

POLAR®

POLAR M400



M400 – GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar M400 Gebrauchsanleitung	10
Einführung	10
M400	10
H7 Herzfrequenz-Sensor	11
USB-Kabel	11
Polar Flow App	11
Polar FlowSync Software	11
Polar Flow Webservice	11
Erste Schritte	12
Einrichten deines M400	12
Einrichtung im Polar Flow Webservice	12
Einrichtung auf dem Gerät	13
Laden des Akkus	13
Betriebszeit des Akkus	14
Meldungen bei schwachem Akku	14
Tastenfunktionen und Menüstruktur	15
Tastenfunktionen	15
Uhrzeitanzeige und Menü	15
Vorstartmodus	16
Während des Trainings	16

Menüstruktur	16
Heutige Aktivität	17
Tagebuch	17
Eingaben	17
Timer	18
Fitness Test	18
Favoriten	18
Kompatible Sensoren	18
Polar H7 Herzfrequenz-Sensor Bluetooth® Smart	18
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	19
Kopplung	19
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem M400	19
Koppeln eines Laufsensors mit dem M400	20
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M400	20
Polar Balance Waage mit dem M400 koppeln	21
Kopplung entfernen	21
Eingaben	23
Sportprofil-Einstellungen	23
Eingaben	24
Benutzereingaben	25
Gewicht	25
Größe	25
Geburtsdatum	25

Geschlecht	25
Trainingspensum	25
Maximale Herzfrequenz	26
Allgemeine Einstellungen	26
Koppeln und Synchronisieren	27
Flugmodus	27
Tastentöne	27
Tastensperre	27
Inaktivitätsalarm	27
Maßeinheiten	27
Sprache	27
Farbe Trainingsansicht	28
Über das Produkt	28
Uhreinstellungen	28
Wecker	28
Uhrzeit	28
Datum	29
Starttag der Woche	29
Uhrzeitanzeige	29
Schnell-Menü	29
Schnell-Menü im Vorstartmodus	29
Schnell-Menü im Trainingsmodus	30
Schnell-Menü im Pausenmodus	30

Firmware-Update	31
So aktualisierst du die Firmware	31
Training	33
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	33
Herzfrequenz-Sensor koppeln	33
Starten einer Trainingseinheit	34
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel	35
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer	36
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung	36
Funktionen während des Trainings	37
Runde nehmen	37
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren	37
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	37
Einstellungen im Schnell-Menü ändern	37
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	37
Nach dem Training	39
Trainingszusammenfassung auf deinem M400	39
Polar Flow App	41
Polar Flow Webservice	41
Funktionen	42
Assisted GPS (A-GPS)	42
A-GPS-Ablaufdatum	43
GPS-Funktionen	43

Back-to-Start	43
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr	44
Aktivitätsziel	44
Aktivitätsdaten	45
Smart Coaching	47
Training Benefit	47
Fitness Test	49
Vor dem Test	50
Durchführen des Tests	50
Testergebnisse	50
Fitness-Klassen	51
Männer	51
Frauen	51
VO2max	52
Running Index	52
Kurzfristige Analyse	52
Männer	52
Frauen	53
Langfristige Analyse	53
Herzfrequenz-Zonen	55
Smart Calories	58
Smart Notifications (iOS)	58
Einstellungen	58

M400	58
Telefon	59
VERWENDUNG	59
Smart Notifications (Android)	60
Einstellungen	60
Verwendung	62
Geschwindigkeitszonen	63
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	63
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	64
Während des Trainings	64
Nach dem Training	64
Sportprofile	64
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	64
Polar Laufprogramm	64
Erstellen eines Polar Laufprogramms	65
Starten eines Laufziels	65
Verfolgen deines Fortschritts	66
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	67
Koppeln eines Laufsensors mit dem M400	67
Kalibrieren des Laufsensors	67
Manuelle Kalibrierung	67
Einstellen der korrekten Rundendistanz	68
Einstellen des Faktors	68

Automatische Kalibrierung	68
Schrittfrequenz und Schrittlänge	69
Polar Flow App	70
Polar Flow Webservice	71
Feed	71
Erforsche	71
Tagebuch	71
Fortschritt	72
Trainingsziele	72
Trainingsziel erstellen	72
Schnellziel	72
Phasenziel	73
Favoriten	73
Favoriten	73
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	74
So bearbeitest du einen Favoriten:	74
So entfernst du einen Favoriten:	74
Sportprofile im Polar Flow Webservice	74
Sportprofil hinzufügen	74
Sportprofil bearbeiten	75
Grundlagen	75
Herzfrequenz	75
Trainingsansichten	75

Synchronisierung	77
Synchronisierung mit der Flow App	77
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	78
Pflege deines M400	79
M400	79
Herzfrequenz-Sensor	81
Aufbewahrung	82
Laufsensor Bluetooth® Smart	82
Service	82
Wichtige Informationen	83
Batterien	83
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	83
Wichtige Hinweise	84
Störungen während des Trainings	84
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	85
Technische Spezifikationen	86
M400	86
H7 Herzfrequenz-Sensor	87
Polar FlowSync Software und USB-Kabel	88
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	88
Wasserbeständigkeit	88
Weltweite Garantie des Herstellers	90
Haftungsausschluss	91

POLAR M400 GEBRAUCHSANLEITUNG

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 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 oder über Google Play 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, um die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf 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. 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.

EINRICHTEN DEINES M400

Bitte führe die Einrichtung im Polar Flow Webservice durch. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen M400 herunterladen. Um die Einrichtung im Polar Flow Webservice durchzuführen, benötigst du einen Computer mit Internetzugang.

Wenn kein Computer mit Internetzugang zur Verfügung steht, kannst du auch am Gerät selbst anfangen.

Bitte beachte, dass das Gerät nur einen Teil der Einstellungen ermöglicht. Um sicherzustellen, dass du deinen M400 optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen.

