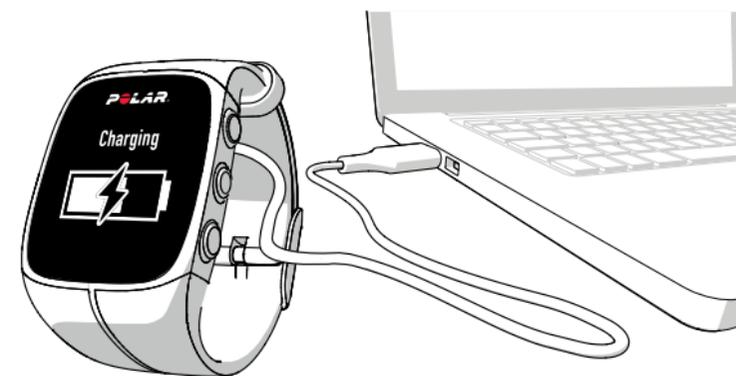


## 設置您的 M400

請造訪 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 設置您的 M400。在設置期間，M400 將更新最新固件，然後您可開始使用 Flow 網路服務。

1. 請前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要該軟體將 M400 與 Flow 網路服務相連。
2. 打開安裝包並遵循螢幕說明安裝軟件。
3. 安裝完成後，FlowSync 會自動打開並要求您連接 Polar 產品。
4. 使用 USB 連接線將 M400 插入您的電腦的 USB 連接埠。M400 然後將被啟動並開始充電。讓您的電腦安裝建議的 USB 驅動程式。
5. Flow 網路服務將在您的網路瀏覽器上自動打開。建立一個 Polar 賬號或者若您已有一個賬號則請登入。填寫您的體格詳情以獲取您訓練的個人指南以及準確解釋。

**i** 當您拿著全新的 M400 時，其處於存放模式。當您將其插入電腦或 USB 充電器時可啟動它。若電池完全沒電，則需要先充電幾分鐘才會顯示充電狀態動畫。

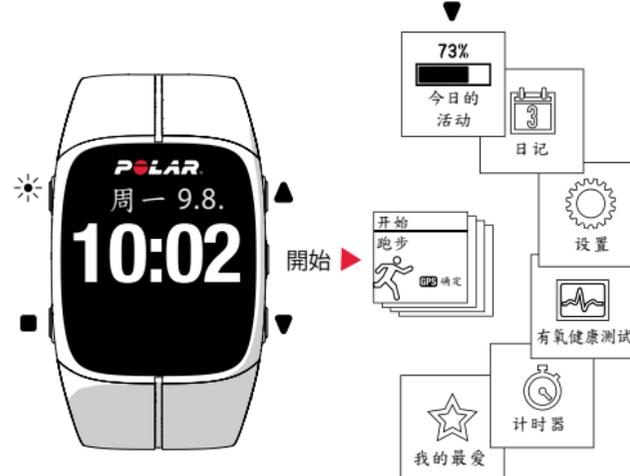


**i** 請勿在 USB 連接埠濕潤時對設備充電。

6. 按一下「完成」以在 M400 與 Polar Flow 網路服務之間同步您的設定。同步完成後，FlowSync 狀態將變更為已完成。
  7. 若您的 M400 有固件更新，請您在此階段進行安裝。
- 您可以出發了。希望你享受使用本產品！
- 請自 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 上的完整使用者手冊及教程視訊了解更多有關 M400 的資訊。

## 瞭解您的 M400

按上或下瀏覽功能表。使用開始按鈕確認選擇，使用返回按鈕返回、暫停和停止。



☀ 燈光    ■ 返回    ▲ 向上    ▼ 向下

**i** 實用的提示

- » 長按上可改變錶面顯示。
- » 長按燈光鎖定時間視圖中的按鈕。
- » 長按燈光進入訓練視圖的快顯功能表。

## 主要功能

Polar M400 為您提供許多獨特功能，幫助您更好地訓練。此處總結了一些最重要的功能以供參考。

- 內置 GPS**  
M400 透過內置的 GPS 跟蹤您的速度、距離、高度與路線。訓練結束後，您可以在 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務提供的地圖上查看您的路線。「返回起點」功能可以引導您回到起點。現在，您可以嘗試更多的冒險路線並進行安全探索，因為您知道 M400 可引導您返回起點。
- 抵達時間估算器**  
設置訓練的距離後，M400 會根據您的速度估算出您抵達目的地的時間。
- 跑步指數**  
瞭解您的跑步效率。每次跑完步後，M400 就會基於您的心率和速度資料自動計算您的跑步指數。
- 訓練指南**  
M400 備有 Polar 特有的 Smart Coaching 功能，提供最佳的指引以發展您的訓練及對你的進度提供很有用的建議。

