii ați consumat prin antrenament, activitate și RMB (Rata metabolică de bază: activitatea metabolică minimă necesară pentru menținerea vieții).
- **Steps** (Pași): Pașii pe care i-ați parcurs. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.

- **To go** (La drum): Dispozitivul M400 vă oferă opțiuni pentru a vă atinge obiectivul de activitate zilnică. Acesta vă spune cât timp mai trebuie să fiți activ dacă alegeți activități cu intensitate scăzută, medie sau ridicată. Aveți un singur obiectiv, dar mai multe moduri de a-l atinge. Obiectivul de activitate zilnică poate fi atins la intensitate scăzută, medie sau ridicată. În M400, „sus” înseamnă intensitate redusă, „mers” înseamnă intensitate medie și „alergat” înseamnă intensitate ridicată. Puteți găsi mai multe exemple pentru activități de intensitate redusă, medie și ridicată la serviciul web Flow și în aplicația mobilă și puteți alege cea mai bună cale de a vă atinge obiectivul.

Alertă de inactivitate

Este cunoscut pe larg faptul că activitatea fizică este un factor major în menținerea sănătății. Pe lângă a fi activ fizic, este important să evitați să stați pe scaun perioade lungi. Statul pe scaun pe perioade lungi este nociv pentru sănătate, chiar și în zilele în care vă antrenați și aveți suficientă activitate zilnică. Dispozitivul M400 identifică dacă ați fost inactiv prea mult în timpul zilei și în acest fel vă ajută să întrerupeți statul pe scaun pentru a evita efectele negative pe care acest lucru le are asupra sănătății dvs.

Dacă ați stat nemișcat aproape o oră, veți primi o alertă de inactivitate - se afișează **It's time to move** (Este timpul pentru mișcare). Ridicați-vă în picioare și găsiți propriul mod de a fi activ. Faceți o scurtă plimbare, întindeți-vă sau faceți alt tip de activitate ușoară. Mesajul dispare când începeți să vă mișcați sau apăsați orice buton. Dacă nu deveniți activ în cinci minute, veți primi un marcaj de inactivitate, pe care îl puteți vedea în aplicația Flow și în serviciul web Flow după sincronizare.

Puteți activa sau dezactiva alerta din **Settings** (Setări) > **General Settings** (Setări generale) > **Inactivity alert** (Alertă inactivitate).

Aplicația Flow vă trimite aceeași notificare dacă are o conexiune Bluetooth la dispozitivul M400.

Atât aplicația Polar Flow, cât și serviciul web Polar Flow vă vor arăta câte marcaje de inactivitate ați primit. În acest fel puteți verifica rutina zilnică și puteți face schimbări pentru o viață mai activă.

Informațiile de somn la serviciul web Flow și în aplicația Flow

M400 vă va urmări somnul și calitatea acestuia (liniștit sau agitat) dacă îl purtați în timpul nopții. Nu trebuie să activați modul somn, dispozitivul detectează automat din mișcările încheieturii dvs. că dormiți. Durata somnului și calitatea acestuia (liniștit sau agitat) sunt afișate la serviciul web Flow și în aplicația Flow după ce M400 este sincronizat.

Timpul dvs. de somn este cea mai lungă perioadă de odihnă continuă care are loc în intervalul de 24 de ore începând de la ora 18:00/6pm până a doua zi la ora 18:00/6pm. Întreruperile mai scurte de o oră din somnul dvs. nu întrerup urmărirea somnului, dar nu sunt luate în calcul în timpul de somn. Pauzele mai lungi de o oră opresc urmărirea timpului de somn.

Perioadele când dormiți liniștit și nu vă mișcați mult sunt calculate ca somn liniștit. Perioadele când vă mișcați și vă schimbați poziția sunt calculate ca timp de somn agitat. În loc să adune doar toate perioadele imobile, algoritmul vă oferă o pondere mai mare perioadelor imobile lungi decât celor scurte. Procentul de somn odihnitor compară perioada în care ați dormit liniștit cu timpul total de somn. Somnul odihnitor este foarte individualizat și trebuie să fie interpretat împreună cu timpul de somn.

Cunoașterea duratei de somn odihnitor și agitat vă oferă o imagine a felului în care dormiți noaptea și este afectată de orice schimbări în viața dvs. zilnică. Acest lucru vă poate ajuta la găsirea unor moduri de a vă îmbunătăți somnul și de a vă simți odihnit în timpul zilei.

Datele de activitate din aplicația Flow și serviciul web Flow

Cu aplicația mobilă Polar Flow, puteți urmări și analiza datele dvs. de activitate din mers și aveți datele sincronizate fără fir de pe dispozitivul M400 la serviciul web Polar Flow. Serviciul web Flow vă oferă cea mai detaliată perspectivă privind informațiile legate de activitatea dvs.

SMART COACHING

Fie că este vorba de evaluarea nivelurilor formei fizice zilnice, crearea planurilor de antrenament individuale, antrenamentul la intensitatea corectă sau primirea feedback-ului instantaneu, Smart Coaching oferă o alegere de caracteristici unice, ușor de folosit, personalizate la nevoile dumneavoastră și concepute pentru plăcere și motivație maximă în timpul antrenamentului.

M400 include următoarele caracteristici de Smart Coaching:

- Avantajul antrenamentului
- Testul formei fizice
- Indexul de alergare
- Zone ale ritmului cardiac
- Calorii inteligente

AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

The Training Benefit feature helps you better understand the effectiveness of your training. Această caracteristică necesită utilizarea senzorului pentru ritm cardiac. După fiecare sesiune de antrenament, primiți feedback textual în legătură cu performanța dumneavoastră, cu condiția să vă fi antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de sport. Feedback-ul se bazează pe distribuția timpului de antrenament pe zonele de sport, consumul de calorii și durată. In Training Files you get the feedback in more detail. The descriptions of different training benefit options are listed in the table below

Feedback	Benefit
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	That was a hard session! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	That was a hard session! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune v-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și viteza și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră. Această sesiune v-a dezvoltat și capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long	Minunat! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța de bază

Feedback	Benefit
(Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. V-ați dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobă.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! V-ați îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobă.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă de intensitate redusă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Bună treabă! Această sesiune de intensitate redusă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperarea dumneavoastră. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenamentul dumneavoastră.

TESTUL FORMEI FIZICE

Testul formei fizice Polar este un mod ușor, sigur și rapid de a vă estima forma fizică aerobă din punct de vedere cardiovascular în repaus. Rezultatul Polar OwnIndex este comparabil cu consumul maxim de oxigen (VO_{2max}), care este utilizat în mod obișnuit pentru evaluarea formei fizice aerobice. Experiența dumneavoastră de antrenament pe termen lung, ritmul cardiac, variabilitatea ritmului cardiac în timpul repausului, sexul, vârsta, înălțimea și greutatea corporală influențează OwnIndex. Testul formei fizice Polar este elaborat pentru utilizare de către adulții sănătoși.

Forma fizică aerobă este legată de cât de bine funcționează sistemul dumneavoastră cardiovascular pentru a transporta oxigenul în organism. Cu cât este mai bună forma fizică aerobă, cu atât este mai puternică și mai eficientă inima dumneavoastră. O formă fizică aerobă bună are multe avantaje pentru sănătate. De exemplu, ajută la reducerea riscului de tensiune arterială ridicată și a riscului de boli cardiovasculare și atacuri cerebrale. Dacă doriți să vă îmbunătățiți forma fizică aerobă, sunt necesare, în medie, șase săptămâni de antrenament regulat pentru a vedea o schimbare notabilă a propriului OwnIndex. Persoanele cu o formă fizică mai slabă progresează chiar mai rapid. Cu cât forma dumneavoastră fizică aerobă este mai bună, cu atât sunt mai mici îmbunătățirile OwnIndex.

Forma fizică aerobă este îmbunătățită cel mai bine prin tipuri de antrenament care folosesc grupe mari de mușchi. Astfel de activități includ alergarea, ciclismul, mersul de jos, vâslitul, înotul, patinatul și schiul de fond. Pentru a vă monitoriza evoluția, începeți prin măsurarea OwnIndex de două ori în timpul primelor două săptămâni pentru a obține o valoare inițială și apoi repetați testul aproximativ o dată pe lună.

