

POLAR®

POLAR M400



M400 用户手册

目录

目录	2
简介	6
M400	6
H7 心率传感器	6
USB 连接线	7
Polar Flow 应用程序	7
Polar FlowSync 软件	7
Polar Flow 网络服务	7
入门	8
设置 M400	8
在 Polar Flow 网络服务中设置	8
在设备上设置	9
为电池充电	9
电池工作时间	10
电池低电量通知	10
按钮功能和菜单结构	11
按钮功能	11
时间视图和菜单	11
准备模式	12
训练中	12
菜单结构	12
今日活动	13
日记	13
设置	13
计时器	14
有氧健康测试	14
我的最爱	14
兼容的传感器	14
Polar H7 心率传感器 Bluetooth® Smart	14
Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart	14
配对	15
将心率传感器与 M400 配对	15
将步速传感器与 M400 配对	15
将移动设备与 M400 配对	16
将 Polar Balance 体重秤与 M400 配对	16
删除配对	17
设置	18
运动内容设置	18
设置	19
体格设置	20
体重	20

身高	20
出生日期	20
性别	20
训练背景	20
最大心率	21
一般设置	21
配对和同步	21
飞行模式	21
按键声音	22
按钮锁定	22
不活跃提示	22
单位	22
语言	22
训练视图颜色	22
关于您的产品	22
时钟设置	23
闹钟	23
时间	23
日期	23
每周开始日期	23
时钟画面	23
快捷菜单	24
准备模式中的快捷菜单	24
训练视图中的快捷菜单	24
暂停模式中的快捷菜单	25
固件更新	25
如何更新固件	26
训练	27
佩戴心率传感器	27
配对心率传感器	27
开始训练	27
开始有训练目标的训练课	29
开始有间歇计时器的训练	29
开始有结束时间估计器的训练	30
训练期间功能	30
记圈	30
锁定心率区或速度区	30
在阶段性期间更改阶段	30
在“快捷菜单”中更改设置	31
暂停/停止训练	31
训练后	32
M400 上的训练总结	32
Polar Flow 應用程式	34
Polar Flow 网络服务	34
功能	35

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS)	35
A-GPS 有效日期	36
GPS 功能	36
返回起点	36
全天候活动追踪	37
活动目标	37
活动数据	38
Smart Coaching	39
训练效益	39
有氧健康测试	41
测试之前	41
进行测试	41
测试结果	42
健康水平级别	42
男性	42
女性	42
Vo2max	43
跑步指数	43
短期分析	44
男性	44
女性	44
长期分析	45
心率区	46
Smart Calories	49
智能通知	49
速度区	49
速度区设置	50
带速度区的训练目标	50
训练中	50
训练后	50
运动内容	50
来自手腕的步频	51
Polar 跑步计划	51
如何创建 Polar 跑步计划	51
开始实施跑步目标	52
跟进您的进度	52
Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart	53
将步速传感器与 M400 配对	53
校准步速传感器	53
手动校准	53
设置正确的每圈距离	54
设置因素	54
自动校准	54
跑步步频和步距	55
Polar Flow 应用程式	56

Polar Flow 网络服务	57
训练目标	58
创建训练目标	58
快捷目标	58
阶段性目标	58
我的最爱	58
我的最爱	59
添加训练目标至我的最爱:	59
编辑我的最爱	59
移除一个最爱的收藏	60
Flow 网络服务中的运动内容	60
添加运动内容	60
编辑运动内容	60
基本设置	60
心率	60
训练视图	61
同步	62
与 Flow 应用程序同步	62
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步	62
M400 保养	64
M400	64
心率传感器	66
存放	66
步速传感器 Bluetooth® Smart	66
维修	66
重要信息	67
电池	67
更换心率传感器电池	67
注意事项	68
训练时干扰	68
健康与训练	69
警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方	70
技术规格	70
M400	70
H7 心率传感器	71
Polar FlowSync 软件	71
Polar Flow 移动应用程序的兼容性	71
Polar 产品防水性	71
Polar 全球有限保修	72
法规信息	73
免责声明	73

简介

多谢您购买最新的 M400！ M400 专为狂热的锻炼者设计，带有 GPS、Smart Coaching 和全天候活动测量，激励您突破自己的极限并达到最佳表现。训练后，您可以使用 Flow 应用程序立即查看训练概览，并使用 Flow 网络服务详细计划并分析您的训练。