 *Der M400 befindet sich bei der Lieferung im Aufbewahrungsmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bis die Ladeanimation angezeigt wird.*

EINRICHTUNG IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen M400 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen zur Installation der Software auf dem Bildschirm.
3. Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet und fordert dich auf, dein Polar Gerät anzuschließen.
4. Verbinde den M400 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Der M400 schaltet sich ein und beginnt, sich zu laden. Lasse deinen Computer USB-Treiber installieren, wenn er dies vorschlägt.
5. Der Polar Flow Webservice wird in deinem Webbrowser automatisch geöffnet. Erstelle ein Konto oder melde dich an, wenn du bereits über eines verfügst. Gib deine Benutzereingaben präzise ein, da sie sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen auswirken.
6. Starte die Synchronisierung, indem du auf **Fertig** klickst. Die Einstellungen werden daraufhin zwischen dem M400 und dem Webservice synchronisiert. Der Status in FlowSync ändert sich zu „abgeschlossen“, sobald die Synchronisierung beendet ist.



Du kannst im Polar Flow Webservice folgende Sprachen auswählen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyy, Suomi, Svenska** oder **Türkçe**.

EINRICHTUNG AUF DEM GERÄT

Verbinde deinen M400 Polar Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. **Sprache wählen** wird angezeigt. Drücke die START-Taste, um **English** zu wählen. Dein M400 wird nur mit Englisch geliefert, du kannst jedoch andere Sprachen über den Flow Webservice hinzufügen.

Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du zu einem beliebigen Zeitpunkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Zeitformat**: Wähle **12 Std.** oder **24 Std.**. Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum**: Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten**: Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Gewicht**: Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe**: Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum**: Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht**: Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
8. **Trainingspensum**: **Gelegentlich (0-1 Std./Woche)**, **Regelmäßig (1-3 Std./Woche)**, **Oft (3-5 Std./Woche)**, **Intensiv (5-8 Std./Woche)**, **Halbprofi (8-12 Std./Woche)**, **Profi (12+ Std./Woche)**. Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).
9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der M400 wechselt zur Uhrzeitanzeige.


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. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M400 und schlieÙe 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.


 *Lade die Batterie nicht, wenn der M400 feucht ist.*


 *Lade die Batterie nicht bei Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C auf.*

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

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

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

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.

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
Displaybeleuchtung aktivieren	Menü verlassen	Auswahl bestätigen	Durch Auswahllisten blättern	Durch Auswahllisten blättern
Taste drücken und halten, um die Tastensperre zu aktivieren	Zur vorherigen Ebene zurückkehren	Vorstartmodus öffnen	Ausgewählten Wert einstellen	Ausgewählten Wert einstellen
	Eingaben unverändert lassen	Im Display angezeigte Auswahl öffnen	Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern	
	Auswahl abbrechen			
	Durch Gedrückthalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück			
	Durch Gedrückthalten dieser Taste in der Uhrzeitanzeige kannst du deinen M400 mit der Polar Flow App synchronisieren			

VORSTARTMODUS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
Displaybeleuchtung aktivieren Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du Sportprofil-Einstellungen eingeben.	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	Trainingseinheit starten	Durch Sportartenlisten blättern	Durch Sportartenlisten blättern

WÄHREND DES TRAININGS

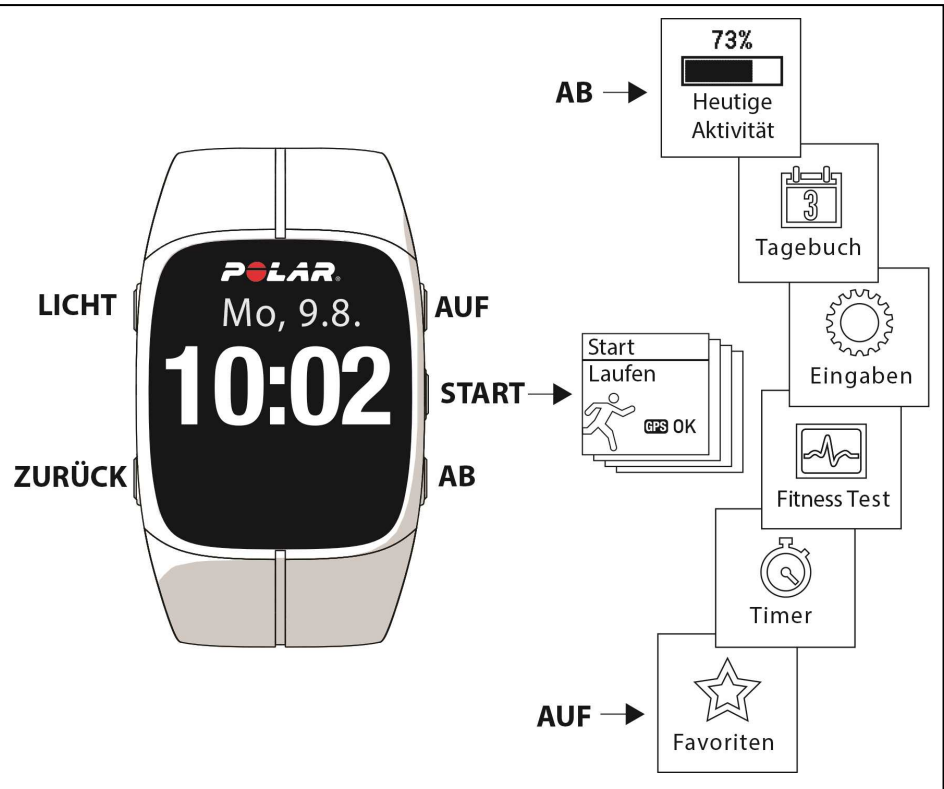
LICHT	ZURÜCK	START	AUF	AB
Displaybeleuchtung aktivieren Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du das Schnell-Menü aufrufen	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen	Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du die Zonensperre aktivieren/deaktivieren Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen	Trainingsansicht ändern	Trainingsansicht ändern

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.

Das Menü bietet folgende Optionen:

- **Heutige Aktivität**
- **Tagebuch**
- **Eingaben**
- **Fitness Test**
- **Timer**
- **Favoriten**



HEUTIGE AKTIVITÄT

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein Polar M400 vorgibt, basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Webservice Flow findest.

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](#).

KOMPATIBLE SENSOREN

Werte dein Trainingserlebnis auf und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit Bluetooth® Smart Sensoren.

