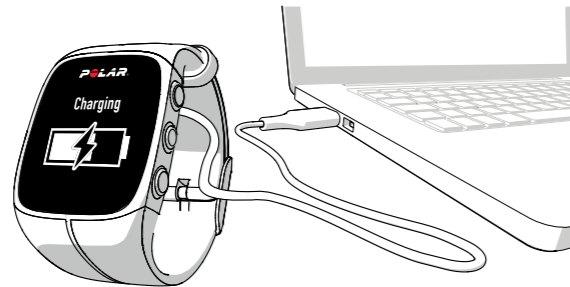


## KONFIGURACJA M400

Skonfiguruj swój M400 na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Podczas konfiguracji zostanie zaktualizowane oprogramowanie sprzętowe M400. Możesz teraz zacząć korzystać z serwisu internetowego Polar Flow.

1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync potrzebne do połączenia M400 z serwisem internetowym Flow.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchomi się automatycznie i poinformuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. Podłącz M400 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. M400 włączy się i rozpocznie ładowanie baterii. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.
5. W przeglądarce zostanie automatycznie otwarta strona Polar Flow. Utwórz konto Polar lub zaloguj się na posiadane konto. Wprowadź swoje dane osobiste, aby otrzymywać spersonalizowane wskazówki i dokładne analizy treningu.

*Nowo zakupiony pulsometr M400 będzie się znajdował w trybie pamięci masowej. Pulsometr uruchomi się po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Jeżeli bateria jest całkowicie rozładowana, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać kilka minut.*



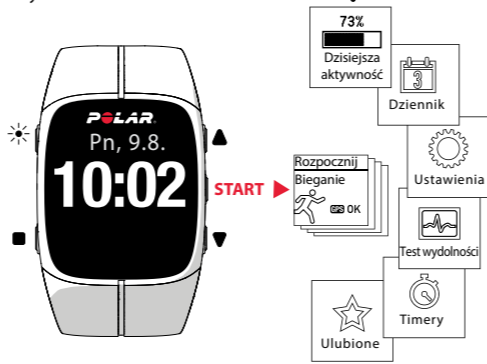
*! Nie ładuj urządzenia, jeśli port USB jest wilgotny.*

6. Kliknij Gotowe, aby zsynchronizować ustawienia pomiędzy M400 a serwisem internetowym Flow. Po zakończeniu synchronizacji oprogramowanie FlowSync zmieni status na gotowy.
7. Jeśli dla M400 dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego, możesz ją teraz zainstalować.

Więcej informacji na temat M400 znajduje się w pełnej instrukcji obsługi oraz poradnikach wideo na stronie [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## POZNAJ M400

Przyciski W GÓRĘ i W DÓŁ umożliwiają przewijanie menu. Przycisk START umożliwia potwierdzanie, a przycisk WSTECZ – powrót, wstrzymanie i zakończenie.



**PODŚWIETLENIE** **WSTECZ** **W GÓRĘ** **W DÓŁ**

### PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- » Aby zmienić wyświetlaną tarczę zegara, naciśnij i przytrzymaj przycisk W GÓRĘ.
- » Aby zablokować przyciski podczas wyświetlania czasu, naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE.
- » Aby przejść do menu podręcznego w widoku danych treningowych, naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE.

## KLUCZOWE FUNKCJE

Polar M400 oferuje szereg unikalnych funkcji, które pomogą Ci lepiej trenować. Tutaj można znaleźć opis najważniejszych funkcji.

### WBUDOWANY SENSOR GPS

Wbudowany GPS pulsometru M400 monitoruje Twoją prędkość, dystans, wysokość n.p.m. i trasę. Po treningu możesz wyświetlić swoją trasę na mapie w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow. Funkcja powrotu do punktu początkowego poprowadzi Cię do punktu rozpoczęcia treningu. Teraz możesz bezpiecznie odkrywać nowe, nieznanne trasy, wiedząc, że pulsometr M400 doprowadzi Cię do miejsca rozpoczęcia treningu.

### SZACOWANIE CZASU ZAKOŃCZENIA

Ustaw dystans swojego treningu, a pulsometr M400 oszacuje czas dotarcia do mety, uwzględniając Twoją prędkość.

### RUNNING INDEX

Zobacz, jak skuteczny jest Twój bieg. M400 automatycznie oblicza wskaźnik Running Index po każdym biegu na podstawie pomiarów tętna i prędkości.

### WSKAZÓWKI TRENINGOWE

M400 posiada wyjątkową funkcję Polar Smart Coaching, która dostarcza Ci wskazówek pozwalających jak najlepiej zaplanować trening, a także przekazuje informacje zwrotne dotyczące Twoich postępów.

*Szczegółowy opis funkcji M400 znajduje się w pełnej instrukcji obsługi na [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).*

### DZIENNA AKTYWNOŚĆ

Wbudowany akcelerometr pulsometru M400 rejestruje Twoją całodobową aktywność. Otrzymasz codzienne cele związane z aktywnością oraz wskazówki, które pomogą Ci je osiągnąć. M400 przypomina Ci również o zbyt długiej bezczynności. Możesz wyświetlać dane na pulsometrze M400 lub w aplikacji Polar Flow.

### POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień o nadchodzących połączeniach, wiadomościach i komunikatach z telefonu na urządzeniu M400. Aby otrzymywać powiadomienia, połącz swoje urządzenie M400 z aplikacją Flow. W centrum powiadomień wskaź, które powiadomienia będą wyświetlane w Twoim urządzeniu M400, włączając je na listę powiadomień. Domyślnie urządzenie M400 ma wyłączoną funkcję powiadomień z telefonu. Możesz włączyć ją w menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Powiadomienia z telefonu**.