此用户手册有助您使用该新的训练伙伴开始训练。要查看视频教程和最新版本的用户手册，请访问 www.polar.com/en/support/M400。




M400

监测您的训练数据，例如心率、速度、距离和路线，甚至您日常生活中最微小的活动。

H7 心率传感器

在训练时，在 M400 上实时查看您的准确心率。通过您的心率信息分析您训练的进展程度。

 仅包含在带有心率传感器套件的 M400 中。如果您所购买的套件中不包含心率传感器，不用担心，您可以在以后随时购买。

USB 连接线

使用 USB 连接线给电池充电，并通过 FlowSync 软件在 M400 和 Polar Flow 网络服务之间同步数据。

POLAR FLOW 应用程序

每次训练后浏览您的训练数据。Flow 应用程序可将您的训练数据无线同步到 Polar Flow 网络服务上。从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。

POLAR FLOWSYNC 软件

Flowsync 软件允许您通过 USB 连接线在 M400 和您的电脑上的 Flow 网络服务之间同步数据。访问 www.flow.polar.com/start 下载并安装 Polar FlowSync 软件。

POLAR FLOW 网络服务

计划并分析训练的每个细节，自定义您的设备并在 polar.com/flow 中了解与您的表现有关的更多信息。

入门


为确保您充分享用您的 M400，请访问 flow.polar.com/start，其中的简单说明将引导您完成 M400 的设置、下载最新固件和使用 Flow 网络服务。

如果您迫不及待用 M400 开始首次跑步，您可进入设备上的基本设置，按照基本设置中的说明进行快速设置。

设置 M400


在 Polar Flow 网络服务中进行设置。在此网络服务中，您可以一次性填写要获得准确训练的练数据所需的所有体格详情。您也可以选择语言，并获取 M400 的最新固件。要在 Flow 网络服务中进行设置，您需要能进行互联网连接的电脑。

如果您不能立即使用具有互联网连接功能的电脑，您也可以从设备上启动。**请注意，设备仅含有部分设置。**为确保您能获得 M400 的最佳性能，稍后您务必在 Polar Flow 网络服务中进行设置。

 M400 交付时处于存储模式。当您将 M400 插入电脑或 USB 充电器时，将唤醒 M400。如果电池电量完全耗尽，充电状态动画需要几分钟时间才能显示。

在 POLAR FLOW 网络服务中设置

1. 进入 flow.polar.com/start 并下载 Polar FlowSync 软件，您需要使用该软件将 M400 连接至 Flow 网络服务。
2. 打开安装包并按照屏幕上的说明安装软件。
3. 安装完成后，FlowSync 立即自动启动并要求您插入 Polar 设备。
4. 利用 USB 连接线将 M400 插入计算机的 USB 端口。M400 被唤醒，开始充电。如果电脑有提示安装 USB 驱动器，请按提示进行操作。
5. 在互联网浏览器上 Flow 网络服务自动启动。创建 Polar 账户或如果您已有一个账户，您可以直接登录。由于您的体格设置会影响卡路里计算与其他 Smart Coaching 功能，请准确填写这些设置。
6. 点击**完成**开始同步，设置将在 M400 与网络服务之间进行同步。当同步完成时，FlowSync 状态将变更成“已完成”。

 在 Polar Flow 网络服务中您可选择语言有：**Dansk(丹麦语)**、**Deutsch(德语)**、**English(英语)**、**Español(西班牙语)**、**Français(法语)**、**Italiano(意大利语)**、**日本語**、**Nederlands(荷兰语)**、**Norsk(挪威语)**、**Polski(波兰语)**、**Português(葡萄牙语)**、**简体中文**、**Русский(俄语)**、**Suomi(芬兰语)** 或 **Svenska(瑞典语)**。

在设备上设置

利用盒子里随附的 USB 连接线将 M400 插入计算机的 USB 端口或 USB 充电器。显示**选择语言**。按下开始选择**英文**。M400 将仅以英文显示，不过当您稍后在 Polar Flow 网络服务中进行设置时，您可以增加其他语言。

设置以下数据，并使用开始按钮确认每个选择。在任何设置点，如果您希望返回并更改某项设置，请按返回，直到到达您想要更改的设置。

1. **时间格式**: 选择 **12 小时** 或 **24 小时**。为 **12 小时** 选择 **上午** 或 **下午**。然后设置当地时间。
2. **日期**: 输入当前日期。
3. **单位**: 选择公制 (**kg、cm**) 或英制 (**lb、ft**) 单位。
4. **体重**: 输入您的体重。
5. **身高**: 输入您的身高。
6. **出生日期**: 输入您的出生日期。
7. **性别**: 选择 **男性** 或 **女性**。
8. **训练背景**: 偶尔 (**0-1 小时/周**)、定期 (**1-3 小时/周**)、频繁 (**3-5 小时/周**)、密集 (**5-8 小时/周**)、半专业 (**8-12 小时/周**)、专业 (**12+ 小时/周**)。有关训练背景的更多信息，请刹那间 [体格设置](#)。
9. 设置完毕后将显示“**预备，开始！**”，M400 将显示时间视图。


