

POLAR®

POLAR M400



M400 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Bevezetés	9
M400	9
H7 Pulzusmérő jeladó	9
USB Kábel	10
Polar Flow alkalmazás	10
Polar FlowSync Szoftver	10
Polar Flow web szolgáltatás	10
Első lépések	11
Elemcsere	11
Az akkumulátor üzemideje	11
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek	12
Alapbeállítások	12
Gombfunkciók és Menüszerkezet	13
A gombok funkciói	13
Idő nézet és menü	14
Konfigurációs mód	14
Edzés közben	14
Menüszerkezet	15
Mai aktivitás	15
Napló	16
Beállítások	16

Stopperek	16
Fitness teszt	16
Kedvencek	17
Párosítás	17
Párosítson egy pulzusmérőt az M400-hoz	17
Egy mobil eszköz párosítása az M400-zal	17
Párosítás törlése	18
Beállítások	19
Sportprofil beállítások	19
Beállítások	20
Fizikai beállítások	21
Súly	21
Testmagasság	21
Születési idő	21
Neme	21
Edzési háttér	21
Maximális pulzusszám	22
Általános beállítások	22
Párosítás és Szinkronizálás	23
Repülőgépes mód	23
Gomb hangok	23
Gomb zár	23
Inaktivitási figyelmeztetés	23

Mértékegységek	23
Nyelv	23
Edzési nézet színe	24
A termékéről	24
Óra beállítások	24
Riasztás	24
Idő	24
Dátum	25
Hét kezdőnapja	25
Óra kijelzés	25
Gyorsmenü	25
Firmware frissítés	27
Hogyan frissítse a firmware-t	27
Edzés	29
A pulzusmérő használata	29
A jeladó párosítása	29
Edzés indítása	30
Egy edzés megkezdése az Edzési célokkal	31
Edzés megkezdése Intervallum-időzítővel	32
Edzés megkezdése Befejezési idő becslővel	32
Edzés közbeni funkciók	33
Tegyen meg egy kört	33
Pulzustartomány zárolása	33

Szakasz megváltoztatása szakaszos edzés során	33
Beállítások megváltoztatása a Gyorsmenüben	33
Egy edzés szüneteltetése/megállítása	34
Edzés után	35
Edzési összefoglaló az M400-on	35
Polar Flow alkalmazás	37
Polar Flow web szolgáltatás	37
Jellemzők	38
GPS	38
Vissza a Starthoz	39
24/7 Aktivitás-követés	39
Aktivitási cél	39
Tevékenységi adatok	40
Smart Coaching	42
Edzés haszna	42
Fitness teszt	44
A teszt előtt	44
A teszt elvégzése	44
Teszteredmények	45
Edzettségi szintek	45
Férfiak	45
Nők	46
Vo2max	46

Futási index	46
Rövidtávú elemzés	47
Férfiak	47
Nők	47
Hosszútávú elemzés	48
Pulzustartományok	49
Smart kalóriák	53
Sebességi zónák	53
Sebességi zónák beállításai	53
Edzési cél sebességi zónákkal	54
Edzés közben	54
Edzés után	54
Sport Profilok	54
Polar Flow alkalmazás	55
Polar Flow web szolgáltatás	56
Edzési célok	57
Edzési célok létrehozása	57
Quick Target (gyors cél)	57
Phased target (szakaszos cél)	58
Kedvencek	58
Kedvencek	58
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:	59
Kedvencek szerkesztése	59

Kedvenc eltávolítása	59
Sportprofilok a Flow web szolgáltatásban	59
Sport profil hozzáadása	59
A Sport Profil szerkesztése	60
Alapok	60
Pulzus	60
Edzési nézetek	60
Szinkronizálás	62
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	62
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSYnc-en keresztül	63
Az M400 ápolása	64
M400	64
Pulzusmérő	64
Tárolás	65
Szervizelés	65
Fontos információk	66
Elemek	66
Pulzusmérő elemének cseréje	66
Óvintézkedések	67
Interferencia edzés közben	67
Kockázatok minimalizálása edzéskor	68
Műszaki specifikáció	69
M400	69

H7 Pulzusmérő jeladó	70
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	70
A Polar Flow mobil alkalmazás kompatibilitása	71
Vízállóság	71
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	71
Felelősség kizárása	73

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új M400 pulzusmérőjéhez! A lelkes edzésekre tervezték az M400-at GPS-szel, Smart Coaching-gal és 24/7-es aktivitásméréssel mely bátorítja Önt arra, hogy feszegetse teljesítmőképességének határait és a legjobbat hozza ki magából. Kapjon azonnali visszajelzést az edzés után a Flow alkalmazással; tervezze meg és elemezze az edzésének részleteit a Flow web szolgáltatással.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új edzőtárral. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/en/support/M400.



M400

Kövesse nyomon edzési adatait, mint a pulzusszám, sebesség, távolság és útvonal, még az életének legapróbb aktivitásait is.

H7 PULZUSMÉRŐ JELADÓ

Kövesse nyomon az M400 segítségével valós idejű, pontos pulzusszámát minden edzés során. A pulzusszám információit használja az edzés eredményének elemzésére.



Csak a pulzusmérő készülékekkel ellátott M400 tartozéka. Ha olyan készüléket választott, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.

USB KÁBEL

Használja az USB kábelt az elem feltöltéséhez, és az adatok az M400 és a Polar Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálására a Flow Sync szoftveren keresztül.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Nézze meg edzési adatait egy szempillantás alatt minden edzés után. A Flow alkalmazás szinkronizálja adatait vezeték nélkül a Polar Flow web szolgáltatásba. Töltse le azt az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait az M400 és számítógépén a Flow web szolgáltatás között az USB kábelén keresztül. Látogassa meg a www.flow.polar.com/start oldalt, majd töltsse le és telepítse a Polar FlowSync szoftvert.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét, szabja testre eszközét és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.

ELSŐ LÉPÉSEK

Az M400 legjobb kihasználása érdekében, látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, ahol egy egyszerű útmutató kalauzolja majd végig az M400 beállításain, letöltve a legfrissebb firmware-t és használatba venni a Flow web szolgáltatást.

Ha gyorsan elkezdené az első futást az M400-ával, végezhet gyorsbeállítást az [Alapbeállításokban](#) leírtak szerint.

ELEMCSERE

Az M400 kicsomagolása után, az első tennivalója az elem feltöltése. Hagyja az M400-at teljesen feltöltődni az első használatbavétel előtt.

Az M400-nak belső, feltölthető elemei vannak. A töltéshez csatlakoztassa az edzőkomputert a csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha hálózati adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500mA-t biztosít. Csak megfelelő engedéllyel rendelkező biztonságos adaptert használjon, (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed").

1. Nyissa fel az USB port gumi fedelét. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. **Charging** (töltés) felirat jelenik meg a kijelzőn.
3. Amikor az M400 teljesen feltöltődött, **Charging completed** (a töltés befejeződött) felirat jelenik meg a kijelzőn.

Ne hagyja hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára. Ha nem használja a készüléket, tartsa zárva az USB port fedelét.

 *Ne töltse az akkumulátort ha az M400 nedves.*

 *Ne töltse az elemeket -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékleteken.*

AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor működési ideje max. 8 óra GPS-szel és pulzusmérővel. Idő módban, napi tevékenységfigyeléssel az üzemidő körülbelül 30 nap. Az üzemidőt számos tényező, például az M400 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az M400-at, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

ALACSONY AKKUMULÁTORTÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

	Battery low. Charge (Alacsony töltöttség. Töltse fel.) Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az M400-at feltölteni.
---	---

	Töltse fel edzés előtt A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az M400 feltöltése nélkül.
---	--

Amikor a kijelző elsötétül, az akkumulátor lemerült és az M400 alvó üzemmódba lépett. Töltse fel az M400-at. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el amikor beállítja a fizikai beállításait, mint az edzési háttér, a kor, a súly és a nem, mert ezek mind hatással vannak a kalóriaszámolásra, ahogyan más Smart Coaching funkcióra is.

A kijelzőn megjelenik a **Choose language** (válasszon nyelvet) felirat. Nyomja meg a START lehetőséget az **English** (angol) lehetőség kiválasztásához.

 Ha az Angoltól eltérő nyelvet választ, a készülék a flow.polar.com/start oldalra irányítja a nyelv letöltéséhez. Ha a Flow webes szolgáltatással használja az M400-at, a konfiguráció során másik nyelvet is hozzáadhat. Másik nyelv későbbi hozzáadásához keresse fel a polar.com/flow oldalt, és jelentkezzen be. Kattintson a jobb felső sarokban nevére/profilképére, válassza a Termékek, majd az M400 Beállítások opciót. Válassza ki a kívánt nyelvet a listából, és szinkronizálja az M400-at. A választható nyelvek: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuï, Suomi** vagy **Svenska**.

Ha az Angolt választja, a **Set up your Polar M400** (Állítsa be a Polar M400-at) felirat jelenik meg a kijelzőn. Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a START gombbal. Ha bármelyik

pontnál vissza szeretne lépni és meg szeretné változtatni a beállításokat, nyomja meg a BACK (vissza) gombot, amíg el nem éri azt a beállítást, amelyet meg szeretne változtatni.

1. **Time format** (időformátum): Válasszon: **12 h** vagy **24 h**. A **12 h** opció kiválasztása esetén válasszon az **AM** vagy a **PM** (D.e./D.u.) lehetőségek közül. Ezután állítsa be a helyi időt.
2. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
3. **Units** (Mértékegységek): Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) mértékegységeket.
4. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
5. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.
6. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
7. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).
8. **Training background** (Edzési háttér): **Alkalmi (0-1 ó/hét)**, **Rendszeres (1-3 ó/hét)**, **Gyakori (3-5 ó/hét)**, **Kemény (5-8 ó/hét)**, **Félprofi (8-12 ó/hét)**, **Profi (12+ ó/hét)**. További információért az edzési háttérrel kapcsolatban, lásd a [Physical Settings](#) (fizikai beállítások) részt.
9. **Ready to go!** (Indulásra kész!) felirat jelenik meg amikor elkészült a beállításokkal, és az M400 idő nézetre vált.

GOMBFUNKCIÓK ÉS MENÜSZERKEZET

Az M400 öt gombja a felhasználási mód függvényében eltérő funkciókkal rendelkezik. Tekintse meg az alábbi táblázatot, hogy megismerje milyen funkciói vannak a gomboknak a különböző módokban.