Więcej szczegółowych informacji na temat powiadomień z telefonu można znaleźć na [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## POLAR FLOW

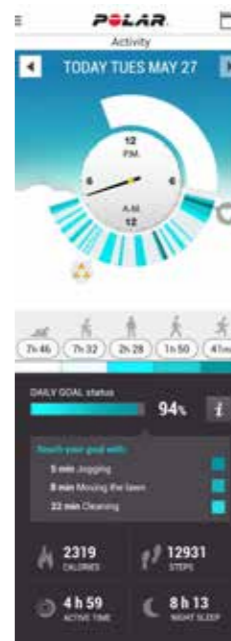
Polar M400 świetnie sprawdza się jako samodzielny komputer treningowy, jednak w połączeniu z serwisem internetowym i aplikacją mobilną Polar Flow daje jeszcze większe możliwości.

### APLIKACJA MOBILNA

Dzięki aplikacji mobilnej Polar Flow możesz szybko i wygodnie przeglądać dane dotyczące treningu. Aplikacja umożliwia bezprzewodową synchronizację danych z M400 z serwisem internetowym Polar Flow. Aplikację możesz pobrać z App Store™ lub Google Play™.

### SERWIS INTERNETOWY

Wyznaczaj cele i otrzymuj wskazówki, jak je osiągać. Zobacz szczegółowe analizy swoich wyników i pochwal się osiągnięciami przed przyjaciółmi. To wszystko i znacznie więcej znajdziesz na [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

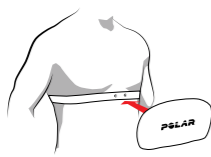
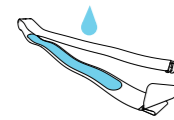


## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

Założ wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na pulsometrze M400.

\* Jeśli kupiłeś M400 bez nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zmocuj kostkę.
4. Przed pierwszą sesją treningową musisz **połączyć nadajnik na klatkę piersiową z pulsometrem M400**. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij START. Zaczekaj na żądanie połączenie nadajnika i wybierz Tak.



Możesz również połączyć nowy nadajnik, przechodząc do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja > Łączenie z innym urządzeniem**.

**i** Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe instrukcje znajdują się w pełnej instrukcji obsługi na stronie [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## TRENING Z M400

Naciśnij przycisk START i wybierz dyscyplinę. Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj M400 nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnału z satelity GPS. Po znalezieniu sygnału wyświetli się komunikat OK.

Gdy będziesz gotowy, naciśnij ponownie przycisk START.

**i** Wybierz informacje, które chcesz widzieć podczas treningu w ustawieniach profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow.

### PODCZAS TRENINGU

**Zapisywanie okrążeń:** Naciśnij START podczas treningu.

**Blokowanie strefy:** Przytrzymaj START, aby zablokować/odblokować bieżącą strefę tętna. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

**Zmiana ustawień w Szybkim menu:** Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT, aby otworzyć Szybkie menu. Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymywania rejestracji danych treningowych.

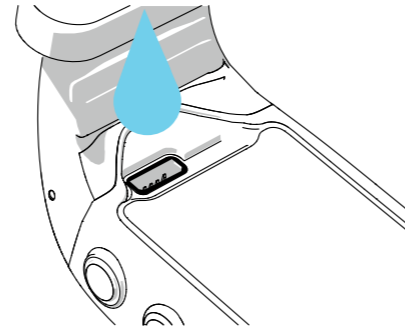
### WSTRZYMYWANIE/KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij BACK, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj BACK po wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

## PO TRENINGU

Utrzymuj port USB w czystości, aby chronić Twój pulsometr M400 przed utlenianiem lub innym możliwym uszkodzeniem spowodowanym przez słoną wodę (np. pot lub wodę morską) i brud. W ten sposób zapewnisz bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

**Aby utrzymać port USB w czystości, po każdym treningu przepłucz go letnią wodą.** Port USB jest wodoszczelny, dzięki czemu płukanie go pod bieżącą wodą nie powoduje uszkodzenia podzespołów elektronicznych.



**!** Nie ładuj akumulatora pulsometru M400, jeśli port USB jest zamoczony lub wilgotny.

## DANE TECHNICZNE

### M400

Typ baterii	Bateria Li-Po 190 mAh
Czas pracy	Do 8 godzin z włączoną funkcją GPS i pomiarem tętna
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/-4°F do 122°F
Wodoszczelność	30 m
Materiały	Stal nierdzewna, poliwęglan akrylonitrylo-butadieno-styrenowy, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, termoplastyczny uretan, polimetakrylan metylu, silikon

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ BLUETOOTH® SMART

Typ baterii	CR2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 1,0, FPM
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Wodoszczelność	30 m
Kostka	Poliamid
Pasek	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

### Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową:

1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN (otwarta).
2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji CLOSE (zamknięta).

**i** Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji podręcznika użytkownika na stronie [polar.com/support](http://polar.com/support).

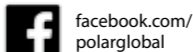
**!** Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

## SKORZYSTAJ Z POMOCY TECHNICZNEJ



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

### BĄDŹ NA BIEŻĄCO Z INFORMACJAMI



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Wyprodukowany przez

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

Kompatybilny z



17953538.02 POL 07/2015 10011

# POLAR®



## Polar M400

PORADNIK WPROWADZAJĄCY

Konfiguracja na stronie [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Polski