

# POLAR M400



# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>8</b>
M400 .....	8
H7 Herzfrequenz-Sensor .....	9
USB-Kabel .....	9
Polar Flow App .....	9
Polar FlowSync Software .....	9
Polar Flow Webservice .....	9
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>10</b>
Laden des Akkus .....	10
Betriebszeit des Akkus .....	10
Meldungen bei schwachem Akku .....	11
Basiseingaben .....	11
Tastenfunktionen und Menüstruktur .....	12
Tastenfunktionen .....	12
Uhrzeitanzeige und Menü .....	12
Vorstartmodus .....	13
Während des Trainings .....	14
Menüstruktur .....	14
Heutige Aktivität .....	15
Tagebuch .....	15
Eingaben .....	16

Timer .....	16
Fitness Test .....	16
Favoriten .....	16
Kopplung .....	16
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem M400 .....	17
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M400 .....	17
Kopplung entfernen .....	18
<b>Eingaben .....</b>	<b>19</b>
Sportprofil-Einstellungen .....	19
Eingaben .....	20
Benutzereingaben .....	20
Gewicht .....	21
Größe .....	21
Geburtsdatum .....	21
Geschlecht .....	21
Trainingspensum .....	21
Maximale Herzfrequenz .....	22
Allgemeine Einstellungen .....	22
Koppeln und Synchronisieren .....	22
Flugmodus .....	23
Tastentöne .....	23
Tastensperre .....	23
Inaktivitätsalarm .....	23

Maßeinheiten .....	23
Sprache .....	23
Farbe Trainingsansicht .....	24
Über das Produkt .....	24
<b>Uhreinstellungen .....</b>	<b>24</b>
Wecker .....	24
Uhrzeit .....	24
Datum .....	24
Starttag der Woche .....	25
Uhrzeitanzeige .....	25
Schnell-Menü .....	25
Firmware-Update .....	26
So aktualisierst du die Firmware .....	27
<b>Training .....</b>	<b>28</b>
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors .....	28
Herzfrequenz-Sensor koppeln .....	28
Starten einer Trainingseinheit .....	29
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel .....	30
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer .....	31
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung .....	31
Funktionen während des Trainings .....	32
Runde nehmen .....	32
Herzfrequenz-Zone sperren .....	32

Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln .....	32
Einstellungen im Schnell-Menü ändern .....	32
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	33
<b>Nach dem Training .....</b>	<b>34</b>
Trainingszusammenfassung auf deinem M400 .....	34
Polar Flow App .....	36
Polar Flow Webservice .....	36
<b>Funktionen .....</b>	<b>37</b>
GPS .....	37
Back-to-Start .....	37
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr .....	38
Aktivitätsdaten .....	38
Smart Coaching .....	41
Training Benefit .....	41
Fitness Test .....	43
Vor dem Test .....	43
Durchführen des Tests .....	43
Testergebnisse .....	44
Fitness-Klassen .....	44
Männer .....	44
Frauen .....	45
VO2max .....	45
Running Index .....	45

Kurzfristige Analyse .....	46
Männer .....	46
Frauen .....	46
Langfristige Analyse .....	47
Herzfrequenz-Zonen .....	48
Smart Calories .....	52
Sportprofile .....	52
<b>Polar Flow App .....</b>	<b>53</b>
<b>Polar Flow Webservice .....</b>	<b>54</b>
Trainingsziele .....	55
Trainingsziel erstellen .....	55
Schnellziel .....	55
Phasenziel .....	56
Favoriten .....	56
Favoriten .....	56
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	57
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	57
So entfernst du einen Favoriten: .....	57
Sportprofile im Polar Flow Webservice .....	57
Sportprofil hinzufügen .....	57
Sportprofil bearbeiten .....	58
Grundlagen .....	58
Herzfrequenz .....	58

Trainingsansichten .....	58
<b>Synchronisierung .....</b>	<b>60</b>
Synchronisierung mit der Flow App .....	60
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync .....	61
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>62</b>
Pflege deines M400 .....	62
M400 .....	62
Herzfrequenz-Sensor .....	62
Aufbewahrung .....	62
Service .....	63
Batterien .....	63
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln .....	64
Wichtige Hinweise .....	64
Störungen während des Trainings .....	65
Gehe beim Training auf Nummer Sicher .....	65
Technische Spezifikationen .....	66
M400 .....	66
H7 Herzfrequenz-Sensor .....	67
Polar FlowSync Software und USB-Kabel .....	68
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow .....	68
Wasserbeständigkeit .....	68
Weltweite Garantie des Herstellers .....	69
Haftungsausschluss .....	70

# EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen M400! Wir haben den M400 für ambitionierte Sportler entwickelt. Integriertes GPS, Smart Coaching und Aktivitätsmessung rund um die Uhr motivieren dich, deine Grenzen zu erweitern und Bestleistungen zu erzielen. Verschaffe dir mit der mobilen App Polar Flow einen sofortigen Überblick über dein Training direkt nach jeder Einheit, plane und analysiere dein Training bis ins Detail mit dem Polar Flow Webservice.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Trainingsbegleiter vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter [www.polar.com/de/support/M400](http://www.polar.com/de/support/M400) herunterladen.




## M400

Verfolge deine Trainingsdaten wie deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Route und selbst die kleinsten Aktivitäten in deinem Alltag.



## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Sieh dir während des Trainings auf deinem M400 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

 Nur im Lieferumfang des M400 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen M400 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.

## USB-KABEL

Verwende das mitgelieferte USB-Kabel, um den Akku deines M400 zu laden und ihn über die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

## POLAR FLOW APP

Sieh dir all deine Trainingsdaten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Du kannst sie im App Store herunterladen.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software ermöglicht es dir, Daten über das USB-Kabel zwischen deinem M400 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer zu synchronisieren. Gehe zu [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start), um die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf [polar.com/flow](http://polar.com/flow) kannst du jedes Detail deines Trainings planen, dein Gerät anpassen und mehr über deine Leistung erfahren.

# ERSTE SCHRITTE

Um sicherzustellen, dass du deinen M400 optimal nutzen kannst, besuche bitte [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Dort findest du einfache Anweisungen, die dich durch das Einrichten deines M400 und das Herunterladen der aktuellen Firmware führen und dir zeigen, wie du den Polar Flow Webservice verwendest.


Wenn du sofort deinen ersten Lauf mit dem M400 starten möchtest, kannst du für die Schnelleinrichtung die Basiseingaben vornehmen, wie in [Basiseingaben](#) gezeigt.

## LADEN DES AKKUS

Nachdem du deinen M400 ausgepackt hast, musst du zuerst den Akku laden. Warte, bis der M400 vollständig geladen ist, bevor du ihn erstmals verwendest.

Der M400 verfügt über einen eingebauten Akku. Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

1. Hebe die USB-Abdeckung vom USB-Anschluss ab. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn der M400 vollständig geladen ist, wird **Der Akku ist voll geladen** angezeigt.


 *Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich hierdurch die Akkulebensdauer verringern kann.*


 *Halte die USB-Abdeckung geschlossen, wenn du sie nicht verwendest.*

## BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 8 Stunden. Bei Verwendung ausschließlich in der Uhrzeitanzeige und mit Überwachung der täglichen Aktivitäten beträgt die Betriebszeit etwa 30 Tage. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M400 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, und der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den M400 unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebsdauer verlängert.

## MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

 <b>Akku schwach. Bitte laden.</b>	<b>Akku ist schwach. Bitte laden.</b>  Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den M400 zu laden.
--	--


 <b>Lade den Akku vor dem Training!</b>	<b>Lade den Akku vor dem Training!</b>  Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M400 aufgeladen werden.
---	---

Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer, und der M400 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen M400. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

## BASISEINGABEN

Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzereingaben wie dein Trainingspensum sowie dein Alter, Gewicht und Geschlecht exakt eingeben. Diese Daten wirken sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen aus.

**Choose language** (Sprache wählen) wird angezeigt. Drücke die START-Taste und wähle **English**.

 Wenn du eine andere Sprache als Englisch wählst, wirst du zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) geleitet, um deine Sprache herunterzuladen. Wenn du deinen M400 mit dem Flow Webservice in Betrieb nimmst, kannst du während der Einrichtung eine andere Sprache hinzufügen. Um eine andere Sprache zu einem späteren Zeitpunkt hinzuzufügen, gehe zu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) und melde dich an. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto, wähle „Produkte“ und dann „M400 Einstellungen“. Wähle die gewünschte Sprache in der Liste und synchronisiere sie mit deinem M400. Du kannst zwischen folgenden Sprachen wählen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyй, Suomi und Svenska**.

Wenn du Englisch wählst, wird **Set up your Polar M400** (Richte deinen Polar M400 ein) angezeigt. Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du an einem beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Time format** (Zeitformat): Wähle **12 h** (Std.) oder **24 h** (24 Std.). Wenn du **12 h** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.

2. **Date** (Datum): Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Units** (Maßeinheiten): Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Weight** (Gewicht): Gib dein Gewicht ein.
5. **Height** (Größe): Gib deine Größe ein.
6. **Date of birth** (Geburtsdatum): Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Sex** (Geschlecht): Wähle **Male** (Männlich) oder **Female** (Weiblich).
8. **Training background** (Trainingspensum): **Occasional (0-1 h/week)** (Gelegentlich, 0-1 h/Woche), **Regular (1-3 h/week)** (Regelmäßig, 1-3 h/Woche), **Frequent (3-5 h/week)** (Oft, 3-5 h/Woche), **Heavy (5-8 h/week)** (Intensiv, 5-8 h/Woche), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Halbprofi, 8-12 h/Woche), **Pro (12+ h/week)** (Profi, 12+ h/Woche). Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).
9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Ready to go!** (Los geht's!) angezeigt, und der M400 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

## TASTENFUNKTIONEN UND MENÜSTRUKTUR

Der M400 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.

### TASTENFUNKTIONEN



### UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Displaybeleuchtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menü verlassen</li> <li>• Zur vor-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl bestätigen</li> <li>• Vor-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Auswahllisten blättern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Auswahllisten blättern</li> </ul>

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
aktivieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taste drücken und halten, um die Tastensperre zu aktivieren</li> </ul>	herigen Ebene zurückkehren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eingaben unverändert lassen</li> <li>• Auswahl abbrechen</li> <li>• Durch Gedrückt halten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück</li> <li>• Durch Gedrückt halten dieser Taste in der Uhrzeitanzeige kannst du deinen M400 mit der Polar Flow App synchronisieren</li> </ul>	startmodus öffnen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Display angezeigte Auswahl öffnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählten Wert einstellen</li> <li>• Durch Gedrückt halten dieser Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählten Wert einstellen</li> </ul>

#### VORSTARTMODUS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Displaybeleuchtung aktivieren</li> <li>• Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingseinheit starten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Sportartenlisten blättern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Sportartenlisten blättern</li> </ul>

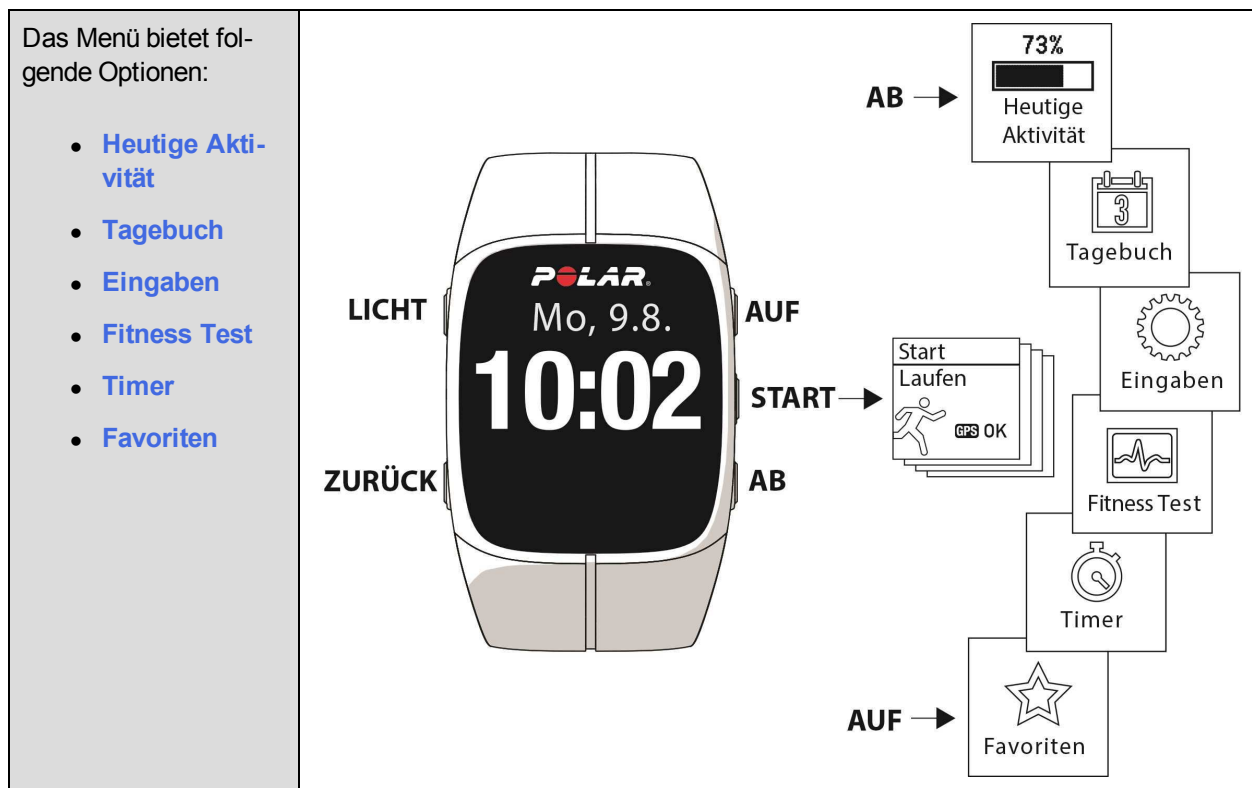
LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
Sportprofil-Einstellungen eingeben.				