A GOMBOK FUNKCIÓI



IDŐ NÉZET ÉS MENÜ

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
- Kijelző világítás - Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombok lezárásához	- Kilépés a menüből - Visszatérés az előző szintre - Beállítások módosításának elvetése - Kiválasztások elvetés - Nyomja meg és tartsa lenyomva a menüből az idő nézetbe való visszatéréshez - Nyomja meg és tartsa lenyomva a Flow alkalmazással való szinkronizáláshoz az idő nézetben	- Kiválasztások jóváhagyása - Belépés a konfigurációs módba - Erősítse meg a kijelzőn megjelenő kiválasztást	- Léptetés a kiválasztási listában - Kiválasztott érték beállítása - Lenyomva és nyomva tartva a kijelzés módosítása	- Léptetés a kiválasztási listában - Kiválasztott érték beállítása

KONFIGURÁCIÓS MÓD

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
- Kijelző világítás - Nyomja meg és tartsa lenyomva a sportprofil beállítások beviteléhez	Visszatérés az idő nézetbe	Edzés indítása	Léptetés a sportok listájában	Léptetés a sportok listájában

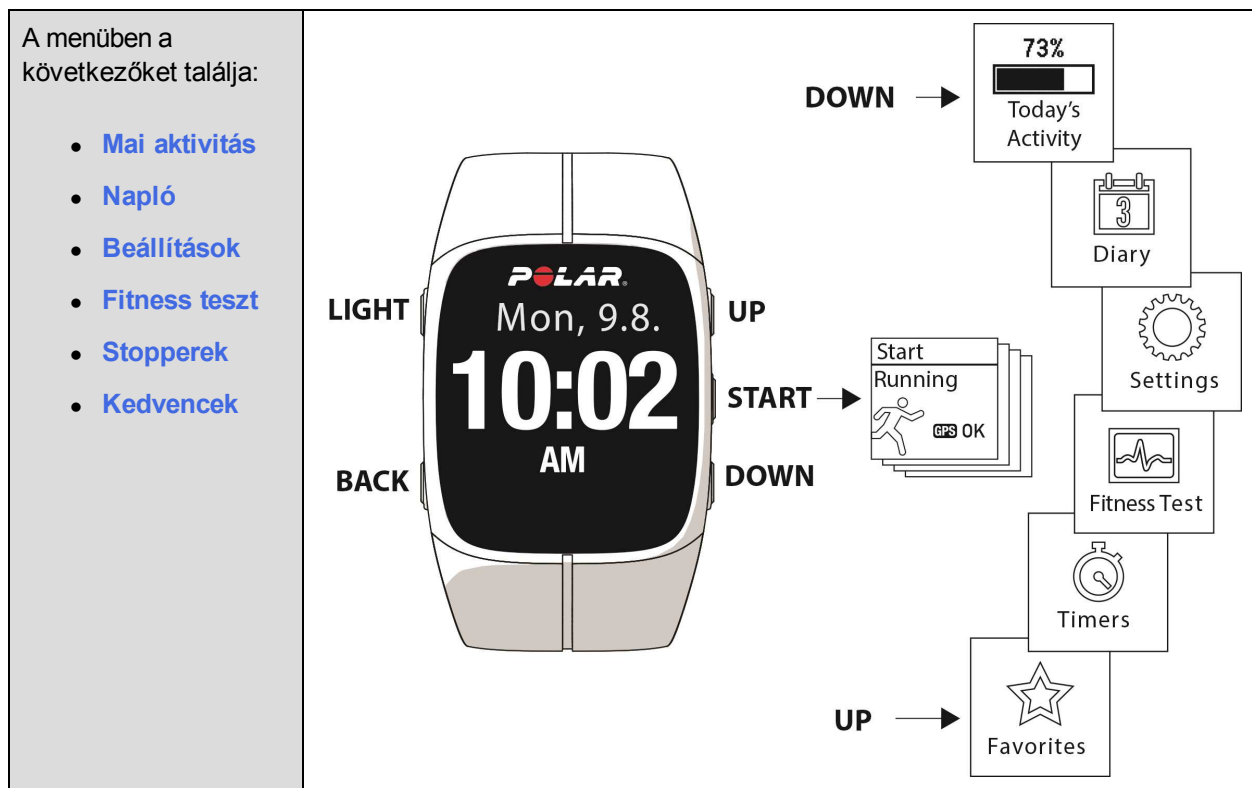
EDZÉS KÖZBEN

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
- Kijelző világítás - A Quick	Szüneteltesse az edzést egy lenyomással	Nyomja meg és tartsa lenyomva a zónazár	Edzési nézet megváltoztatása	Edzési nézet megváltoztatása

LIGHT (FÉNY)	BACK (VISSZA)	START	UP (FEL)	DOWN (LE)
menu (Gyorsmenü) eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva	al Nyomja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig az edzésrögzítések megállításához	be/kikapcsolásának beállításához Az edzésrögzítés folytatása amikor szüneteltette volt		

MENÜSZERKEZET

Belépés és böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, visszalépés a BACK (vissza) gombbal.



MAI AKTIVITÁS

A Polar M400-tól kapott napi aktivitási cél a személyes adataitól és a beállított aktivitási szintjétől függ, melyeket a Flow web szolgáltatásban talál a napi aktivitási cél beállításokban.

A napi aktivitási célját az aktivitási mezőben láthatja. Az aktivitási mező feltöltődik, ahogyan közeledik a napi cél eléréséhez.

A **Today's activity** (mai aktivitás) megmutatja aktivitásának részleteit (aktívan töltött idő, kalóriák, lépések) valamint opciókat kínál a napi aktivitási cél eléréséhez.

További információért lásd: [24/7 Activity Tracking](#)

NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) látni fogja a jelenlegi hetet, és az elmúlt négy valamint a következő négy hetet. Válasszon ki egy napot az aznapi edzések, az edzés összefoglaló és az elvégzett tesztek megtekintéséhez. Megtekintheti a tervezett edzéseit is.

BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings** (beállításokban) a következőket szerkesztheti:

- **Sport profilok**
- **Fizikai beállítások**
- **Általános beállítások**
- **Óra beállítások**

További információkért lásd: [Settings](#).

STOPPEREK

A **Timers** (stopperek) menüben a következőket találja:

- **Intervallum-időzítő**: Hozzon létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseinek ideje során.
- **Befejezési idő becslő**: Érje el célidejét egy meghatározott távolságnál. Állítsa be az edzésének idejét és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét.

További információért lásd: [Start a Training Session](#) (edzés indítása).

FITNESS TESZT

Mérje meg edzettségi szintjét, miközben nyugodtan fejszik és pihen.

További információért, lásd: [Fitness test](#) (Fitness teszt).

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) lehetőség alatt edzési célokat talál, melyeket kedvenceiként elmentett a Flow web szolgáltatásban.

További információkért lásd: [Favorites](#).

PÁROSÍTÁS

Egy új *Bluetooth Smart*® pulzusmérő vagy mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az M400-zal. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy az M400 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő az interferenciát az adatátvitel során.

PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT AZ M400-HOZ

A M400-at két módon párosíthatja a pulzusmérőhöz:

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. **To pair, touch your sensor with M400** (A párosításhoz, érintse meg az érzékelőt az M400-zal) van a kijelzőn, érintse meg az M400-at a pulzusérzékelővel, majd várjon annak megtalálására.
3. Az M400 felsorolja a megtalált pulzusmérőket. A kijelzőn megjelenik az eszközazonosító, például **aPair Polar H7 xxxxxxxx**. Válassza ki azt a pulzusmérőt melyet használni szeretne majd válassza a **Yes** (igen) lehetőséget.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza ki a **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a következőt START.
2. A M400 megkezd a pulzusmérő keresését.
3. Ha a pulzusérzékelőt megtalálta, megjelenik a kijelzőn az eszközazonosító, például **aPair Polar H7 xxxxxxxx**. Válassza ki azt a pulzusmérőt melyet használni szeretne.
4. Nyomja meg a START gombot, és a **Pairing** (párosítás) jelenik meg.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

EGY MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ M400-ZAL

Egy mobil eszköz párosítása előtt, hozzon létre egy Polar fiókot, ha még nincs, és töltsse le a Flow alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Győződjön meg arról, hogy letöltötte és telepítette a FlowSync szoftvert a flow.polar.com/start oldalról, és regisztrálta az M400-at a Flow web szolgáltatásban.

Mielőtt megpróbálja a párosítást, győződjön meg arról, hogy mobil eszközén be legyen kapcsolva a *Bluetooth*, és nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

A mobil eszköz párosítása: A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába.
2. Várjon míg megjelenik az eszköz csatlakoztatása nézet a mobil eszközön ((**Searching for Polar M400**) A Polar M400 keresése) üzenet jelenik meg.
3. A M400 idő üzemmódban, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) lehetőséget.
4. **A Connecting to device (csatlakozás az eszközhöz)** üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
5. Fogadja el a Bluetooth párosítási kérést a mobil eszközén és írja be a M400-on látható pin-kódot.
6. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása) lehetőségeket, majd nyomja meg a START lehetőséget
2. Ha az eszközt megtalálta, megjelenik a **Polar mobile xxxxxxxx** eszközazonosító az M400 kijelzőjén.
3. Nyomja meg a START gombot, a **Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
4. Fogadja el a Bluetooth párosítási kérelmet a mobil eszközén és írja be a pin kódot melyet az M400 mutat.
5. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

PÁROSÍTÁS TÖRLÉSE

Egy érzékelővel vagy mobil eszközzel történt párosítás törléséhez:

1. Válassza ki a **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > párosított eszközök) lehetőségeket, majd nyomja meg a következőt START.
2. Válassza ki a listából eltávolítani kívánt eszközt, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Delete pairing?** (törli a párosítást) üzenet jelenik meg, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot.
4. **Pairing deleted** (A párosítás törölődött) jelenik meg amikor végzett.

BEÁLLÍTÁSOK

Sportprofil beállítások	19
Beállítások	20
Fizikai beállítások	21
Súly	21
Testmagasság	21
Születési idő	21
Neme	21
Edzési háttér	21
Maximális pulzusszám	22
Általános beállítások	22
Párosítás és Szinkronizálás	23
Repülőgépes mód	23
Gomb hangok	23
Gomb zár	23
Inaktivitási figyelmeztetés	23
Mértékegységek	23
Nyelv	23
Edzési nézet színe	24
A termékről	24
Óra beállítások	24
Riasztás	24
Idő	24
Dátum	25
Hét kezdőnapja	25
Óra kijelzés	25
Gyorsmenü	25
Firmware frissítés	27
Hogyan frissítse a firmware-t	27

SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK

Alakítsa úgy a sport profil beállításokat, ahogyan az legjobban megfelel igényeinek. Az M400-ban szerkeszthet bizonyos sport profil beállításokat a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sport profilok) menüben. Beállíthatja például a GPS ki- vagy bekapcsolását a különböző sportoknál.



A Flow web szolgáltatásban a testreszabási opciók széles skálája áll rendelkezésére. További információért, lásd: [Sport Profiles](#).

A konfigurációs üzemmódban alapbeállításként négy sportprofil jelenik meg. A Flow web szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat az M400-ra. Az M400-ban maximum 20 sportja lehet egyszerre. A sport profilok száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva.

Alapértelmezettként, a **Sport profiles** (sport profilban) a következőket találja:

- [Futás](#)
- [Kerékpározás](#)
- [Egyéb kültéri](#)
- [Egyéb beltéri](#)

 Ha szerkesztette a sport profiljait a Flow web szolgáltatásban az első edzés előtt és azt az M400-ra szinkronizálta, a sport profil listája a szerkesztett sport profilokat fogja tartalmazni.

BEÁLLÍTÁSOK

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a [Settings > Sport profiles](#) (beállítások > sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné. Elérheti a sport profil beállításait konfigurációs módban is ha megnyomja és nyomva tartja a LIGHT (világítás) gombot.

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés**: Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Sebesség nézet**: Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km** (perc per kiló métert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőföld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőföldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause** (automatikus szünetet) **On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel amikor abbahagyja a mozgást.

 A GPS rögzítést be kell kapcsolni az automatikus szünet használatához.

- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

 A GPS rögzítést be kell kapcsolni a távolság alapú automatikus szünet használatához.

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (beállítások > fizikai beállítások) lehetőséget. Fontos, hogy az fizikai beállításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzustartomány határértékek és kalória felhasználás pontosságát.