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR BLUETOOTH® SMART

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.

POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Der Laufsensord Bluetooth® Smart eignet sich für Läufer, die ihre Technik und Leistung verbessern wollen. Er ermöglicht dir, Informationen zu deiner Geschwindigkeit und Distanz anzuzeigen, sowohl auf einem Laufband als auch beim Lauf im schlammigsten Gelände.

- Misst jeden deiner Schritte, um deine Laufgeschwindigkeit und Distanz anzuzeigen
- Unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- Sitzt dank seiner kompakten Größe fest an deinen Schnürsenkeln
- Stoßfest und wasserdicht für Läufe unter härtesten Bedingungen

Weitere Informationen findest du unter [Polar Laufsensord Bluetooth Smart](#).

KOPPLUNG

Bevor du einen neuen *Bluetooth* Smart® Herzfrequenz-Sensord 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 Sensord 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-Sensord mit deinem M400 zu koppeln:

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

oder

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensord an. Gehe auf deinem M400 zu **Allgemeine Einstellungen > Kopplung und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensord zu suchen.
3. Sobald der Herzfrequenz-Sensord gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar H7 xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M400

Stelle sicher, dass der Laufsensor ordnungsgemäß an deinem Schuh befestigt ist. Weitere Informationen zur Einrichtung des Laufensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Laufensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Laufsensor mit deinem M400 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensor mit dem M400 und warte, bis er gefunden wird.
3. **Polar RUN xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt nach deinem Laufsensor zu suchen.
3. Sobald der Laufsensor gefunden wurde, wird **Polar RUN xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth Smart](#).

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M400

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Führe die Einrichtung auf flow.polar.com/start wie im Kapitel [Einrichten deines M400](#) beschrieben durch.
- Lade dir die Flow App aus dem App Store herunter.
- 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, das du bei der Einrichtung deines M400 erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M400** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des M400 die ZURÜCK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.

5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M400 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

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 deinem M400 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
4. **Von anderem Gerät bestätigen: Pin xxxxx** wird auf deinem M400 angezeigt. Gib den PIN-Code des M400 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.


POLAR BALANCE WAAGE MIT DEM M400 KOPPELN

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem M400 zu koppeln:

1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies zeigt an, dass die Verbindung hergestellt wurde. Die Waage kann jetzt mit deinem M400 gekoppelt werden.
3. Halte die BACK-Taste an deinem M400 zwei Sekunden lang gedrückt und warte, bis in der Anzeige eine Meldung erscheint, dass die Kopplung abgeschlossen ist.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt, nach deiner Waage zu suchen.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
4. Sobald die Waage gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Waage xxxxxxxx** auf deinem M400 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

 Die Waage kann mit 7 verschiedenen Polar Geräten gekoppelt werden. Wenn mehr als 7 Geräte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.

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	23
Eingaben	24
Benutzereingaben	25
Gewicht	25
Größe	25
Geburtsdatum	25
Geschlecht	25
Trainingspensum	25
Maximale Herzfrequenz	26
Allgemeine Einstellungen	26
Koppeln und Synchronisieren	27
Flugmodus	27
Tastentöne	27
Tastensperre	27
Inaktivitätsalarm	27
Maßeinheiten	27
Sprache	27
Farbe Trainingsansicht	28
Über das Produkt	28
Uhreinstellungen	28
Wecker	28
Uhrzeit	28
Datum	29
Starttag der Woche	29
Uhrzeitanzeige	29
Schnell-Menü	29
Schnell-Menü im Vorstartmodus	29
Schnell-Menü im Trainingsmodus	30
Schnell-Menü im Pausenmodus	30
Firmware-Update	31
So aktualisierst du die Firmware	31

SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN


Pass 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 im Polar Flow Webservice](#).*

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. Indoor-Sportart**

 Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet 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**.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **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 verbringst 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 verbringst 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](#)
- [Einheiten](#)
- [Sprache](#)
- [Farbe Trainingsansicht](#)
- [Über das Produkt](#)

KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren / Anderes 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 sich diese Auswahl nicht auf die Trainingstöne auswirkt. Trainingstöne können in den Sportprofil-Einstellungen angepasst werden. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofil-Einstellungen" auf Seite 23.

TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Tastensperre** oder **Automatische Tastensperre**. Im Modus für die **Manuelle Tastensperre** 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 imperiale (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

SPRACHE

Wähle eine der folgenden Sprachen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyü, Suomi,**

[Svenska](#) oder [Türkçe](#). Damit stellst du die Sprache deines M400 ein.

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, das Hardware-Modell und das A-GPS-Ablaufdatum 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**
- **Groß**

SCHNELL-MENÜ

SCHNELL-MENÜ IM VORSTARTMODUS

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**.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).

- **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.**

SCHNELL-MENÜ IM TRAININGSMODUS


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:** Dauer-Displaybeleuchtung **ein-** oder **aus**schalten. 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.
- **Sensor suchen:** Suche nach einem Herzfrequenz-Sensor oder Laufsensor.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer.
- **Zielzeitschätzung:** Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M400 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um eine zuvor eingestellte Zieldistanz zu verwenden, oder gib unter **Distanz eingeben** eine neue Distanz ein.
- **Aktueller Standort - Info:** Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- **Standortführung einschalten:** Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt. Wähle **Standortführung einschalten** 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](#).

SCHNELL-MENÜ IM PAUSENMODUS

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**.
- **Laufsensor:** Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du unter [Polar Laufsensor Bluetooth® Smart](#).
- **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 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

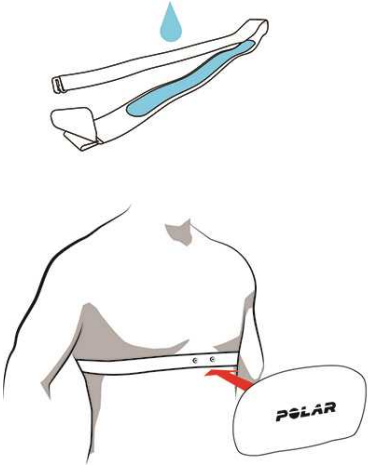
Verwende beim Training unsere Herzfrequenz-Sensoren, um die einzigartigen Smart Coaching-Funktionen von Polar vollständig zu nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, mit der richtigen Intensität zu laufen 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 M400 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](#).



