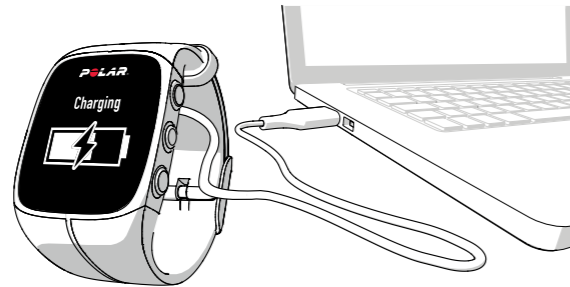


INSTALLERA DIN M400

Kom igång med din M400 på flow.polar.com/start. Under installationen kommer M400 att uppdateras med den senaste mjukvaran och du kan börja använda Flow webbtjänst.

1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner mjukvaran Polar FlowSync som du behöver för att ansluta din M400 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync **automatiskt** och du ombeds att ansluta din Polar-produkt.
4. **Anslut M400 till** din dators USB-port med USB-kabeln. M400 vaknar då och börjar ladda. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. **Skapa** ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i dina fysiska uppgifter för att få personlig vägledning och noggrann tolkning av dina träningspass.

När du börjar använda din nya M400 är den i förvaringsläge. Den vaknar när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningsanimeringen visas.



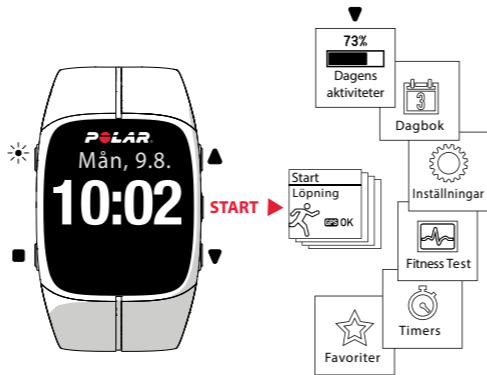
Ladda inte enheten när det är fukt i USB-porten.

6. Klicka på Klar för att **synkronisera** dina inställningar mellan M400 och Polar Flow webbtjänst. FlowSync-statusen ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
 7. Om det finns en mjukvaruuppdatering för din M400 kan du installera den i detta steg.
- Du är redo att köra. Ha det så kul!

Mer information om din M400 finns i den fullständiga användarhandboken och i videohandledningar på polar.com/support/M400.

LÄR KÄNNA DIN M400

Bläddra genom menyn genom att trycka på UPP och NER. Bekräfta valen med START-knappen och gå bakåt, pausa och stoppa med TILLBAKA-knappen.



☀ LYSE ■ TILLBAKA ▲ UPP ▼ NER

ANVÄNDBARA TIPS

- » Ändra klockdisplay genom att trycka och hålla in UPP
- » Lås knappar i klockfunktionen genom att trycka och hålla in LYSE
- » Gå till Snabbmenyn under träning genom att trycka och hålla in LYSE

NYCKELFUNKTIONER

Polar M400 erbjuder en mängd unika funktioner som hjälper dig att träna bättre. Här kan du se en sammanfattning av de viktigaste funktionerna.

INTEGRERAD GPS

Med en inbyggd GPS mäter M400 din hastighet, sträcka, höjd och rutt. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller på Flow webbtjänst efter ditt träningspass. Funktionen Tillbaka till start visar vägen tillbaka till startpunkten. Nu kan du leta efter mer äventyrliga rutter och utforska dem på ett säkert sätt, eftersom du vet att din M400 kan ta dig tillbaka till din startpunkt.

SLUTTIDSBERÄKNARE

Ställ in sträckan för ditt träningspass så beräknar M400 din ankomsttid till destinationen utifrån din snitthastighet.

LÖPINDEXT

Se hur effektiv din löpning är. M400 beräknar ditt löpindex automatiskt efter varje löprunda, baserat på din puls och hastighet.

TRÄNINGSVÄGLEDNING

M400 är full med Polars unika Smart Coaching-funktioner som ger bästa möjliga vägledning om hur du kan utveckla din träning och ger dig värdefull feedback på din utveckling.

Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support/M400 för att bekanta dig med alla fantastiska funktioner i din M400.

DAGLIG AKTIVITET

Med en inbyggd accelerometer mäter M400 alla dina rörelser dygnet runt. Du får ett dagligt aktivitetsmål och vägledning om hur du når ditt mål. M400 påminner dig även om att gå upp och röra på dig när du har varit inaktiv för länge. Du kan se informationen på din M400 eller Polar Flow-appen.

SMART-NOTISER

Med funktionen Smart-notiser kan du få varningar om inkommande samtal, meddelanden och notiser från din mobiltelefon på din M400. Du får meddelanden genom att para ihop din M400 med Flow-appen. Från telefonens meddelandecenter väljer du vilka meddelanden som ska visas på din M400 genom att inkludera dem i meddelandelistan.