A **Physical settings** (fizikai beállítások) menüben a következőket találja:

- **Súly**
- **Testmagasság**
- **Date of birth (Születési idő)**
- **Neme**
- **Edzési háttér**
- **Maximális pulzusszám**

SÚLY

Adja meg testsúlyát kilogrammban (kg) vagy fontban (lb).

TESTMAGASSÁG

Adja meg testmagasságát centiméterben (cm), vagy (angolszász mértékegységek esetén) lábban és hüvelykben.

SZÜLETÉSI IDŐ

Adja meg születési dátumát. A dátumformátum a kiválasztott idő-és dátummegjelenítési módtól függ (24 órás: nap- hónap- év / 12 órás: hónap- nap- év).

NEME

A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

EDZÉSI HÁTTÉR

Az edzési háttér, a hosszú távú fizikai aktivitási szintjének értékelése. Válassza ki azt a lehetőséget, ami a legjobban jellemzi az elmúlt három hónapban végzett fizikai aktivitása mennyiségét és intenzitását.

- **Occasional (0-1h/week)** (Alkalmanként (0-1 ó/hét)): Nem vesz részt rendszeresen rekreációs sportokban, nem végez nehéz fizikai tevékenységet, és csak ritkán végez olyan intenzitású edzést, ami nehéz légzést, vagy izzadást okozna.

- **Regular (1-3h/week)** (rendszeresen (1-3 ó/hét)): Rendszeresen végez rekreációs sportokat, például hetente 5-10 km-t fut, heti 1-3 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet, vagy munkája közepes fizikai aktivitással párosul.
- **Frequent (3-5h/week)** (Gyakran (3-5 ó/hét)): Hetente legalább három alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, például hetente 20-50 km-t fut, vagy heti 3-5 órában végez ezzel egyenértékű fizikai tevékenységet.
- **Heavy (5-8h/week)** (Keményen (5-8 ó/hét)): Hetente legalább öt alkalommal végez kemény fizikai tevékenységet, és néha részt vesz tömegsport eseményeken.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Félprofi (8-12 ó/hét)): Szinte minden nap nehéz fizikai tevékenységet végez, és versenyzési céllal növeli edzéssel teljesítményét.
- **Pro (>12h/week)** (Profi (>12 ó/hét)): Ön egy kitartó sportoló. Kemény fizikai gyakorlatokba vesz részt teljesítményének versenyzési céllal való növelésére.

MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM

Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri az aktuális maximum pulzusszám értékét. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A HR_{max} az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. Az egyéni HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése. A HR_{max} az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. Ez egyénenként változik, melyet a kor és az öröklött tényezők befolyásolnak.

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (beállítások > általános beállítások) lehetőségeket

A **General settings** (általános beállítások) menüben a következőket találja:

- **Párosítás és Szinkronizálás**
- **Repülőgépes mód**
- **Gomb hangok**
- **Gomb zár**
- **Inaktivitási figyelmeztetés**
- **Mértékegységek**
- **Nyelv**
- **Edzési nézet színe**
- **A termékről**

PÁROSÍTÁS ÉS SZINKRONIZÁLÁS

- **Pair new device** (Új eszköz párosítása): Párosítsa pulzusmérőit vagy mobil eszközeit az M400-zal.
- **Paired devices** (Párosított eszközök): Tekintse meg az M400-zal párosított eszközöket. Ezekbe beletartozhatnak a jeladók és mobil eszközök.
- **Sync Data** (Adatok szinkronizálása): Adatok szinkronizálása a Flow alkalmazással. **Sync data** (Adatok szinkronizálása) láthatóvá válik, amikor párosítja az M400-at a mobil eszközével.

REPÜLŐGÉPES MÓD

Válassza ki az **On** (Be) vagy az **Off** (Ki) lehetőséget

A repülőgépes mód kikapcsolja az eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Azt még mindig használhatja adatgyűjtésre, de nem tudja azt az edzések során a pulzusmérővel használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobil alkalmazással, mert a *Bluetooth®* Smart ki van kapcsolva.

GOMB HANGOK

Állítsa be a gomb hangokat **On** (Be) vagy **Off** (Ki).

 *Ne feledje, hogy ez a kiválasztás, nem módosítja az edzési hangokat. Az edzési hangokat a sport beállítások alatt lehet megváltoztatni. További információért, lásd: Sportprofil beállítások.*

GOMB ZÁR

Válassza a **Manual lock** (manuális zár) vagy az **Automatic lock** (automatikus zár) lehetőségeket. A **Manual lock** (manuális zár) lehetőség esetén, manuálisan zárhatja a gombokat a **Quick menu** (gyorsmenüben). Az **Automatic Lock** (automatikus zár) lehetőség választása esetén, a gombok 60 másodperc elteltével automatikusan lezáródnak.

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Állítsa be a gomb hangokat **On** (Be) vagy **Off** (Ki).

MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassza a metrikus (**kg, cm**) vagy az angol-szász (**lb, ft**) lehetőségeket. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság, a sebesség mérésére használ.

NYELV

Az M400 alapértelmezésben csak Angol nyelven elérhető. Egyéb nyelveket a Flow webes szolgáltatás segítségével adhat hozzá. Másik nyelv későbbi hozzáadásához keresse fel a polar.com/flow oldalt, és jelentkezzen be. Kattintson a jobb felső sarokban nevére/profilképére, válassza a Termékek, majd az M400 Beállítások opciót. Válassza ki a kívánt nyelvet a listából, és szinkronizálja az M400-at. A választható

nyelvek: [Dansk](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Italiano](#), [日本語](#), [Nederlands](#), [Norsk](#), [Polski](#), [Português](#), [简体中文](#), [Русский](#), [Suomi](#) or [Svenska](#).

EDZÉSI NÉZET SZÍNE

Válassza ki a **Dark** (sötét) vagy a **Light** (világos) lehetőséget. Változtassa meg az edzés nézet kijelző színét. Amikor a **Light** (világos) lehetőséget választja, az edzés módnak világos háttere van, sötét számokkal és betűkkel. Amikor a **Dark** (sötét) lehetőséget választja, az edzés módnak sötét háttere van, világos számokkal és betűkkel.

A TERMÉKRŐL

Ellenőrizze az M400 eszközazonosítóját, és a HW modell firmware verzióját.

ÓRA BEÁLLÍTÁSOK

Az óra beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a [Settings > Watch settings](#) (beállítások > óra beállítások) lehetőséget

A [Watch settings](#) (óra beállítások) menüben a következőket találja:

- [Riasztás](#)
- [Idő](#)
- [Dátum](#)
- [Hét kezdőnapja](#)
- [Óra kijelzés](#)

RIASZTÁS

Állítsa be a riasztás ismétlését: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap). Ha a **Once**, **Monday to Friday** (ki, egyszer, hétfőtől péntekig) vagy **Every day** (minden nap) állítsa be a riasztás időpontját is.



Amikor a riasztás be van kapcsolva, egy óra ikon jelenik meg a időnézetben.

IDŐ

Állítsa be az idő formátumát: **24 h** (24 ó) vagy **12 h** (12 ó). Majd állítsa be a pontos időt.



Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a pontos idő azonnal frissül a szolgáltatásból.

DÁTUM

Állítsa be a dátumot. Állítsa be a **Date format** (dátum formátumot), a következőket választhatja: **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (hh/nn/éééé, nn/hh/éééé, éééé/hh/nn, nn-hh-éééé, éééé-hh-nn, nn.hh.éééé) vagy **yyyy.mm.dd** (éééé.hh.nn).



Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a dátum azonnal frissül a szolgáltatásból.

HÉT KEZDŐNAPJA

Válassza ki minden hétre a kezdőnapot. Válassza ki a **Monday**, **Saturday** (hétfő, szombat) vagy **Sunday** (vasárnap) lehetőséget.



Amikor a Flow alkalmazással és a web szolgáltatással szinkronizál, a hét kezdőnapja azonnal frissül a szolgáltatásból.

ÓRA KIJELEZÉS

Válassza ki az óra kijelzését:

- **Daily Activity** (napi aktivitás + dátum és idő)
- **Your name and time** (az Ön neve és az idő)
- **Analog** (analóg)
- **Big** (nagy)

GYORSMENÜ

Az edzés előtti módban tartsa nyomva a LIGHT (világítás) gombot a jelenlegi sport profil beállításainak eléréséhez:

- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése**: Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a pulzusszámát.
- **GPS rögzítés**: Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.

- **Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km**(perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőföld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőföldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause (automatikus szünetet)On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel, amikor abbahagyja a mozgást.
- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Edzési nézetben a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Set backlight** (háttérvilágítás bekapcsolása): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.
- **Search Sensor** (Érzékelő keresése): Egy pulzusmérő keresése.
- **Intervallum-időzítő:** Hozzon létre idő és/vagy távolság alapú intervallum-időzítőket a munka és a regenerálódási fázisok precíz időzítésére az edzéseinek ideje során.
- **Befejezési idő becslő** : Állítsa be edzésének távolságát, és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét.
- **Current location info** (aktuális helyzet információ): Ez a beállítás csak akkor érhető el ha a GPS be van kapcsolva a sport profilban.
- Válassza a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. **A Location guide arrow view set on** (helyzetmeghatározó nyíl nézet bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M400 **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált.

A szünet módban nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü) megnyitásához. Szünet módban a **Quick menu** (gyorsmenüben) a következőket teheti:

- **Lock buttons** (gombok lezárása): Nyomja meg a START gombot azok lezárásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a feloldáshoz.
- **Training sounds** (Edzési hangjelzések): Válasszon az **Off** (Ki), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.
- **Pulzus beállítások: Heart rate view** (Pulzusmérő nézet): Válassza a **Beats per minute (bpm)** (Ütés/perc), vagy a **% of maximum** (a maximum %-a) lehetőségeket. **Pulzus zóna határainak ellenőrzése:** Ellenőrizze az egyes pulzusszám zónák határértékeit. **HR visible to other device** (A pulzusszám más eszköznek is látható): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha a **On** (be) lehetőséget választja, más kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik a

pulzusszámát.

- **GPS rögzítés:** Válassza az **Off** (ki) vagy az **On** (be) lehetőséget.
- **Sebesség nézet:** Válassza a **km/h** (kilométer per órát) vagy a **min/km** (perc per kilométert). Ha angolszász mértékegységeket választott, válassza a **mph** (mérőld per órát) vagy a **min/mi** (perc per mérőldet).
- **Automatic pause** (automatikus szünet): Válassza ki az **On** (Be) vagy **Off** (Ki) lehetőséget. Ha az **automatic pause (automatikus szünet)On** (be) kapcsolja, az edzése automatikusan szünetel, amikor abbahagyja a mozgást.
- **Automatic lap** (automatikus kör): Válassza az **Off** (ki), **Lap distance** (körtávolság) vagy a **Lap duration** (kör időtartam) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.



A GPS rögzítést be kell kapcsolni az automatikus szünet vagy távolságalapú automatikus kör használatához.

FIRMWARE FRISSÍTÉS

Az M400 firmware frissíthető. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt ahogy az M400-at egy USB kábellel a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések az USB kábelén és a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le. A Flow alkalmazás is figyelmezteti majd, ha egy új firmware elérhetővé válik.

A Firmware frissítéseket az M400 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.

HOGYAN FRISSÍTSE A FIRMWARE-T

Az M400 firmware frissítéshez, a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatási fiók
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrálja M400-át a Flow web szolgáltatásban



Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére.

A firmware frissítéséhez:

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. FlowSync megkezdí adatainak szinkronizálását.

3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a Yes (igen) elemet. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és az M400 újraindul.