### WÄHREND DES TRAININGS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Displaybeleuchtung aktivieren</li> <li>• Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du das <b>Schnell-Menü</b> aufrufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten</li> <li>• 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du die Zonensperre aktivieren/deaktivieren</li> <li>• Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsansicht ändern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsansicht ändern</li> </ul>

### MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.



## HEUTIGE AKTIVITÄT

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein Polar M400 vorgibt, basiert auf den globalen Empfehlungen für körperliche Aktivität zu moderaten und intensiven Aktivitäten sowie Forschungsergebnissen über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von zu langem Sitzen.

Eine Aktivitätsleiste veranschaulicht dein tägliches Aktivitätsziel. Wenn du dein Tagesziel erreicht hast, ist sie vollständig gefüllt.

In **Heutige Aktivität** findest du die Details deiner Aktivität (Aktivitätszeit, Kalorienverbrauch und Schrittzahl) und Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels.

Weitere Informationen findest du unter [Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr](#)

## TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nächsten vier Wochen. Wähle einen Tag aus, um deine Aktivität und deine Trainingseinheiten für diesen Tag, die Trainingsübersicht für jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgeführt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

## EINGABEN

In den [Eingaben](#) kannst du Folgendes bearbeiten:

- [Sportprofile](#)
- [Benutzereingaben](#)
- [Allgemeine Einstellungen](#)
- [Uhreinstellung](#)

Weitere Informationen findest du unter [Eingaben](#).

## TIMER

Unter [Timer](#) findest du folgende Optionen:

- [Intervalltimer](#): Erstelle Zeit- und/oder Distanz-basierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen.
- [Zielzeitschätzung](#): Erreiche die für eine festgelegte Distanz festgelegte Zielzeit. Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## FITNESS TEST

Messe deine Fitness, während du liegst und dich entspannst.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test](#).

## FAVORITEN

In [Favoriten](#) findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

## KOPPLUNG

Bevor du einen neuen *Bluetooth* Smart® Herzfrequenz-Sensor oder ein Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du das Gerät mit deinem M400 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M400 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.



## KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM M400

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M400 zu koppeln:

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln den Sensor mit M400 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen M400 mit dem Herzfrequenz-Sensor und warte, bis er erkannt wird.
3. Der M400 listet die gefundenen Herzfrequenz-Sensoren auf. In Kopplungsaufforderungen, z. B. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln**, wird die Geräte-ID angezeigt. Wähle den Herzfrequenz-Sensor aus, den du koppeln möchtest, und wähle dann **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Neues Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
3. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, werden Kopplungsaufforderungen mit der Geräte-ID angezeigt, z. B. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln**. Wähle den Herzfrequenz-Sensor aus, den du koppeln möchtest.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M400

Bevor du ein Mobilgerät koppelst, erstelle ein Polar Benutzerkonto, falls du nicht bereits über eines verfügst, und lade dir die Polar Flow App vom App Store herunter. Stelle sicher, dass du auch die FlowSync Software von [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) heruntergeladen und auf deinem Computer installiert sowie deinen M400 im Polar Flow Webservice registriert hast.

Bevor du versuchst, die Kopplung durchzuführen, stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die Verbindungsansicht angezeigt wird (**Warte auf M400** wird angezeigt).
3. Gehe auf dem M400 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Neues Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.

4. Sobald dein Gerät gefunden wurde, wird auf dem M400 die Geräte-ID **Polar Mobilgerät xxxxxxxx** angezeigt.
5. Drücke die START-Taste und **Verbindung zum Gerät** gefolgt von **Verbindung zur App** wird angezeigt.
6. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M400 angezeigte PIN ein.
7. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## **KOPPLUNG ENTFERNEN**

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:


1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

# EINGABEN

Sportprofil-Einstellungen .....	19
Eingaben .....	20
Benutzereingaben .....	20
Gewicht .....	21
Größe .....	21
Geburtsdatum .....	21
Geschlecht .....	21
Trainingspensum .....	21
Maximale Herzfrequenz .....	22
Allgemeine Einstellungen .....	22
Koppeln und Synchronisieren .....	22
Flugmodus .....	23
Tastentöne .....	23
Tastensperre .....	23
Inaktivitätsalarm .....	23
Maßeinheiten .....	23
Sprache .....	23
Farbe Trainingsansicht .....	24
Über das Produkt .....	24
Uhreinstellungen .....	24
Wecker .....	24
Uhrzeit .....	24
Datum .....	24
Starttag der Woche .....	25
Uhrzeitanzeige .....	25
Schnell-Menü .....	25
Firmware-Update .....	26
So aktualisierst du die Firmware .....	27

## SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN


Passe die Sportprofil-Einstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Auf dem M400 kannst du bestimmte Sportprofil-Einstellungen unter **Eingaben > Sportprofile** bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten.

 *Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile](#).*

Standardmäßig sind im Vorstartmodus vier Sportprofile verfügbar. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Liste neue Sportarten hinzufügen und sie mit deinem M400 synchronisieren. Du kannst auf dem M400 maximal 20 Sportarten speichern. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Standardmäßig findest du in den **Sportprofilen** folgende Optionen:

- [Laufen](#)
- [Radfahren](#)
- [Sonstige Outdoor-Sportart](#)
- [Sonst. Indoorsp.](#)

 Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet hast und sie mit deinem M400 synchronisiert hast, enthält die Sportprofilliste die bearbeiteten Sportprofile.


## EINGABEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Sportprofile](#) und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf Sportprofil-Einstellungen des derzeit ausgewählten Profils auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LICHT-Taste gedrückt hältst.

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen [Aus](#), [Leise](#), [Laut](#) und [Sehr laut](#).
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle [Schläge pro Minute \(S/min\)](#) oder [% von HF max.](#) **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle [Ein](#) oder [Aus](#). Wenn du [Ein](#) wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle [Aus](#) oder [Ein](#).
- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle [km/h](#) (Kilometer pro Stunde) oder [min/km](#) (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle [mph](#) (Meilen pro Stunde) oder [min/mi](#) (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause:** Wähle [Ein](#) oder [Aus](#). Wenn du die [Automatische Pause](#) auf [Ein](#) setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.

 Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die automatische Pause verwenden kannst.

- **Autom. Runde:** Wähle [Aus](#), [Rundendistanz](#) oder [Rundendauer](#). Wenn du [Rundendistanz](#) wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du [Rundendauer](#) wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst.

## BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Benutzereingaben](#). Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Maximale Herzfrequenz**

## **GEWICHT**

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

## **GRÖßE**

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

## **GEBURTSDATUM**

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

## **GESCHLECHT**

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

## **TRAININGSPENSUM**

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder bringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren physischen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate physische Aktivität.
- **Oft (3-5 h/Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder bringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.

- **Intensiv (5-8 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

## MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der  $HF_{max}$ -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{max}$  ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen  $HF_{max}$  ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die  $HF_{max}$  ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

## ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Allgemeine Einstellungen](#).

Unter [Allgemeine Einstellungen](#) findest du folgende Optionen:

- [Koppeln und synchronisieren](#)
- [Flugmodus](#)
- [Tastentöne](#)
- [Tastensperre](#)
- [Inaktivitätsalarm](#)
- [Maßeinheiten](#)
- [Sprache](#)
- [Farbe Trainingsansicht](#)
- [Über das Produkt](#)

## KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Neues Gerät koppeln:** Kopple Herzfrequenz-Sensoren oder mobile Geräte mit deinem M400.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem M400 gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren und mobile Geräte handeln.