Pentru a vă asigura că rezultatele testelor sunt credibile, aplicați următoarele cerințe de bază:

- Puteți face testul oriunde - acasă, la birou, la un club de sănătate - cu condiția ca mediul de testare să fie liniștit. Nu trebuie să existe zgomote deranjante (de ex. televizor, radio sau telefon) și nici alte persoane care să vorbească cu dumneavoastră.
- Faceți întotdeauna testul în același mediu și la aceeași oră.
- Evitați să mâncați o masă grea sau să fumați cu 2-3 ore înainte de testare.
- Evitați efortul fizic intens, consumul de alcool, stimulente farmaceutice în ziua testului sau în ziua precedentă.
- Trebuie să fiți relaxat și calm. Întindeți-vă și relaxați-vă timp de 1-3 minute înainte de a începe testul.

ÎNAINTE DE TEST

Purtați senzorul pentru ritm cardiac. Pentru informații suplimentare, consultați [Purtarea senzorului pentru ritm cardiac](#)

Înainte de a începe testul, asigurați-vă că setările dumneavoastră fizice, inclusiv experiența de antrenament, sunt exacte în **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice)

REALIZAREA TESTULUI

Pentru a realiza testul formei fizice, accesați **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Teste > Test formă fizică > Relaxați-vă și începeți testul).

- Se afișează mesajul **Searching for heart rate** (Căutarea ritmului cardiac). Când se găsește ritmul cardiac, un grafic al ritmului cardiac, ritmul dumneavoastră cardiac actual și mesajul **Lie down & relax** (Întindeți-vă și relaxați-vă) sunt prezentate pe afișaj. Rămâneți relaxat și limitați mișcările corpului și comunicarea cu alte persoane.
- Puteți întrerupe testul în orice fază apăsând ÎNAPOI. Se afișează **Test canceled** (Test anulat).

Dacă M400 nu poate primi semnalul de ritm cardiac, este afișat mesajul **Test failed** (Test nereușit). În acest caz, trebuie să verificați dacă electrozii senzorului pentru ritmul cardiac sunt umezi și dacă cureaua textilă este bine lipită de corp.

REZULTATELE TESTULUI

La încheierea testului, veți auzi două bipuri împreună cu o descriere a rezultatului testului formei fizice și este afișat VO_{2max} .

Se afișează mesajul **Update to VO2max to physical settings?** (Actualizați la VO2max la setările fizice?)

- Selectați **Yes** (Da) pentru a salva valoarea în **Physical settings** (Setări fizice).
- Selectați **No** (Nu) numai dacă știți valoarea VO_{2max} măsurată recent și dacă aceasta diferă cu mai mult de o clasă de formă fizică față de rezultat.

Rezultatul celui mai recent test al dumneavoastră este afișat în **Tests > Fitness test > Latest result** (Teste > Test formă fizică > Cel mai nou rezultat). Se afișează doar rezultatul celui mai recent test efectuat.

Pentru o analiză vizuală a rezultatelor testului formei fizice, accesați serviciul Web Flow și selectați testul din Jurnalul dumneavoastră pentru a vizualiza detalii din acesta.

Clasele nivelului formei fizice

Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea VO_{2max} a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Există o legătură clară între consumul maxim de oxigen (VO_{2max}) al corpului și forma cardiorespiratorie pentru că alimentarea cu oxigen a țesuturilor depinde de funcționare plămânilor și a inimii. VO_{2max} (consumul maxim de oxigen, puterea aerobică maximă) este rata maximă la care oxigenul care fi utilizat de către organism în timpul exercițiilor fizice maxime; este direct legat de capacitatea maximă a inimii de a trimite sânge către mușchi. VO_{2max} poate fi măsurat sau estimat de testele formei fizice (de ex. testele de exerciții maxime, testele de exerciții submaxime și Testul formei fizice Polar). VO_{2max} este un bun indicator al formei fizice cardiorespiratorii și un bun element de estimare a capacității de performanță în evenimente de duranță cum ar fi alergarea pe distanțe lungi, ciclismul, schiul de fond și înotul.

VO_{2max} poate fi exprimat fie în mililitri pe minut ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), fie valoarea sa poate fi împărțită la greutatea corporală în kilograme a persoanei ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

INDEXUL DE ALERGARE

Indexul de alergare vă oferă o modalitate simplă de a monitoriza schimbările de performanță în alergare. Valoarea unui index de alergare este o estimare a performanței de alergare aerobică maximă, care este influențată de forma fizică aerobică și economia alergării. Înregistrând Indexul de alergare în timp, puteți monitoriza progresul. Evoluția înseamnă că alergarea la un anumit ritm necesită mai puțin efort sau că viteza este mai mare la un anumit nivel de efort.

Pentru a primi informațiile cele mai exacte privind performanța dumneavoastră, asigurați-vă că ați setat valorile HR_{max} .

Indexul de alergare este calculat în timpul fiecărei sesiuni de antrenament atunci senzorul pentru ritmul cardiac este în uz și funcția GPS este activată și când se aplică următoarele cerințe:

- Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (Alergare, Marș, Alergare pe teren accidentat etc.)
- Viteza trebuie să fie de 6 km/h / 3,75 mi/h sau mai mare, iar durata de minim 12 minute
- Dacă utilizezi un senzor de mers pentru măsurarea vitezei, [acesta trebuie calibrat](#).

Calculul începe atunci când începeți înregistrarea sesiunii. În timpul unei sesiuni, puteți opri de două ori la semafoare, de exemplu, fără a întrerupe calculul. După sesiune, dispozitivul M400 afișează valoarea Indexului de alergare și memorează rezultatul în rezumatul antrenamentului.

Comparați rezultatul cu valorile din tabelul de mai jos.

ANALIZĂ PE TERMEN SCURT

Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea VO_{2max} a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Este posibil să existe o variație zilnică a Indexului de alergare. Numeroși factori influențează Indexul de alergare. Valoarea pe care o primiți într-o anumită zi este afectată de schimbările în împrejurările de alergare, de exemplu suprafață, vânt sau temperatură diferite, pe lângă alți factori.

ANALIZĂ PE TERMEN LUNG

Valorile Indexului de alergare singulare formează o tendință care prevede succesul în alergarea anumitor distanțe.


Următorul tabel estimează durata pe care un alergător o poate obține pe anumite distanțe la capacitate maximă. Folosiți media Indexului de alergare pe termen lung în interpretarea tabelului. Previziunea este foarte bună pentru valorile Indexului de alergare care au fost obținute în circumstanțele de viteză și alergare similare cu performanța țintă.


Indexul de alergare	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Semi-maraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00


Indexul de alergare	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Semi-maraton	Maraton
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
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONE ALE RITMULUI CARDIAC


Zonele ritmului cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci zone de ritm cardiac pe baza procentajelor ritmului cardiac maxim. Cu zonele ritmului cardiac, puteți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
MAXIMUM (MAXIM) 	90-100%	171-190 bpm	sub 5 minute	Avantaje: Efortul maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi. Senzație: Foarte obositor pentru

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
				<p>respirație și mușchi.</p> <p>Recomandat pentru: Atleți foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.</p>
<p>HARD (DIFICIL)</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minute	<p>Avantaje: Capacitate crescută de a susține anduranța la viteză mare.</p> <p>Senzație: Produce oboseală musculară și respirație intensă.</p>

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
				Recomandat pentru: Atleți experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în timpul sezonului dinainte de competiție.
MODERATE (MODERAT) 	70-80% 133-152 bpm		10-40 minute	Avantaje: Îmbunătățește ritmul general de antrenament, face eforturile de intensitate moderată mai ușoare și îmbunătățește eficiența. Senzație: susținut, controlat, respirație accelerată.

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
				Recomandat pentru: Atleți care se antrenează pentru evenimente sau încearcă să obțină creșteri ale performanței.
LIGHT (UȘOR) 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minute	Avantaje: Îmbunătățește forma fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul. Senzație: Confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută.