A firmware frissítése után, az M400-on található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak. Így soha nem veszít fontos adatot frissítéskor.

EDZÉS

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

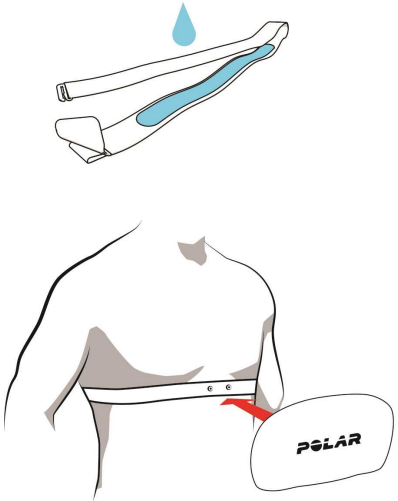
Hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar egyedülálló Smart Coaching funkciójából, használja a pulzusmérőjét minden edzésen. A pulzusmérő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segít a megfelelő intenzitású futásban és az erőnlét javításában.

Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.

A JELADÓ PÁROSÍTÁSA

1. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot idő nézetben, a konfigurációs mód elindításához.
2. **To pair, touch your sensor with M400** (A párosításhoz, érintse meg az érzékelőt amikor az M400) van a kijelzőn, érintse meg az M400-at a pulzusérzékelővel, majd várjon annak megtalálására.
3. Megjelenik a **Pair Polar H7 xxxxxxxx** eszköz azonosító. Válassza a **Yes** (igen) elemet.
4. **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

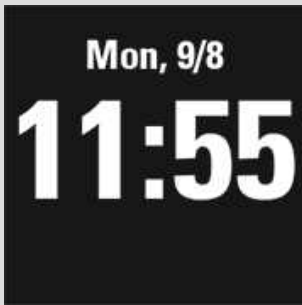
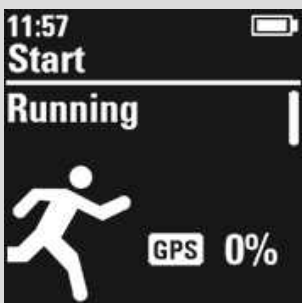
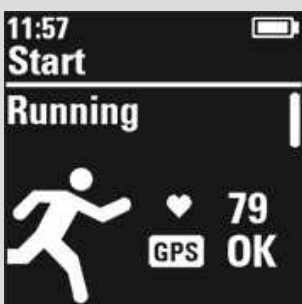
Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása). További párosítási információkért lásd: [Pairing](#).

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit. 2. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz. 3. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kárpót a pánt másik végére. 4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.	
---	--

 Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadtságtól és nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktíválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.

EDZÉS INDÍTÁSA

Viselje a pulzusmérőt, és győződjön meg arról, hogy párosította azt az M400-zal.

	Nyomja meg idő nézetben a START gombot az edzés előtti mód elindításához.
	Az UP/DOWN (Fel/Le) gomb használatával válassza ki a kívánt sportprofil.  Ha az edzés megkezdése előtt módosítani kívánja a sportprofil beállításait (edzés előtti módban), tartsa nyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Gyorsmenü megnyitásához. A konfigurációs módba való visszalépéshez, nyomja meg a BACK (Vissza) gombot. Ha aktiválta a GPS funkciót, az M400 automatikusan elkezd keresni a jelet.
	Maradjon edzés előtti módban, amíg az M400 megtalálja a GPS műholdjelet, valamint a szívritmusérzékelőt, hogy edzési adatai pontosak legyenek. A GPS műholdjelek keresését mindig szabad téren, magas épületektől és fáktól távol végezze. A legjobb GPS teljesítmény érdekében, viselje az M400-at csuklóján a kijelzővel felfelé. Tartsa azt vízszintes helyzetben maga elé, és el a mellkasától. A keresés közben karját tartsa mozdulatlanul, a mellkasa magassága felett. Álljon mozdulatlanul, és tartsa ezt a testhelyzetet, amíg az M400 megtalálja a műholdszignált. Ez első alkalommal körülbelül 30-60 másodpercet vesz igénybe. A jövőben ez a folyamat csupán másodpercekig tart. A GPS ikon mellett látható százalékos érték jelzi, amikor a GPS készen áll. Amikor eléri a 100%-ot, az OK megjelenik, és indulhat. Amikor megjelennek a szívritmus-adatok, az M400 megtalálta a szívritmus-érzékelőt. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a Recording started (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

	 A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M400-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Amikor a kerékpár kormányon tartja, győződjön meg arról, hogy a kijelző felfelé néz.  Az M400 AssistNow™ műhold becslési technológiát használ a gyors műholdas helyzet-meghatározáshoz. Ez pontosan meghatározza a műhold helyzetét az első meghatározástól kezdve három napig, és lehetővé teszi, hogy akár 10 másodperc alatt megtalálja a műholdjeleket.
--	--

Az edzés rögzítése közben az UP/DOWN (Fel/Le) gombokkal váltogathatja az edzési nézetet. Ha a beállításokat az edzés rögzítés leállítása nélkül kívánja módosítani, tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a **Quick menu** (gyorsmenübe) való belépéshez. További információért, lásd: [Quick menu](#) (Gyorsmenü).

Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. **Recording paused** (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M400 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.

Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

EGY EDZÉS MEGKEZDÉSE AZ EDZÉSI CÉLOKKAL

Hozzon létre részletes edzési célokat a Flow web szolgáltatásban és szinkronizálja azokat az M400-ra a Flowsync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Az edzés folyamán könnyedén követheti az útmutatásokat az eszközén.

Az edzés megkezdéséhez adott edzési céllal tegye a következőket:

1. Kezdje a **Diary** (napló) vagy a **Favorites** (kedvencek) kiválasztásával.
2. A **Diary** (naplóban), válassza ki a beütemezett célhoz tartozó napot, majd nyomja meg a START gombot, azután válassza ki a célt a listából és nyomja meg a **START** gombot. Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik

vagy

A **Favorites (kedvencekben)**, válassza ki a célt a listából, majd nyomja meg a START (gombot). Bármilyen megjegyzés amit a célhoz hozzáadott, megjelenik

3. Nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való belépéshez, és válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

További információért az edzési célokkal kapcsolatban, lásd: [Training Targets](#) (edzési célok).

EDZÉS MEGKEZDÉSE INTERVALLUM-IDŐZÍTŐVEL

Beállíthat egy ismétlődő vagy két váltakozó idő és/vagy távolság alapú időzítőt munkája és a regenerálódási fázisok irányítására az intervallum edzésben.

1. Kezdje azzal, hogy a **Timers > Interval timer** (időzítők > Intervallum-időzítő) lehetőségekre lép. Válassza a **Set timer(s)** (időzítő(k) beállítása) lehetőséget az új időzítő létrehozásához.
2. Válasszon a **Time-based** (Idő alapú) vagy **Distance-based** (Távolság alapú) opciók közül:
 - **Time-based** (Idő alapú): Állítsa be a számláló perceit és másodperceit, majd nyomja meg a START gombot.
 - **Distance-based** (Távolság alapú): Állítsa be a távolságot az időzítőn, majd nyomja meg a START gombot.
3. **Set another timer?** (beállít újabb időzítőt?) felirat jelenik meg. Egy új időzítő beállításához, válassza a **Yes** (igen) lehetőséget és ismétlje meg a 2. lépést.
4. Amikor végzett, válassza a **Start X.XX km / XX:XX** lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válassza ki a használni kívánt sport profilt.
5. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

 Az edzés alatt is elindíthatja az **Interval timer** (Intervallum időzítőt) például a bemelegítés után. Tartsa nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válassza az **Interval timer** (Intervallum időzítő) opciót.

EDZÉS MEGKEZDÉSE BEFEJEZÉSI IDŐ BECSLŐVEL

Állítsa be az edzésének idejét és az M400 meg fogja becsülni sebessége alapján az edzés befejezési idejét.

1. Kezdje azzal, hogy a **Timers** (időzítők) > **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) lehetőségekre lép.
2. A cél távolság kiválasztásához, menjen a **Set distance** (távolság beállítás) lehetőségre, majd válasszon az **5.00 km**, **10.00 km**, **1/2 marathon**, **Marathon** vagy a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőségek közül. Nyomja meg a START lehetőséget. Ha a **Set other distance** (más távolság beállítása) lehetőséget választja, állítsa be a távolságot, majd nyomja meg a START lehetőséget. **Finish time will be estimated for XX.XX** (a becsült befejezési idő XX.XX) felirat jelenik meg.
3. Válassza a **Start XX.XX km / X.XX mi** lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot a konfigurációs módba való visszalépéshez, majd válassza ki a használni kívánt sport profilt.
4. Amikor az M400 megtalált minden jelet, nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a **Recording started** (Rögzítés elkezdődött) üzenet és megkezdheti az edzést.

 Az edzés alatt is elindíthatja a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslőt), például a bemelegítés után. Tartsa nyomva a **LIGHT** (Világítás) gombot a **Quick menu** (Gyorsmenü), megnyitásához, majd válassza a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) opciót.

EDZÉS KÖZBENI FUNKCIÓK TEGYEN MEG EGY KÖRT

Köridő rögzítéséhez nyomja meg a START gombot. A köröket automatikusan is lehet rögzíteni. A sport profil beállításokban állítsa be az **Automatic lap** (automatikus kör), **Lap distance** (körtávolság) vagy **Lap duration** (köridő) lehetőségeket. Ha a **Lap distance** (kör távolságot) választja, állítsa be a távolságot amely alapján a köröket számolja. Ha a **Lap duration** (kör időtartam) választja, állítsa be az időtartamot amely alapján a köröket számolja.

PULZUSTARTOMÁNY ZÁROLÁSA

Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot annak a pulzustartomálynak a zárolására, amelyikben éppen van. A tartomány zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

SZAKASZ MEGVÁLTOZTATÁSA SZAKASZOS EDZÉS SORÁN

Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). Válassza ki a **Start next phase** (következő szakasz indítása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot (ha a manuális szakaszváltást választott a cél létrehozásakor). Ha automatikusat választott, a szakasz automatikusan vált, amikor befejezett egy szakaszt. Erről hangjelzés értesíti.

BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA A GYORSMENÜBEN

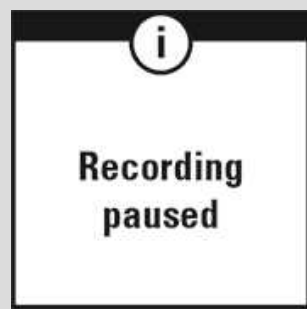
Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü). A következő beállításokat az edzés leállítása nélkül is megváltoztathatja:

- **Folyamatos háttérvilágítás beállítása:** Válassza a **Set backlight on** (háttérvilágítás bekapcsolása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Ha ez a beállítás aktív, a háttérvilágítás folyamatosan bekapcsolva marad. A folyamatos háttérvilágítást ki- és bekapcsolhatja a LIGHT (világítás) gomb megnyomásával. Ne feledje, hogy ennek a funkciónak a használata csökkenti az elem élettartamát.
- **A helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása:** A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához. Válassza a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolása) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. A Location guide arrow view set on (helyzetmeghatározó nyíl nézet bekapcsolva) felirat jelenik meg, és a M400 **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált. További információért lásd: **Back to start** (vissza a kiindulási ponthoz).
- **Idő- és/vagy távolság alapú intervallum-időzítők beállítása:** Válassza a **Interval timer** (Intervallum-időzítő) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Válassza a **Start X.XX km / XX:XX** hogy egy korábban beállított időzítőt használjon, vagy hozzon létre egy újat a **Set Timer** (időzítő beállítása) lehetőségben.
- **A befejezési idő becslő elindítása:** Válassza a **Finish time estimator** (Befejezési idő becslő) lehetőséget a listából, majd nyomja meg a START gombot. Válassza a **Start XX.XX km / X.XX**

mihogy egy korábban beállított célt használjon, vagy hozzon létre egy újat a **Set distance** (távolság beállítása) lehetőségben.