- **Daten synchronisieren:** Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App. Die Option **Daten synchronisieren** wird angezeigt, nachdem du deinen M400 mit einem mobilen Gerät gekoppelt hast.


## FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren, da *Bluetooth®* Smart deaktiviert ist.

## TASTENTÖNE

Schalte die Tastentöne **Ein** oder **Aus**.

 Bitte beachte, dass diese Auswahl sich nicht auf die Trainingstöne auswirkt. Trainingstöne können in den Sportprofil-Einstellungen angepasst werden. Weitere Informationen findest du unter Sportprofil-Einstellungen.

## TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Sperre** oder **Automatische Sperre**. Im Modus für die **Manuelle Sperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Sperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.

## INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

## MAßEINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

## SPRACHE

Standardmäßig wird der M400 nur mit englischer Sprache geliefert. Andere Sprachen können im Flow Webservice hinzugefügt werden. Um eine andere Sprache hinzuzufügen, gehe zu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) und melde dich an. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto, wähle „Produkte“ und dann „M400 Einstellungen“. Wähle die gewünschte Sprache in der Liste und synchronisiere sie mit deinem M400. Du kannst zwischen folgenden Sprachen wählen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** oder **Svenska**

## FARBE TRAININGSANSICHT

Wähle **Dunkel** oder **Hell**. Mit dieser Option kannst du die Anzeigefarbe deiner Trainingsansicht ändern. Wenn **Hell** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem hellen Hintergrund mit dunklen Zahlen und Buchstaben angezeigt. Wenn **Dunkel** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem dunklen Hintergrund mit hellen Zahlen und Buchstaben angezeigt.

## ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version und das Hardware-Modell deines M400 überprüfen.

## UHREINSTELLUNGEN


Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Starttag der Woche**
- **Uhrzeitanzeige**

### WECKER

Stelle das Weckintervall auf **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** ein. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

 *Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*

### UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.*

### DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.



 Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.

## STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

 Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.

## UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige: **Tägl. Aktivität**, **Datum und Uhrzeit**, **Ihr Name und Zeit**, **Analog** oder **Groß**.

## SCHNELL-MENÜ

Halte im Vorstartmodus die LICHT-Taste gedrückt, um die Einstellungen des aktuell ausgewählten Sportprofils aufzurufen.

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du Imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.


Halte in der Trainingsansicht die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Displaybeleuchtung ein:** Stelle **Ein** oder **Aus** ein.
- **Sensor suchen:** Suche nach einem Herzfrequenz-Sensor.

- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen.
- **Zielzeitschätzung:** Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.
- **Aktueller Standort - Info:** Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- Wähle **Standortführ. einschalt.** und drücke die START-Taste. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M400 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

Halte im Pause-Modus die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** des Pause-Modus findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du Imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 *Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die automatische Pause oder distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst.*

## FIRMWARE-UPDATE


Die Firmware deines M400 kann aktualisiert werden. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, wenn du deinen M400 über das USB-Kabel mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über das USB-Kabel und die FlowSync Software heruntergeladen. Die Polar Flow App benachrichtigt dich ebenfalls, wenn eine neue Firmware verfügbar ist.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M400 zu verbessern. Sie können z. B. Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

## SO AKTUALISIERST DU DIE FIRMWARE


Um die Firmware deines M400 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice.
- Die FlowSync Software ist installiert.
- Du hast deinen M400 im Polar Flow Webservice registriert.

 Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle „Ja“. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der M400 wird neu gestartet.

 Bevor die Firmware aktualisiert wird, werden die wichtigsten Daten von deinem M400 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Dadurch gehen bei der Aktualisierung keine wichtigen Daten verloren.

# TRAINING

## ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

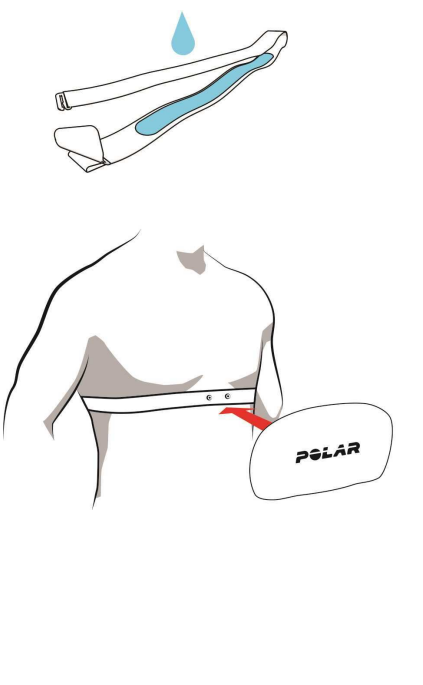
Verwende beim Training unsere Herzfrequenz-Sensoren, um die einzigartigen Smart Coaching-Funktionen von Polar vollständig zu nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, mit der richtigen Intensität zu laufen und deine Fitness zu verbessern.

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

### HERZFREQUENZ-SENSOR KOPPELN

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln den Sensor mit M400 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen M40 mit dem Herzfrequenz-Sensor und warte, bis er erkannt wird.
3. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Neues Gerät koppeln** koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).




<ol style="list-style-type: none"><li>1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.</li><li>2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.</li><li>3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.</li><li>4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut auf-</li></ol>	
---	--



liegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.

**i** Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

Lege den Herzfrequenz-Sensor an und stelle sicher, dass du ihn mit deinem M400 gekoppelt hast.

	<p><b>Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.</b></p>
	<p><b>Wähle mit der AUF- oder AB-Taste das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.</b></p> <p><b>i</b> Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LICHT-Taste gedrückt, um das <b>Schnell-Menü</b> aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die ZURÜCK ZURÜCK-Taste.</p> <p>Wenn du die GPS-Funktion aktiviert hast, beginnt der M400 automatisch nach den Signalen zu suchen.</p>
	<p><b>Bleibe im Vorstartmodus, bis der M400 die GPS-Satellitensignale und deinen Herzfrequenz-Sensor gefunden hat, um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind.</b></p> <p>Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M400 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Halte ihn waagrecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe. Bleibe stehen und bewege dich nicht, bis der M400 die Satellitensignale gefunden hat. Dies dauert beim ersten Mal in der Regel 30 bis 60 Sekunden. Beim nächsten Mal benötigt der Trainingscomputer nur noch einige Sekunden.</p>

	<p>Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100 % erreicht hat, wird „OK“ angezeigt, und du kannst loslegen. M400 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird.</p> <p>Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. <b>Aufzeichnung wurde gestartet</b> wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.</p> <p> <i>Wegen der Position der GPS-Antenne am M400 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.</i></p> <p> <i>Der M400 verwendet die AssistNow™-Satelliten-Vorhersage-Technologie, um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Diese Technologie sagt Satellitenpositionen für bis zu drei Tage nach der ersten Erfassung präzise voraus und ermöglicht es, Satellitensignale in 10 Sekunden zu finden.</i></p>
--	---

Während der Aufzeichnung einer Trainingseinheit kannst du die Trainingsanzeige mit der AUF/AB-Taste ändern bzw. wechseln. Wenn du während des Trainings Einstellungen ändern möchtest, ohne die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen, halte LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt, und der M400 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.

Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT TRAININGSZIEL

Du kannst detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen und sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400 synchronisieren. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.

