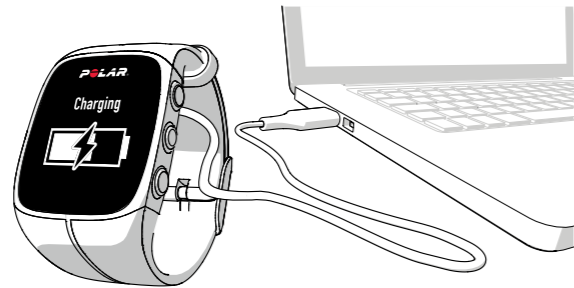


CONFIGURAȚI DISPOZITIVUL DVS. M400

Configurați dispozitivul dvs. M400 la flow.polar.com/start. În timpul configurării, M400 va fi actualizat cu cel mai recent firmware și puteți începe să utilizați serviciul web Flow.

1. **Mergeți la flow.polar.com/start** și descărcați software-ul Polar FlowSync, de care aveți nevoie pentru a conecta M400 la serviciul web Flow.
2. **Deschideți** pachetul de instalare și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru instalarea software-ului.
3. Atunci când instalarea este completă, FlowSync **se deschide automat** și vă cere să conectați dispozitivul dvs. Polar.
4. **Conectați** M400 la portul USB al computerului dvs. cu cablul USB. M400 se va activa și va începe să se încarce. Lăsați computerul dvs. să instaleze orice drivere USB sugerate.
5. Serviciul web Flow se va deschide automat în browserul dvs. de internet. **Creați** un cont Polar sau intrați în contul dvs. dacă îl aveți deja. Introduceți detaliile dvs. fizice pentru a obține sfaturi personale și o interpretare precisă a sesiunilor dvs. de antrenament.

Când primiți noul dvs. M400, acesta se află în modul de depozitare. Se activează atunci când îl conectați la un computer sau la un încărcător USB. Dacă bateria este complet goală, durează două minute să apară animația de încărcare.



Nu încărcați dispozitivul când portul USB este ud.

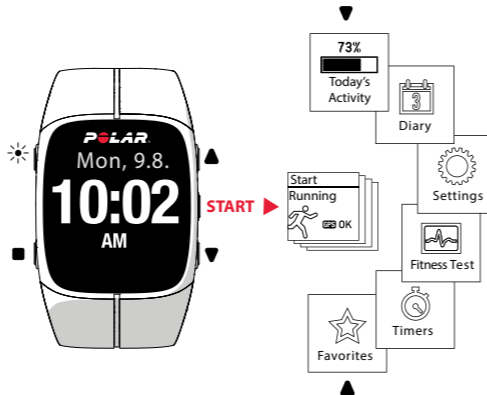
6. Apăsați Done (Terminat) pentru a **synchronize** configurațiile dvs. între M400 și serviciul web Polar Flow. Statusul FlowSync se va transforma în complet, atunci când sincronizarea s-a terminat.
7. Dacă există o actualizare a firmware-ului disponibilă pentru M400 puteți să o instalați în această fază.

Sunteți gata de drum. Distracție plăcută!

Aflați mai multe despre M400 din manualul complet al utilizatorului și din filmulețele instructive la polar.com/support/M400.

CUNOAȘTEȚI-VĂ DISPOZITIVUL M400

Răsfoiți prin meniul apăsând SUS sau JOS. Confirmați selecțiile cu butonul START și reveniți, întrerupeți și opriți butonul ÎNAPOI.



LUMINĂ **ÎNAPOI** **SUS** **JOS**

SUGESTII UTILE

- » Schimbați cadranul ceasului apăsând și ținând apăsat SUS.
- » Blocați butoanele în vederea timp apăsând și ținând apăsat LUMINĂ.
- » Intrați în Quick menu (Meniu rapid) în vederea antrenament apăsând și menținând apăsat LUMINĂ.

CARACTERISTICI ESENȚIALE

Polar M400 oferă o serie de caracteristici unice pentru a vă ajuta să vă antrenați mai bine. Aici puteți găsi un rezumat al celor mai importante.