- **Automatikus szünet be- és kikapcsolása:** Amikor mozogni kezd vagy abbahagyja a mozgást, az M400 automatikusan elindítja és megállítja az edzés rögzítését. A GPS rögzítést automatikus szünetre kell kapcsolni, hogy működjön.

EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA



1. Az edzés szüneteltetéséhez, nyomja meg a BACK (vissza) gombot. **Recording paused** (Felvétel leállítva) üzenet jelenik meg, és az M400 szünet módba vált. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot.



2. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) üzenet.

 Ha szüneteltetés után állítja meg az edzést, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összes edzési időbe.

EDZÉS UTÁN

Kapjon azonnali visszajelzést és részletes betekintést az edzésbe és a regenerálódásba az M400-zal, a Flow alkalmazással és Flow webes szolgáltatással.

EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ AZ M400-ON

Minden edzés után, azonnali összefoglalót kap edzéséről. Edzési adatainak későbbi megtekintéséhez, válassza a **Diary** (naplót) majd a napot, aztán a megtekinteni kívánt edzés összefoglalóját.

Summary  Longest distance 8:20 km!	Az M400 mindig megjutalmazza Önt amikor eléri Personal best (személyes legjobb) eredményét átlagsebességben/-tempóban, távolságban vagy kalóriában. A Personal best (Személyes rekordok) eredményei minden sport profilon külön kezeltek.
Summary Start time 11:58 Duration 51:35:7 Distance 8.20 km	Mérje, mikor kezdte az edzést, annak időtartamát és az edzés alatt megtett távolságot.  <i>A távolság látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.</i>
Benefit Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain	Szöveges visszajelzések a teljesítményéről. A visszajelzés az egyes pulzustartományokban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az edzés időtartamán alapszik. További részletekért, nyomja meg a START gombot.  <i>A Training benefit (edzés haszna) megjelenik, ha használt pulzusmérőt és legalább összesen 10 percet edzett a pulzustartományokban.</i>

Summary HR zones 	Az egyes pulzuszonákban töltött idő.  Látható ha pulzusmérőt használt.
Summary Avg heart rate 142 (76%) Max heart rate 176 (95%)	Megjelenik az átlag és a maximális pulzusszám ütés/perc értékben és a maximális pulzusszám arányában.  Látható ha pulzusmérőt használt.
Summary Calories 682 kcal Fat burn % of calories 35 %	Az edzés során elégetett kalóriák és a kalóriák zsírégetési %-a
Summary Average pace 5:58 min/km Maximum pace 4:36 min/km	Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója.  Látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.
Summary Running Index Good 44	A Futási indexe kiszámolásra kerül, ha a szabadban edz, a GPS funkció be van kapcsolva, és pulzusmérőt használ. Az alábbi feltételek szintén teljesülnek: • A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.) • A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak, illetve az időtartamnak minimum 12 percnak kell lennie

	További információkért lásd: Running Index .
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	Maximum magasság, felfelé megtett méterek és lefelé megtett méterek.  Látható, ha a szabadban edzett, és a GPS funkció be volt kapcsolva.
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő. További részletekért, nyomja meg a START gombot.
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	A körök száma valamint a legjobb és az átlag köridő. További részletekért, nyomja meg a START gombot.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Szinkronizálja az M400-at a Flow alkalmazással, hogy egy pillantás alatt elemezze minden edzés után az adatokat. A Flow alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését offline.

Információért lásd: [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: a [Polar Flow Web Szolgáltatást](#).

JELLEMZŐK

GPS	38
Vissza a Starthoz	39
24/7 Aktivitás-követés	39
Aktivitási cél	39
Tevékenységi adatok	40
Smart Coaching	42
Edzés haszna	42
Fitness teszt	44
Futási index	46
Pulzustartományok	49
Smart kalóriák	53
Sebességi zónák	53
Sebességi zónák beállításai	53
Edzési cél sebességi zónákkal	54
Edzés közben	54
Edzés után	54
Sport Profilok	54

GPS

Az M400 beépített GPS-el rendelkezik, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít szabadtéri sportok egész sorához, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow alkalmazásban és web szolgáltatásban az edzés után.

Az M400 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- **Magasság, emelkedés és lejtés:** Valódi idős magasságmérés, valamint az emelkedés és az ereszkedés méterben/lábban.
- **Distance** (Távolság): Pontos távolság az edzés alatt és után.
- **Speed/Pace** (sebesség/tempó): Pontos sebesség/tempó információ az edzés alatt és után.
- **Running index** (Futási index): Az M400-ban, a futási index a futás közben mért pulzusszámon és sebességadatokon alapul. Információt ad a teljesítmény szintjéről, az aerob edzettségéről és a futási környezetről.
- **Back to start** (Vissza a Starthoz): Elirányítja Önt a kiindulópontához a lehető legrövidebb idő alatt, ahogy megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most már kalandosabb utakat is bátran felfedezhet, tudván, hogy egy gombnyomásra van csak attól, hogy megtalálja a visszavezető utat.

 *A legjobb GPS teljesítmény érdekében, viselje az M400-at csuklóján a kijelzővel felfelé. A GPS antenna elhelyezkedése miatt, nem javasolt az M400-at a kijelzővel a csuklója alsó felén viselni. Amikor a kerékpár kormányon tartja, győződjön meg arról, hogy a kijelző felfelé néz.*

VISSZA A STARTHOZ

A vissza a starthoz funkció visszavezeti Önt az edzésének kezdőpontjához.

A vissza a starthoz funkció használatához:

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot. Ezután megjelenik a **Quick menu** (gyorsmenü).
2. Válassza ki a **Set location guide on** (helyzetmeghatározó útmutató bekapcsolva lehetőséget, megjelenik a **Location guide arrow view set on** (a helyzetmeghatározó nyíl bekapcsolva) felirat jelenik meg, és az M400 a **Back to Start** (vissza a kiindulási ponthoz) nézetre vált.

A kiindulási ponthoz való visszatéréshez:

- Tartsa az M400-at vízszintes helyzetben maga elé.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy az M400 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.
- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig haladjon a nyíl által mutatott irányba.
- Az M400 megmutatja az irányt és a közvetlen távolságot (légvonalban) Ön és a kiindulópontja között.



Amikor ismeretlen környéken jár, mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha az M400 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.

24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az M400 beépített 3D sebességmérő segítségével követi mozgását, mely csuklómozdulatait is rögzíti. Elemzi mozgulatainak gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy lássa valóban mennyire volt aktív a mindennapi életben, a rendszeres edzésen felül.

AKTIVITÁSI CÉL

Az M400 minden nap ad Önnek egy aktivitási célt, és végigvezeti, hogy elérje azt. Az aktivitási cél a személyes adataitól és a beállított aktivitási szintjétől függ, melyeket a Flow web szolgáltatásban talál a napi aktivitási cél beállításokban. Jelentkezzen be a Flow web szolgáltatásba, kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban, és menjen a Napi aktivitási cél fülre a Beállításokban.

A Napi aktivitási cél beállítások teszik lehetővé Önnek, hogy a három tipikus nap és aktivitás közül kiválassza az Önnek legmegfelelőbbet (lásd 1. szám az alábbi képen). A kiválasztási terület alatt (lásd 2. szám az alábbi képen), láthatja, hogy milyen aktívnak kell lennie ahhoz, hogy elérje napi aktivitási célját a kiválasztott szinten. Ha például, Ön egy irodai dolgozó, és legtöbb idejét ülve tölti, akkor a napi célját nagyjából négy óras alacsony intenzitású aktivitással érheti el egy átlagos napon. Azoknak, akik sokat állnak és mennek a munkaidejük alatt, magasabbak az elvárások.

SETTINGS

ACCOUNTDAILY ACTIVITY GOALYOUR PROFILEPRIVACYGENERAL

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

2

Ways to reach your daily activity goal 100%

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores.

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Az az idő, melyet a napi cél eléréséhez aktívan kell tölteniük a kiválasztott szinttől valamint aktivitásaik intenzitásától függ. Érje el célját gyorsabban, intenzívebb aktivitással, vagy maradjon aktív egy kicsivel erősebb, közepes tempóban a nap folyamán. A kor és a nem is hatással van a napi cél eléréséhez szükséges intenzitással. Minél fiatalabb valaki, annál intenzívebb aktivitásra van szüksége.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Az M400 fokozatosan tölti fel az aktivitásjelző mutatót, mely jelzi a napi cél elérése irányában tett fejlődését. Amikor a sáv megtelt, Ön elérte a célját. Az aktivitási sávot megtekintheti a **Today's activity (mai aktivitás)** lehetőségben és idő nézetben (váltsa át az óra számlapját az UP (fel) megnyomásával és nyomva tartásával).

A **Today's activity** (mai aktivitás) pontban láthatja milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

- **Activity (aktivitás)**
 - **Active time (aktív idő):** Az aktív idő mutatja meg Önnek, az egészsége érdekében, mozgással töltött összesített időt.
 - **Calories (kalória):** Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alanyagcsere-érték: az élet fenntartásához szükséges minimum anyagcsere aktivitást).
 - **Steps (lépések):** Az eddig megtett lépések. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépezzámmá.
 - **Menjen:** Az M400 lehetőségeket ad Önnek a napi aktivitási céljának eléréséhez. Megmondja, hogy még mennyi ideig kell aktívnak maradnia ha az alacsony, a közepes, vagy a magas intenzitású aktivitást választja. Egy célja van, de azt számos úton elérheti. A napi aktivitási cél elérhető alacsony,

40

közepes, vagy magas intenzitással is. Az M400-on, az 'up' alacsony intenzitást jelent, a 'walking' közepes intenzitást jelent, és a 'jogging' pedig magasat. A Flow web szolgáltatásában és mobil alkalmazásában még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra, és kiválaszthatja a céljának eléréséhez legjobb módot.

Inaktivitási figyelmeztetés

Széles körben ismert, hogy az egészség fenntartásában a fizikai aktivitás nagy szerepet játszik. Amellett, hogy fizikailag aktív, az is fontos, hogy elkerülje a hosszás ücsörgést. A hosszú üléssel töltött idő, nem tesz jót az egészségének, még azokon a napokon sem, amikor edz, és elegendő napi aktivitást végez. Az M400 észre veszi, ha a nap folyamán hosszabb ideig nem aktív, és így segít Önnek megszakítani az ülést, hogy így kerülje el annak az egészségre gyakorolt negatív hatásait.

Ha mozdulatlan volt majdnem egy órán át, akkor kap egy aktivitási riasztást - **It's time to move (ideje mozogni)** jelenik meg. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Tegyen egy rövid sétát, nyújtózkodjon ki, vagy végezzen valami könnyed mozgást. Az üzenet eltűnik, ahogy mozogni kezd, vagy megnyomja bármelyik gombot. Ha nem aktivizálja magát öt percen belül, kap egy inaktivitás bélyeget, melyet szinkronizálás után láthat a Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban.