Um eine Trainingseinheit mit einem Trainingsziel zu starten, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zuerst zu deinem **Tagebuch** oder deinen **Favoriten**.
2. Wähle in deinem **Tagebuch** den Tag, für den das Ziel geplant ist, und drücke die START-Taste. Wähle

dann das Ziel aus der Liste und drücke erneut die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

oder

Wähle in den **Favoriten** das Ziel aus der Liste aus und drücke die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

3. Drücke die **START**-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die **START**-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Trainingsziele](#).

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Aktivitäts- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.

1. Rufe **Timer > Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasierte** oder **Distanz-basierte**:
  - **Zeitbasierte**: Definiere Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die **START**-Taste.
  - **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die **START**-Taste..
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die **START**-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die **START**-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.


## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DER ZIELZEITSCHÄTZUNG

Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

1. Rufe **Timer > Zielzeitschätzung** auf.
2. Um eine Zieldistanz einzustellen, gehe zu **Distanz eingeben** und wähle **5.00 km**, **10.00 km**, **Halbmarathon**, **Marathon** oder **And. Distanz eingeben**. Drücke die **START**-Taste. Wenn du **And.**

**Distanz eingeben** gewählt hast, gib die Distanz ein und drücke die START-Taste. **Zielzeit wird geschätzt für XX.XX** wird angezeigt.

3. Wähle **Start X.XX km / XX:XX mi** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst die **Zielzeitschätzung** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Zielzeitschätzung**.

## FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

### RUNDE NEHMEN

Drücke die START-Taste, um eine Runde aufzuzeichnen. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Lege in den Sportprofil-Einstellungen **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** fest. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

### HERZFREQUENZ-ZONE SPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Um die Zone zu sperren/zurück zu entsperren, halte die START-Taste gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

### PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste (wenn du beim Erstellen des Ziels den manuellen Phasenwechsel ausgewählt hast). Wenn du den automatischen Phasenwechsel ausgewählt hast, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Du wirst durch einen Signalton benachrichtigt.

### EINSTELLUNGEN IM SCHNELL-MENÜ ÄNDERN


Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst die folgenden Einstellungen ändern, ohne die Aufzeichnung deiner Trainingseinheit zu unterbrechen.


- **Dauer-Displaybeleuchtung einschalten:** Wähle in der Liste **Displaybeleuchtung ein** und drücke die START-Taste. Wenn die Funktion aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung eingeschaltet. Du kannst die konstante Displaybeleuchtung durch Drücken der LICHT-Taste ein- und ausschalten. Bitte beachte, dass die Verwendung dieser Funktion die Betriebszeit des Akkus verkürzt.
- **Standortführung einschalten:** Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt. Wähle **Standortführ. einschalt.** und drücke die START-Taste. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M400 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**. Weitere Informationen findest du unter [Back-to-Start](#).




- **Zeit-/Distanzbasierte Intervalltimer einstellen:** Wähle in der Liste **Intervalltimer** und drücke die START-Taste. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer.
- **Zielzeitschätzung starten:** Wähle in der Liste **Zielzeitschätzung** und drücke die START-Taste. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um eine zuvor eingestellte Zieldistanz zu verwenden, oder gib unter **Distanz eingeben** eine neue Distanz ein.
- **Automatische Pause ein- und ausschalten:** Wenn du beginnst oder aufhörst, dich zu bewegen, startet bzw. stoppt der M400 die Aufzeichnung der Trainingseinheit automatisch. Die GPS-Aufzeichnung muss aktiviert sein, damit du die automatische Pause verwenden kannst.

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

 <p><b>Aufzeichnung wurde angehalten</b></p>	<p>1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. <b>Aufzeichnung wurde angehalten</b> wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.</p>
---	--

 <p><b>Aufzeichnung wurde beendet</b></p>	<p>2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis <b>Aufzeichnung wurde beendet</b> angezeigt wird.</p>
--	---


 *Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.*

# NACH DEM TRAINING

Der M400 liefert dir in Verbindung mit der Flow App und dem Flow Webservice sofortige Analysen und umfassende Informationen über dein Training und deine Erholung.

## TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEINEM M400

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du eine sofortige Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Um deine Trainingszusammenfassung zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, gehe zu **Tagebuch** und wähle erst den Tag und dann die Zusammenfassung der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p><b>Übersicht</b></p>  <p><b>Längste distanz 8:20 km!</b></p>	<p>Der M400 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen <b>persönlichen Bestwert</b> für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die <b>Persönliche Bestleistung</b> wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.</p>
<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>Startzeit</b> 11:58</p> <p><b>Dauer</b> 51:35:7</p> <p><b>Distanz</b> 8.20 km</p>	<p>Die Zeit, zu der du die Trainingseinheit begonnen hast, die Dauer der Einheit und die während der Einheit zurückgelegte Distanz.</p> <p><i>Die Distanz wird nur angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</i></p>
<p><b>Benefit</b></p> <p><b>Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Ge- schwindigkeit und Toleranz</b></p>	<p>Feedback in Textform zu deiner Leistung. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p> <p><i>Der <b>Training Benefit</b> (Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast und mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</i></p>

<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>HF-Zonen</b></p>	<p>Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p> <p><i>Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</i></p>
<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>Ø Herzfrequenz</b> 142 (76%)</p> <p><b>Maximale HF</b> 176 (95%)</p>	<p>Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.</p> <p><i>Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</i></p>
<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>Kalorien</b> 682 kcal</p> <p><b>% Fettanteil der Kalorien</b> 35 %</p>	<p>Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien</p>
<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>Ø Tempo</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Maximale HF</b> 4:36 min/km</p>	<p>Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.</p> <p><i>Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</i></p>
<p><b>Übersicht</b></p> <p><b>Running Index</b> Gut 44</p>	<p>Dein Running Index wird berechnet, wenn du im Freien mit aktivierter GPS-Funktion trainierst und du einen Herzfrequenz-Sensor verwendest. Die folgenden Voraussetzungen müssen erfüllt sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)</li> <li>• Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.</li> </ul>

	Weitere Informationen findest du unter <a href="#">Running Index</a> .
<b>Übersicht</b> <hr/> <b>Max. Höhe</b> 172 m <b>Aufstieg</b> 40 m <b>Abstieg</b> 25 m	Maximale Höhe, Aufstieg in Metern/Fuß und Abstieg in Metern/Fuß. <i><b>i</b> Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</i>
<b>Übersicht</b> <hr/> <b>Runden</b> ( 5 ) <b>Beste Runde</b> 09:30:07 <b>Ø Runde</b> 10:02:52	Die Anzahl der Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer Runde.  Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.
<b>Übersicht</b> <hr/> <b>Autom. Runden</b> ( 10 ) <b>Beste Runde</b> 03:20:08 <b>Ø Runde</b> 05:01:02	Die Anzahl der automatischen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer automatischen Runde.  Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.

