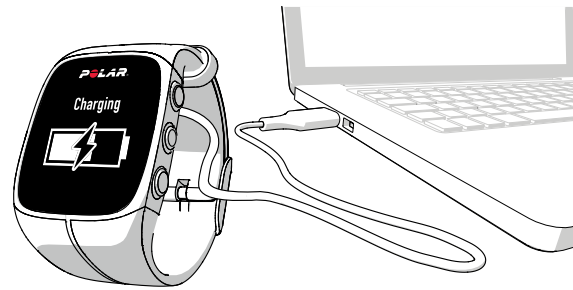


## 设置您的 M400

在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 设置您的 M400。在设置期间，M400 将更新最新固件，然后您可开始使用 Flow 网络服务。

1. 访问 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 并下载 Polar FlowSync 软件，您需要该软件将您的 M400 与 Flow 网络服务相连。
2. 打开安装包并遵循屏幕上的指示安装软件。
3. 安装完成后，FlowSync 自动开启并要求您连接 Polar 产品。
4. 用 USB 连接线将 M400 插入您电脑的 USB 端口。M400 然后将被启动并开始充电。让您的电脑安装建议的 USB 驱动程序。
5. Flow 网络服务将在您的网络浏览器上自动打开。创建一个 Polar 账号或者如已有账号，则请登录填写您的体格详情以获取您训练的个人指南以及准确解释。

**i** 当您拿着全新的 M400 时，其处于存放模式。当您将它插入电脑或 USB 充电器时可启动它。若电池完全没电，则需要先充电几分钟才会显示充电状态动画。

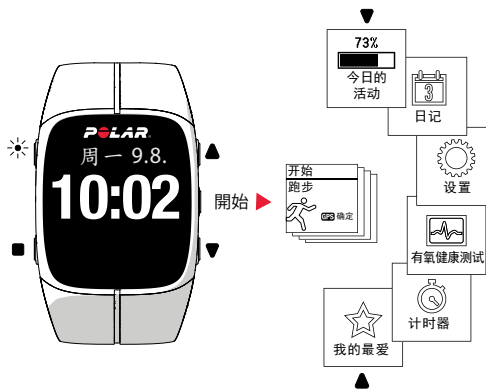


**i** 请勿在 USB 端口湿润时对设备充电。

6. 单击完成以在 M400 与 Polar Flow 网络服务之间同步您的设置。同步完成后，FlowSync 状态将变更为已完成。
  7. 若您的 M400 有固件更新，请您在此阶段进行安装。
- 您可以出发了。希望你享受使用本产品！
- 请从 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 上的完整用户手册和教程视频了解 M400 的更多信息。

## 了解您的 M400

按“上”或“下”浏览菜单。使用“开始”按钮确认选择，使用“返回”按钮返回、暂停和停止。



☀️ 灯光    ■ 返回    ▲ 向上    ▼ 向下

- 实用的提示**
- » 长按“上”可改变表面显示。
  - » 长按“灯光”锁定时间试图中的按钮。
  - » 长按“灯光”进入训练视图的快捷 (Quick) 菜单。

## 主要功能

Polar M400 为您提供许多独特功能，帮助您更好地训练。这里总结了一些最重要的功能供您参考。

- 内置 GPS**  
M400 通过内置 GPS 跟踪您的速度、距离、海拔高度和路线。训练结束后，您可以在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务提供的地图上查看您的路线。“返回起点”功能可以引导您回到起点。现在，您可以尝试更多的冒险路线并进行安全探索，因为您知道 M400 可引导您返回起点。
- 抵达时间估算器**  
设置训练的距离后，M400 会根据您的速度估算出抵达目的地的时间。
- 跑步指数**  
了解您的跑步效率。每次跑完步后，M400 就会基于您的心率和速度数据自动计算您的跑步指数。
- 训练指南**  
M400 备有 Polar 特有的 Smart Coaching 功能，提供最佳的指引以发展您的训练及对您的进度提供很有用的建议。

**i** 请访问 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 查看完整的用户手册以熟悉 M400 的所有优秀功能。

**每日活动**  
M400 通过内置的加速感测器全天候地跟踪记录您的活动，帮助您设定每日活动目标并且指导您实现这个目标。M400 还会在您长时间不运动时提醒您站起身来做运动。

您可以在 M400 或 Polar Flow 应用程序上查看您的数据。

**智能通知**  
智能通知功能让您可在 M400 上获得来自手机的来电、消息和通知提醒。若要接收通知，请将您的 M400 与 Flow 应用程序配对。在您手机的通知中心内，通过加入通知列表选择 M400 上要显示的通知。

在 M400 中，智能通知功能默认为关闭。您可在设置 > 一般设置 > 智能通知中将其设为开启。

若需更多有关智能通知的详细说明，请访问 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)。



## POLAR FLOW

Polar M400 本身是一款优秀的训练设备，但在结合 Polar Flow 网络服务及移动应用程序使用时可更充分地发挥其功效。

- 移动应用程序**  
透过 Polar Flow 移动应用程序，您可一目了然地检视训练资料。该应用程序在 M400 与 Polar Flow 网络服务之间以无线方式同步数据。请访问 App Store<sup>SM</sup> 或 Google Play<sup>TM</sup> 获取该应用程序。
- 网络服务**  
设置目标并获得实现目标的指南。获得您的成绩的详细分析与您的好友分享您的成就。请访问 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 了解更多。