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
				Recomandat pentru: Toată lumea pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.
VERY LIGHT (FOARTE UȘOR) 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minute	Avantaje: Ajută la încălzire și revenire și asistă recuperarea. Senzație: Foarte ușor, efort redus. Recomandat pentru: Recuperare și

Zona țintă	Intensitatea % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: Zonele ritmului cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani, al cărui ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efect de antrenament
				revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.

Antrenamentul în zona de ritm cardiac 1 este realizată la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază pentru antrenament este că performanța se îmbunătățește în timpul recuperării de după antrenament, și nu numai în timpul antrenamentului. Accelerați procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte ușoară.

Antrenamentul în zona de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de duranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din această zonă sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în această zonă ușoară conduc la un consum eficient de energie. Progresul va necesita persistență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în zona de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată în zonele de sport 1 și 2, dar este totuși în principal aerobică. Antrenamentele în zona de sport 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în această zonă este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletali.

Dacă obiectivul dumneavoastră este de a concura la potențial superior, va trebui să vă antrenați în zonele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste zone, exersați anaerobic la intervale de până la 10 minute. Cu cât intervalul este mai scurt, cu atât intensitatea este mai mare. O recuperare suficientă între intervale este foarte importantă. Modelul de antrenament în zonele 4 și 5 este destinat să producă performanță de vârf.

Zonele ritmului cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HR_{max} măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a măsura valoarea chiar dumneavoastră. Atunci când vă antrenați într-o zonă a ritmului cardiac țintă, încercați să parcurgeți întreaga zonă. Zona de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să mențineți ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se

reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treceți de la zona țintă de ritm cardiac 1 la 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi forma fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acordați atenție senzațiilor subiective de oboseală și să vă ajustați programul de antrenament în conformitate cu acestea.

CALORII INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii consumate. Calculul energiei consumate se bazează pe:

- Greutatea corporală, înălțimea, vârsta, sexul
- Ritmul cardiac maxim individual (HR_{max})
- Ritmul cardiac în timpul antrenamentului
- Consumul maxim de oxigen individual ($VO2_{max}$)

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE

Funcția Notificări inteligente vă permite să primiți notificări de pe telefon pe dispozitivul Polar. Dispozitivul dvs. Polar vă anunță dacă primiți un apel sau un mesaj (de exemplu, un SMS sau un mesaj WhatsApp). De asemenea, vă anunță despre evenimentele din calendar înregistrate în calendarul telefonului. Pentru a utiliza funcția Notificări inteligente, trebuie să aveți instalată aplicația mobilă Polar Flow pentru iOS sau Android, iar dispozitivul Polar trebuie să fie asociat cu aplicația.

Pentru instrucțiuni detaliate privind Notificările inteligente, consultați documentul de asistență [Notificări inteligente \(Android\)](#) sau [Notificări inteligente \(iOS\)](#).

ZONELE DE VITEZĂ

Cu zonele de viteză/ritm, puteți monitoriza ușor viteza sau ritmul în timpul sesiunii și puteți ajusta viteza/ritmul pentru a obține efectul de antrenament vizat. Zonele pot fi utilizate pentru a ghida eficiența antrenamentului dvs. în timpul sesiunilor și pentru a vă ajuta să combinați antrenamentul cu diferite intensități pentru efecte optime.

SETĂRILE ZONELOR DE VITEZĂ

Setările zonelor de viteză pot fi ajustate în serviciul web Flow. Acestea pot fi activate și dezactivate în profilurile sportive în care sunt disponibile. Există cinci zone diferite și limitele zonelor pot fi ajustate manual sau puteți folosi limitele implicite. Acestea sunt specifice pentru fiecare sport, permițându-vă să ajustați zonele pentru a corespunde cel mai bine fiecărui sport. Zonele sunt disponibile în sporturile de alergare (inclusiv sporturile de echipă care implică alergare), sporturile de ciclism, dar și vâslit și canoe.

Default (Implicit)

Dacă alegeți **Default** (Implicit), nu puteți schimba limitele. Zonele implicite sunt un exemplu de zone de viteză/ritm pentru o persoană cu un nivel al formei fizice relativ ridicat.

Free (Liber)

Dacă alegeți **Free** (Liber) toate limitele pot fi modificate. De exemplu, dacă ați testat pragurile dvs. reale, cum ar fi pragurile anaerobic și aerobic, sau pragurile lactice superior și inferior, vă puteți antrena cu zonele pe baza pragului individual de viteză sau ritm. Vă recomandăm să setați pragul anaerobic de viteză și ritm ca minim pentru zona 5. Dacă folosiți și pragul aerobic, setați ca minim pentru zona 3.

ȚINTA DE ANTRENAMENT CU ZONELE DE VITEZĂ

Puteți crea ținte de antrenament pe baza zonelor de viteză/ritm. După sincronizarea țintelor în FlowSync, veți primi îndrumare de la dispozitivul de antrenament în timpul antrenamentului.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

În timpul antrenamentului, puteți vizualiza în ce zonă vă antrenați în momentul respectiv și timpul petrecut în fiecare zonă.

DUPĂ ANTRENAMENT

În rezumatul de antrenament de pe M400, veți vedea o prezentare generală a timpului petrecut în fiecare zonă de viteză. După sincronizare, informații vizuale detaliate despre zona de viteză pot fi vizualizate în serviciul web Flow.

PROFILURI SPORTIVE

Vă permite să listați toate sporturile dumneavoastră favorite și să definiți setări specifice pentru fiecare dintre ele. De exemplu, puteți crea vizualizări adaptate pentru fiecare sport pe care îl practicați și alege ce date doriți să vedeți când vă antrenați: doar ritmul cardiac sau doar viteza și distanța – ceea ce vi se potrivește și corespunde cel mai bine nevoilor și cerințelor dumneavoastră de antrenament.

Pentru informații suplimentare, consultați [Setările profilurilor sportive](#) și [Profilurile sportive în serviciul web Flow](#).



Observați că în numeroase profiluri de sporturi de interior, sporturi de grup și sporturi de echipă, setarea **HR visible to other devices** (HR vizibil pentru alte dispozitive) este activată implicit. Acest lucru înseamnă că dispozitivele compatibile, care utilizează tehnologia wireless



Bluetooth Smart, de ex. echipamente de gimnastică, vă pot detecta ritmul cardiac. Puteți verifica profilurile sporturilor care au transmisia prin Bluetooth activată în mod implicit în [Polar Sport profiles list](#) (Listă profiluri sporturi Polar). Puteți activa sau dezactiva transmisia prin Bluetooth din [sport profile settings](#) (Setări profil sport).

CADENȚA DE LA ÎNCHEIETURĂ

Funcția Cadence from the wrist (Cadența de la încheietură) vă oferă opțiunea de a afla ritmul de alergare fără să fie necesar un senzor separat pentru ritm. Cadența este măsurată cu ajutorul unui accelerometru încorporat, în funcție de mișcările încheieturii. Pentru a avea acces la această funcție trebuie să aveți instalată cel puțin versiunea firmware 1.8 pe dispozitivul M400. Rețineți că, atunci când folosiți un senzor de ritm, cadența va fi întotdeauna măsurată cu acesta.

Funcția de detectare a cadenței de la încheietură este disponibilă în cazul următoarelor tipuri de sporturi care implică alergare: Mers, alergare, alergare ușoară, alergare pe asfalt, alergare în natură, alergare pe bandă, alergare pe pistă sau teren și ultramaraton.

Pentru a vedea cadența în timpul unei sesiuni de antrenament, adăugați opțiunea de afișare a cadenței în vizualizarea de antrenament a profilului sportiv pe care îl utilizați la alergare. Acest lucru poate fi efectuat în serviciul web Flow, în secțiunea Sport Profiles (Profiluri sportive).

PROGRAMUL DE ALERGARE POLAR

Programul de alergare Polar este un program personalizat bazat pe nivelul dvs. de pregătire fizică și conceput pentru a vă asigura că vă antrenați corespunzător, fără să exagerați. Este inteligent și se adaptează în funcție de evoluția dvs. Vă informează când ar fi o idee bună să reduceți puțin din intensitate și când ar fi indicat să accelerați puțin. Fiecare program este personalizat în funcție de eveniment, ținând cont de caracteristicile personale, de experiența sportivă și de timpul de pregătire. Programul este gratuit și este disponibil în serviciul web Polar Flow, la www.polar.com/flow.