## POLAR FLOW APP

Synchronisiere deinen M400 mit der Polar Flow App, um deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick zu analysieren. Die Polar Flow App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten offline zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKTIONEN


GPS .....	37
Back-to-Start .....	37
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr .....	38
Aktivitätsdaten .....	38
Smart Coaching .....	41
Training Benefit .....	41
Fitness Test .....	43
Running Index .....	45
Herzfrequenz-Zonen .....	48
Smart Calories .....	52
Sportprofile .....	52

## GPS

Der M400 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit, Strecke und Höhe bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der M400 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Höhe, Aufstieg und Abstieg:** Höhenmessung in Echtzeit sowie Aufstieg und Abstieg in Metern/Fuß.
- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Running Index:** Beim M400 basiert der Running Index auf den Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten, die während des Laufens gemessen wurden. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie.
- **Back-to-Start:** Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M400 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am M400 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

## BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.

**So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:**

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.** **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M400 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

#### **So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:**

- Halte den M400 horizontal vor dir.
- Bleibe in Bewegung, damit der M400 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der M400 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.



*Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der M400 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.*

## **VERFOLGUNG DEINER AKTIVITÄTEN RUND UM DIE UHR**

Der M400 verfolgt deine Aktivitäten mit dem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Unregelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du außerhalb deiner Trainingseinheiten bist.

Er gibt dir ein tägliches Aktivitätsziel vor und liefert Anleitungen zum Erreichen deines Ziels. Der M400 fordert dich außerdem auf, dich zu bewegen, wenn du zu lange inaktiv warst. Du kannst die Daten auf deinem M400 oder in der Polar Flow App betrachten.

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein Polar M400 vorgibt, basiert auf den globalen Empfehlungen für körperliche Aktivität zu moderaten und intensiven Aktivitäten sowie Forschungsergebnissen über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von zu langem Sitzen. Das vom M400 vorgegebene tägliche Aktivitätsziel kann etwas höher als die meisten Empfehlungen liegen. Zusätzlich zu einer Stunde Aktivität mit moderater Intensität spielt auch die Aktivität mit geringer Intensität eine wichtige Rolle, um die Anforderungen für das tägliche Aktivitätsziel des M400 zu erfüllen.

Dein tägliches Aktivitätsziel wird basierend auf deinen Benutzerangaben und deinem typischen Tagesablauf festgelegt. Wenn du z. B. im Büro arbeitest, werden vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Bei jemandem, der während der Arbeit viel steht oder läuft, hat der M400 deutlich höhere Erwartungen.

## **AKTIVITÄTSDATEN**

Ein Aktivitätsleiste im M400 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Die Aktivitätsleiste wird in **Heutige Aktivität** und optional in der Uhrzeitanzeige angezeigt (halte die AUF-Taste gedrückt, um die Darstellung der Uhrzeitanzeige zu ändern).

Unter **Heutige Aktivität** kannst du überprüfen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

- **Aktivität**

- **Aktivitätszeit:** Unter „Aktivitätszeit“ wird die Gesamtzeit der Körperbewegungen angezeigt, die für deinen Körper und deine Gesundheit förderlich sind.
- **Kalorien:** Gibt die Anzahl der Kalorien an, die du durch Training, Aktivität und die BMR (Basale metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet. Du solltest mindestens 10.000 Schritte pro Tag erreichen.
- **Zu leisten:** Der M400 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem M400 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet „Mittlere Intensität“ und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität und du kannst deinen eigenen Weg zum Erreichen deines Ziels wählen.

## **Inaktivitätsalarm**

Der M400 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst.

Wenn du eine Stunde lang inaktiv warst, wird **Zeit für Bewegung!** angezeigt. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität.

In **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Inaktivitätsalarm** kannst du den Alarm ein- oder ausstellen.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsalarme du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

## **Schlafdaten im Flow Webservice und in der Flow App**

Wenn du deinen M400 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf. Du brauchst keinen Schlafmodus zu aktivieren. Der M400 erkennt anhand der Bewegungen deiner Handgelenke automatisch, wann du schläfst.

Deine Schlafzeit ist die längste durchgehende Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Bis zu 1-stündige Schlafunterbrechungen stoppen die Schlafberechnung nicht, fließen jedoch nicht in die Schlafzeit ein. Unterbrechungen von mehr als 1 Stunde beenden die Berechnung der Schlafzeit.

Deine Schlafzeit und die Schlafqualität (erholsam/unruhig) werden im Flow Webservice und in der Flow App nach der Synchronisierung des M400 angezeigt. Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen

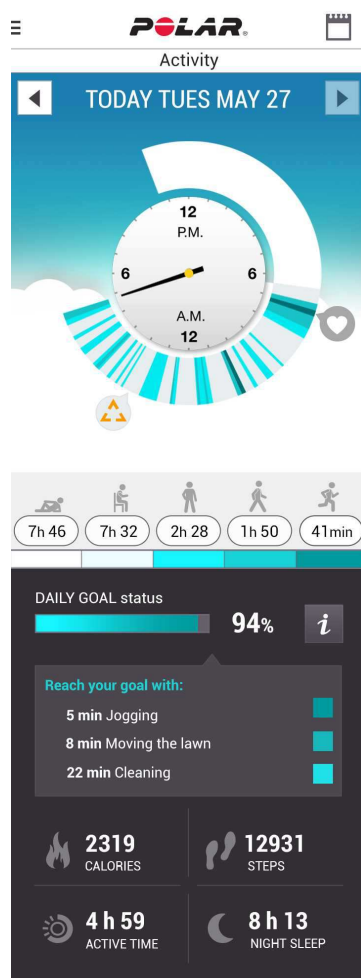
zusammenzurechnen, gewichtet der Algorithmus lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Die Dauer des erholsamen Schlafs ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

### Aktivitätsdaten in der Flow App

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem M400 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).





# SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenzfunktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M400 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- Training Benefit
- Fitness Test
- Running Index
- Herzfrequenz-Zonen
- Smart Calories

## TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform zu deiner Leistung, sofern du für mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer. In den Trainingsdateien erhältst du ausführlicheres Feedback. Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Benefit
Maximaltraining+	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive

<b>Feedback</b>	<b>Benefit</b>
	Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauf-Training	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer entwickelt.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauf-Training+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauf-Training	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training	Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

## FITNESS TEST

Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto kleiner sind die Steigerungen des OwnIndex Werts.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

## VOR DEM TEST

Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an. Weitere Informationen findest du unter [Anlegen des Herzfrequenz-Sensors](#).

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter [Eingaben > Benutzereingaben](#), dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

## DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu [Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten](#).

- **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Sollte der M400 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

## TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, ertönen zwei Signaltöne. Eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses und deine geschätzte  $VO_{2max}$  werden angezeigt.

**VO2max in Benutzereingaben aktualisieren?** wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

## Fitness-Klassen

### Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

## Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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.

## $VO_{2MAX}$

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der  $VO_{2max}$ -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der  $VO_{2max}$ -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der  $VO_{2max}$ -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der  $VO_{2max}$ -Wert kann in Millilitern pro Minute ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ) geteilt werden.

## RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die  $HF_{max}$  eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der der Herzfrequenz-Sensor verwendet wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit darfst du zweimal anhalten, z. B. an einer Ampel, ohne dass die Berechnung gestört wird. Am Ende der Trainingseinheit zeigt dein M400 einen Running Index Wert an und speichert das Ergebnis in der Trainingszusammenfassung.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

## KURZFRISTIGE ANALYSE

### Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

### Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellente
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

### LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	Halbmarathon	Marathon
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


Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	Halbmarathon	Marathon
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



## HERZFREQUENZ-ZONEN


Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität (% der $HF_{max}$ ) $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM	90–100%	171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.