**i** 請造訪 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 查看完整的使用者手冊以瞭解 M400 的全部優秀功能。

**每日活動**

M400 通過內置的加速感測器全天候地跟蹤記錄您的活動，幫助您設定每日活動目標並且指導您實現此目標。M400 還會在您長時間不運動時提醒您起身運動。

您可以在 M400 或 Polar Flow 應用程式上查看您的資料。

**智能通知**

智能通知功能讓您在 M400 上獲得來自行動電話的來電、訊息和通知提醒。若要接收通知，請將您的 M400 與 Flow 應用程式配對。在您手機上的通知中心內，透過加入通知清單來選擇要在 M400 上顯示的通知。

在 M400 中，智能通知功能預設為關閉。您可在 Settings (設定) > General settings (一般設定) > Smart notifications (智能通知) 中將其設為開啟。

若需有關智能通知的更多詳細說明，請造訪 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)。

## POLAR FLOW

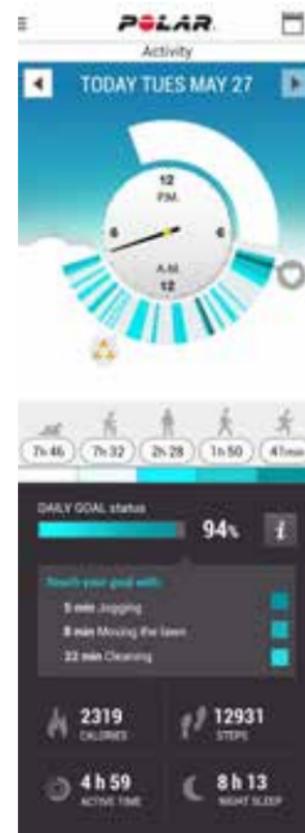
Polar M400 本身是一款優秀的訓練設備，但在結合 Polar Flow 網路服務及移動應用程式使用時可更充分地發揮其功效。

**移動應用程式**

透過 Polar Flow 移動應用程式，您可一目了然地檢視訓練資料。該應用程式在 M400 與 Polar Flow 網路服務之間以無線方式同步資料。請在 App Store<sup>SM</sup> 或 Google Play<sup>TM</sup> 上獲取該應用程式。

**網路服務**

設置目標並獲取實現目標的指南。獲取您成績的詳細分析並與您的好友分享您的成就。請造訪 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 查找所有資訊以及更多。



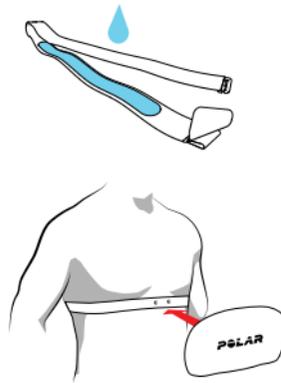
## H7 心率傳感器

圍繞您的胸部佩戴的舒適胸帶及連接器，以便在 M400 中獲取準確即時的心率。

\* 若您購買的 M400 不含心率傳感器，請不用擔心，您可隨時購買。

1. 將胸帶上的電極區弄濕。
2. 圍繞您的胸部扣上胸帶並將胸帶調整至鬆緊適度的程度。
3. 扣上連接器。
4. 在首次訓練之前，您需要將心率傳感器與 M400 配對。佩戴心率傳感器並按開始。然後等待傳感器配對請求，並選擇「是」。