Sunt disponibile programe pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Fiecare program constă în trei faze: construcția bazei aerobice, acumularea și reducerea intensității. Aceste faze sunt concepute pentru a vă îmbunătăți treptat performanța și a vă asigura că sunteți pregătit în ziua cursei. Sesiunile de antrenamente de alergare sunt împărțite în trei faze: alergare ușoară, alergare pe distanțe medii, alergare pe distanțe lungi, alergare în ritm alert și intervale. Pentru rezultate optime, toate sesiunile includ fazele încălzire, antrenament și revenire. În plus, pentru a susține dezvoltarea, puteți opta pentru exerciții pentru creșterea forței, pentru întărirea zonei de mijloc și de mobilitate. Fiecare săptămână de antrenament este alcătuită din două până la cinci sesiuni de alergări, iar durata săptămânală totală a sesiunilor de alergări oscilează între una și șapte ore, în funcție de nivelul de pregătire fizică. Durata minimă a unui program este de nouă săptămâni, iar cea maximă ajunge la 20 de luni.

Aflați mai multe despre programul de alergare Polar din [acest ghid detaliat](#). Sau citiți mai multe [despre cum să începeți utilizarea programului de alergare](#).

CREAȚI UN PROGRAM DE ALERGARE POLAR

1. Accesați serviciul web Flow la www.polar.com/flow.
2. Selectați opțiunea **Programs** (Programe) din filă.
3. Alegeți evenimentul, denumiți-l, setați data acestuia și când doriți să începeți programul.
4. Răspundeți la întrebările privind nivelul activității fizice.*
5. Selectați dacă doriți să includeți exerciții complementare în program.
6. Citiți chestionarul referitor la nivelul de pregătire pentru activități fizice și răspundeți la întrebări.
7. Revedeți programul și ajustați setările dacă este cazul.
8. După ce terminați, selectați opțiunea **Start program** (Începere program).

*Dacă este disponibil un istoric cu patru săptămâni de antrenament, vor fi completate automat.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

Înainte de a începe o sesiune, asigurați-vă că ați sincronizat obiectivele sesiunii de antrenament cu dispozitivul. Sesiunile sunt sincronizate cu dispozitivul ca obiective de antrenament și le puteți începe din meniul **Diary** (Jurnal). Urmați instrucțiunile oferite de dispozitiv pe toată durata sesiunii.

1. Pe dispozitiv, accesați meniul **Diary** (Jurnal).
2. Alegeți o zi pentru a vedea obiectivul programat.
3. Selectați obiectivul, apoi alegeți profilul sportiv.
4. Apăsăți pe START și urmați instrucțiunile.

Dacă doriți să faceți o sesiune programată pentru o altă zi, puteți face acest lucru. Trebuie doar să selectați o zi în meniul **Diary** (Jurnal) și să începeți sesiunea programată pentru ziua respectivă.

URMĂRIȚI EVOLUȚIA DVS.

Sincronizați rezultatele antrenamentului de pe dispozitiv cu datele din serviciul web Flow folosind un cablu USB sau aplicația Flow. Urmăriți evoluția dvs. în fila **Programs** (Programe). Veți vedea o prezentare generală a programului curent și progresul înregistrat.

SENZORUL DE MERS *BLUETOOTH*® SMART

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE MERS CU M400

Verificați dacă senzorul de mers a fost corect fixat la pantof. Pentru informații suplimentare despre senzorul de mers, consultați manualul de utilizare al senzorului de mers.

Există două modalități pentru interconectarea unui senzor de mers cu dispozitivul dvs. M400:

1. Apăsați START în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. Atingeți senzorul de mers cu M400 și așteptați să fie găsit.
3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Interconectare Polar RUN xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Accesați secțiunea **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectarea unui alt dispozitiv) și apăsați pe START.
2. M400 începe să caute senzorul dvs. de mers.
3. După ce senzorul de mers este găsit, se afișează **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Apăsați START, se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

CALIBRAREA SENZORULUI DE MERS

Calibrarea senzorului de mers îmbunătățește acuratețea măsurărilor de viteză/ritm și distanță. Se recomandă calibrarea senzorului de mers înainte de prima utilizare, dacă există schimbări semnificative în stilul de alergare sau dacă poziția senzorului pe pantof s-a schimbat complet (de ex. dacă aveți pantofi de alergare noi sau dacă treceți senzorul de la pantoful din dreapta la cel din stânga). Calibrarea trebuie realizată la viteza la care alergați în mod normal. Dacă alergați la viteze diferite, calibrarea trebuie să se facă la viteza dumneavoastră medie. Puteți calibra senzorul de mers manual sau automat.

Când vă antrenați cu un senzor de mers, puteți alege să folosiți datele de viteză de la GPS sau de la senzorul de mers. Pentru a seta acest lucru, accesați **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Setări > Profiluri sportive > Alergare > Senzor de mers > Alegere senzor pentru viteză) și alegeți **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**.

CALIBRAREA MANUALĂ


Calibrarea manuală se poate realiza în două moduri. Puteți alerga pe o distanță cunoscută și seta distanța corectă din **Quick menu** (Meniul rapid). Puteți, de asemenea, să setați factorul de calibrare manual dacă știți că factorul vă dă distanța exactă.

SETAREA DISTANȚEI DE TURĂ CORECTE

1. Apăsați START în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament și derulați la profilul Alergare.
2. Începeți o sesiune și alergați o distanță despre care știți că are mai mult de 400 metri.
3. Când alergați distanța, apăsați START pentru parcurgerea unei ture.
4. Apăsați și țineți aprins pentru a introduce meniul Rapid și alegeți **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor de mers > Calibrare > Manual > Setare distanță corectă tură)
5. Setați distanța reală pe care ați parcurs-o. Factorul de calibrare este actualizat.

SETAREA FACTORULUI

Pentru a calibra manual senzorul de mers prin setarea factorului, alegeți **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Setări > Profiluri sportive > Alergare > Senzor de mers > Manual > Setare factor) Dacă cunoașteți deja factorul care vă arată distanța exactă. Se afișează **Calibrated. Factor: xxxx** (Calibrat. Factorul: xxxx) este afișat când ați terminat.

 Calibrarea manuală se poate începe și în timpul unei sesiuni, când senzorul de mers este în uz. Țineți apăsat LIGHT (LUMINĂ) pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alegeți **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor de mers > Calibrare > Manuală).

CALIBRAREA AUTOMATĂ

Calibrarea automată a senzorului de mers se face pe baza datelor GPS și are loc în fundal. Ritm actual, lungimea de mers și distanța cumulativă vor fi actualizate și prezentate corect după calibrarea automată. Viteza dvs. este prezentată cu gri pe ecran până la finalizarea calibrării. În cazul în care calibrați manual senzorul de mers mai târziu, factorul de calibrare bazat pe GPS va fi suprascris.

Calibrarea automată se realizează de două ori și se folosește media celor doi factori de calibrare. În următoarea sesiune de instruire, se folosește media factorului anterior de calibrare și factorul obținut pe parcursul sesiunii respective.


Calibrarea automată începe după 100 de metri. Trebuie să fie satisfăcute următoarele criterii în timpul calibrării distanței de 500 m.

- Trebuie să fie disponibili cel puțin 6 sateliți
- Viteza trebuie să fie de cel puțin 7 km/h
- Ascendența și descendența trebuie să fie mai mici de 30 de metri

Când se alergă pe diferite suprafețe (ex. drum, cărări), folosiți un alt profil sport pentru fiecare dintre acestea pentru a realiza cea mai bună calibrare pentru fiecare suprafață.

Pentru a calibra senzorul de mers automat, alegeți

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Setări > Profile sport > Alergare > Senzor de mers > Calibrare > Automat)

 Calibrarea automată se poate începe și în timpul unei sesiuni, când senzorul de mers este în uz. Țineți apăsat LIGHT (LUMINĂ) pentru intra în **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alegeți **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor de mers > Calibrare > Automată).

CADENȚA DE ALERGARE ȘI LUNGIMEA PASULUI.

