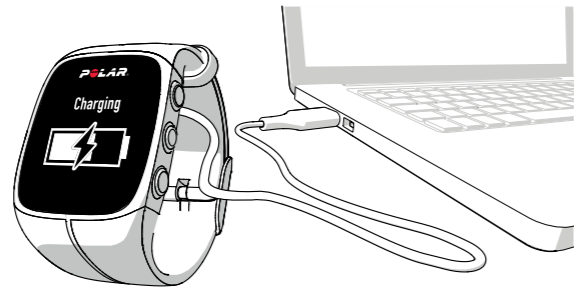


CONFIGURER VOTRE M400

Configurez votre M400 à l'URL flow.polar.com/start. Lors de la configuration, le M400 sera mis à jour avec le dernier firmware, et vous pouvez commencer à utiliser le service Web Flow.

1. **Rendez-vous à l'URL flow.polar.com/start** et téléchargez le logiciel Polar FlowSync vous permettant de connecter M400 au service Web Flow.
2. **Ouvrez** le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync **s'ouvre automatiquement** et vous demande de vous connecter à votre produit Polar.
4. **Branchez M400 au port USB** de votre ordinateur via le câble USB. Le M400 se réveillera alors et commencera à charger. Laissez votre ordinateur installer tout pilote USB suggéré.
5. Le service Web Flow s'ouvrira automatiquement dans votre navigateur Internet. **Créez un compte Polar** ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Renseignez vos données physiques pour obtenir des instructions personnalisées et une interprétation précise de vos séances d'entraînement.

Lorsque vous recevez votre nouveau M400, celui-ci se trouve en mode de rangement. Il se réveille lorsque vous le branchez à un ordinateur ou un chargeur USB. Si celle-ci est entièrement vide, l'animation de charge apparaît au bout de quelques minutes.

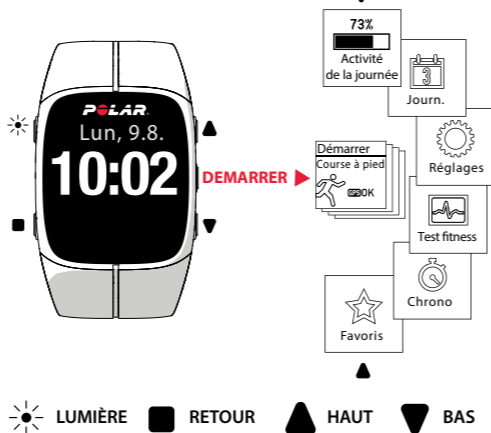


Ne chargez pas l'appareil lorsque le port USB est humide ou imprégné de sueur.

6. Cliquez sur Terminé pour **synchroniser** vos réglages entre le M400 et le service Web Polar Flow. Le statut de FlowSync passera à Terminé au terme de la synchronisation.
 7. En cas de mise à jour de firmware disponible pour votre M400, vous êtes désormais en mesure de l'installer.
- Vous êtes opérationnel. Amusez-vous bien !
- Familiarisez-vous davantage avec votre M400 en consultant le manuel d'utilisation complet et les didacticiels vidéo à l'URL polar.com/support/M400.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE M400

Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER, et utilisez le bouton RETOUR pour revenir, mettre en pause et arrêter.



CONSEILS PRATIQUES

- » Pour changer la vue du mode montre, appuyez longuement sur HAUT.
- » Pour verrouiller les boutons en vue horaire, appuyez longuement sur LUMIÈRE.
- » Pour accéder au Raccourci depuis la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE.

FONCTIONS-CLÉS

Le Polar M400 offre de nombreuses fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Vous trouverez ici un récapitulatif des plus importantes.

- **GPS INTÉGRÉ**
Le GPS intégré mesure la vitesse, la distance, l'altitude et l'itinéraire en direct. Vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow après votre séance. La fonction Retour départ vous indique la direction de votre point de départ. Vous pouvez désormais explorer en toute sécurité des itinéraires plus aventureux, sachant que votre M400 peut vous ramener à votre point de départ.
- **ESTIMATION DE L'HEURE D'ARRIVÉE**
Réglez la distance de votre séance et le M400 estimera votre heure d'arrivée à destination en fonction de votre vitesse.
- **RUNNING INDEX**
Déterminez l'efficacité de votre course. Le M400 calcule automatiquement votre Running Index après chaque course, sur la base de vos données de fréquence cardiaque et de vitesse.
- **CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT**
M400 réunit toutes sortes de fonctions Smart Coaching exclusives de Polar, qui dispensent les meilleures consignes possibles pour faire progresser votre entraînement ainsi que des commentaires utiles sur votre progression.

Consultez le manuel d'utilisation complet à l'URL polar.com/support/M400 pour vous familiariser avec toutes les fonctions exceptionnelles de votre M400.

ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

L'accéléromètre du M400 mesure tous vos mouvements 24h/24, 7j/7. Chaque jour, le M400 vous donne des conseils pour atteindre vos objectifs d'activité. Si vous ne bougez pas ou restez inactif pendant longtemps, le M400 vous envoie une alerte d'inactivité. Vous pouvez consulter les données sur votre M400 ou dans l'application Polar Flow.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction Notifications téléphone permet de recevoir des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications de votre téléphone portable sur votre M400. Pour recevoir des notifications, associez votre M400 à l'application Flow. Dans le centre de notifications de votre téléphone, choisissez quelles notifications apparaîtront sur votre M400 en les incluant dans la liste de notifications.