GPS INTEGRAT

Cu un GPS integrat, M400 vă urmărește viteza, distanța, altitudinea și traseul. Puteți vedea traseul pe o hartă în aplicația Polar Flow sau pe serviciul web Flow după sesiune. Caracteristica Înapoi la start vă direcționează la punctul de pornire. Acum puteți încerca trasee mai aventuroase și le puteți explora în siguranță, știind că M400 vă poate aduce înapoi de unde ați început.

ESTIMATOR AL TIMPULUI DE SOSIRE

Setați distanța pentru sesiunea dumneavoastră și M400 timpul de sosire la destinație în funcție de viteză.

INDEXUL DE ALERGARE

Vedeți cât de eficientă este alergarea dumneavoastră. M400 calculează automat Indexul de alergare după fiecare cursă, pe baza datelor privind ritmul cardiac și viteza.

GHID DE ANTRENAMENT

M400 are în dotare caracteristici Polar unice de Smart Coaching care vă oferă cele mai bune sfaturi posibile despre cum să se desfășoare antrenamentul dvs., precum și opinii folositoare despre progresul dvs.

Găsiți manualul complet al utilizatorului la polar.com/support/M400 pentru a vă familiariza cu toate caracteristicile extraordinare ale dispozitivului dvs. M400.

ACTIVITATE ZILNICĂ

Cu un accelerometru încorporat, M400 vă urmărește toate mișcările 24/7. Veți obține un obiectiv de activitate zilnic și ghidare asupra modului de a vă atinge obiectivul. M400 vă reamintește, de asemenea, să vă ridicați și să vă mișcați atunci când ați fost inactiv prea multă vreme. Puteți vizualiza datele pe dispozitivul M400 sau în aplicația Polar Flow.

NOTIFICĂRI INTELIGENTE

Caracteristica de notificări inteligente vă permite să primiți pe dispozitivul dumneavoastră M400 alerte despre apelurile, mesajele și notificările care intră pe telefonul mobil. Pentru a primi notificări, interconectați M400 cu aplicația Flow. În centrul pentru notificări al telefonului dvs., alegeți ce notificări vor fi afișate pe dispozitivul dvs. M400, incluzându-le în lista de notificări. Caracteristica notificărilor inteligente este dezactivată în mod implicit în M400. Puteți seta din **Settings (Setări) > General Settings (Setări generale) > Smart notifications (Notificări inteligente)**.

Pentru instrucțiuni mai detaliate despre notificări inteligente, vezi polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400 este el însuși un dispozitiv de antrenament extraordinar, dar veți obține și mai multe de la el dacă îl folosiți împreună cu serviciul Polar Flow și cu aplicația mobilă.

APLICAȚIA MOBILĂ

Cu aplicația mobilă Polar Flow puteți vizualiza datele dvs. de antrenament dintr-o privire. Aplicația sincronizează wireless datele din M400 în serviciul web Polar Flow. O puteți obține în App Store SM sau în Google PlayTM

SERVICE WEB

Configurați ținte și primiți sfaturi cum să le atingeți. Obțineți analize detaliate ale rezultatelor dvs. și împărtășiți succesele dvs. cu prietenii. Găsiți toate acestea și multe altele al polar.com/flow.

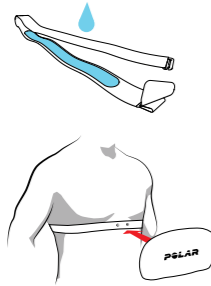


SENZOR PENTRU RITM CARDIAC H7

Fixați cureaua confortabilă și conectorul în jurul pieptului pentru a afla ritmul dvs. cardiac precis și în timp real pe M400.

** Dacă ați cumpărat un M400 care nu include un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul oricând.*

1. Umeziți zonele cu electrozi ale curelei.
2. Fixați cureaua în jurul pieptului și ajustați-o pentru a vă simți confortabil.
3. Atașați conectorul.
4. Înainte de prima dvs. sesiune de antrenament, trebuie să **interconectați senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul M400**. Purtați senzorul pentru ritm cardiac și apăsați PORNIRE. Apoi așteptați ca senzorul să solicite interconectarea și alegeți Yes (Da).



Puteți interconecta senzorul nou și în **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv nou)**.

i După antrenament, detașați conectorul senzorului de ritm cardiac și clătiți cureaua sub jet de apă pentru a o păstra curată. Pentru alte instrucțiuni detaliate, vedeți manualul complet al utilizatorului la polar.com/support/M400.