Cadența* este numărul de ori în care piciorul cu senzorul de mers* atinge solul pe minut. Lungimea pasului* este lungimea medie a unui pas. Aceasta este lungimea dintre punctele de contact ale piciorului drept și respectiv piciorului stâng cu pământul. Viteza de alergare = 2 * lungimea pasului * cadență. Există două moduri de a alerga mai rapid: să mișcați picioarele cu o cadență mai mare sau să faceți pași mai mari. Alergătorii de elită pe distanțe lungi de obicei alergă cu o cadență mare de 85-95. La deal, de obicei valorile cadenței sunt mai mici. La alergare în pantă, valorile cadenței sunt mai mari. Alergătorii își reglează lungimea pasului pentru a obține viteze mai mari: lungimea pasului crește pe măsură ce viteza crește. Cu toate acestea, una dintre cele mai des întâlnite greșeli pe care le fac alergătorii începători este efectuarea unor pași prea mari. Cea mai eficientă lungime de pas este cea naturală - cea care este cea mai confortabilă. Veți alerga mai rapid în competiții prin întărirea mușchilor de la picioare pentru vă permite să înaintați cu un pas mai mare.

De asemenea, trebuie să lucrați la maximizarea eficienței cadenței. Cadența nu progresa ușor, însă dacă vă antrenați corespunzător, veți putea susține cadența în timpul alergării și să obțineți o performanță cât mai bună. Pentru a dezvolta cadența, legătura dintre nervi și mușchi trebuie antrenată destul de frecvent. O sesiune de antrenament de cadență pe săptămână este un început bun. Includeți câteva exerciții de cadență în perioada de odihnă din timpul săptămânii. În timpul alergărilor ușoare și lungi, puteți include o cadență mai rapidă din când în când. Un mod bun de a îmbunătăți lungimea pasului este de a practica activități de rezistență specifice, cum ar fi alergarea pe pante, alergarea în nisip moale sau alergarea pe trepte. O perioadă de antrenament șase săptămâni care să include și exerciții de forță ar trebui să conducă la îmbunătățiri vizibile în ceea ce privește lungimea pasului și, dacă sunt

combinate cu exerciții pentru viteză mai mare (cum ar fi pași mici pe distanțe de maxim 5 km), se vor vedea de asemenea îmbunătățiri ale vitezei per ansamblu.

APLICAȚIA POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow vă permite să vedeți o interpretare vizuală instantanee a datelor de antrenament online direct după sesiune. Această aplicație vă permite să accesați ușor țintele dumneavoastră de antrenament și să vizualizați rezultatele testelor. Aplicația Flow este cel mai ușor mod de a sincroniza datele de antrenament de pe M400 cu serviciul web Flow.

Când utilizați aplicația cu M400, puteți să:

- Obțineți o prezentare generală rapidă a antrenamentului și să analizați fiecare detaliu al performanței dumneavoastră imediat
 - Vedeti traseul pe o hartă
 - Avantajul antrenamentului
 - Timpul de început și durata sesiunii
 - Viteza/ritmul medii și maxime, distanța, indicele de alergare
 - Ritmul cardiac mediu și maxim, zonele de ritm cardiac cumulate
 - Caloriile și % de ardere a grăsimilor din calorii
 - Altitudinea maximă, ascendența și descendența
 - Detalii despre tură
- Vedeti evoluția dumneavoastră cu rezumate săptămânale în calendar
- Obțineți detalii ale activității dumneavoastră 24/7 (numărul total de pași, caloriile consumate și timpul de somn)
 - Aflați ce vă lipsește din obiectivul zilnic și cum să-l atingeți.
 - Vedeti pașii, caloriile consumate și timpul de somn
 - Obțineți alerte de inactivitate când este momentul să vă ridicați și să vă mișcați

Pentru a începe utilizarea aplicației Flow, descărcați-o din magazinul de aplicații sau din Google Play pe mobilul dumneavoastră. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/Flow_app. Înainte de a pune în funcțiune un nou dispozitiv mobil (smartphone, tabletă), acesta trebuie să fie interconectat cu M400. Pentru informații suplimentare, consultați [Interconectarea](#).

Pentru a vedea datele de antrenament în aplicația Flow, trebuie să sincronizați M400 cu aceasta după sesiune. Pentru informații despre sincronizarea M400 cu aplicația Flow, consultați [Sincronizarea](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul Web Polar Flow vă permite să planificați și să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumneavoastră. Configurați și personalizați M400 pentru a corespunde perfect nevoilor dumneavoastră de antrenament prin adăugarea de sporturi și adaptarea setărilor și a vizualizărilor de antrenament. Urmăriți și analizați vizual progresul făcut, creați ținte de antrenament și adăugați-le în favoritele dumneavoastră.

Cu serviciul web Flow puteți:

- Analiza toate detaliile antrenamentului cu grafice vizuale și o vedere a traseului.
- Compara date specifice cu alte persoane, cum ar fi turele și viteza față de ritmul cardiac
- Vedea evoluția pe termen lung urmărind tendințele și detaliile care contează cel mai mult pentru dumneavoastră.
- Urmări evoluția cu rapoarte săptămânale sau lunare specifice pentru sporturi.
- Partaja reușitele cu cei care vă urmăresc
- Retrăi sesiunile proprii și pe cele ale altor utilizator ulterior

Pentru a începe să utilizați serviciul web, accesați flow.polar.com/start și creați propriul cont Polar dacă nu aveți deja unul. Descărcați și instalați software-ul FlowSync din același loc pentru a vă permite să sincronizați datele între M400 și serviciul web Flow. De asemenea, obțineți aplicația Flow pentru mobilul dumneavoastră ca să beneficiați de analiză instantanee și sincronizarea datelor cu serviciul web.

Feed

În **Feed** puteți vedea ce ați mai făcut recent și în plus puteți vedea activitățile prietenilor și introduce comentarii.

Explorare

În **Explorare** puteți descoperi sesiunile de antrenament și rutele răsfoind harta. Puteți adăuga rute la favoritele voastre dar acestea nu vor fi sincronizate în M400. Consultați sesiunile de antrenament publice pe care alți utilizatori le-au partajat și reparcurgeți propriile trasee sau pe cele ale altor persoane, văzând unde s-au petrecut lucrurile importante.

Jurnal

În **Jurnal** puteți vedea sesiunile de antrenament programate, dar puteți consulta și rezultatele trecute. Informațiile afișate includ: planurile de antrenament în vizualizarea zi, săptămână sau lună, sesiuni individuale, teste și rezumate săptămânale.

Progres


În **Progress** puteți urmări evoluția dumneavoastră prin rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a vă urmări progresul în antrenament pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale puteți alege sportul pentru raport. În perioada personalizată, puteți alege atât perioada, cât și sportul. Alegeți perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apăsați pe pictograma roată pentru a alege ce date doriți să vizualizați în graficul raportului.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/flow

ȚINTE DE ANTRENAMENT

Creați ținte de antrenament detaliate în serviciul web Flow și sincronizați-le cu M400 prin software-ul FlowSync sau aplicația Flow. În timpul antrenamentului, puteți urmări ușor ghidarea pe dispozitiv.


- **Quick Target** (Țintă rapidă): Completați o valoare. Alegeți o țintă de durată, distanță sau calorii.
- **Phased Target** (Țintă pe faze): Puteți separa antrenamentul în faze și crea o durată sau distanță și intensitate țintă diferită pentru fiecare dintre ele. Acesta este, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de recuperare adecvate.
- **Favorites** (Favorite): Creați o țintă și adăugați-o la **Favorites** (Favorite) pentru a o accesa ușor de fiecare dată când doriți să o realizați din nou.

 *Rețineți să sincronizați țintele de antrenament pe M400 din serviciul web Flow prin intermeniu FlowSync sau al aplicației Flow. Dacă nu le sincronizați, sunt vizibile numai în Jurnalul din serviciul web Flow sau lista Favorite.*


CREAREA UNEI ȚINTE DE ANTRENAMENT

1. Accesați **Diary** (Jurnal) și faceți clic pe **Add** (Adăugare) > **Training target** (Țintă antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare țintă antrenament), alegeți **Quick** (Rapid), **Phased** (În faze) sau **Favorite** (Favorit) (ținta **Race Pace** (Ritm cursă) poate fi sincronizată numai cu Polar V800).

