

## SVEIKINAME

Jūs įsigijote puikų treniruočių kompiuterį. Čia trumpai susipažinsite su M400 funkcijomis, kurios padės treniuotis išmaniau. Polar M400 yra galingas instrumentas, bet naudodami jį su Polar Flow internetiniu dienoraščiu ir programėle, gausite dar daugiau.

### POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS

Išsikelkite sau tikslus ir gaukite nurodymus kaip juos įvykdyti. Matykite smulkiausią savo treniruočių informaciją ir dalinkitės ja su draugais. Tai ir dar daugiau rasite [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### POLAR FLOW PROGRAMĖLĖ IŠMANIAJAME TELEFONE

Greitai peržiūrėkite savo treniruotę. Programėlė visą informaciją perkelia į Polar Flow interneto dienoraštį. Ją rasite App Store arba Google Play.



### POLAR M400 TRENIRUOČIŲ KOMPIUTERIS

Polar M400 su korpuse integruotu GPS rodo daug informacijos Jūsų treniruotėje. M400 tiksliai matuoja Jūsų greitį ir distanciją, GPS informaciją pagrįstą aukštį ir surinktą pakilimą.

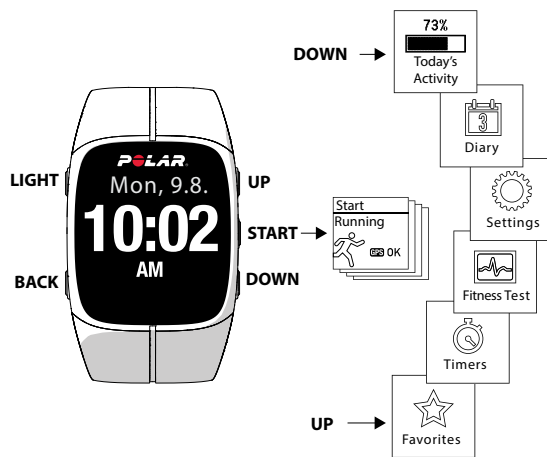
### POLAR ŠIRDIES RITMO SENSIORUS\*

Dėvėkite patogų dirželį su konektoriais apjuostą aplink krūtinę ir matuokite savo širdies ritmą, kurį matysite savo M400 ekrane.

*\* Jei M400 pirkote be širdies ritmo sensoriaus, jį galite įsigyti vėliau.*

## SUSIPAŽINKITE SU SAVO M400

Spausdami UP ar DOWN mygtuką galėsite judėti per meniu. Pasirinkimą patvirtinkite spausdami START mygtuką, o jam atšaukti, grįžti į ankstesnį lygį, paspausti pauzę ar sustabdyti su BACK.



### PATARIMAI

- » Dienos laiko režime galite pakeisti ekrano informaciją palaikę nuspaustą UP mygtuką.
- » Mygtukus „užrakinti“ galite dienos laiko režime palaikę nuspaustą LIGHT mygtuką.
- » Į „greitąjį“ meniu galite patekti treniruotės režime palaikę nuspaustą LIGHT mygtuką.

## PRADĖKITE

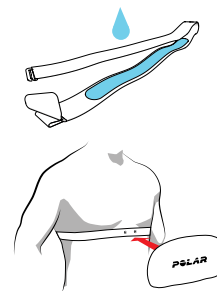
Tam, kad pilnai išnaudotumėte savo M400, pradėkite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) kur rasite lengvus nurodymus kaip paruošti savo M400 naudojimui, atnaujinsite programinę įrangą ir pradėsite naudotis Flow dienoraščiu. Tačiau, jei skubate ir nekantraujate pradėti sportuoti su M400, galite atlikti greitą paruošimą:

1. Prijunkite savo M400 prie kompiuterio per USB kabelį ir pakraukite bateriją. Jei baterija visiškai išsekusi, gali praeiti kelios minutės, kol ekranas įsijungs.
2. Kai pakrovimas atliktas, susiveskite savo asmeninius duomenis. Tiksliai suvesti duomenys duos tikslius matavimus. Kai nustatymai atlikti, ekrane pasirodo **Ready to go!** ir galite pradėti treniruotę.

Norėdami pasikeisti monitoriaus kalbą, eikite į [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### DĖVĖKITE ŠIRDIES RITMO SENSIORIŲ

1. Sudrėkinkite dirželio elektrodus.
2. Apjuoskite diržą apie krūtinę ir sureguliuokite jo ilgį, kad būtų pakankamai įtemptas.
3. Prisiekite konektorių.



Po treniruotės atjunkite konektorių ir nuskalaukite dirželį po tekančiu vandeniu. Išsamesnius priežiūros nurodymus rasite [polar.com/support](http://polar.com/support).

## TRENIRUOTĖ SU M400

Prieš pirmą treniruotę reikia „suporuoti“ širdies ritmo sensorių su savo M400. Dėvėkite savo ŠR sensorių ir spauskite START. Palaukite, kol ekrane pasirodo poravimo užklauskimas ir rinkitės Yes.

Arba galite „suporuoti“ per **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**.

### PRADĖKITE TRENIRUOTĖ

Spauskite START ir rinkitės savo sporto šaką. Eikite laukan ir pasitraukite nuo aukštų pastatų ir medžių, kad lengviau pagautų GPS signalą. Stovėkite vietoje, laikykite ekraną atsuktą į viršų, kol randamas GPS signalas. Kai ryšys užmezgamas, ekrane pasirodo OK. Dar kartą spauskite START ir pradėkite.