Zielzone	Intensität (% der $HF_{max}$ )  $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.</p> <p>Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p>
<p>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</p> 	80–90%	152-172 S/min	2-10 Minuten	<p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
<p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>	70–80% 133-152 S/min		10-40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p>

Zielzone	Intensität (% der $HF_{max}$ )  $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.</p>
<p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	60–70%	114-133 S/min	40-80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.</p> <p>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.</p> <p>Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.</p>
<p>SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING</p>	50–60%	104-114 S/min	20-40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.</p>

Zielzone	Intensität (% der $HF_{max}$ ) $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.  Empfohlen für: Rege-nerationstraining und Cool-down während der Trainings-saison.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten  $HF_{max}$ -Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

## SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )
- Herzfrequenz während des Trainings
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO2_{max}$ )

## SPORTPROFILE

Diese Funktion ermöglicht es dir, alle deine Sportarten hinzuzufügen und spezifische Einstellungen für jede davon definieren. Du kannst zum Beispiel individuelle Ansichten für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#) und [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

# POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, eine visuelle Interpretation deiner Trainingsdaten direkt nach einer Trainingseinheit offline anzuzeigen. Sie bietet dir einfachen Zugriff auf deine Trainingsziele und Testergebnisse. Die Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem M400 mit dem Polar Flow Webserver zu synchronisieren.

Die App bietet dir folgende Möglichkeiten für den M400:

- Du kannst dir schnell einen Überblick über dein Training verschaffen und sofort jedes Detail deiner Leistung analysieren.
  - Routenansicht auf einer Karte
  - Training Benefit
  - Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
  - Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo, Distanz, Running Index
  - Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und kumulative Herzfrequenz-Zonen
  - Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
  - Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
  - Rundendetails
- Mit Wochenzusammenfassungen im Kalender kannst du deinen Fortschritt verfolgen
- Details deiner Aktivitäten rund um die Uhr (Gesamtzahl der Schritte, Kalorienverbrauch und Schlafzeit)
  - Ermittle, welchen Teil deines Tagesziels du nicht erreicht hast und wie du den Rückstand aufholst
  - Du kannst die Anzahl der Schritte, den Kalorienverbrauch und die Schlafzeit anzeigen
  - Du erhältst Inaktivitätsalarme, wenn es Zeit ist, sich zu bewegen

Um die Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store herunter. Die Flow App ist mit iPhone 4S und höher kompatibel. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app). Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem M400 koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Um deine Trainingsdaten in der Flow App anzuzeigen, musst du deinen M400 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung des M400 mit der Flow App findest du unter [Synchronisierung](#).

# POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung zu erfahren. Richte deinen M400 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportarten sowie maßgeschneiderte Einstellungen und Trainingsansichten hinzufügst. Du kannst deine Fortschritte verfolgen und visuell analysieren, Trainingsziele erstellen und sie zu deinen Favoriten hinzufügen.

Mit dem Polar Flow Webservice kannst du:

- Alle Details deines Trainings mit Diagrammen und einer Routenansicht analysieren
- Bestimmte Daten mit anderen wie Runden oder Geschwindigkeit im Verhältnis zur Herzfrequenz vergleichen
- Deine langfristigen Fortschritte sehen, indem du die Trends und Details verfolgst, die für dich wichtig sind
- Deinen Fortschritt mit sportartspezifischen wöchentlichen oder monatlichen Berichten verfolgen
- Highlights mit deinen Followern teilen
- Eigene Trainingseinheiten und die von anderen Benutzern nacherleben

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservice zu beginnen, gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und erstelle dein Polar Benutzerkonto, wenn du nicht bereits über eines verfügst. Lade dir die FlowSync Software ebenfalls von dieser Website herunter und installiere sie, um deine Daten zwischen dem M400 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren zu können. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen und die Datensynchronisierung mit dem Webservice in Echtzeit durchzuführen.

## Feed

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du in letzter Zeit geleistet hast, sowie Aktivitäten deiner Freunde abrufen und kommentieren.

## Erforsche

Unter **Erforsche** kannst du neue Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst, du kannst sie deinen Favoriten hinzufügen und mit dem M400 synchronisieren. Sieh dir öffentliche Trainingseinheiten an, die andere Benutzer geteilt haben, erlebe deine eigenen Routen oder die von anderen nach und sieh dir die jeweiligen Highlights an.

## Tagebuch

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine geplanten Trainingseinheiten sowie frühere Ergebnisse ansehen. Unter anderem werden folgende Informationen angezeigt: Trainingspläne in einer Tages-, Wochen- oder Monatsansicht, einzelne Trainingseinheiten, Tests und Wochenzusammenfassungen.

## Fortschritt


Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Radsymbol, um zu wählen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/flow](http://www.polar.com/de/support/flow).

## TRAININGSZIELE

Erstelle detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice und synchronisiere sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.


- **Schnellziel:** Gib einen Wert ein. Wähle eine Dauer, eine Distanz oder ein Kalorienziel.
- **Phasenziel:** Du kannst dein Training in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Zieldauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut erreichen möchtest.

 *Denke daran, deine Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M400 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.*


## TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel**, **Phasenziel** oder **Favorit**. (**Race Pace**-Ziele können nur mit dem Polar V800 synchronisiert werden).

### SCHNELLZIEL

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib einen der folgenden Werte ein: Dauer, Distanz oder Kalorien. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

## PHASENZIEL

1. Wähle **Phasen**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Wähle Distanz oder Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase und die Intensität.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

## FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **Favoriten**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du als Vorlage für dein Ziel verwenden möchtest.
3. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.
5. Klicke auf **Änderungen aktualisieren**, um die Änderungen an dem Favoriten zu speichern. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, ohne den Favoriten zu aktualisieren.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem M400 synchronisiert hast, findest du:

- Geplante Trainingsziele in deinem **Tagebuch** (aktuelle Woche und die nächsten 4 Wochen)
- Als Favoriten gespeicherte Trainingsziele in den **Favoriten**

Wenn du deine Trainingseinheit startest, greife auf dein Ziel aus dem **Tagebuch** oder den **Favoriten** zu.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter Starten einer Trainingseinheit.


## FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Routen und Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Auf dem M400 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen M400 übertragen.


Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.




## SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. Erstelle ein Trainingsziel.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Wähle ein vorhandenes Ziel aus deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

## SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine bevorzugten Routen und Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest.
  - **Trainingsziele:** Wähle den Namen des Ziels aus oder klicke auf „Bearbeiten“ in der unteren rechten Ecke, um das Ziel zu bearbeiten.

## SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

# SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem M400 gibt es standardmäßig vier Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen und vorhandenen Profile bearbeiten. Dein M400 darf maximal 20 Sportprofile enthalten. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M400 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

## SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.

3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

## SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

### GRUNDLAGEN

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt werden)
- Trainingstöne
- Geschwindigkeitsansicht

### HERZFREQUENZ

- Herzfrequenzansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max. wählen)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen). Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.