A **Settings > General Settings > Inactivity alert** (beállítások > általános beállítások > inaktivitási figyelmeztetés) pontokban be- vagy kikapcsolhatja a figyelmeztetést.

A Flow alkalmazás ugyan ezt a figyelmeztetést küldi akkor is, ha Bluetooth van kapcsolva az M400-hoz.

A Polar Flow alkalmazás és a Polar Flow web szolgáltatás megmutatja, hogy hány inaktivitási bélyeget kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

Alvás információ a Flow web szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban

Az M400 nyomon követi az alvási idejét és annak minőségét (nyugodt vagy nyugtalan), ha viseli azt éjszaka is. Nem kell bekapcsolnia az alvási üzemmódot, az eszköz automatikusan érzékeli, hogy alszik, csuklójának mozgásából. Az alvási idő, és annak minősége (nyugodt vagy nyugtalan) megjelenik a Flow web szolgáltatásban és a Flow alkalmazásban, az M400 szinkronizálása után.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Az egy óránál rövidebb szünetek nem állítják le az alvás nyomon követését, de azok nem számítanak bele az alvási időbe. Az egy óránál hosszabb szünetek megszakítják az alvás nyomon követését.

Azokat az időszakokat, melyekben békésen alszik, nyugodt alvásnak számítanak. Azok az időszakok, amikor mozog, vagy pozíciót változtat, nyugtalan alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerűen összeadná a mozdulatlan időszakokat, az algoritmus nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebbeknél. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

Aktivítási adatok a Flow alkalmazásban és a Flow web szolgáltatásban

A Polar Flow mobil alkalmazásban menet közben követheti az aktivitási adatokat, és adatait vezeték nélkül szinkronizálhatja az M400-ról a Polar Flow szolgáltatásba. A Flow web szolgáltatás adja meg Önnek a legrészletesebb betekintést a napi aktivitási információiba.

SMART COACHING

Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: A Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

Az M400 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Edzés haszna
- Fitness teszt
- Futási index
- Pulzustartományok
- Smart kalóriák

EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkcióval kielemezheti edzései hatékonyságát. Ezen funkcióhoz pulzusmérő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sportzónákban. A visszajelzés az egyes sportzónákban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az időtartamon alapszik. Edzései részletesebb értékelését a Training Files (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az

Visszajelzés	előnyei
	edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességen, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességet is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

FITNESS TESZT

A Polar Fitness Teszt egyszerű, biztonságos és gyors módja annak, hogy megbecsülje nyugalmi aerob (kardiovaszkuláris) edzettségét. A Polar OwnIndex eredmény hasonló a maximális oxigénfelvételhez (VO_{2max}), melyet gyakran az aerob kapacitás mérésére használnak. A hosszú távú edzés háttér, pulzusszám, nyugalmi szívfrekvencia, nem, kor, magasság, és testtömeg paraméterek mind hatással vannak az OwnIndex-re. A Polar Fitness tesztet egészséges felnőttek számára fejlesztettük ki.

Az aerob edzettség azt mutatja, hogy a kardiovaszkuláris rendszer hogyan szállítja az oxigént a testünknek. Minél jobb az aerob edzettsége, szíve annál erősebb és hatékonyabb. A jó aerob edzettség számos, az egészségre gyakorolt előnyös tulajdonsággal rendelkezik. Például, segít csökkenteni a magas vérnyomás kockázatát, illetve a kardiovaszkuláris betegségek és a stroke kockázatát. Amennyiben javítani szeretne az aerob edzettségén, az OwnIndex-ben történő megfigyelhető változáshoz legalább hat hétnyi rendszeres edzésre van szükség. A kevésbé edzett személyek sokkal hamarabb is megtapasztalhatják a változást. Minél jobb az aerob edzettsége, annál kisebb javulásokat tud elérni az OwnIndex-ben.

Az aerob edzettséget a legjobban olyan edzések képesek javítani, melyek sok izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyen tevékenység például a futás, a kerékpározás, a sétálás, az evezés, a korcsolyázás, és cross-country síelés. A fejlődés megfigyelése érdekében az első két héten néhány alkalommal mérje meg az OwnIndex értéket, melynek segítségével megkaphatja az alapértékét, majd körülbelül havonta egyszer ismétlje meg mérést.

A teszteredmények megbízhatóságának biztosítása érdekében tartsa be a következő alapvető követelményeket:

- A tesztet bárhol elvégezheti - otthonában, az irodában, egy edzőteremben - feltéve, ha nyugodt tesztelési környezetről van szó. A teszt közben nem lehetnek jelen zavaró zajok (pl. televízió, rádió vagy telefon), és más emberek se beszéljenek Önhöz.
- A tesztet mindig ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban végezze el.
- A teszt elvégzése előtt ne egyen nehéz ételeket, és 2-3 órán keresztül ne gyújtson rá.
- A tesztelés napján és az azt megelőző napon kerülje a nehéz fizikai feladatokat, az alkoholfogyasztást és a különféle gyógyszeripari stimulálószeres használatát.
- Kipihentnek és nyugodtnak kell lennie. A teszt megkezdése előtt feküdjön le és pihenjen 1-3 percig.

A TESZT ELŐTT

Viselje pulzusmérőjét. További információért lásd: [Wear Heart Rate Sensor](#) (a pulzusmérő viselése).

A teszt előtt, győződjön meg arról, hogy a fizikai beállítások, beleértve az edzési háttér is, pontosak a következők [Settings > Physical settings](#) (beállítások > fizikai beállítások)

A TESZT ELVÉGZÉSE

Az edzettségi teszt elvégzéséhez, válassza a [Tests > Fitness Test > Relax and start the test](#) (tesztek > edzettségi teszt > pihenés és a teszt indítása).

- A kijelzőn a **Searching for heart rate** (pulzus keresése) felirat jelenik meg. Amikor megtalálta a pulzust, egy pulzus grafikon, az aktuális pulzusszám **Lie down & relax** (lefekvés és pihenés) felirat jelenik meg a kijelzőn. Maradjon ellazult, minimalizálja a mozgásokat és a kommunikációt.
- A BACK (Vissza) gomb lenyomásával bármelyik fázisban megszakíthatja a tesztet. **A kijelzőn megjelenik a Test canceled** (teszt megszakítva) felirat.

Ha az M400 nem képes észlelni a pulzusát, a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg **Test failed** (teszt sikertelen). Amely esetben ellenőriznie kell, hogy a pulzusmérő elektródái nedvesek, és a textil pánt megfelelően illeszkedik.

TESZTEREDMÉNYEK

A teszt elvégzésével két sípszó hallható, és megjelenik a kijelzőn az edzettségi teszt eredményeinek leírása, valamint a becsült VO_{2max} .

Update to VO2max to physical settings? (frissítse a VO2max-ot fizikai beállításokra?) üzenet jelenik meg.

- Válassza a **Yes** (igen) lehetőséget az értékek elmentéséhez **Physical settings** (fizikai beállítások).
- Válassza a **No** (nem) lehetőséget ha ismeri az aktuálisan mért VO_{2max} eredményét, és az több, mint egy edzettségi szint osztállyal eltér az eredménytől.

A legfrissebb teszteredményeit megtekintheti a **Tests > Fitness test > Latest result** (Tesztek > Edzettség teszt > Legfrissebb eredmények). Csak a legutóbb produkált teszt eredmény jelenik meg.

Az edzettségi eredményeinek vizuális elemzéséhez, válassza a Flow web szolgáltatást majd a tesztet a Naplóból, az abban található adatok megtekintéséhez.

Edzettségi szintek

Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Egy egyértelmű kapcsolat van a test maximális oxigén fogyasztása (VO_{2max}) és a szív és légúti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működéstől függ. A VO_{2max} (maximális oxigén fogyasztás)(maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekkel (pl. maximális edzés tesztek, maximális közeli edzés tesztek, Polar edzettségi teszt). VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és légúti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a kitartást igénylő események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

VO_{2max} (a maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

FUTÁSI INDEX

A futási index segítségével könnyedén nyomon követheti a futási teljesítményében bekövetkező változásokat. A futási index értéke a maximális aerob futási teljesítmény becslése, amit az aerob fittség és a futási környezet befolyásol. A futási index rögzítésével nyomon követhető a fejlődés. A fejlődés azt jelenti, hogy egy adott tempó mellett kevesebb erőfelfejtés mellett képes futni, vagy hogy egy adott erőfelfejtési szint mellett nagyobb tempóban képes futni.

Teljesítményéről a lehető legpontosabb információ megszerzése érdekében, győződjön meg arról, hogy beállította a HR_{max} értéket.

A futási index kiszámítása akkor történik, amikor a pulzusérzékelő használatban van és a GPS funkció be van kapcsolva, és amikor az alábbi feltételek teljesülnek:

- A használt Sport Profil egy futási típusú sport (futás, utcai futás, tájfutás, stb.)
- A sebességnek 6 km/ó / 3,75 mi/ó-nak vagy magasabbnak kell lennie, minimum 12 percig

A számítások akkor kezdődnek el, amikor a rögzítést elindítja. Edzés közben kétszer megállhat a piros lámpánál, például, ez azonban nem szakítja félbe a számításokat. Az edzések után az M400 megjeleníti a futási index értékét, és eltárolja az eredményt az edzési összefoglalóban.

Vesse össze eredményét az alábbi táblázatban szereplő értékekkel!

RÖVIDTÁVÚ ELEMZÉS

Férfiak

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Nők

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Kor / Év	Nagyon alacsony	Alacsony	Elfogadható	Közepes	Jó	Nagyon jó	Kimagasló
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Az osztályozás 62 olyan tanulmányon alapul, melyben a VO_{2max} értékeket közvetlenül mérték egészséges felnőtteknél az Egyesült Államokban, Kanadában és 7 európai országban. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

A futási indexnek napi szinten lehetnek eltérései. Számos tényező befolyásolja a futási indexet. Az egy adott napon kapott értéket befolyásolják a futás körülményei, például a különböző felületek, a szél vagy a hőmérséklet, más tényezők mellett.

HOSSZÚTÁVÚ ELEMZÉS

Az egyes futási index értékek trendeket formálnak, melyek előre vetítik a sikerességet bizonyos távolságokra vetítve.

Az alábbi táblázat azt mutatja be, hogy maximális teljesítmény mellett várhatóan milyen időket képes elérni a futó bizonyos távolságokon. A táblázat értelmezésénél használja a hosszú távú futási index átlagot. A becslés akkor lesz a legpontosabb, ha a futási index értékek olyan sebességek és futási körülmények mellett készültek, melyek hasonlóak a cél-teljesítmény körülményeihez.

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00

Futási index	Cooper teszt (m)	5 km (ó:pp:mm)	10 km (ó:pp:mm)	Félmaraton	Maraton
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220–30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM 	90–100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés. Közérzet: Nagyon

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220–30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a felkészülési időszak végén vagy rövid alkalmakkor.
NEHÉZ 	80-90%	152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására. Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt sportolók számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkből.
KÖZEPES	70-80% 133-152 ütés/perc		10-40 perc	Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220–30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot. Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés. Akiknek javasolt: Versenyekre készülő sportolók számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
KÖNNYŰ 	60-70%	114-133 ütés/perc	40-80 perc	Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét. Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés. Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási

Célzóna	HR _{max} intenzitási %-a HR _{max} = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220–30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.
NAGYON KÖNNYŰ 	50-60%	104-114 ütés/perc	20-40 perc	Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban. Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés. Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszthető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám (HR_{max})
- Pulzus edzés közben
- Egyéni maximális oxigén felvétel ($VO2_{max}$)
- Magasság

SEBESSÉGI ZÓNÁK

A sebességi/tempó zónákkal könnyedén megfigyelheti edzéseinek sebességét vagy tempóját, és beállíthatja a megcélzott edzés hatás eléréséhez szükséges sebességet/tempót. A zónákat használhatja arra is, hogy az edzések között vezesse azok hatékonyságát, és segítsen összekeverni az edzéseit a különböző edzési intenzitásokat azok optimális hatása érdekében.

