

## VÍTEJTE

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

### WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

### APLIKACE POLAR FLOW

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



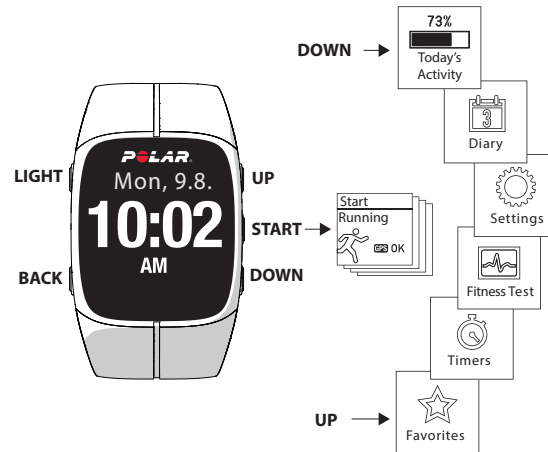
**POLAR M400**  
M400 je vybaven integrovanou GPS a v průběhu tréninku vám poskytne celou řadu užitečných informací. M400 přesně zaznamenává Vaši rychlost a vzdálenost, a také vypočítává Vaši nadmořskou výšku a hodnoty výstupu i sestupu/sjezdu).

**SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU\***  
Připínejte si na hrud' pohodlný pás a konektor, aby Vám M400 mohl poskytovat přesné hodnoty Vaší srdeční frekvence v reálném čase.

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

## POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER M400

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



### UŽITEČNÉ TIPY

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

## MŮŽETE ZAČÍT

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

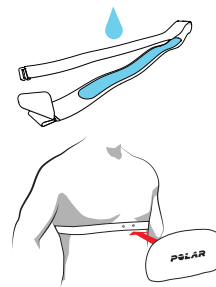
1. Připojte M400 ke svému počítači kabelem pro nabíjení baterie. Jestliže je baterie zcela vybitá, stavová lišta nabíjení se ukáže až po několika minutách.
2. Po dokončení nabíjení si M400 nastavte. K tomu, abyste získali ta nejpřesnější a nejsobnější tréninková data, je důležité, abyste správně zadali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

Nastavení jazyka M400 provedete na stránkách [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

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

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



## TRÉNOVÁNÍ S M400

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

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

### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

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

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

### PŘI TRÉNINKU

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

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

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

*! Kompletní uživatelskou příručku i nejnovější verzi této příručky si můžete stáhnout na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support). Další pomoc naleznete ve vynikajících videoinstrukcích na adrese [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), které Vás možná budou zajímat.*

## HLAVNÍ PRVKY

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

### INTEGROVANÁ GPS

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

### VEDENÍ PŘI TRÉNINKU

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

### ODHADCE CÍLOVÉHO ČASU

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

### VÝHODY TRÉNINKU

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



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

### BĚŽECKÝ INDEX

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

### NEJLEPŠÍ OSOBNÍ VÝKON

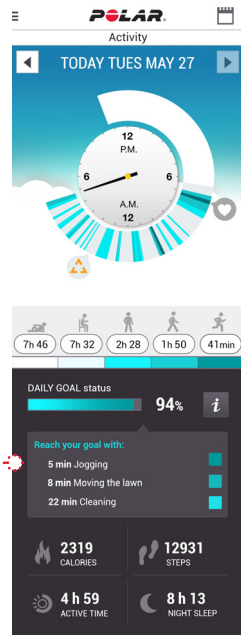
Pokaždé, když dosáhnete nejlepšího výsledku v dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích Vás M400 odmění.

### DENNÍ AKTIVITA

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

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

**Activity**  
Active time 04:59  
Calories 2319 kcal  
Steps 12931



## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### M400

Typ baterie  
Doba provozu  
Provozní teplota  
Voděodolnost  
Materiál

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

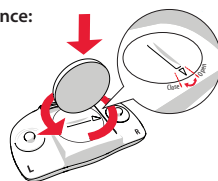
### SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART

Battery type  
Battery sealing ring  
Operating temperature  
Water resistance  
Connector  
Strap

CR2025  
O-ring 20.0 x 0.90 Material Silicone  
-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F  
30 m  
Acrylonitrile butadiene styrene  
38% Polyamide, 29% Polyurethane,  
20% Elastane, 13% Polyester

### Výměna baterie snímače srdeční frekvence:

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



Podrobnější instrukce viz. kompletní uživatelská příručka na [polar.com/support](http://polar.com/support).



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

## VYHLEDEJTE ZÁKAZNICKOU PODPORU



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

### ZŮSTÁVEJTE NA PŘÍJMU S POLAREM



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



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



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



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

Vyrobil

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

Kompatibilní s



**POLAR®**



**Polar M400**  
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA ZAČÍNÁME

Nastavení viz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

1.0 CS 10/2014

Čeština