I M400 är funktionen Smart-notiser inaktiverad som standard. Du kan aktivera den i **Inställningar > Allmänna inställningar > Smart-notiser**.

Mer detaljerade anvisningar om Smart-notiser finns på polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400 är i sig en fantastisk träningsenhet, men du får ut ännu mer av den när du använder den tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp.

MOBILAPP

Med Polar Flow mobilapp kan du se dina träningsdata på ett ögonblick. Appen synkroniserar data trådlöst från din M400 till Polar Flow webbtjänst. Du hittar den på App StoreSM eller Google PlayTM.

WEBBTJÄNST

Sätt upp mål och få vägledning om hur du kan nå dem. Få detaljerad analys av dina träningsresultat och dela dina prestationer med dina vänner. Allt detta och mycket mer finns på polar.com/flow.

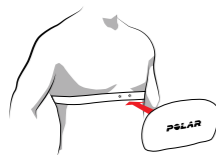
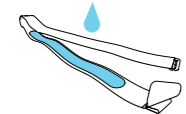


H7 PULSSENSOR

Placera det bekväma bältet och sändarenheten runt din bröstkorg för att se din puls i realtid i din M400.

**Om du köpte din M400 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.*

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du **para ihop pulssensorn med din M400**. Tag på dig pulssensorn och tryck på STARTA. Vänta sedan på sensorns begäran om ihopparning och välj Ja.



Du kan även para ihop en ny sensor i **Inställningar > Allmänna inställningar > Para ihop och synkronisera > Para ihop en ny enhet**.

i Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support/M400.

TRÄNA MED M400

Tryck på START och välj din sport. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd för att fånga upp GPS-satellitssignaler. Håll din M400 stilla med displayen uppåt tills den hittar GPS-satellitssignalen. När signalen har hittats visas OK.

Tryck på STARTA igen när du är redo att köra.

i Välj informationen du vill se under dina träningspass i Sportprofiler i Polar Flow webbtjänst.

UNDER TRÄNING

Lagra en varv-/mellantid: Tryck på STARTA under ett träningspass.

Låsa en zon: Lås den pulszone du för närvarande ligger i genom att trycka och hålla in STARTA. Om din puls kommer utanför den låsta zonen får du varningssignaler.

Ändra inställningar i Snabbmenyn: Tryck och håll in LYSE för att öppna Snabbmenyn. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa träningsregistreringen.

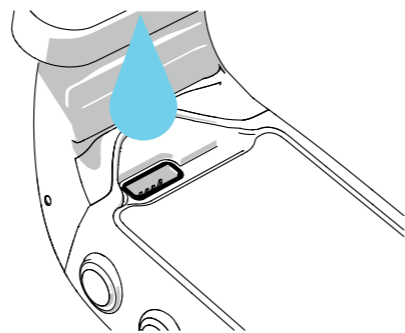
PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på STARTA. Stoppa träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

EFTER TRÄNING

Håll USB-porten ren för att effektivt skydda din M400 från oxidering och andra möjliga skador orsakade av saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten) och smuts. Därmed garanteras problemfri laddning och synkronisering.

Håll USB-porten ren genom att skölja den med ljummet vatten efter varje träningspass. USB-porten är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada de elektroniska komponenterna.



! Ladda inte M400 när USB-porten är fuktig.

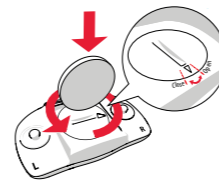
TEKNISKA SPECIFIKATIONER

M400
Batterityp 190 mAh Li-pol batteri
Drifttid Upp till 8 timmar med GPS och pulssensor
Driftstemperatur -10 °C till +50 °C
Vattenresistens 30 m
Material Rostfritt stål, polykarbonat/akrylite butadienstyren, Akrylnitrilbutadienstyren, termoplastisk uretan, polymetylmetakrylat, silikon

BLUETOOTH® SMART PULSSENSOR
Batterityp CR2025
Förseglingsring O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Driftstemperatur -10 °C till 50 °C
Vattenresistens 30 m
Sändarenhet Polyamid
Bälte 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Så här byter du pulssensorns batteri:

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida det moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR2025) i batterilocket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att tätningsringen sitter i skåran för att garantera fortsatt vattenresistens.
3. Tryck tillbaka locket i sändaren.
4. Använd myntet för att vrida locket medurs till CLOSE.



i Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support.

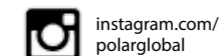
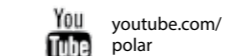
! Kontrollera att du använder rätt batteri av säkerhetsskäl.

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/M400

FÅ DE SENASTE UPDATERINGARNA FRÅN POLAR



Tillverkad av

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

Kompatibel med



17952098.02 SWE 07/2015 10011
17952102.02 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 07/2015 10011

POLAR®



Polar M400
KOM IGÅNG-GUIDE

Kom igång med produkten via flow.polar.com/start

Svenska