SEBESSÉGI ZÓNÁK BEÁLLÍTÁSAI

A sebességi zóna beállításokat a Flow web szolgáltatásban lehet beállítani. Azokat azokban a sport profilokban lehet be- vagy kikapcsolni, melyekben elérhetőek. Öt különböző zóna van, és a zóna limiteket manuálisan be lehet állítani, vagy használhatja az alapértelmezett zónákat. Ezek az adott sportokra jellemzőek, és lehetővé teszik, hogy azokat a zónákat állítsa be, melyek a legjobban megfelelnek Önnek. A zónák elérhetőek a futó sportokban (beleértve a csapatsportokat melyekben futás is van), a kerékpáros sportokban, valamint az evezésben és a kenuban.

Alapértelmezés

Ha a **Default** (alapértelmezett) beállításokat választja, nem változtathatja meg a határértékeit. Az alapértelmezett zónák példák a sebesség/tempó zónákra olyanoknak, akik viszonylag magasabb edzettségi szinten vannak.

Szabad

Ha a **Free** (szabad) lehetőséget választja, minden határérték megváltoztatható. Például, ha ellenőrizte aktuális küszöbértékeit, mint az anaerob és az aerob határértékeket, vagy magasabb és alacsonyabb laktát küszöbértékek, edzhet az egyéni értékei alapján beállított sebesség vagy tempó küszöbérték szerint is. Javasoljuk, hogy állítsa be anaerob küszöbértékét és tempóját legalább az 5. zónához. Ha aerob küszöbértéket is használ, állítsa be azt minimum a 3. zónára.

EDZÉSI CÉL SEBESSÉGI ZÓNÁKKAL

Létrehozhatja edzési céljait a sebesség/tempó zónák alapján. A célok FlowSync-en való szinkronizálás után, útmutatást kap majd az edző eszközétől az edzés közben.

EDZÉS KÖZBEN

Edzés közben megtekinthetik melyik zónában edz éppen, és mennyi időt töltött az egyes zónákban.

EDZÉS UTÁN

Az edzési összefoglalóban a M400-on, látni fog egy áttekintést az egyes sebességi zónákban eltöltött időkről. A szinkronizálás után, részletes vizuális sebességi zóna információkat láthat a Flow web szolgáltatásban.

SPORT PROFILOK

Itt felsorolhatja az összes kedvenc sportját, és meghatározhatja mindegyiknek a beállításait. Például, testreszabott nézeteket hozhat létre minden sporthoz és kiválaszthatja, hogy milyen adatokat kíván látni edzés közben: csak a pulzusát vagy csak a sebességet és a távolságot - amelyik legjobban illik az edzéséhez.

További információért, lásd a [Sportprofil beállításokat](#) és a [Sportprofilt a Flow Web Szolgáltatásban](#).

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow alkalmazás teszi lehetővé hogy rögtön az edzés után az adatok azonnali, offline vizuális értelmezést. Könnyen elérhetővé teszi az edzési céljait és a teszt eredmények megtekintését. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az M400-ról a Flow web szolgáltatással.

Amikor az alkalmazást az M400-zal használja, Ön a következőket teheti:

- Gyors áttekintést kaphat az edzéséről és azonnal elemezheti teljesítményének minden részletét
 - Az útvonal egy térképen
 - Edzés haszna
 - Edzésének indulási ideje és időtartama
 - Átlagos és maximum sebesség/tempó, távolság, futási index
 - Átlagos és maximum pulzusszám, kumulatív pulzustartományok
 - Elégetett kalóriák és a kalóriák zsír %-a
 - Maximális magasság, emelkedés és lejtés
 - Kör adatok
- Tekintse meg a haladását a heti összefoglalókkal a naptárban
- Tekintse meg a 24/7-es aktivitását (az összes megtett lépést, elégetett kalóriát, és alvási időt)
 - Tudja meg, hogy mihi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el
 - Nézze meg a lépéseket, elégetett kalóriákat és alvási időt
 - Kapjon inaktivitás figyelmeztetéseket amikor eljön az ideje a felkelésnek és a mozgásnak

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt. Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell az M400-zal. További információkért lásd: [Pairing](#).

Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell az M400-at az edzése után. További információért az M400 Flow alkalmazással való szinkronizálásáról, lásd [Syncing](#).

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy tervezze és elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Állítsa be és szabja testre az M400-at, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sportokat és testre szabja a beállításokat és az edzési nézeteket. Kövesse és vizuálisan elemezze fejlődését, hozzon létre edzési célokat, és adja azokat hozzá azokat a kedvenceihez.

A Flow web szolgáltatással a következőket teheti:

- Elemezze minden edzési adatát vizuális grafikonok s útvonalnézet segítségével
- Hasonlítsa össze bizonyos adatokat másokkal, mint a körök, vagy a sebesség adatait a pulzusszámmal
- Nézze meg a hosszú távú fejlődését azoknak a trendeknek és adatoknak követésével, melyek Önnek a legfontosabbak
- Kövesse fejlődését sportok szerinti heti és havi jelentésekkel
- Össza meg a fontos dolgokat követőivel
- Élje át később, saját és más felhasználók edzéseit

A Flow web szolgáltatás használatának megkezdéséhez, látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és hozza létre Polar fiókját, ha még nem tette meg. Töltse le ugyanonnan és telepítse a FlowSync szoftvert mely lehetővé teszi az M400 és a Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálást. Szerezze meg a Flow alkalmazást a mobiljára az adatok azonnali elemzéséhez és a web szolgáltatásba való szinkronizáláshoz.

Hírcsatorna

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja eddigi teljesítményét, és barátai aktivitásait és kommentjeit is.

Felfedezés

Az **Explore** (felfedezés) alatt a térkép böngészésével fedezhet fel útvonalakat, hozzáadhatja azokat kedvenceihez és szinkronizálhatja az M400-zal. Nézze meg a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A **Diary** (naplóban) láthatja beütemezett edzéseit, ahogyan átnézheti régebbi eredményeit is. A megjelenített információ a következőket tartalmazza: edzésterv nap, heti vagy havi nézetben, egyéni edzések, tesztek és heti összefoglalók.

Előrehaladás

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a jelentéshez egy legördülő menüből, és nyomja meg a kerék ikont annak kiválasztásához, hogy melyik adatot kívánja megtekinteni a grafikonos jelentésben.

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

EDZÉSI CÉLOK

Hozzon létre részletes edzési célokat a Flow web szolgáltatásban és szinkronizálja azokat az M400-ra a Flowsync szoftveren vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Az edzés folyamán könnyedén követheti az útmutatásokat az eszközén.

- **Quick Target (gyors cél):** Töltsön ki egy értéket. Válassza ki a megcélzott időtartamot, a távolságot, vagy kalóriát.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Szakaszokra oszthatja az edzését, és különböző cél időtartamokat vagy távolságokat hozhat létre, és azokhoz az intenzitásokat. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.
- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt, és adja hozzá a **Favorites** (kedvenceihez), hogy bármikor könnyedén újra elérhesse amikor meg kívánja ismételni.

 *Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait az M400-ra a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Ha nem szinkronizálja azokat, akkor azok csak a Flow web szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában.*

EDZÉSI CÉLOK LÉTREHOZÁSA

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), **Phased** (szakaszos), vagy a **Favorite** (kedvenc) lehetőséget. (A **Race Pace** (versenytempó) célkitűzése csak a Polar V800-al szinkronizálható).

QUICK TARGET (GYORS CÉL)

1. Válassza a **Quick (gyors) lehetőséget**
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (szükséges) és a **Time** (időt)(szükséges) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Töltsse ki a következő értékek egyikét: időtartam, távolság vagy kalória. Csak egy értéket tud megadni.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek ikonra , hogy hozzáadja a **Favorites** (kedvencekhez).

PHASED TARGET (SZAKASZOS CÉL)

1. Válassza a **Phased (szakaszos)** lehetőséget
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (opcionális) és a **Time** (időt)(opcionális) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Válassza ki minden szakaszhoz a távolságot és az időtartamot, a következő fázis manuális vagy automatikus indítását és az intenzitást.
4. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához, vagy a kedvencek ikonra , hogy hozzáadja a **Favorites** (kedvencekhez).

KEDVENCEK

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként.

1. Válassza a **Favorites** (kedvencek) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
2. Kattintson arra a kedvencekre amelyiket a célhoz sablonként kíván használni.
3. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (szükséges), a **Date** (dátumot) (opcionális) és a **Time** (időt)(opcionális) és bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
4. Szerkesztheti a célt, ha szeretné, vagy hagyja azokat úgy, ahogy vannak.
5. Kattintson az **Update changes** (változások mentése) lehetőségre és mentse el a kedvenceiben történt változásokat. Kattintson az **Add to diary** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz) a kedvencek frissítése nélkül.

Az edzési céljainak az M400-zal való szinkronizálása után, a következőket találja:

- Ütemezett edzési célok a **Diary** (naplóban) (aktuális hét, és a következő 4 hét)
- A kedvencekként listázott célok a következőben: **Favorites**

Amikor elkezdi az edzést, eléri a célját a **Diary** (naplón) vagy a **Favorites** (kedvenceken) keresztül.

Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd: Edzés indítása.

KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencekben), tárolhatja és kezelheti a kedvenc útvonalait a Flow web szolgáltatásban. Az M400-ban maximum 20 kedvence lehet egyszerre. A kedvencek száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva. Ha több, mint 20 kedvence van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az M400-ra.

Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

EDZÉSI CÉL HOZZÁADÁSA A KEDVENCEKHEZ:

1. Edzési célok létrehozása.
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez

vagy

1. Válasszon ki egy létező célt **Diary** (naplójából).
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

KEDVENCEK SZERKESZTÉSE

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellé. Megjelenik minden kedvenc útvonala és edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet:
 - **Edzési célok:** Változtassa meg a cél nevét, vagy válassza a szerkesztés lehetőséget a jobb alsó sarokban a cél módosításához.

KEDVENC ELTÁVOLÍTÁSA

Kattintson az útvonal vagy az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

SPORTPROFILOK A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

Alapértelmezett esetben négy sport profilt tartalmaz az M400. A Flow web szolgáltatásban, újabb sportokat adhat hozzá a listához, és szerkesztheti azokat, valamint a meglévő profilekat is. Az M400 maximum 20 sport profil tárolására alkalmas. A sport profilek száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva. Ha több, mint 20 sport profilja van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az M400-ra.

Megváltoztathatja a sport profiljainak sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza. Válassza ki azt a sportot amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** lehetőséget.

3. Kattintson az **Add sport profile** (sport profil hozzáadása), és válassza ki a sportot a listából.
4. A sport hozzáadódik a sport listájához.

A SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport profiles** lehetőséget.
3. Kattintson a **Edit** (szerkesztés) gombra az alatt a sport alatt, melyet szerkeszteni kíván.