Sur le M400, la fonction Notifications téléphone est désactivée par défaut. Vous pouvez l'activer sous **Réglages > Réglages généraux > Notifications téléphone**.

Pour obtenir des instructions détaillées sur les notifications téléphone, consultez polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400 est un formidable appareil d'entraînement en soi, mais vous en tirerez meilleur profit encore en le combinant au service Web Polar Flow et à l'application mobile.

APPLICATION MOBILE

Grâce à l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter vos données d'entraînement en un clin d'œil. L'application synchronise les données sans fil depuis votre M400 vers le service Web Polar Flow. Vous pouvez l'acquérir sur l'App StoreSM ou Google PlayTM.

SERVICE WEB

Fixez des objectifs et profitez de consignes pour les accomplir. Recevez une analyse détaillée de vos résultats et partagez vos succès avec vos amis. Trouvez tout cela et plus encore à l'URL polar.com/flow.

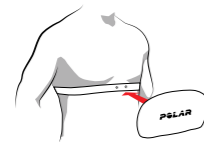
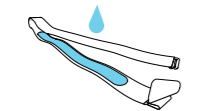


ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Revêtez la confortable ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir votre fréquence cardiaque précise et en temps réel sur votre M400.

** Si vous avez acheté votre M400 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.*

1. Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.
2. Agrafez la ceinture autour de votre poitrine et réglez la ceinture pour l'ajuster.
3. Fixez le connecteur.
4. Avant votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre M400. Portez votre émetteur de fréquence cardiaque et appuyez sur DÉMARRER. Ensuite, attendez la demande d'association de capteur et choisissez Oui.



Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil.**

i Après l'entraînement, détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque et rincez la ceinture sous l'eau courante pour la garder propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'URL polar.com/support/M400.

ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE M400

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Gardez votre M400 immobile avec l'affichage orienté vers le haut jusqu'à ce qu'il ait capté le signal de satellite GPS. Une fois le signal détecté, l'indication OK s'affiche.

Appuyez sur DÉMARRER lorsque vous êtes prêt.

i Choisissez les informations que vous souhaitez consulter lors de vos séances dans les profils sport sur le service Web Polar Flow.

DURANT L'ENTRAÎNEMENT

Effectuer un tour : Appuyez sur DÉMARRER au cours d'une séance.

Verrouiller une zone : Pour verrouiller/déverrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, maintenez enfoncé DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez averti par un commentaire audio.

Modifier les réglages dans le raccourci : Maintenez enfoncé LUMIÈRE pour ouvrir le raccourci. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.

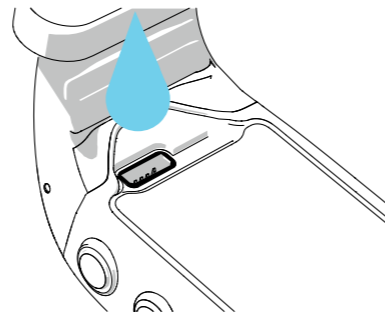
METTRE EN PAUSE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance, maintenez enfoncé RETOUR une fois en pause jusqu'à ce que **Enregistrement terminé** soit affiché.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Assurez la propreté du port USB afin de protéger efficacement votre M400 de l'oxydation et de tout autre dommage possible causé par l'eau salée (sueur ou eau de mer par exemple) et la saleté. Vous garantirez ainsi le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Pour assurer la propreté du port USB, rincez-le à l'eau tiède après chaque séance d'entraînement. Le port USB est étanche et vous pouvez le rincer à l'eau courante sans endommager les composants électriques.



! Ne chargez pas le M400 lorsque le port USB est humide ou imprégné de sueur.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

M400

Type de pile:
Durée de fonctionnement:

Batterie Li-Pol 190 mAh
Jusqu'à 8 heures avec GPS et émetteur de fréquence cardiaque

Température de fonctionnement:
Étanchéité:
Matériaux:

-10 °C à +50 °C
30 m
Acier inoxydable, polycarbonate/acrylonitrile butadiène-styrène, acrylonitrile-butadiène-styrène, uréthane thermoplastique, polyméthylmétacrylate, silicone

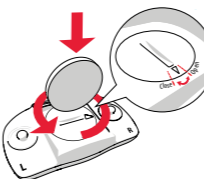
ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART CR2025

Type de pile:
Joint d'étanchéité du compartiment à pile:
Température de fonctionnement:
Étanchéité:
Connecteur:
Ceinture:

Joint torique 20,0 x 1,0 Matériau FPM
-10 °C à +50 °C
30 m
Polyamide
38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le cache du compartiment à piles en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (OUVRIR).
2. Insérez la pile (CR 2025) dans le cache, face positive (+) contre ce dernier. Assurez-vous que la bague d'étanchéité est bien positionnée dans la rainure afin d'assurer l'étanchéité.
3. Remettez le cache en place dans le connecteur en appuyant dessus.
4. Utilisez la pièce pour tourner le cache dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (FERMER).



i Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

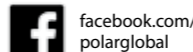
! Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



polar.com/support/M400

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Fabriqué par

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

Compatible avec



17952090.02 FRA 07/2015 10011

POLAR®



Polar M400

GUIDE DE DÉMARRAGE

Paramétrez sur flow.polar.com/start

Français