

VÍTEJTE

Blahopřejeme vám k výbornému nákupu! V tomto praktickém návodu Vás provedeme prvními kroky při používání Polar M400, Vaší volbě pro chytřejší trénink. Polar M4800 je vynikající tréninkové zařízení sám o sobě, získáte z něj však ještě mnohem víc, budete-li ho používat společně s webovou službou a mobilní aplikací Polar Flow.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Stanovte si cíle a nechte si poradit, jak jich dosáhnout. Získejte podrobnou analýzu svých výsledků a podělte se o své výkony s přáteli. Vyhledejte si toto vše i další informace na polar.com/flow.

APLIKACE POLAR FLOW

Získejte bleskový přehled o svých datech. Mobilní aplikace uloží vaše data. Tréninková data si snadno zálohujte do webové služby Polar Flow. Můžete si ji stáhnout z App Store.



POLAR M400

M400 je vybaven integrovanou GPS a v průběhu tréninku vám poskytne celou řadu užitečných informací. M400 přesně zaznamenává Vaši rychlost a vzdálenost, a také vypočítává Vaši nadmořskou výšku a hodnoty výstupu i sestupu/sjezdu).

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU*

Připínejte si na hrud' pohodlný pás a konektor, aby Vám M400 mohl poskytovat přesné hodnoty Vaší srdeční frekvence v reálném čase.

**Jestliže jste si koupili M400 bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, vždy si ho můžete pořídit dodatečně.*

POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER M400

Menu procházejte pomocí tlačítek UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ). Výběr potvrďte tlačítkem START. Chcete-li se vrátit, udělat přestávku nebo trénink ukončit, mačkejte tlačítko BACK (ZPĚT).



UŽITEČNÉ TIPY

- » Vzhled ciferníku hodinek změňte stisknutím a podržením tlačítka UP (NAHORU).
- » Uzamčení tlačítek v časovém náhledu provedete stisknutím a podržením tlačítka LIGHT (OSVĚTLENÍ).
- » Do Quick menu (Rychlého menu) v tréninkovém náhledu vstoupíte stisknutím a podržením tlačítka LIGHT (OSVĚTLENÍ).

MŮŽETE ZAČÍT

Abyste si svého M400 užili na maximum, jděte prosím na flow.polar.com/start, kde naleznete jednoduché instrukce, které Vás provedou nastavením Vašeho M400, stažením poslední aktualizace firmwaru a používáním webové služby Flow. Nemůžete-li se již dočkat svého prvního běhu s tréninkovým počítačem M400, provedme nyní rychlé nastavení, abyste mohli vyrazit:

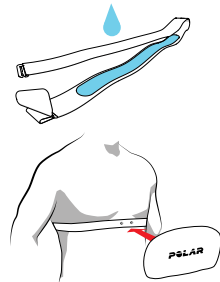
1. Připojte M400 ke svému počítači kabelem pro nabíjení baterie. Jestliže je baterie zcela vybitá, stavová lišta nabíjení se ukáže až po několika minutách.
2. Po dokončení nabíjení si M400 nastavte. K tomu, abyste získali ta nejpřesnější a nejosobnější tréninková data, je důležité, abyste správně zadali datum a čas a přesně provedli fyzická nastavení. Ready to go! Tento nápis se zobrazí, jakmile budete hotovi.

Nastavení jazyka M400 provedete na stránkách flow.polar.com/start.

POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás v místech elektrod.
2. Připněte si pás kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby Vám na tělo dobře přiléhal.
3. Připojte konektor.

Po skončení tréninku konektor odpojte a opláchněte ho proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce viz. kompletní uživatelská příručka na polar.com/support.



TRÉNOVÁNÍ S M400

Před prvním tréninkem je potřeba spárovat snímač srdeční frekvence s M400. Navlékněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte START. Potom počkejte na žádost o spárování snímače a stiskněte Yes (Ano).

Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení).

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko START a zadejte sportovní disciplínu. Vyjděte ven a vzdalte se od vysokých budov a stromů, abyste mohli zachytit satelitní signály GPS. Nehybně stůjte, s displejem obráceným vzhůru, dokud nebude nalezen signál. Jakmile bude signál nalezen, objeví se nápis OK. Jakmile budete připraveni, stiskněte tlačítko START.

Ve webové službě Polar Flow si ve sportovních profilech zvolte, které informace chcete v průběhu tréninku dostávat.

PŘI TRÉNINKU

Take a lap (Záznam tréninkového kola/etapy): V průběhu tréninku stiskněte tlačítko START.