Minden sport profilban, a következő információkat szerkesztheti:

ALAPOK

- Automatikus kör (beállítható időtartam vagy távolság alapúra)
- Edzési hangjelzések
- Sebesség nézet
- Edzési emlékeztető (Egy beállított idő, távolság vagy meghatározott kalóriamennyiség elégetése után üzenetet fog kapni)

PULZUS

- Pulzusmérő nézet (szívverések percenként (bpm), vagy a maximális %-a.)
- A pulzusszám látható más eszközök számára (Más Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használó kompatibilis eszközök (pl. edzőtermi berendezések) érzékelhetik pulzusát.)
- Pulzustartományok beállításai (A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat. Ha a Default (alapértelmezett) beállítást választja, nem változtathatja meg a pulzusszám határértékeket. Ha a Free (szabad) beállítást választja, minden változtatható. Az alapértelmezett pulzustartományi értékeket a maximum pulzusszámából van kiszámolva.

EDZÉSI NÉZETEK

Válassza ki melyik információkat kívánja látni edzési nézetben az edzés során. Összesen nyolc különböző edzési nézete lehet minden egyes sport profilnak. Minden egyes edzési nézetben maximum négy különböző adatmező lehet.

Kattintson a ceruza ikonra egy létező nézetben annak szerkesztéséhez, vagy adjon hozzá egy új nézetet. Hat kategóriából választhat egytől négy lehetőségig a nézethez.

Idő	Környezet	Test mérés	Távolság	Sebesség
• Pontos	• Magasság	• Pulzusmérő	• Távolság	• Sebesség/temp-

idő • Időtartam • Köridő • Utolsó kör ideje	• Teljes szintemelkedés • Teljes szintcsökkenés • Aktuális kör kapaszkodás • Aktuális kör ereszkedés	ő • Átlag pulzusszám • Maximális pulzusszám • Átl. pulz.sz. a körben • Kalória • ZonePointer • Zónában töltött idő	g • Kör távolság • Utolsó kör hossza	ó • Átlagos sebesség/tempó • Maximum sebesség/tempó • Körsebesség/-tempó
---	---	---	---	--

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a mentés gombra. A beállítások az M400-ra való szinkronizálásához, nyomja meg a szinkronizálás lehetőséget a FlowSync-ben.

SZINKRONIZÁLÁS

Átviheti adatait az M400-ról egy USB kábelén keresztül a FlowSync szoftver használatával vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-on keresztül a Polar Flow alkalmazással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az M400 és a Flow web szolgáltatással és alkalmazással, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére. Töltsse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az M400-at a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással
- Regisztrálta M400-at a Flow web szolgáltatással és szinkronizálta az adatokat a FlowSync szoftveren keresztül legalább egyszer.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az M400-at a mobil eszközével. További információért lásd: Párosítás

Két módja van az adatok szinkronizálásának:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba majd nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot az M400-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

vagy

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd válassza a **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > adatok szinkronizálása) lehetőséget, majd nyomja meg a START gombot az M400-on.
2. **A Connecting to device** (csatlakozás az eszközhöz) üzenet jelenik meg, majd pedig a **Connecting to app** (csatlakozás az alkalmazáshoz).
3. **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) jelenik meg amikor végzett.

 Amikor szinkronizálja az M400-at a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és töltsse le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az M400 USB portjába, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az M400-at a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

 *Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az M400 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az M400-ra.*

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt

AZ M400 ÁPOLÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar M400-at is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

M400

Tartsa az tisztán az eszközt

- Az eszközt egy enyhén szappanos vízzel lemoshatja folyó víz alatt. Ne használjon alkoholt vagy súrolószert, mint a fém dörzsi szivacs vagy tisztítószer.
- Ha nem viseli az eszközt 24/7, annak tárolása előtt töröljön le arról bármilyen nedvességet. Ne tárolja az eszközt nem lélegző anyagban vagy nedves környezetben, pl. műanyag zacskóban vagy nedves tornaszákban.

Tartsa az eszköz USB portját tisztán a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében

- Nyissa fel az USB port fedelét és az edzések után langyos vízzel öblítse le az USB portot. A mosás után hagyja nyitva a fedelet egy ideig, hogy az USB port ki tudjon száradni. **Ne töltse az eszközt ha az USB port nedves.**
- Tartsa zárva az USB port fedelét amikor nem tölti vagy szinkronizálja az eszközt. Zárja be azután is, hogy kiöblítette és hagyta kiszáradni. Amikor USB portot használ, ellenőrizze, hogy ne legyen nedvesség, haj, por vagy piszok a szigetelőfelület területén. Finoman törölje le a szennyeződések. Egy fogpiszkálósval ki tudja piszkálni a csatlakozó üregéből a szórt, a port vagy más piszkot. Ne használjon éles eszközöket a tisztítás során, hogy elkerülje a megkarcolódást.

Ne hagyja az eszközt szélsőséges hidegben (–10 °C/14 °F alatt) és melegben (50 °C/120 °F felett) vagy közvetlen napfénynek kitéve.

PULZUSMÉRŐ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 *Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.*

TÁROLÁS

M400: Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve. Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

Heart rate sensor (Pulzusmérő): Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját az elem élettartamának maximalizálása érdekében. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttászában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a Korlátozott nemzetközi Polar garancia c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalaiban tájékozódhat.

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a <http://register.polar.fi/> weboldalon.

Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a Polar Flow web szolgáltatást és alkalmazást, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

FONTOS INFORMÁCIÓK

ELEMEK

A Polar M400-nak belső, feltölthető elemei vannak. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisan a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

A Polar H7 pulzusmérő a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ahhoz, hogy saját maga cserélje ki az elemet, pontosan kövesse az előírásokat a [Changing Heart Rate Sensor Battery \(Pulzusmérő elemének cseréje\) c. részben leírtaknak megfelelően](#)

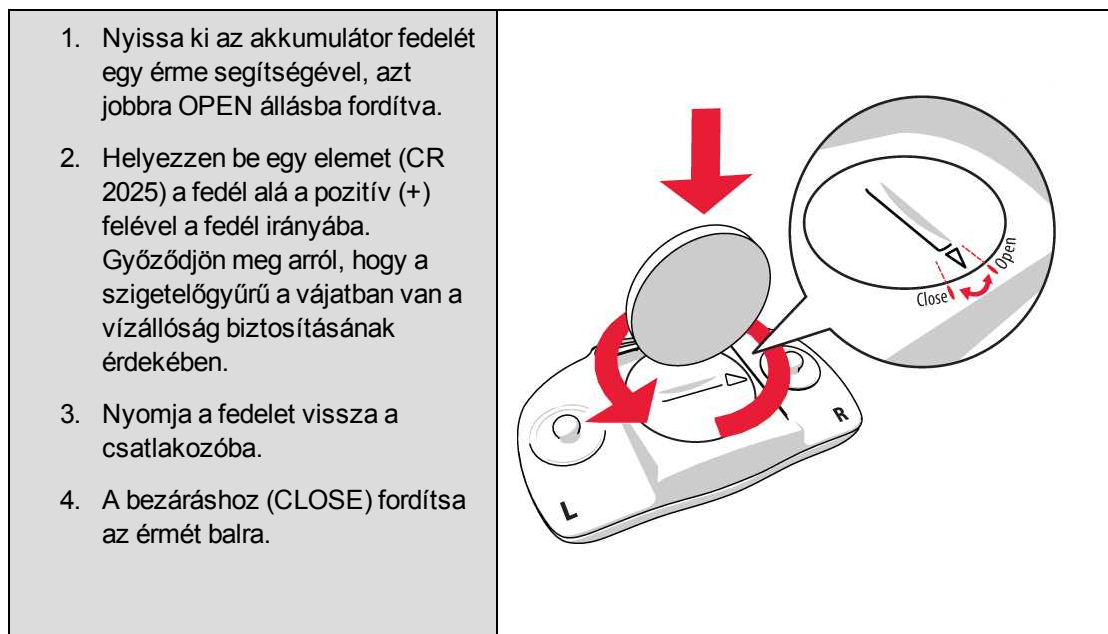
Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE

A pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűket csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.



 A nem megfelelő típusú elem használata robbanásveszélyes lehet.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar M400 edző eszköz megmutatja a teljesítményének indikátorait. Az edző eszköz képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a pulzusmérő pántot a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.

2. Forgassa körbe az edző eszközt, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az edző eszközt ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez. További információkért lásd:

www.polar.com/support.

KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszáma a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Megjegyzés! A Polar termékeket akkor is biztonságosan használhatja, ha szívritmusszabályozója, beépített defibrillátora, vagy egyéb beültetett elektromos készüléke van. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Nem adhatunk azonban hivatalos garanciát a termékek megfelelőségére valamennyi szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett készülékkel, például defibrillátorokkal a különböző készülékek nagy száma miatt. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

 A nedvesség és a nagymértékű súrlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az edző eszközzel, vagy a pulzusmérővel.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

M400

Elemtípus:	190 mAh Li-pol újratölthető elem
Üzemidő:	Folyamatos használat esetén: Max. 8 óra GPS-szel és pulzusmérővel Idő módban, napi aktivitásfigyeléssel: Körülbelül 30 nap
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Az edzőkomputer anyagai:	Rozsdamentes acél, polikarbonát/akrilonitril butadién sztirén, akrilonitril butadién sztirén, termoplasztikus uretán, poli(metil-metakrilát), szilikon
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	Távolság $\pm 2\%$, sebesség ± 2 km/óra
Magassági felbontás:	1 m
Emelkedés/süllyedés felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29525 ft
Mintavétel gyakorisága:	1 mp
A pulzusszám mérés pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek.
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc

Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/h 247,9 mph
Vízállóság:	30 m (Fürdéshez és úszáshoz alkalmas)
memória kapacitás:	30 óra edzés GPS-szel és pulzusmérővel, a nyelvi beállításaitól függően
Kijelző felbontása:	128 x 128

H7 PULZUSMÉRŐ JELADÓ

Elem élettartama:	200 óra
Elemtípus:	CR 2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	Poliamid
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER ÉS USB KÁBEL

A FlowSync szoftver használatához, szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra az USB kábelhez.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	64-bit
Windows XP	
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X

A POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS KOMPATIBILITÁSA

A Polar Flow mobil iOS alkalmazáshoz Apple iOS 7.0 vagy frissebb verzió szükséges.

- iPhone 4S vagy újabb

A Polar Flow mobil alkalmazáshoz az Androidnak Android 4.3-as vagy annál későbbi szükséges.

A Polar M400 edző eszköz többek közt az alábbi szabadalmakkal rendelkezik:

- OwnIndex® technológia az edzettségi teszthez.

VÍZÁLLÓSÁG

A Polar termékek vízállóságát a nemzetközi IEC 60529 IPX7 szabvány alapján ellenőriztük (1 méter, 30 perc, 20 V dm;C). Vízhatalanság szempontjából a termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatalansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Jelölés a ház hátulján	Vízhatalansági tulajdonságok
Water resistant IPX7	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízszugár alatt ne mossza.
Water resistant	Úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízszugár alatt ne mossza.
Water resistant 30 m/50 m	Fürdéshez és úszáshoz alkalmas.
Water resistant 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz alkalmas.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék eredeti fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!

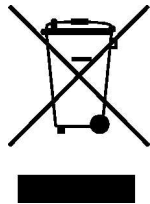
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerezett (használtként értékesített) Polar termékekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.

C € 0537

Ez a termék megfelel a 93/42/EGK, 1999/5/EK és 2011/65/EU irányelveknek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/support

Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/en/regulatory_information.



Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unión kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

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

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediak.

1.3 HU 12/2014