### TRAININGSANSICHTEN

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder füge eine neue Ansicht hinzu. Du kannst ein bis vier Elemente für deine Ansicht aus sechs Kategorien auswählen:

Uhrzeit	Umgebung	Körperdaten	Distanz	Geschwindigkeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uhrzeit</li> <li>• Dauer</li> <li>• Run-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhe</li> <li>• Gesamtaufstieg</li> <li>• Gesamta-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzfrequenz</li> <li>• Ø Herzfrequenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanz</li> <li>• Runden-</li> <li>• Distanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit/Tempo</li> <li>• Durchschnittliche Geschwindigkeit-</li> </ul>

den-zeit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Letzte Rundenzeit</li> </ul>	bstieg <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstieg aktuelle Runde</li> <li>• Abstieg aktuelle Runde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximale Herzfrequenz</li> <li>• Ø HF in Runde</li> <li>• Kalorienverbrauch</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Zeit in Zone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letzte Runden-distanz</li> </ul>	keit/durchschnittliches Tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximale Geschwindigkeit/maximales Tempo</li> <li>• Rungengeschwindigkeit/-tempo</li> </ul>
---	---	--	---	---

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf „Speichern“. Um die Einstellungen mit deinem M400 zu synchronisieren, wähle „Synchronisieren“ in FlowSync.

# SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M400 über das USB-Kabel, mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem M400 und dem Polar Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie. Lade dir die Flow App aus dem App Store auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M400, dem Polar Flow Webservice und der App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:


- Du über ein Polar Benutzerkonto und die Flow App verfügst.
- Du deinen M400 im Polar Flow Webservice registriert und mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen M400 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter **Kopplung**.

Zur Synchronisierung deiner Daten gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Melde dich bei der Flow App an und halte die ZURÜCK-Taste an deinem M400 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

oder

1. Melde dich bei der Flow App an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste auf deinem M400.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Wenn du deinen M400 mit der Flow App synchronisierst, werden deine Trainings- und Aktivitätsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](https://www.polar.com/de/support/Flow_app).

# SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an. Vergewissere dich, dass die FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M400 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, sie zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der M400 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen M400 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/flow](http://www.polar.com/de/support/flow)

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/FlowSync](http://www.polar.com/de/support/FlowSync).

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## PFLEGE DEINES M400

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar M400 vorsichtig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

### M400

Halte deinen Trainingscomputer sauber. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.

Halte die USB-Abdeckung geschlossen, wenn du sie nicht verwendest. Wenn du den USB-Anschluss verwendest, stelle sicher, dass die Dichtungsfläche der Abdeckung frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge. Die beste Methode, um den USB-Anschluss sauber zu halten, ist ihn nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen. Lasse die Abdeckung nach dem Abspülen einige Zeit offen, damit der USB-Anschluss trocknen kann.

Das Gerät ist bei einer Umgebungstemperatur von -10 °C bis +50 °C verwendbar.

## HERZFREQUENZ-SENSOR

**Sendeeinheit:** Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Gurt:** Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.



*Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.*

## AUFBEWAHRUNG

Bewahre deinen Trainingscomputer und die Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

## SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel „Weltweite Garantie des Herstellers“.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) und auf den länderspezifischen Websites.

Registrierte dein Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können.

Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die Polar Flow App, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

## BATTERIEN

Der Polar M400 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab. Lade die Batterie nicht, wenn der M400 feucht ist.

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel [Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln](#).

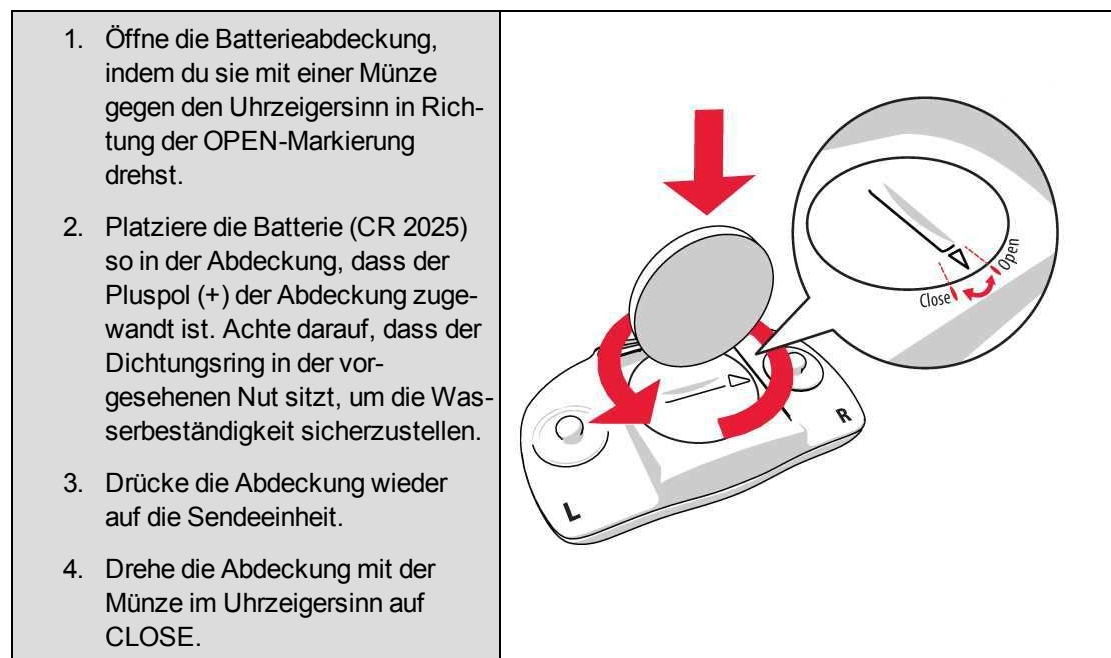
Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

## BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage, den du über <http://www.polar-shop.info/de> erreichst, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.



 Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

## WICHTIGE HINWEISE

Dein Polar M400 Trainingscomputer soll dir dabei helfen, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Grad der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.



Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingscomputer

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingscomputer Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingscomputer mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege den Trainingscomputer, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingscomputers am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an, und halte deinen Trainingscomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn der Trainingscomputer mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?


- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher trägst, kannst du Polar Trainingscomputer nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder setze dich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob du das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.*

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### M400

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 190 mAh
Betriebsdauer:	<p><b>Bei kontinuierlichem Gebrauch:</b></p> <p>Mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 8 Stunden</p> <p><b>In der Uhrzeitanzeige mit Überwachung der täglichen Aktivitäten:</b></p> <p>ca. 30 Tage</p>

Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Trainingscomputers:	Edelstahl, Polykarbonat/Acrylonitril-Butadien-Styrol, Acrylonitril-Butadien-Styrol, Thermoplastisches Polyurethan, Polymethylmetacrylat, Silikon
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz $\pm 2$ %, Geschwindigkeit $\pm 2$ km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m
Abtastrate:	1 s
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1$ % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h
Wasserbeständigkeit:	30 m (Zum Baden und Schwimmen geeignet. )
Speicherkapazität:	30 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen
Anzeigeauflösung:	128 x 128

## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	ca. 200 Std.
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND USB-KABEL

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss für das USB-Kabel.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	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

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

- iPhone 4S oder höher

Der Polar M400 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test – misst im Ruhezustand die aerobe Fitness.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant	Zum Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regen-

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
	tropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger reinigen.
Water resistant <b>30 m</b> /50 m	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

# CE 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Hergestellt von 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).

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem ®-Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 10/2014