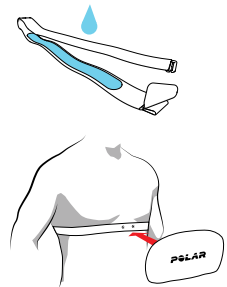


## H7 心率传感器

围绕您的胸部佩戴舒适的胸带和连接器以在 M400 中获取准确实时的心率。

\* 若您购买的 M400 不含心率传感器，请不用担心，您可随时购买。

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将胸带围绕胸部扣上并将胸带调整到松紧舒适的程度。
3. 扣上连接器。
4. 在首次训练之前，您需要将心率传感器与 M400 配对。佩戴心率传感器并按开始。然后等待传感器配对请求并选择是。



您还可在设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备中配对新的传感器。

**i** 在训练之后，拆下心率传感器并在流水下冲洗胸带以保持清洁。有关更多详细说明，请访问 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 查看完整用户手册。

## 使用 M400 进行训练

按开始并选择您的运动。请到室外并远离高层建筑及高大树木以获取 GPS 卫星讯号。将 M400 屏幕朝上保持不动直至其找到 GPS 卫星讯号。当找到信号时，会显示确定。

当您准备好时，再次按开始。

**i** 在 Polar Flow 网络服务的运动内容中选择您想要在训练时查看的信息。

### 训练期间

**记圈：**在训练期间按开始。

**锁定心率区：**若要锁定/解锁您目前所处的心率区，长按开始。如果您的速率超出锁定区以外，您将获得音效提示。

**在快捷菜单中更改设置：**长按灯光以打开快捷菜单。您可在没有暂停训练记录的情况下变更某些设定。

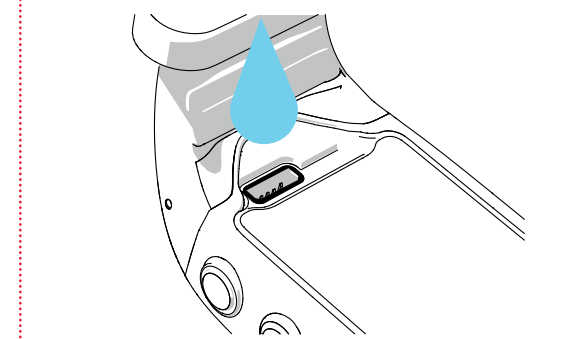
### 暂停和停止训练

按返回以暂停您的训练。若要继续训练，按压开始。若要停止训练，在暂停时长按返回装置显示记录已结束。

## 训练后

保持 USB 端口清洁以有效保护您的 M400 防止氧化以及盐水（例如汗水或海水）和脏污造成的其他可能损坏。这样您将确保充电和同步顺利。

为保持 USB 端口的清洁，请在每次训练课后用微温的自来水冲洗。USB 端口是防水的，您可以在流水下进行冲洗而不会损坏电子元件。



**!** 当 USB 端口潮湿或有汗水时请勿对 M400 充电。

## 技术规格

**M400**  
 电池型号 190 mAh 锂聚合物电池  
 工作时间 在开启 GPS 和心律传感器的情况下，最长 8 个小时  
 工作温度 -10 °C 到 +50 °C / -4 °F 到 122 °F  
 防水性 30 米  
 材料 不锈钢、聚碳酸酯/丙烯腈 丁二烯苯乙烯聚合物、丙烯酸丁二烯苯乙烯聚合物、热塑性聚氨酯、聚甲基丙烯酸甲酯、矽胶

**BLUETOOTH® SMART 心率传感器**  
 电池型号 CR2025  
 电池密封环 0 型环，20.0 x 1.0，材料为氟橡胶  
 工作温度 -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F  
 防水性 30 米  
 传感器 聚酰胺  
 胸带 38% 聚酰胺、29% 聚氨酯、20% 弹性纤维、13% 聚酯

更换心率传感器电池的方法：  
 1. 使用一个硬币将电池盖逆时针旋转至开启位置即可打开。  
 2. 将电池 (CR 2025) 正极 (+) 面朝向电池盖轻力放入。确保密封圈位于凹槽中以确保防水性。  
 3. 将电池盖压入至传感器中。  
 4. 使用硬币顺时针转动电池盖至关闭位置。

**i** 如果需要更详细的指导说明，请访问 [polar.com/support](http://polar.com/support) 阅读完整的用户手册。

**!** 为确保安全，请务必按照正确的方法使用电池。

## 寻求产品支援



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

### 了解 POLAR 的最新资讯

**f** facebook.com/polarglobal

**YouTube** youtube.com/polar

**Twitter** twitter.com/polarglobal

**Instagram** instagram.com/polarglobal

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

兼容：  
 Bluetooth  
 SMART



## Polar M400 入门指南

于 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 进行设定