QUICK TARGET (ȚINTĂ RAPIDĂ)

1. Alegeți **Quick** (Rapid).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Completați una dintre următoarele valori: durată, distanță sau calorii. Puteți completa doar una dintre valori.
4. Faceți clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga ținta la **Diary** (Jurnal) sau pictograma favorite  pentru a o adăuga în **Favorites** (Favorite).

PHASED TARGET (ȚINTĂ PE FAZE)

1. Alegeți **Phased** (În faze).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Adăugați faze la ținta dumneavoastră. Alegeți distanța sau durata pentru fiecare fază, manuală sau automată, începerea următoarei faze și intensitatea.
4. Faceți clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga ținta la **Diary** (Jurnal) sau pictograma favorite  pentru a o adăuga în **Favorites** (Favorite).

FAVORITE

Dacă ați creat o țintă și ați adăugat-o la favorite, o puteți utiliza ca țintă programată.

1. Alegeți **Favorites** (Favorite). Țintele dumneavoastră de antrenament favorite sunt afișate.
2. Faceți clic pe elementul favorit pe care doriți să-l folosiți ca șablon pentru ținta dumneavoastră.
3. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
4. Puteți edita ținta dacă doriți sau o puteți lăsa așa cum este.
5. Faceți clic pe **Update changes** (Actualizare schimbări) pentru a salva schimbările făcute la elementul favorit. Faceți clic pe **Add to diary** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga ținta în **Diary** (Jurnal) fără să actualizați elementul favorit.

După sincronizarea țintelor de antrenament pe M400, puteți găsi:

- Ținte de antrenament programate în **Diary** (Jurnal) (săptămâna curentă și următoarele 4 săptămâni)
- Țintele de antrenament listate ca favorite în **Favorites** (Favorite)

Când începeți sesiunea, accesați ținta din **Diary** (Jurnal) sau **Favorites** (Favorite).


Pentru informații privind începerea unei sesiuni de antrenament țintă, consultați "Începerea unei sesiuni de antrenament" on page 32

FAVORITE


În **Favorites** (Favorite), puteți salva și administra targetele voastre preferate de antrenament. Dispozitivul dumneavoastră M400 poate avea maximum 20 de favorite la un moment dat. Numărul de favorite din serviciul web Flow nu este limitat. Dacă aveți peste 20 de favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M400 când sincronizați.

Puteți schimba ordinea favoritelor prin tragere și plasare. Alegeți elementul favorit pe care doriți să-l deplasați și trageți-l în locul în care doriți să-l puneți în listă.


ADĂUGAREA UNEI ȚINTE DE ANTRENAMENT LA FAVORITE:

1. Creați o țintă de antrenament.
2. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul dreapta jos al paginii.
3. Ținta este adăugată la favorite

sau

1. Alegeți o țintă existentă din **Diary** (Jurnal).
2. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul dreapta jos al paginii.
3. Ținta este adăugată la favorite.

EDITAREA UNUI ELEMENT DIN FAVORITE

1. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele dumneavoastră. Sunt afișate toate traseele și țintele de antrenament favorite.
2. Alegeți elementul favorit pe care doriți să-l editați:
 - **Ținte de antrenament:** Schimbați numele țintei sau alegeți editarea din colțul din dreapta jos pentru a modifica ținta.

ELIMINAREA UNUI ELEMENT DIN FAVORITE

Faceți clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al țintei de antrenament pentru eliminarea din lista de favorite.

PROFILURI SPORTIVE ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Implicit există patru profiluri sportive pe dispozitivul M400. În serviciul Flow web puteți adăuga noi profiluri de sport la lista dvs. de sporturi, precum și să le editați pe acestea și profilurile existente. Dispozitivul dumneavoastră M400 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Numărul de profiluri sportive din serviciul Web Flow nu este limitat. Dacă aveți peste 20 de profiluri sportive în serviciul Web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M400 când sincronizați.

Puteți schimba ordinea profilurilor sportive prin tragere și plasare. Alegeți sportul pe care doriți să-l deplasați și trageți-l în locul în care doriți să-l puneți în listă.

ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Faceți clic pe numele dumneavoastră/fotografia profilului din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport Profiles** (Profiluri sportive).

3. Faceți clic pe **Add sport profile** (Adăugare profil sportiv) și alegeți sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista dumneavoastră de sporturi.

EDITAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Faceți clic pe numele dumneavoastră/fotografia profilului din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport profiles** (Profiluri sportive).
3. Faceți clic pe **Edit** (Editare) din sportul pe care doriți să-l editați.

În fiecare profil sportiv, puteți edita următoarele informații:

VALORI DE BAZĂ

- Tură automată (poate fi setată pe baza duratei sau a distanței)
- Sunete de antrenament
- Vizualizare viteză

RITMUL CARDIAC

- Vizualizarea ritmului cardiac (alegeți bătăi pe minut (bpm) sau % din maximum.)
- Ritmul cardiac vizibil pentru alte dispozitive (alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart (de ex. echipamentul de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac).
- Setările zonelor de ritm cardiac (cu zonele de ritm cardiac puteți selecta și monitoriza ușor intensitățile antrenamentului. Dacă alegeți Implicit, nu puteți schimba limitele ritmului cardiac. Dacă alegeți Liber, toate limitele pot fi modificate. Limitele implicite ale zonelor de ritm cardiac sunt calculate pornind de la ritmul dumneavoastră cardiac maxim.

VEDERILE DE ANTRENAMENT

Alegeți de informații vedeți în vizualizările antrenament în timpul sesiunilor. Puteți avea în total opt vizualizări de antrenament diferite pentru fiecare profil sportiv. Fiecare vizualizare de antrenament poate avea maximum patru câmpuri de date diferite.

Faceți clic pe pictograma creion de pe o vizualizare existentă pentru a o edita sau adăuga o vizualizare nouă. Puteți selecta unul până la patru elemente pentru vizualizare din șase categorii:

Timp	Mediu	Măsurare corporală	Distanță	Viteză	Cadență
<ul style="list-style-type: none"> • Ora • Dur- 	<ul style="list-style-type: none"> • Altitudine- • a 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritm cardiac 	<ul style="list-style-type: none"> • Dista- • nța 	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza/Ritm- • ul 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadenț- • Cadenț-

<ul style="list-style-type: none"> • Durata turei • Durata ultimei ture 	<ul style="list-style-type: none"> • Ascendența totală • Descendența totală • Ascendența turei curente • Descendența turei curente 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmul cardiac mediu • Ritmul cardiac maxim • HR mediu în tură • Calorii • ZonePointer • Timpul în zonă 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanța turei • Distanța ultimei ture 	<ul style="list-style-type: none"> • Viteza/ritmul medie/mediu • Viteza/ritmul maximă/maxim • Viteza/ritmul turei 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadență medie de alergare • Cadență de alergare tură actuală • Lungimea pasului • Lungimea medie a pasului
---	--	--	---	--	---

Când ați terminat cu setările profilului sportiv, faceți clic pe salvare. Pentru a sincroniza setările cu M400, apăsați sincronizare în FlowSync.



Observați că în numeroase profiluri de sporturi de interior, sporturi de grup și sporturi de echipă, setarea **HR visible to other devices** (HR vizibil pentru alte dispozitive) este activată implicit. Acest lucru înseamnă că dispozitivele compatibile, care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, de ex. echipamente de gimnastică, vă pot detecta ritmul cardiac. Puteți verifica profilurile sporturilor care au transmisia prin Bluetooth activată în mod implicit în [Polar Sport profiles list](#) (Listă profiluri sporturi Polar). Puteți activa sau dezactiva transmisia prin Bluetooth din sport profile settings (Setări profil sport).

SINCRONIZAREA

Puteți transfera date de pe dispozitivul M400 prin cablul USB cu software-ul FlowSync sau wireless prin Bluetooth Smart® cu aplicația Polar Flow. Pentru a activa datele de sincronizare între M400 și serviciul web și aplicația Flow, trebuie să aveți un cont Polar și software-ul FlowSync. Accesați flow.polar.com/start și creați propriul cont Polar în serviciul web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC. Descărcați aplicația Flow pe mobilul dumneavoastră din magazinul de aplicații sau Google Play.