Uzamčení pásma srdeční frekvence: Pro uzamčení/odemčení pásma, v němž se momentálně nacházíte, stiskněte a podržte START. Vyočíte-li Vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma, budete upozorněni zvukovým signálem.

Pause and Stop Training (Přerušení a zastavení tréninku): Přejete-li si trénink přerušit, stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT). Pro pokračování v tréninku stiskněte START. Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví nápis **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).



Kompletní uživatelskou příručku i nejnovější verzi této příručky si můžete stáhnout na adrese polar.com/support/M400.

HLAVNÍ PRVKY

Polar M400 nabízí celou řadu jedinečných funkcí, které Vám pomohou zkvalitnit Váš trénink. Zde naleznete přehled těch nejdůležitějších.

INTEGROVANÁ GPS

Pomocí integrované GPS zaznamenává M400 Vaši rychlost, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu. Po skončení tréninku si můžete absolvovanou trasu prohlédnout na mapě v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow. Funkce Back-to-start (Zpět na začátek) Vás přivede zpět na výchozí stanoviště. Nyní si můžete vyzkoušet i dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat, s vědomím, že M400 Vás dovede zpět na výchozí stanoviště.

VEDENÍ PŘI TRÉNINKU

Zlepšete svůj výkon a trénujte k dosažení svého cíle s pomocí jedinečných funkcí chytrého koučování od Polaru.

ODHADCE CÍLOVÉHO ČASU

Zadejte vzdálenost svojí tréninkové destinace a M400 odhadne podle Vaší rychlosti čas, kdy dorazíte na místo.



VÝHODY TRÉNINKU

M400 Vám okamžitě po ukončení tréninku poskytne motivující zpětnou vazbu ohledně jeho účinků.

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

BĚŽECKÝ INDEX

Zjistěte si, nakolik efektivní je Váš běh. M400 automaticky vypočítává Váš Běžecký index po každém absolvovaném kole, na základě hodnot srdeční frekvence a rychlosti.

NEJLEPŠÍ OSOBNÍ VÝKON

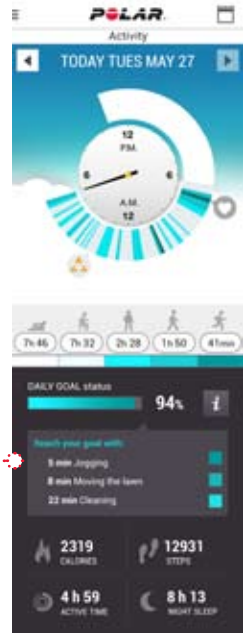
Pokaždé, když dosáhnete nejlepšího výsledku v dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích Vás M400 odmění.

DENNÍ AKTIVITA

M400 zaznamenává všechny Vaše pohyby 24 hodin denně, pomocí zabudovaného akcelerometru. Obdržíte cíl denní aktivity i rady, jak ho dosáhnout. M400 Vám rovněž připomene, abyste vstali a začali se hýbat, jestliže jste byli již příliš dlouho neaktivní.

Svá data můžete sledovat na M400 nebo v aplikaci Polar Flow.

Activity	
Active time	04:59
Calories	2319 kcal
Steps	12931



TECHNICKÁ SPECIFIKACE

M400

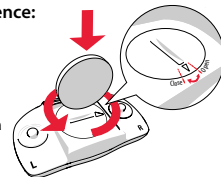
Typ baterie Nabíjecí baterie Li-pol 190 mAh
Doba provozu Až 8 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence
Provozní teplota -10°C až +50°C / -20.00 °F až 122°F
Voděodolnost 30 m
Materiál nerezová ocel, polykarbonát/akrylonitril butadien- styren, acrylonitril butadien-styren, termoplastický uretan, polymetylmetakrylát, silikon

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART

Battery type CR2025
Battery sealing ring O-ring 20.0 x 0.90 Material Silicone
Operating temperature -10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Water resistance 30 m
Connector Acrylonitrile butadiene styrene
Strap 38% Polyamide, 29% Polyurethane, 20% Elastane, 13% Polyester

Výměna baterie snímače srdeční frekvence:

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



Podrobnější instrukce viz. kompletní uživatelská příručka na polar.com/support.

Z bezpečnostních důvodů dbejte na to, abyste používali správnou baterii.

VYHLEDEJTE ZÁKAZNICKOU PODPORU



polar.com/support/M400

ZŮSTÁVEJTE NA PŘÍJMU S POLAREM



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Vyrobil

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

Kompatibilní s



POLAR®



Polar M400

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA ZAČÍNÁME

Nastavení viz flow.polar.com/start