*Informaciją, kurią norite matyti ekrane treniruotės metu, pasirinkite per Polar Flow programą.*

### TRENIRUOTĖJE

**Fiksuokite tarpinį finišą:** spauskite START treniruotės metu.

**„Užrakinti“ širdies ritmo zoni:** užrakinti/atrakinti širdies ritmo zoni, kurioje esate, palaikykite nuspaustą START. Kai širdies ritmas pakyla aukščiau arba nusileidžia žemiau nustatytos zonos, jus įspėja garsinis signalas.

**Treniruotės sustabdymas ir baigimas:** spauskite BACK treniruotės įrašymui sustabdyti. Tam, kad baigtumėte treniruotę, palaikykite nuspaustą BACK mygtuką 3 sekundes, kol ekrane pasirodo **Recording ended**.

*Informacija* Išsamią instrukciją ir naujausią šio įvado versiją galite rasti [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400). Ten pat galėsite peržiūrėti ir video medžiagą su patarimais, kaip pilnai išnaudoti visas savo M400 funkcijas.

## PAGRINDINĖS FUNKCIJOS

Polar M400 turi daugybę funkcijų, kurios padės jums treniruotis geriau. Čia pateikiame kelias svarbiausias.

### INTEGRUOTAS GPS

Polar M400 su integruotu GPS fiksuoja jūsų greitį, distanciją, aukštį ir maršrutą. Galite matyti savo maršrutą po treniruotės Polar Flow programėle arba Polar Flow interneto dienoraštį. Back-to-start funkcija visada parodys kryptį į starto vietą. Todėl nuo šiol galėsite išmėginti naujus maršrutus ir drąsiau nuklysti nuo žinomo kelio, nes M400 visada parodys kaip grįžti atgal.

### TRENIRUOTĖS VEDLYS

Pagerinkite savo treniruočių procesą ir tikslingiau siekite užsibrėžto tikslo su Polar išmaniosiomis funkcijomis.

### FINIŠO PROGNOZĖ

Įveskite planuojamą įveikti treniruotės distanciją ir M400 rodys po kiek lauko pasieksite finišą judėdami esamu greičiu.



### TRENIRUOTĖS NAUDA

M400 po kiekvienos treniruotės pagiria ir informuoja apie jos poveikį organizmui.

Benefit
Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain

### BĖGIMO INDEKSAS

Matykite kaip efektyviai bėgate. M400 po kiekvieno bėgimo suskaičiuoja bėgimo indeksą, atsižvelgiant į Jūsų širdies ritmą ir greitį.

### ASMENINIS REKORDAS

M400 visada pasveikina kai pasiekiate naują asmeninį rekordą greičiui, distancijai ar kalorijoms.

### DIENOS AKTYVUMAS

Su korpuse integruotu akselerometru M400 fiksuoja Jūsų aktyvumą 24/7. Jūs galėsite užsibrėžti dienos aktyvumo tikslą ir ekrane matysite nurodymus, kaip jį pasiekti. M400 taip pat primins kai per ilgai būsite neaktyvūs.

Visą informaciją galite matyti M400 ekrane arba Polar Flow interneto dienoraštyje.

Activity	
Active time	04:59
Calories	2319 kcal
Steps	12931



## TECHNINIAI DUOMENYS

### M400

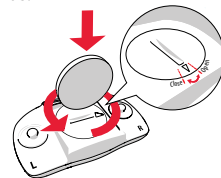
Baterijos tipas	190 mAh Li-pol baterija
Veikimo trukmė	Iki 8 valandų su PGS ir SR sensoriumi
Darbinė temperatūra	-10 °C iki +50 °C / -4 °F iki 122 °F
Atsparumas vandeniui	30 m
Medžiagos	Nerūdijantis plienas, polikarbonatas/akrilonitrilas butadieno styreno guma, termoplastinis uretanas, polietilmetakrilatas, silikonas

### BLUETOOTH® SMART ŠIRDIES RITMO SENSORIUS

Baterijos tipas	CR2025
Baterijos dangtelio tarpinė	O-ring 20.0 x 0.90 Silikonas
Darbinė temperatūra	-10 °C iki +50 °C / -4 °F iki 122 °F
Atsparumas vandeniui	30 m
Konektoriaus	Akrlonitrilas butadieno stiprino guma
Dirželis - elektrodai	38% poliamidas, 29% poliuretanas, 20% elastanas, 13% poliesteris

### Širdies ritmo sensoriaus baterijos keitimas:

1. Naudodami monetą atsukite baterijos dangtelį iki OPEN (sukite prieš laikrodžio rodyklę).
2. Įdėkite naują bateriją (CR2025) į baterijos dangtelį taip, kad teigiama pusė (+) būtų dangtelio viduje. Patikrinkite ar dangtelio tarpinė vietoje, kad neprarastumėte atsparumo vandeniui.
3. Įdėkite dangtelį atgal į konektorių.
4. Užsukite baterijos dangtelį iki CLOSE (sukite palei laikrodžio rodyklę).



Išsamesnė informaciją ir pilną instrukciją patalpinta [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

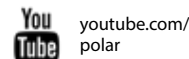
Dėmesio! Nesumaišykite baterijos rūšies ir poliškumo.

## PRODUKTO PALAIKYMAS



[polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)

### BENDRAUKITE SU POLAR



Gamintojas

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Suderinamas su



# POLAR®



## Polar M400 ĮVADAS

Pradėkite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

1.0 LT 11/2014

Lietuvių