Rețineți să sincronizați și să mențineți datele actualizate între M400, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde v-ați afla.

SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA FLOW

Înainte de a sincroniza, asigurați-vă că:


- Aveți un cont Polar și aplicația Flow
- Ați înregistrat dispozitivul M400 în serviciul web Flow și ați sincronizat datele prin software-ul FlowSync cel puțin o dată.
- Dispozitivul dumneavoastră mobil Bluetooth este pornit și modul avion/modul zbor nu este pornit.
- Ați sincronizat dispozitivul M400 cu mobilul dumneavoastră. Pentru informații suplimentare, consultați "Interconectarea" on page 16.

Există două moduri de a vă sincroniza datele:

1. Conectați-vă la aplicația Flow și apăsați și mențineți apăsat butonul ÎNAPOI pe dispozitivul dumneavoastră M400.
2. Se afișează **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
3. Este afișat mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Conectați-vă la aplicația Flow și accesați **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Sincronizare date) și apăsați butonul START pe dispozitivul M400.
2. Se afișează **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
3. Este afișat mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată) când ați terminat.

 Când sincronizați dispozitivul M400 cu aplicația Flow, datele despre antrenament și activitate sunt de asemenea sincronizate automat printr-o conexiune la internet cu serviciul web Flow.


Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/Flow_app

SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, aveți nevoie de software-ul FlowSync. Accesați flow.polar.com/start și descărcați și instalați acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M400 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră. Asigurați-vă că software-ul FlowSync se execută.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computerul dumneavoastră și sincronizarea începe.
3. Este afișat mesajul Completed (Încheiat) când ați terminat.

De fiecare dată când conectați dispozitivul M400 la computer, software-ul Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ați schimbat. Dacă sincronizarea nu începe automat, porniți FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din folderul de aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync vă va anunța și vă va cere să o instalați.

 Dacă schimbați setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul M400 este conectat la computer, apăsați butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe M400.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/flow

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync software, accesați www.polar.com/en/support/FlowSync


ÎNGRIJIREA DISPOZITIVULUI M400

Ca orice alt dispozitiv electronic, Polar M400 trebuie să fie menținut curat și manevrat cu grijă. Instrucțiunile de mai jos vă vor ajuta să îndepliniți obligațiile de garanție, să mențineți dispozitivul în formă maximă și să evitați orice probleme de încărcare sau sincronizare.

M400

Cablul USB trebuie conectat cu atenție, pentru a evita deteriorarea portului USB al dispozitivului.

Mențineți curat portul USB al dispozitivului pentru a asigura încărcarea și sincronizarea fără impedimente.

 *Vă rugăm să observați că am eliminat capacul de cauciuc al portului USB în cazul ultimei versiuni a M400. Am făcut aceasta pentru ca uscarea portului USB să se poată face mai ușor și mai eficient. Aceste instrucțiuni privind întreținerea pot fi folosite atât pentru noul M400 fără capacul de cauciuc, cât și pentru modelul anterior cu capac de cauciuc.*

Păstrați portul USB curat pentru a proteja în mod eficient M400 de oxidare și de alte defecte posibile cauzate de apa sărată (de ex. transpirație sau apă de mare) și de mizerie. Astfel asigurați încărcarea și sincronizarea fără impedimente.

Cel mai bun mod de a menține portul USB curat este de a-l clăti după fiecare sesiune de antrenament după cum urmează:

1. Ridicați capacul din cauciuc de pe portul USB.



2. Clătiți portul USB cu apă călduță de la robinet. Portul USB este rezistent la apă și poate fi clătit sub robinetul de apă fără a se defecta componentele electronice.



3. După clătire, lăsați capacul deschis un timp pentru a permite portului USB să se usuce. **Nu încărcați dispozitivul M400 atunci când portul USB este umed sau cu transpirație.**



Când utilizați portul USB, verificați dacă nu este umezeală, păr sau praf în zona suprafeței de etanșare. Ștergeți ușor orice murdărie. Poate fi folosită o scobitoare pentru a îndepărta firele de păr, praful sau altă murdărie din cavitatea conectorului. Nu folosiți instrumente ascuțite la curățare pentru a evita zgârieturile.


Puteți spăla dispozitivul cu o soluție de apă și săpun delicat sub jet de apă. Nu folosiți alcool sau vreun material abraziv, cum ar fi lână metalică sau produse chimice de curățat. Dacă nu purtați dispozitivul 24/7, ștergeți orice umezeală de pe acesta înainte de a-l depozita.

Nu lăsați dispozitivul la temperaturi extrem de scăzute (sub $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) și extrem de ridicate (peste $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) sau direct la lumina soarelui.

SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC

Conectorul: Detașați conectorul de la curea după fiecare utilizare și uscați conectorul cu un prosop moale. Curățați conectorul cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv (de ex. lână metalică sau produse chimice de curățat).

Cureaua: Clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare și puneți-o la uscat. Curățați cu grijă cureaua cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți săpunuri hidratante, deoarece pot lăsa reziduuri pe curea. Cureaua nu se fierbe, nu se calcă, nu se curăță chimic sau nu se decolorează. Nu întindeți cureaua sau îndoiiți puternic zonele cu electrozi.

 Verificați instrucțiunile de spălare pe eticheta benzii.

DEPOZITAREA

M400: Păstrați dispozitivul de antrenament într-un loc uscat și răcoros. Nu-l depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu expuneți dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu nu-l lăsați într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete. Se recomandă să păstrați dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când este depozitată. Dacă urmează să depozitați dispozitivul de antrenament mai multe luni, se recomandă să-l reîncărcați după câteva luni. Aceasta va prelungi durata de viață a bateriei.

Senzor pentru ritmul cardiac: Uscați și depozitați cureaua și conectorul senzorului pentru ritm cardiac separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei. Păstrați senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstrați senzorul pentru ritm cardiac umed într-un material neaerisit, cum ar fi o gheată de sport. Nu expuneți senzorul pentru ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

SENZORUL DE MERS BLUETOOTH® SMART

Curățați senzorul de mers cu soluție delicată de săpun și apă și clătiți cu apă curată. Pentru a menține impermeabilitatea, nu spălați senzorul de mers cu un dispozitiv de spălare sub presiune. Nu scufundați senzorul de mers în apă. Niciodată nu folosiți alcool sau materiale abrazive, cum ar fi lână metalică sau soluții chimice de curățare. Evitați lovirea puternică a senzorului de mers, deoarece unitatea senzorului se poate deteriora.

SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, vă recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultați Garanția limitată internațională Polar.

Pentru informații de contact și adresele tuturor Centrelor de service Polar, vizitați www.polar.com/support și site-urile web specifice pentru fiecare țară.

Numele de utilizator pentru contul dvs. Polar este întotdeauna adresa dvs. de e-mail. Același nume de utilizator și aceeași parolă sunt valabile pentru înregistrarea produsului Polar, serviciul web și aplicația Polar Flow, forumul de discuții Polar și înregistrarea la Știri.

INFORMAȚII IMPORTANTE

BATERIILE

Dispozitivul Polar M400 este echipat cu o baterie internă, reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Puteți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de a apărea o scădere sesizabilă a capacității acesteia. Numărul de cicluri de încărcare variază, de asemenea, în funcție de utilizare și de condițiile de funcționare.

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar vă încurajează să minimizați posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și a sănătății umane, respectând reglementările locale de eliminare a deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu eliminați acest produs ca deșeu menajer nesortat.

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H7 are o baterie înlocuibilă de către utilizator. Pentru a schimba singur bateria, vă rugăm să respectați cu atenție instrucțiunile conform cu [Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac](#).

Pentru informații privind senzorul de mers Polar Bluetooth Smart®, consultați manualul utilizatorului privind produsul în cauză.

Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. Dacă este înghițită, atunci contactați imediat doctorul. Bateriile se vor arunca conform reglementărilor locale.