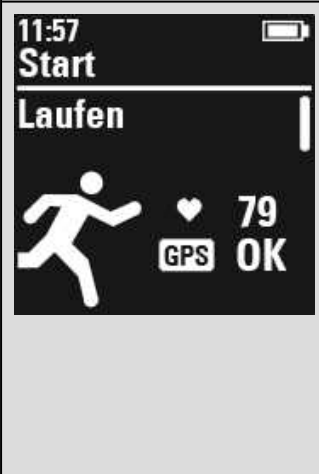
<ol style="list-style-type: none">1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter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


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>Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.</p>
	<p>Wähle mit der AUF- oder AB-Taste das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.</p> <p>i Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die ZURÜCK-Taste.</p> <p>Wenn du die GPS-Funktion aktiviert hast, beginnt der M400 automatisch nach den Signalen zu suchen.</p>
	<p>Bleibe im Vorstartmodus, bis der M400 die GPS-Satellitensignale und deinen Herzfrequenz-Sensor gefunden hat, um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind.</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.</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 los-</p>

	<p>legen. M400 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird. Sobald der M400 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. Aufzeichnung wurde gestartet wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.</p> <p>Der GPS-Abruf mit Assisted GPS (A-GPS) ist schnell. Die A-GPS-Datei wird auf deinem Polar M400 automatisch aktualisiert, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist oder du deinen M400 noch nicht synchronisiert hast, ist möglicherweise mehr Zeit erforderlich, um die aktuelle Position abzurufen. Weitere Informationen findest du unter Assisted GPS (A-GPS).</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>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 Belastungs- 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**: Bestimme die 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 XX.XX km / X.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- ODER GESCHWINDIGKEITSSPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wähle **HF-Zone** oder **Geschwindigkeitszone**. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz oder Geschwindigkeit 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 bestimmte Einstellungen ändern, ohne deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter **Schnell-Menü**.

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT



1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.

 <p>Aufzeichnung wurde beendet</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 Aufzeichnung wurde beendet 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>Übersicht</p>  <p>Längste distanz 8:20 km!</p>	<p>Der M400 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen persönlichen Bestwert für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die Persönliche Bestleistung wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Startzeit 11:58</p> <p>Dauer 51:35:7</p> <p>Distanz 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>Benefit</p> <p>Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Ge- schwindigkeit und Toleranz</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 Training Benefit (Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast und mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</i></p>

<p>Übersicht</p> <p>HF-Zonen</p>	<p>Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Ø Herzfrequenz 142 (76%)</p> <p>Maximale HF 176 (95%)</p>	<p>Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Kalorien 682 kcal</p> <p>% Fettanteil der Kalorien 35 %</p>	<p>Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien</p>
<p>Übersicht</p> <p>Ø Tempo 5:58 min/km</p> <p>Maximale HF 4:36 min/km</p>	<p>Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.</p> <p> Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.</p>
<p>Übersicht</p> <p>Running Index 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"> • 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.

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

Assisted GPS (A-GPS)	42
GPS-Funktionen	43
Back-to-Start	43
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr	44
Aktivitätsziel	44
Aktivitätsdaten	45
Smart Coaching	47
Training Benefit	47
Fitness Test	49
Running Index	52
Herzfrequenz-Zonen	55
Smart Calories	58
Smart Notifications (iOS)	58
Einstellungen	58
VERWENDUNG	59
Smart Notifications (Android)	60
Einstellungen	60
Verwendung	62
Geschwindigkeitszonen	63
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	63
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	64
Während des Trainings	64
Nach dem Training	64
Sportprofile	64
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	64
Polar Laufprogramm	64
Erstellen eines Polar Laufprogramms	65
Starten eines Laufziels	65
Verfolgen deines Fortschritts	66

ASSISTED GPS (A-GPS)

Der M400 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke 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 verwendet den AssistNow® Offline-Service, um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Der AssistNow Offline-Service stellt A-GPS-Daten bereit, die deinem M400 die vorhergesagten Positionen von GPS-Satelliten mitteilen. Auf diese Weise weiß der M400, wo er nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Dein M400 wird automatisch mit der neuesten A-GPS-Datendatei aktualisiert, wenn du deinen M400 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice synchronisierst.

A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 14 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt vom 10. bis 14. Tag zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.


Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deinem M400 überprüfen. Gehe auf dem M400 zu [Eingaben](#) > [Allgemeine Einstellungen](#) > [Über das Produkt](#) > [A-GPS-Ablaufdatum](#). Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deinen M400 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, die aktuelle Position abzurufen.

GPS-FUNKTIONEN

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 Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem Alltagsleben außerhalb des Trainings wirklich bist.

AKTIVITÄTSZIEL

Der M400 gibt dir jeden Tag ein Aktivitätsziel vor und leitet dich dabei an, es zu erreichen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Webservice Flow findest. Melde dich beim Webservice Flow an, klicke auf deinen Namen/dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke und gehe zur Registerkarte Tägliches Aktivitätsziel unter Einstellungen.

Die Einstellung für das tägliche Aktivitätsziel ermöglicht es dir, aus drei Optionen das Aktivitätsniveau zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt (siehe Nr. 1 im nachstehenden Bild). Unter dem Auswahlbereich (siehe Nr. 2 im nachstehenden Bild) kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

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

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

LEVEL 1

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

LEVEL 2

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

LEVEL 3

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

Ways to reach your daily activity goal 100%

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Die Zeit, die du während des Tages aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem Aktivitätsniveau, das du gewählt hast, und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller – oder bleibe aktiv, indem du mehrere gemäßigte Übungen über den Tag verteilst. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.

AKTIVITÄTSDATEN

Eine Aktivitätsleiste im M400 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht. Die Aktivitätsleiste wird in **Heutige Aktivität** und 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:** Als aktive Zeit wird die kumulative Zeit gesundheitsfördernder Körperbewegungen bezeichnet.
- **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.
- **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 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

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein M400 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du eine ca. eine Stunde lang inaktiv warst, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung!** wird angezeigt. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine beliebige Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Flow App und im Flow Webservice sehen kannst.