您也可以前往 Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對其他設備) 之中配對新傳感器。



**i** 訓練後，拆下心率傳感器並在流水下沖洗胸帶以保持清潔。有關更多詳細說明，請在 [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) 查看完整使用者手冊。

## 使用 M400 進行訓練

按開始並選擇您的運動。請到室外並遠離高層建築及高大樹木以獲取 GPS 衛星訊號。將 M400 螢幕朝上保持不動直至其找到 GPS 衛星訊號。當找到訊號時，會顯示「OK (確定)」。

當您準備好時，再次按開始。

**i** 在 Polar Flow 網路服務的運動內容中選擇您想要在訓練時查看的資訊。

### 訓練期間

**記圈：**訓練期間按開始。

**鎖定心率區：**若要鎖定/解鎖您目前所處的心率區，長按開始。若您的心率超出鎖定區，您將獲得音效提示。

**在快顯功能表中更改設定：**長按燈光以打開快顯功能表。您可在沒有暫停訓練記錄的情況下變更某些設定。

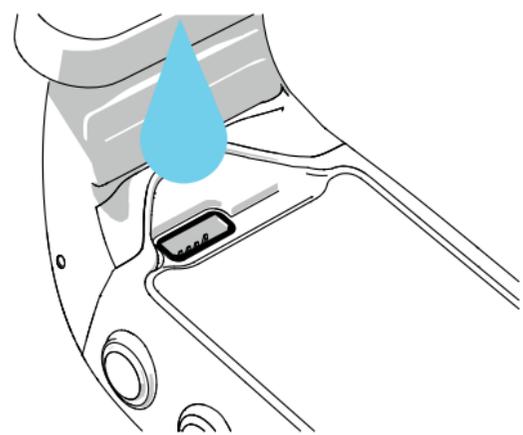
### 暫停及停止訓練

按返回以暫停您的訓練。若要繼續訓練，按開始。若要停止訓練，在暫停狀態下長按返回直至顯示 記錄已結束。

## 訓練後

保持 USB 端口清潔以有效保護您的 M400 防止氧化以及鹽水（例如汗水或海水）及髒污造成的其他可能損壞。這樣您將確保充電和同步順利流暢。

為保持 USB 埠的清潔，請在每次訓練課後用微溫的自來水沖洗。USB 埠是防水的，您可以在流水下進行沖洗而不會損壞電子元件。



**!** 請勿在 USB 埠有水份或汗水時對 M400 充電。

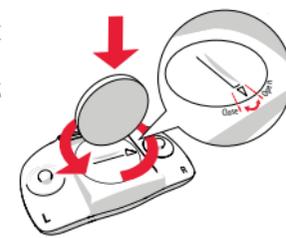
## 技術規格

**M400**  
電池型號 190 mAh 鋰聚合物電池  
工作時間 使用 GPS 與心率傳感器時，最多 8 個小時  
工作溫度 -10 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F  
防水性 30 公尺  
材料 不銹鋼、聚碳酸酯/丙烯腈丁二烯苯乙烯聚合物、丙烯腈丁二烯苯乙烯聚合物熱塑性聚氨酯、聚甲基丙烯酸甲酯矽膠

**BLUETOOTH® SMART 心率傳感器**  
電池型號 CR2025  
電池密封環 0 型環 20.0 x 1.0 材料 FPM  
工作溫度 -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
防水性 30 公尺  
傳感器 聚醯胺  
胸帶 38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 彈性纖維、13% 聚酯

### 更換心率傳感器電池的方法：

1. 使用一個硬幣將電池蓋逆時針旋轉至開啟位置即可打開。
2. 將電池 (CR 2025) 正極 (+) 面朝向電池蓋輕力放入。確保密封圈位於凹槽中以確保防水性。
3. 將電池蓋壓入至傳感器中。
4. 使用硬幣順時針轉動電池蓋至關閉位置。



**i** 如果需要更詳細的指導說明，請訪問 [polar.com/support](http://polar.com/support) 閱讀完整的用戶手冊。

**!** 為確保安全，請務必按照正確的方法使用電池。

## 尋求產品支援



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

### 瞭解 POLAR 最新資訊



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

生產商

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

相容：



17952100.02 CHNT 07/2015 WINLEE  
17952103.02 BUNDLE CAN/APAC 07/2015 WINLEE



## Polar M400 入門指南

於 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 進行設置

繁體中文