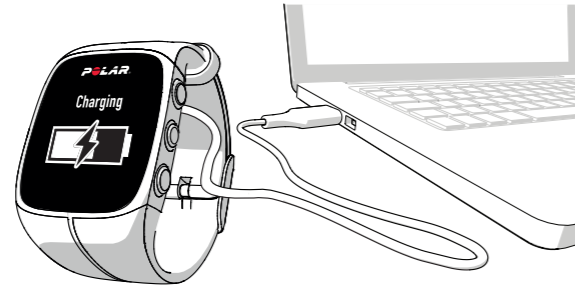


## НАСТРОЙКА POLAR M400

Настройте свое устройство M400 на веб-сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Во время настройки на M400 будет автоматически установлена последняя версия программного обеспечения и в вы сможете использовать онлайн-сервис Flow.

1. **Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** и загрузите последнюю версию программы Polar FlowSync, которая понадобится вам для установки соединения между M400 и онлайн-сервисом Flow.
2. **Откройте** установочный пакет и следуйте экранным инструкциям по установке программы.
3. Как только установка будет завершена, автоматически откроется **FlowSync** с предложением подключить устройство Polar.
4. **Подсоедините** M400 в USB-порт компьютера с помощью USB-кабеля. Устройство M400 выйдет из спящего режима и начнет заряжаться. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств.
5. Онлайн-сервис Flow откроется в вашем интернет-браузере автоматически. **Создайте** учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть. Введите свои физические данные, чтобы получать персонализированные указания и точную интерпретацию ваших тренировок.

**i** Когда вы впервые берете в руки устройство M400, оно находится в режиме хранения. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB. Если аккумулятор полностью разряжен, прежде чем появится значок зарядки пройдет несколько минут.



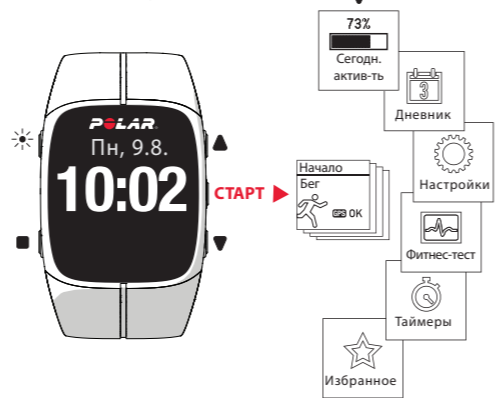
**i** Если USB-порт намок, не перезаряжайте аккумулятор, пока USB-порт не высохнет.

6. Щелкните кнопку «Готово», чтобы **синхронизировать** настройки между устройством M400 и онлайн-сервисом Polar Flow. Как только синхронизация будет выполнена, статус FlowSync изменится на «Завершено».
  7. Если для вашего устройства M400 есть обновления программного обеспечения, их можно загрузить на этом этапе.
- Готово. Удачи!

Узнайте больше о своем устройстве M400 из полной версии руководства пользователя и видеоматериалов на веб-сайте [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ M400

Перемещайтесь по меню, нажимая кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Выбор подтверждается нажатием кнопки СТАРТ; вернуться назад можно, нажав кнопку НАЗАД.



**☀** СВЕТ **◀** НАЗАД **▲** ВВЕРХ **▼** ВНИЗ

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- » Измените вид часов, нажав и удерживая кнопку ВВЕРХ
- » Заблокируйте кнопки в режиме отображения времени, нажав и удерживая кнопку СВЕТ
- » Войдите в быстрое меню в режиме тренировки, нажав и удерживая кнопку СВЕТ

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Тренировочный компьютер Polar M400 предлагает вам комбинацию уникальных функций для максимальной эффективности тренировок. Здесь вы можете ознакомиться с самыми важными из них.

### ВСТРОЕННЫЙ GPS

С помощью встроенного датчика GPS устройство M400 отслеживает вашу скорость, а также расстояние, высоту и маршрут. После тренировки свой маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow App или с помощью онлайн-сервиса Flow. Функция Back to start («К началу маршрута») позволяет вернуться к месту начала тренировки. Теперь вы можете отважиться на более рискованные маршруты и безопасно исследовать их, поскольку знаете, что устройство M400 может вернуть вас к началу вашего пути.

### ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ ОКОНЧАНИЯ

Задавайте дистанцию для тренировок и устройство M400 оценит время прибытия к финишу на основании вашей скорости.

### ИНДЕКС БЕГА

Отслеживайте эффективность своего бега. Устройство M400 автоматически рассчитывает индекс бега после пробежки на основании ваших данных частоты сердечных сокращений и скорости.

### РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

M400 обладает уникальной функцией Polar's Smart Coaching, которая предлагает оптимальное руководство по улучшению эффективности ваших тренировок, а также полезную обратную связь с данными о прогрессе.

**i** Для того, чтобы ознакомиться со всеми полезными функциями M400, смотрите полную версию руководства на веб-сайте [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

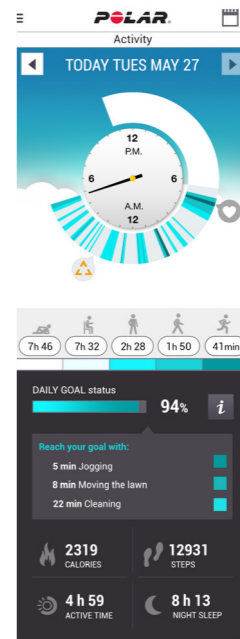
### СУТОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

Благодаря встроенному акселерометру устройство M400 круглосуточно отслеживает все ваши движения. Вам будет поставлена ежедневная цель и предоставлены инструкции по ее достижению. M400 также сообщит вам о необходимости встать и подвигаться, когда вы слишком долго не активны. Данные можно посмотреть на устройстве M400 или в приложении Polar Flow App.

### ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Благодаря функции «Смарт-Часы» вы будете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из телефона на устройство M400. Чтобы настроить функцию «Смарт-Часы», выполните сопряжение устройства M400 с приложением Flow. Из центра уведомлений телефона выберите, какие оповещения будут отображаться на M400, включив их в список уведомлений. В M400 по умолчанию функция «Смарт-Часы» выключена. Ее можно включить в разделе **Настройки > Общие настройки > Функция уведомлений**.

Для получения подробной информации о функции уведомлений перейдите на страницу [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

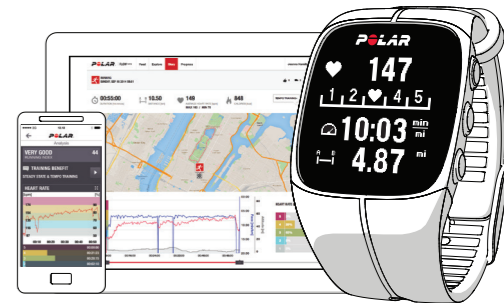
Polar M400 - это само по себе отличное устройство для тренировок, но вы можете извлечь из него еще больше пользы, если будете использовать его совместно с веб-сервисом Polar Flow.

### МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Благодаря мобильному приложению Polar Flow, вы можете мгновенно просмотреть всю сводку по тренировке. Приложение осуществляет беспроводную синхронизацию ваших данных из устройства M400 с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App Store<sup>SM</sup> или Google Play<sup>TM</sup>.

### ОНЛАЙН-СЕРВИС

Ставьте цели и получайте указания по их достижению. Получайте детальный анализ ваших результатов и делитесь своими достижениями с друзьями. Вся информация об этом и многое другое доступно на [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

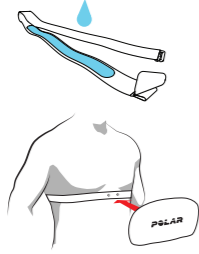


## ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7

Наденьте удобный нагрудный ремень и датчик, чтобы устройство M400 принимало точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени.

*\* Если вы купили устройство M400 без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.*

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Зафиксируйте ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.
4. Перед первой тренировкой необходимо выполнить **сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M400**. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и нажмите СТАРТ. Затем дождитесь запроса сопряжения и выберите «Да».



Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить другое устройство**.

**i** После тренировки снимите датчик частоты сердечных сокращений и промойте ремень под проточной водой. Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## ТРЕНИРОВКА С M400

Нажмите кнопку СТАРТ и выберите вид спорта. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите M400 экраном вверх, пока устройство не обнаружит сигналы спутников GPS. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится ОК.

Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку СТАРТ.

**i** Онлайн-сервис Polar Flow позволяет выбрать, какие именно данные будут выводиться на дисплей во время тренировки.

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

**Начать этап:** Во время тренировки нажмите СТАРТ.

**Заблокировать зону:** Чтобы заблокировать/разблокировать зону частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ. Если ваша зона ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.

**Изменение настроек в быстром меню:** Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню. Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая запись тренировки.

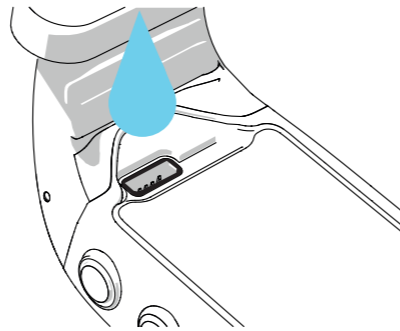
### ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите СТАРТ. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Поддерживайте USB-порт в чистоте для эффективной защиты M400 от окисления и прочих возможных повреждений, вызванных холодной водой (например, потом или морской водой) или грязью. Так ваше устройство будет бесперебойно заряжаться и синхронизироваться.

**Для очистки USB-порта промывайте его теплой проточной водой после каждой тренировки.** USB-порт водонепроницаем, поэтому его можно мыть под проточной водой, не рискуя при этом повредить электронные детали.



**!** Если USB-порт намок или на него попал пот, не перезаряжайте аккумулятор M400, пока USB-порт не высохнет.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

**M400**  
Тип аккумулятора  
Время работы  
Рабочая температура  
Водонепроницаемость  
Материалы

Литий-полимерный аккумулятор 190 мА/ч  
До 8 часов с GPS и датчиком частоты сердечных сокращений  
от -10 °C до +50 °C / от -14 °F до 122 °F  
30 м  
Нержавеющая сталь, поликарбонат/  
акрилонитрил-бутадиен-стирол, акрилонитрил-  
бутадиен-стирол, термостатичный уретан,  
полиметилметакрилат, силикон

**ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ BLUETOOTH® SMART CR2025**  
Тип аккумулятора  
Уплотнительное кольцо аккумулятора  
Рабочая температура  
Водонепроницаемость  
Присоединитель  
Ремень

Уплотнительное кольцо 20.0 x 1.0, фторкаучук  
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F  
30 м  
Полиамид  
38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан,  
13% полиэстер

### Чтобы заменить аккумулятор датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС):

1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.
2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в присоединитель.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.



**i** Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

**!** Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



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

### ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR

**f** facebook.com/  
PolarRussia

**t** twitter.com/  
PolarRussia

**YouTube** youtube.com/  
PolarRussia

**Instagram** instagram.com/  
polarglobal

Производитель:

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

Совместим с



17953539.02 RUS 07/2015 10011

# POLAR®



## Polar M400

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Русская версия