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

Die Flow App gibt dieselbe Benachrichtigung aus, wenn eine Bluetooth-Verbindung mit deinem M400 besteht.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsstempel 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 und deine Schlafqualität (erholsam oder unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deiner Handgelenke automatisch, wann du schläfst. Deine Schlafzeit und die Schlafqualität (erholsam oder unruhig) werden im Flow Webservice und in der Flow App nach der Synchronisierung des M400 angezeigt.

Deine Schlafzeit ist die längste durchgehende Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die 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 und im Flow Webservice

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. Der Flow Webservice liefert dir ausführlichere Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

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.

Feedback	Benefit
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 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.

Feedback	Benefit
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 (zuhause, 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.

VO₂MAX

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 * min⁻¹) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm (ml/kg/min = ml * kg⁻¹ * 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	Exzellente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

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

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
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. Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur. Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING 	80–90%	152-172 S/min	2-10 Minuten	Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten. Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung. Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.

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
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING 	70–80% 133-152 S/min		10-40 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung. Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung. Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING 	60–70%	114-133 S/min	40-80 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung. Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING	50–60%	104-114 S/min	20-40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Rege-

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>nerationsunterstützung.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.</p> <p>Empfohlen für: Rege- nerationstraining und Cool- down während der Trai- ningssaison.</p>

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 ($VO2_{max}$)

SMART NOTIFICATIONS (IOS)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons. Die Funktion Smart Notifications ist für iOS und Android verfügbar.

EINSTELLUNGEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarmer und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben. Weitere Informationen zur Kopplung des M400 mit deinem Telefon findest du unter [Kopplung](#).

M400

Um Benachrichtigungen und Alarmer von deinem Telefon auf deinem M400 zu empfangen, musst du die Smart Notifications unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** aktivieren.

In den Einstellungen für **Smart Notifications** findest du folgende Optionen:

- **Benachrichtigungen:** Wähle für die Benachrichtigungen zwischen den Optionen **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Ein: Der Inhalt der Benachrichtigung wird auf der Anzeige des M400 angezeigt. **Ein**

(keine Vorschau): Der Inhalt der Benachrichtigung wird nicht auf der Anzeige des M400 angezeigt. **Aus** (Standardeinstellung): Du erhältst keine Benachrichtigungen auf deinem M400.

- **Töne:** Schalte die Benachrichtigungstöne **Ein** oder **Aus**.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören:** Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte **Nicht stören** ein. Wähle dann den Zeitraum, für den **Nicht stören** aktiviert sein soll. Wenn **Nicht stören** aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

 Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.

TELEFON

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar Gerät erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf **Einstellungen > Mitteilungszentrale**.
2. Stelle sicher, dass die Apps, die Benachrichtigungen empfangen sollen, unter **Anzeigen** aufgeführt sind und deren Mitteilungstyp auf **Banner** oder **Hinweise** gesetzt ist.

Du erhältst keine Benachrichtigungen für Apps, die unter **Nicht anzeigen** aufgeführt sind.

VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät, indem es einen Ton abgibt. Wenn du einen Anruf erhältst, kannst du wählen, ob du ihn annimmst, stumm schaltest oder ablehnst (nur mit iOS 8). Die Stummschaltung wirkt sich lediglich auf dein Polar Gerät aus, d. h. nicht auf dein Telefon. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe empfangen und Navigationsanweisungen (nur mit Google Maps) erhalten, wenn die Flow App auf deinem Telefon ausgeführt wird. Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

Benachrichtigungen verwerfen

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:


- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

Nicht stören

Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

Nicht stören ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Du kannst den Zeitraum über die Allgemeinen Einstellungen auf deinem Polar Gerät ändern.


Wenn „Nicht stören“ eingeschaltet ist, wird oben links in der Anzeige ein Symbol (ein zunehmender Mond) angezeigt, um anzugeben, dass du keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

 Dieses Symbol in der oberen linken Ecke des Displays gibt an, dass dein Polar Gerät die Verbindung mit deinem Telefon verloren hat und keine Benachrichtigungen empfangen kann. Stelle sicher, dass dein Telefon sich innerhalb von 10 m von deinem Polar Gerät befindet. Wenn dein Telefon sich in Reichweite befindet, überprüfe den Status der Bluetooth-Verbindung auf deinem Telefon.

SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons. Beachte, dass du während deiner Trainingseinheiten keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Telefon Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Stelle sicher, dass auf deinem M400 die neueste Firmware-Version installiert ist.
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für Android, und dein M400 muss mit der App gekoppelt werden. Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Telefon die Polar Flow App ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

 Wir haben die Funktion mit einigen der gängigsten neuen Smartphone-Modelle wie dem Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 und Sony Xperia Z3 getestet. Es kann bei der Funktionalität Unterschiede gegenüber anderen Smartphone-Modellen geben, die Android 5.0 unterstützen.

EINSTELLUNGEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarme und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben. Weitere Informationen zur Kopplung des M400 mit deinem Telefon findest du unter [Kopplung](#).

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Du kannst sie auf deinem M400 oder in der Polar Flow App ein- und ausschalten. Wenn du Änderungen an den Einstellungen vornimmst, empfehlen wir, dies stets auf deinem M400 zu tun.

M400

Um Benachrichtigungen und Alarmer von deinem Telefon auf deinem M400 zu empfangen, musst du die Smart Notifications unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** aktivieren.

In den Einstellungen für **Smart Notifications** findest du folgende Optionen:

- **Benachrichtigungen:** Wähle für die Benachrichtigungen zwischen den Optionen **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Ein: Der Inhalt der Benachrichtigung wird auf der Anzeige des M400 angezeigt. **Ein (keine Vorschau):** Der Inhalt der Benachrichtigung wird nicht auf der Anzeige des M400 angezeigt. **Aus** (Standardeinstellung): Du erhältst keine Benachrichtigungen auf deinem M400.