ANTRENAMENTUL CU M400

Apăsați PORNIRE și alegeți-vă sportul. Ieșiți afară și îndepărtați-vă de clădirile înalte și de copaci pentru a recepționa semnalele prin satelit ale GPS-ului. Țineți M400 nemișcat cu ecranul cu fața în sus până când găsește semnalul prin satelit al GPS-ului. Atunci când găsește semnalul se afișează OK.

Apăsați PORNIRE din nou când sunteți gata de drum.

i Alegeți informațiile pe care doriți să le vedeți în timpul sesiunilor în cadrul profilurilor sportive din serviciul web Polar Flow.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Faceți o plimbărică: Apăsați PORNIRE în timpul sesiunii.

Blocați o zonă: Pentru a bloca/debloca zona de ritm cardiac în care vă aflați în prezent {1}, apăsați și țineți apăsat PORNIRE. Dacă ritmul dvs. cardiac iese din zona blocată, veți fi anunțat printr-un semnal audio.

Schimbați setările în Quick Menu (meniu rapid): Țineți apăsat LUMINĂ pentru a intra în Quick menu (meniu rapid). Puteți schimba anumite setări fără a face pauză de la înregistrarea antrenamentului.

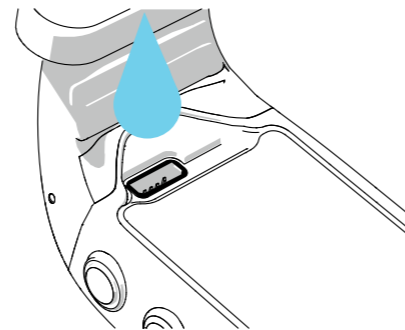
FACEȚI O PAUZĂ ȘI OPRIȚI ANTRENAMENTUL

Apăsați ÎNAPOI pentru a întrerupe sesiunea dvs. de antrenament. Pentru a continua antrenamentul, apăsați PORNIRE. Pentru a întrerupe sesiunea, apăsați și țineți apăsat ÎNAPOI atunci când ați întrerupt până când se afișează **Recording ended (Înregistrare terminată)**.

DUPĂ ANTRENAMENT

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.

Pentru a menține portul USB curat, limpeziți-l cu apă caldă de la robinet după fiecare sesiune de antrenament. Portul USB este rezistent la apă și îl puteți limpezi sub jet de apă fără a-i deteriora componentele electronice.



! Nu încărcați dispozitivul M400 atunci când portul USB este umed sau cu transpirație.

SPECIFICAȚII TEHNICE

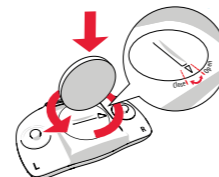
M400
Tipul bateriei: Baterie li-pol de 190 mAh
Timp de funcționare: Până la 8 ore cu GPS și senzor pentru ritmul cardiac
Temperatura de funcționare: -10 °C până la +50 °C / -4 °F până la 122 °F
Rezistența la apă: 30 m
Materiale: Inox, policarbonat/acrilonitril butadien-stiren, acrilonitril-butadien-stiren, Uretan termoplastic, polimetilmetacrilat, Silicon

SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC BLUETOOTH® SMART

Tipul bateriei: CR2025
Garnitura bateriei: Inel-O 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcționare: -10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Rezistența la apă: 30 m
Conectorul: Poliamidă
Cureaua: 38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

Pentru a schimba bateria senzorului pentru ritm cardiac:

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsucindu-l în sens invers acelor de ceasornic în poziția OPEN (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 CLOSE (ÎNCHIS).



i Pentru instrucțiuni mai detaliate, consultați manualul de utilizare complet la polar.com/support.

! Din motive de siguranță, vă rugăm să vă asigurați că folosiți bateria corectă.

GĂSIȚI ASISTENȚĂ PENTRU PRODUS



polar.com/support/M400

ȚINEȚI PASUL CU POLAR

f facebook.com/polarglobal

t twitter.com/polarglobal

YouTube youtube.com/polar

Instagram instagram.com/polarglobal

Produs de

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatibil cu



2.0 RO 07/2015

POLAR



Polar M400
GHID CU NOȚIUNI INTRODUCATIVE

Configurarea la flow.polar.com/start

Româna