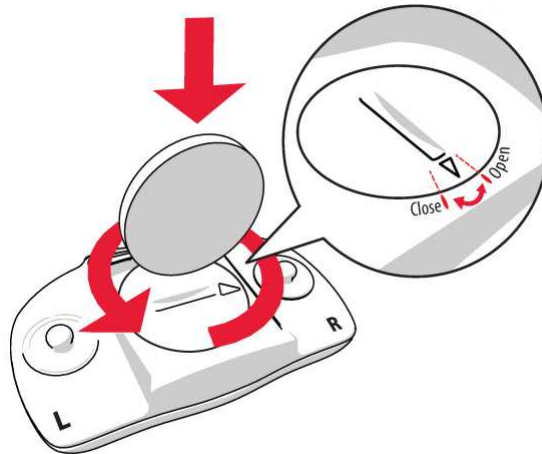
SCHIMBAREA BATERIEI SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC


Pentru a înlocui singur bateria senzorului pentru ritm cardiac, urmați cu grijă instrucțiunile de mai jos:

Când înlocuiți bateria, verificați ca inelul de etanșare să nu fie deteriorat, în acest caz trebuie să îl înlocuiți cu unul nou. Puteți achiziționa seturile inel de etanșare/baterie de la distribuitorii Polar și Centrele de service autorizate Polar. În SUA și Canada, inelele de etanșare suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, sunt disponibile kituri de inele de etanșare/baterie și la www.shoppolar.com.

La manevrarea unei baterii noi, complet încărcate, evitați contactul similar prinderii, adică simultan din ambele părți, cu metal sau unelte conductoare electrice, cum ar fi cleștii de sertizat. Aceasta poate scurtcircuita bateria, ducând la descărcarea acesteia mai rapidă. De obicei, scurtcircuitarea nu deteriorează bateria, dar îi poate reduce capacitatea și durata de viață.

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsucindu-l în sens invers acelor de ceasornic în poziția DESCHIS.
2. Introduceți bateria (CR 2025) în interiorul capacului cu partea pozitivă (+) spre capac. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura rezistența la apă.
3. Apăsați capacul înapoi în conector.
4. Folosiți moneda pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic în poziția ÎNCHIS.



 Pericol de explozie dacă bateria este înlocuită cu una de tip eronat.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dispozitivul de antrenament Polar M400 arată indicatorii dumneavoastră de performanță. Dispozitivul de antrenament este proiectat pentru a indica nivelul de efort fiziologic și recuperarea în timpul și după sesiunea de exerciții. Măsoară ritmul cardiac, viteza și distanța. Măsoară de asemenea cadența de alergare când este folosit cu senzorul de mers Polar Bluetooth® Smart. Nicio altă utilizare nu este prevăzută sau sugerată.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

INTERFERENȚE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Interferență electromagnetică și echipament de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu LED-uri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență deviate. Pentru a rezolva aceste probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați cureaua senzorului pentru ritm cardiac de pe piept și folosiți echipamentul de antrenament așa cum faceți în mod normal.
2. Deplasați dispozitivul de antrenament în jur până când găsiți o zonă în care acesta nu afișează valori deviate sau nu clipește simbolul inimii. Interferența este adesea mai puternică direct în fața panoului de afișaj al echipamentului, în timp ce în partea stângă sau dreaptă a afișajului perturbările sunt relativ absente.
3. Puneți cureaua senzorului pentru ritm cardiac la loc pe piept și mențineți dispozitivul de antrenament în această zonă fără interferențe cât mai mult timp posibil.

Dacă dispozitivul de antrenament încă nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie un mediu electric prea zgomotos pentru măsurarea ritmului cardiac wireless.

DIMINUAREA RISCULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?


Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arteriale, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc., și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

Notă! Dacă utilizați un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, puteți folosi produsele Polar. În teorie, interferența cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să

fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit vreodată interferențe. Nu putem totuși emite o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, consultați-vă medicul sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiții de siguranță în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în [Specificații tehnice](#). În cazul unor reacții cutanate, nu mai utiliza produsul și adresează-te medicului! De asemenea, informează serviciul clienți Polar despre reacția ta cutanată. Pentru a evita orice reacție a pielii față de senzorul pentru ritm cardiac, purtați-l peste cămașă, dar umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.

 *Impactul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la decolorarea suprafeței senzorului de ritm cardiac, fiind posibil să păteze hainele de culoare deschisă. Poate apărea și decolorarea hainelor de culoare închisă, fiind posibilă pătarea dispozitivelor de antrenament de culoare mai deschisă. Pentru ca un dispozitiv de antrenament de culoare deschisă să-și păstreze strălucirea ani de zile, asigură-te că hainele purtate în timpul antrenamentului nu se decolorează. Dacă folosești parfum sau aplici pe piele produse împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu senzorul de ritm cardiac. Dacă te antrenezi în frig (între -20 °C și -10 °C / -4 °F și 14 °F), îți recomandăm să porți dispozitivul de antrenament sub mâneca hainei, direct pe piele.*

Siguranța dumneavoastră este importantă pentru noi. Forma senzorului de mers Polar Bluetooth® Smart este concepută să minimizeze posibilitatea de a se agăța în ceva. În orice caz, fiți atenți atunci când alergați prin desiș cu senzorul de mers, de exemplu.

SPECIFICAȚII TEHNICE

M400

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă li-pol de 190 mAh
Țimp de funcționare:	În utilizare continuă: Până la 8 ore cu GPS și senzorul pentru ritm cardiac În modul timp cu monitorizare a activității zilnice: Aproximativ 30 de zile

Temperatura de funcționare:	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °C
Materiale pentru dispozitivul de antrenament:	Inox, policarbonat/acrilonitril-butadien-stiren, acrilonitril-butadien-stiren, uretan termorigid, polimetilmetacrilat, silicon
Precizia ceasului:	Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25 °C / 77 °F
Precizia GPS:	Distanța ±2%, viteza ±2 km/h
Rezoluția altitudinii:	1 m
Rezoluție ascendentă/descendentă:	5 m
Altitudine maximă:	9000 m / 29525 picioare
Rata de eșantionare:	1 s
Acuratețea monitorizării ritmului cardiac:	± 1% sau 1 bpm, în funcție de care este mai mare. Precizarea se aplică la condiții de stare stabile.
Măsurarea ritmului cardiac:	15-240 bpm
Intervalul de afișare a vitezei curente:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h sau 0-22,5 mph (când se măsoară viteza cu senzorul de mers Polar)
Rezistența la apă:	30 m (adekvat pentru scăldat și înot)
Capacitatea memoriei:	30 h antrenament cu GPS și ritm cardiac în funcție de setările de limbă
Rezoluția afișajului:	128 x 128

SENZOR PENTRU RITM CARDIAC H7

Durata de viață a bateriei:	200 h
Tipul bateriei:	CR 2025
Garnitura bateriei:	Inel-O 20,0 x 1.0 material FPM
Temperatura de funcționare:	-10 °C la +50 °C/14 °F la 122 °F
Materialul conectorului:	Poliamidă

Materialul curelei:	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13 % poliester
Rezistența la apă:	30 m

Utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart.

PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa support.polar.com.

COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa support.polar.com.

REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă.

Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a	Stropire cu apă,	Baie și	Scufundări cu tub de	Scufundări	Caracteristicile privind rezistența la apă
-----------------------------------	------------------	---------	----------------------	------------	--

produsului	transpirație, picături de ploaie etc.	înot	respirație (fără butelii de oxigen)	(cu butelii de oxigen)	
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.

- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.



Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logourile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logourile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

INFORMAȚII DE REGLEMENTARE

	<p>Acest produs respectă Directivele 2014/53/UE și 2011/65/UE. Declarația de conformitate și alte informații de reglementare aplicabile pentru fiecare produs sunt disponibile pe www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare.</p>
	<p>Acest marcaj care reprezintă o pubele pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2012/19/UE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în țările UE. Polar vă încurajează să reduceți la minimum efectele posibile ale deșeurilor asupra mediului înconjurător și sănătății umane și în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse și colectarea bateriilor și a acumulatorilor pentru baterii și acumulatori.</p>

PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi în prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabil pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obișnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

2.1 RO 10/2019