- **Töne:** Schalte die Benachrichtigungstöne **Ein** oder **Aus**.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören:** Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarmer für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte **Nicht stören** ein. Wähle dann den Zeitraum, für den **Nicht stören** aktiviert sein soll. Wenn **Nicht stören** aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarmer.

 Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.


Flow App

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App wie folgt ein- und ausschalten.

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere dein Polar Gerät mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar Gerät gedrückt hältst.
3. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
4. Wähle unter „Smart notifications“ die Option **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Wenn du Smart Notifications einschaltetest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Telefon zu aktivieren (d. h. der Polar Flow App Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Telefons zu gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. **Benachrichtigungen aktivieren?** wird angezeigt. Tippe auf **Aktivieren**. Wähle dann **Polar Flow** und tippe auf **OK**.

5. **Synchronisiere dein Polar Gerät mit der mobilen App**, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar Gerät gedrückt hältst.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen M400 mit der mobilen App zu synchronisieren.

Telefon

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Gerät zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät, indem es einen Ton abgibt. Für Kalenderereignisse oder Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du auf die ZURÜCK-Taste an deinem Polar Gerät tippst, den Anruf annimmst oder 30 Sekunden vergangen sind.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, wenn der Anrufer im Telefonbuch deines mobilen Geräts enthalten ist und der Name nur lateinische Standardzeichen sowie Sonderzeichen der folgenden Sprachen enthält: Französisch, Finnisch, Schwedisch, Deutsch, Norwegisch oder Spanisch.

Benachrichtigungen verwerfen

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

Nicht stören


Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

Nicht stören ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Du kannst den Zeitraum über die Allgemeinen Einstellungen auf deinem Polar Gerät ändern.

Wenn „Nicht stören“ eingeschaltet ist, wird oben links in der Anzeige deines Polar Geräts ein Symbol (ein zunehmender Mond) angezeigt, um anzugeben, dass du keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

Apps blockieren

In der Polar Flow App kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem Polar Gerät die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter **Einstellungen > Benachrichtigungen > Apps blockieren** aufgeführt, sodass du sie auf Wunsch blockieren kannst.

 Dieses Symbol in der oberen linken Ecke des Displays gibt an, dass dein Polar Gerät die Verbindung mit deinem Telefon verloren hat und keine Benachrichtigungen empfangen kann. Stelle sicher, dass dein Telefon sich innerhalb von 10 m von deinem Polar Gerät befindet. Wenn dein Telefon sich in Reichweite befindet, überprüfe den Status der Bluetooth-Verbindung auf deinem Telefon.

GESCHWINDIGKEITZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo überwachen und anpassen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Du kannst sie in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktivieren oder deaktivieren. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITSSZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem M400 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

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](#).

SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensor zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Um diese Funktion zu nutzen, muss auf deinem M400 mindestens Firmware-Version 1.8 installiert sein. Bitte beachte, dass wenn du einen Laufsensor verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensor gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice tun.

POLAR LAUFPROGRAMM

Ein Polar Laufprogramm ist ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an

deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter www.polar.com/flow verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies dir die [ersten Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#) durch.

ERSTELLEN EINES POLAR LAUFPROGRAMMS

1. Melde dich beim Flow Webservice auf www.polar.com/flow an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Einheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert, und du startest sie von deinem **Tagebuch** aus. Befolge während deiner Trainingseinheit die Anweisungen auf deinem Gerät.

1. Gehe auf deinem Gerät zu **Tagebuch**.
2. Wähle einen Tag aus, um das geplante Ziel anzuzeigen.
3. Wähle das Ziel und dann das Sportprofil aus.
4. Drücke START und befolge die Anweisungen.

Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplante wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit.

VERFOLGEN DEINES FORTSCHRITTS

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Verfolge deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme**. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M400

Stelle sicher, dass der Laufsensord ordnungsgemäß an deinem Schuh befestigt ist. Weitere Informationen zur Einrichtung des Laufsensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Laufsensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Laufsensord mit deinem M400 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensord mit dem M400 und warte, bis er gefunden wird.
3. **Polar RUN xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M400 beginnt nach deinem Laufsensord zu suchen.
3. Sobald der Laufsensord gefunden wurde, wird **Polar RUN xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KALIBRIEREN DES LAUFSENSORS

Durch das Kalibrieren des Laufsensors wird die Präzision der Geschwindigkeits- und Distanzmessung erhöht. Es wird empfohlen, den Laufsensord zu kalibrieren, wenn du ihn das erste Mal benutzt, wenn sich dein Laufstil wesentlich geändert hat oder wenn die Position des Laufsensors an deinem Schuh grundlegend geändert wurde (wenn du z. B. deine Laufschuhe gewechselt hast oder wenn du mit dem Sensor vom rechten zum linken Schuh wechselst). Die Kalibrierung sollte mit deiner normalen Laufgeschwindigkeit erfolgen. Wenn du mit verschiedenen Geschwindigkeiten läufst, sollte die Kalibrierung mit deiner Durchschnittsgeschwindigkeit erfolgen. Der Laufsensord kann manuell oder automatisch kalibriert werden.

Beim Training mit einem Laufsensord kannst du Geschwindigkeitsdaten vom GPS-Empfänger oder vom Laufsensord verwenden. Gehe für die entsprechende Einstellung zu **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensord > Sensor für Geschw. wählen** und wähle **Laufsensord** oder **GPS**.

MANUELLE KALIBRIERUNG


Die manuelle Kalibrierung kann auf zweierlei Weise erfolgen. Du kannst eine bekannte Distanz zurücklegen und die korrekte Distanz im **Schnell-Menü** einstellen. Du kannst auch den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen, wenn du den Faktor kennst, der die genaue Distanz liefert.

EINSTELLEN DER KORREKTEN RUNDENDISTANZ

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen. Blättere dann zum Sportprofil Laufen.
2. Starte eine Einheit und laufe eine dir bekannte Distanz von mindestens 400 Metern.
3. Wenn du die Distanz gelaufen bist, drücke die START-Taste, um eine Runde zu nehmen.
4. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Korrekte Rundendistanz einstellen**.
5. Stelle die tatsächliche Distanz ein, die du gelaufen bist. Der Kalibrierungsfaktor wird aktualisiert.

EINSTELLEN DES FAKTORS

Um die manuelle Kalibrierung des Laufsenors durch Einstellen des Faktors durchzuführen, wähle **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Kalibr. faktor eingeben**: Wenn du bereits den Faktor kennst, der die korrekte Distanz liefert. **Kalibr. Faktor: xxxx** wird angezeigt, nachdem du die Einstellung vorgenommen hast.

 Die manuelle Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensor verwendet wird, begonnen werden. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Manuell**.

AUTOMATISCHE KALIBRIERUNG

Die automatische Kalibrierung des Laufsenors erfolgt im Hintergrund anhand von GPS-Daten. Nach der automatischen Kalibrierung werden das aktuelle Tempo, die Schrittlänge und die kumulative Distanz aktualisiert und korrekt angezeigt. Deine Geschwindigkeit wird auf dem Display in Grau angezeigt, bis die Kalibrierungsdistanz zurückgelegt wurde. Wenn du deinen Laufsensor später manuell kalibrierst, wird der GPS-basierte Kalibrierungsfaktor überschrieben.

Die automatische Kalibrierung wird zweimal durchgeführt, und der Mittelwert der beiden Kalibrierungsfaktoren wird verwendet. In deiner nächsten Trainingseinheit wird der Mittelwert aus deinem vorherigen Kalibrierungsfaktor und dem in dieser Einheit errechneten Kalibrierungsfaktor verwendet.

Die automatische Kalibrierung beginnt nach 100 Metern. Während der Kalibrierungsdistanz von 500 Metern müssen die folgenden Kriterien erfüllt sein.

- Es müssen mindestens 6 Satelliten verfügbar sein
- Die Geschwindigkeit muss mindestens 7 km/h betragen
- Aufstieg und Abstieg müssen weniger als 30 Meter betragen

Wenn du auf unterschiedlichen Oberflächen läufst (z. B. Straße, Gelände), verwende für jede ein anderes Sportprofil, um die bestmögliche Kalibrierung für jede Oberfläche zu erzielen.

Wähle zum automatische Kalibrieren des Laufsenors

- [Eingaben](#) > [Sportprofile](#) > [Laufen](#) > [Laufsensor](#) > [Kalibrieren](#) > [Automatisch](#)



Die automatische Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensor verwendet wird, begonnen werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das [Schnell-Menü](#) aufzurufen. Wähle dann [Laufsensor](#) > [Kalibrierung](#) > [Automatisch](#).

SCHRITTFREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Die Schrittfrequenz* gibt an, wie oft der Fuß mit dem Laufsensor* den Boden pro Minute trifft. Die Schrittlänge* ist die durchschnittliche Länge eines Schritts. Dies ist der Abstand zwischen dem linken und rechten Fuß bei Bodenkontakt. $\text{Laufgeschwindigkeit} = 2 * \text{Schrittlänge} * \text{Schrittfrequenz}$. Es gibt zwei Möglichkeiten, schneller zu laufen: Entweder du bewegst deine Beine schneller (mit höherer Schrittfrequenz) oder du machst größere Schritte. Exzellente Langstreckenläufer laufen üblicherweise mit einer hohen Schrittfrequenz von 85-95. Bergauf sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger. Bergab sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger, bergab sind sie höher. Läufer passen ihre Schrittlänge an, um schneller zu werden: Die Schrittlänge nimmt mit der Geschwindigkeit zu. Dennoch ist einer der häufigsten Fehler, den Laufanfänger machen, das Laufen mit zu großen Schritten. Die effektivste Schrittlänge ist die natürliche Schrittlänge – die, mit der du dich am wohlsten fühlst. Wenn du deine Beinmuskulatur kräftigst, bist du in Wettkämpfen schneller, da du mit längeren Schritten läufst.

Du solltest auch daran arbeiten, die Effizienz deiner Schrittfrequenz zu maximieren. Die Schrittfrequenz zu verbessern, ist nicht leicht. Wenn du diese jedoch trainierst, wirst du die Schrittfrequenz während deiner Läufe halten können und deine Leistung maximieren. Um die Schrittfrequenz weiter zu entwickeln, muss die Nerven-Muskel-Verbindung trainiert werden – und das häufig. Eine Einheit Schrittfrequenztraining pro Woche ist ein guter Anfang. Du solltest das Schrittfrequenztraining in jedes Training einbauen/einstreuen, z. B. mit den Koordinationsübungen bzw. dem Lauf-ABC. Während langer Läufe mit leichter Intensität könntest du ab und zu mit schnellerer Schrittfrequenz laufen. Die Schrittlänge lässt sich am besten mithilfe spezieller Kräftigungsübungen steigern, wie zum Beispiel Hügel oder Treppen hinaufzulaufen oder in weichem Sand zu laufen. Ein sechswöchiges Training, in dem Kräftigungsübungen enthalten sind, sollte die Schrittlänge deutlich steigern, und in Kombination mit Beinschnelligkeitsübungen (wie z. B. kurzen Schritten bei einem Tempo deiner 5km-Bestzeit) sollte die Gesamtgeschwindigkeit ebenfalls deutlich verbessert werden.

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 oder über Google Play herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu 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 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.

ERFORSCHEN

Unter **Erforsche** kannst du neue Trainingseinheiten und Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst. Du kannst Routen zu deinen Favoriten hinzufügen, sie werden jedoch nicht mit dem M400 synchronisiert. 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.

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" auf Seite 34.

FAVORITEN


Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele speichern und verwalten. 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 sowie vorhandene 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	Entfernung	Geschwindigkeit	Schrittfrequenz
Uhrzeit	Höhe	Herzfrequenz	Distanz	Geschwindigkeit/Tempo	Schrittfrequenz
Dauer	Gesamtaufstieg	Ø Herzfrequenz	Run-distanz	Durchschnittliche	Durchschnittliche

Run- denzeit	Gesamtab- stieg	Maximale Herz- frequenz	Letzte Run- dendistanz	Geschwindigkeit/ durchschnittliches Tempo	Schrittfrequenz
Letzte Run- denzeit	Aufstieg aktu- elle Runde	Ø HF in Runde		Maximale Geschwin- digkeit/ maximales Tempo	Schrittfrequenz der aktuellen Runde
	Abstieg aktu- elle Runde	Kalo- rienverbrauch		Run- dengeschwindigkeit/ - tempo	Schrittlänge
		ZonePointer			Durch- schnittliche Schrittlänge
		Zeit in Zone			

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 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 oder von Google Play 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" auf Seite 19.

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.

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, 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

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

PFLEGE DEINES M400

Wie alle elektronischen Geräte sollte der M400 sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

M400

Halte den USB-Anschluss des Geräts sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen

i Beachte, dass in der neuesten Version des M400 der USB-Anschluss keine Gummiabdeckung hat. Dies soll das Trocknen des USB-Anschlusses erleichtern und beschleunigen. Diese Pflegeanleitung gilt für den neuen M400 ohne Gummiabdeckung und das frühere Modell mit Gummiabdeckung.

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen M400 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) und Schmutz zu schützen. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.

Die beste Methode, um den USB-Anschluss sauber zu halten, ist ihn nach jeder Trainingseinheit wie folgt abzuspülen:

1. Hebe die Gummi-Abdeckung vom USB-Anschluss ab.



2. Spüle den USB-Anschluss mit lauwarmem Leitungswasser ab. Der USB-Anschluss selbst ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.



3. Lasse die Abdeckung nach dem Abspülen einige Zeit offen, damit der USB-Anschluss trocknen kann.
Lade den M400 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.



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. Haare, Staub und sonstige Verschmutzungen können mit einem Zahnstocher aus dem Hohlraum des Anschlusses entfernt werden. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge.

Du kannst das Gerät mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser unter laufendem Wasser abwaschen. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische jegliche Feuchtigkeit ab, bevor du es ablegst.

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

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

M400: Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es 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.

Herzfrequenz-Sensor: Trockne und lagere den Gurt des Herzfrequenz-Sensors 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.

LAUFSENSOR BLUETOOTH® SMART

Reinige den Laufsensor mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spüle mit klarem Wasser nach. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, solltest du den Laufsensor nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. Tauche den Laufsensor nicht in Wasser ein. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Vermeide es, den Laufsensor harten Stößen auszusetzen, da dies zu Beschädigungen der Sensoreinheit führen kann.

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 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.

WICHTIGE INFORMATIONEN

BATTERIEN

Der Polar M400 verfügt über eine integrierte 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.

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](#).

Informationen zur Batterie des Polar Laufsensors Bluetooth Smart® findest du in der Gebrauchsanleitung des Produkts.

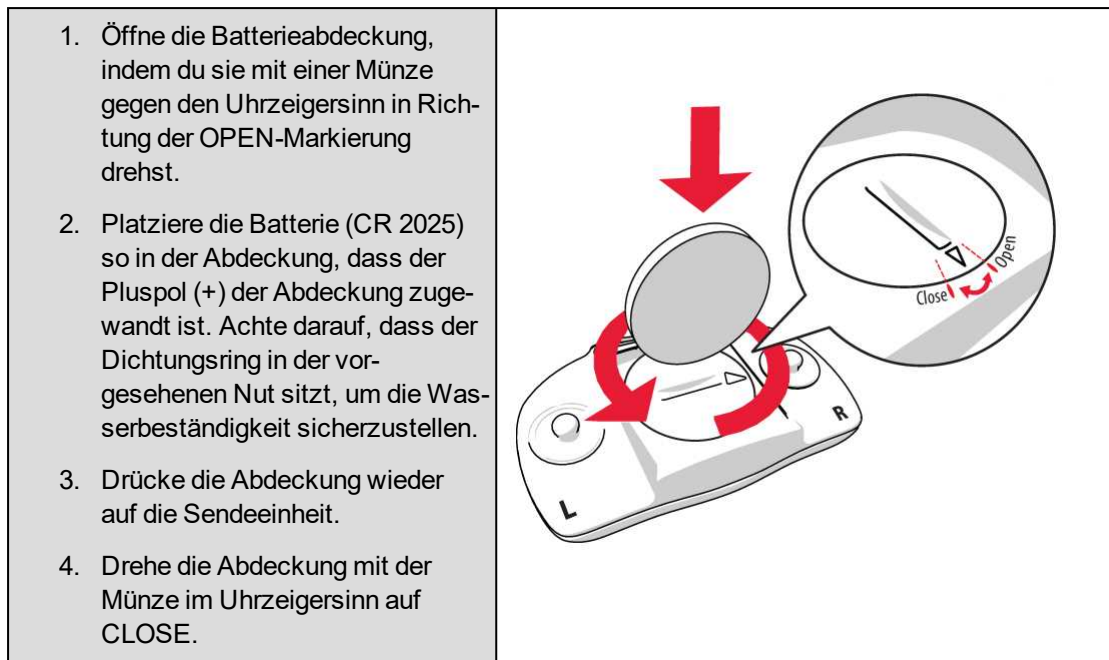
Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

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 erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen 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. Er misst außerdem die Schrittfrequenz, wenn er zusammen mit dem Polar Laufsensord Bluetooth® Smart verwendet wird. 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 Trainingsgeräte

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.

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 oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte 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 ist. 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.

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme/ Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).*

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

M400

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 190 mAh
Betriebsdauer:	Bei kontinuierlichem Gebrauch: Mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 8 Stunden In der Uhrzeitanzeige mit Überwachung der täglichen Aktivitäten: ca. 30 Tage
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 ±0,5 Sekunden/Tag bei 25 °C

GPS-Genauigkeit:	Distanz ± 2 %, Geschwindigkeit ± 2 km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 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 (0-36 km/h oder 0-22,5 mph (bei Geschwindigkeitsmessung mit dem Polar Laufsensoren))
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	30 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Sprachereinstellungen
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	32-bit	64-bit
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Die mobile App Polar Flow für iOS erfordert iOS 8.0 von Apple oder höher.

- iPhone 4S oder höher

Die mobile App Polar Flow für Android erfordert Android 4.3 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

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die

Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

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.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/support.

Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter 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.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, 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.

1.8 DE 02/2017