为电池充电

拆开 M400 的包装后，首先要做的便是为电池充电。在首次使用前应替 M400 充满电。

M400 配备了一块内部可充电电池。使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记，并可提供至少 500mA 电流量。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL listed”(UL 列名)或“CE”)。




 请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。

1. 将微型 USB 连接器插入到 M400 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。
2. 显示屏显示**正在充电**。
3. M400 充满电后，显示屏上显示**充电完成**。

请勿长时间使电池处于完全放电状态或者始终使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

 当 M400 湿润时请勿对电池充电。

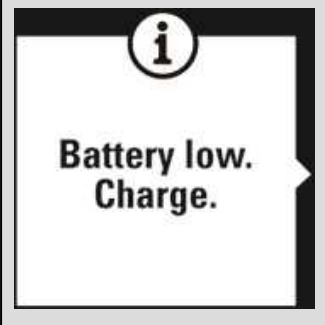

 当 USB 端口破损时请勿对设备充电。

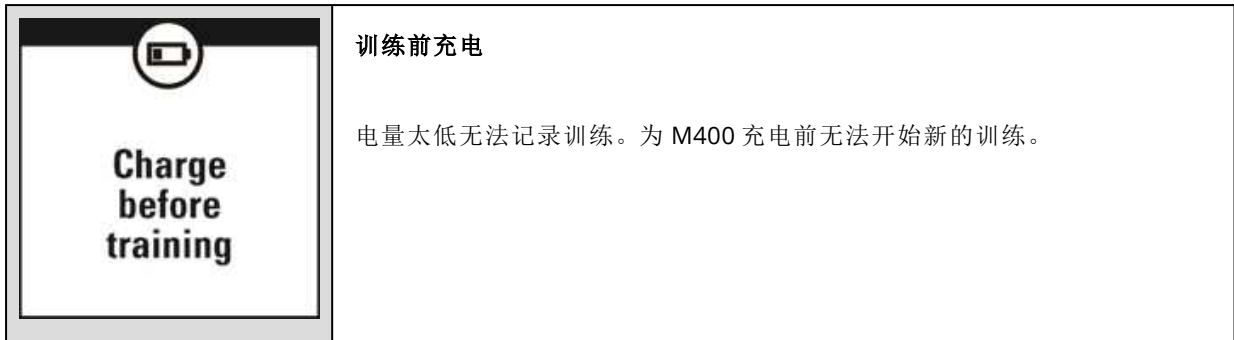
 请勿在低于 -10°C 或高于 $+50^{\circ}\text{C}$ 的温度下对电池充电。

电池工作时间

使用 GPS 和心率传感器时电池工作时间至多为 8 个小时。仅在每日活动监测的时间模式中使用，工作时间大约为 30 天。工作时间取决于多种因素，例如使 M400 时的环境温度、使用的功能以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。穿上 M400 后再穿上外套可使环境温度更高，从而延长其工作时间。

电池低电量通知

 <p> Battery low. Charge.</p>	<p>电池电量低。充电</p> <p>电池电量不足。建议为 M400 充电。</p>
--	---



显示屏空白时，表示电量用尽，M400 已进入睡眠模式。为您的 M400 充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

按钮功能和菜单结构

M400 有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看下表了解各个按钮在不同模式中具有的功

按钮功能



时间视图和菜单

低强度	返回	开始	向上	向下
<ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可锁 	<ul style="list-style-type: none"> • 退出菜单 • 返回至上一个水平 • 保留设置不变 • 取消选择 • 长按可从菜单返回至时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 确认选择 • 进入准备模式 • 确认显示 	<ul style="list-style-type: none"> • 在选 择列 表中 移动 	<ul style="list-style-type: none"> • 在选 择列 表中 移动

低强度	返回	开始	向上	向下
定按钮	视图 <ul style="list-style-type: none"> • 长按可在时间视图下与Flow应用程序进行同步 	屏上所示的选择	<ul style="list-style-type: none"> • 调节选中值 • 长按可更改表面 	<ul style="list-style-type: none"> • 调节选中值

准备模式

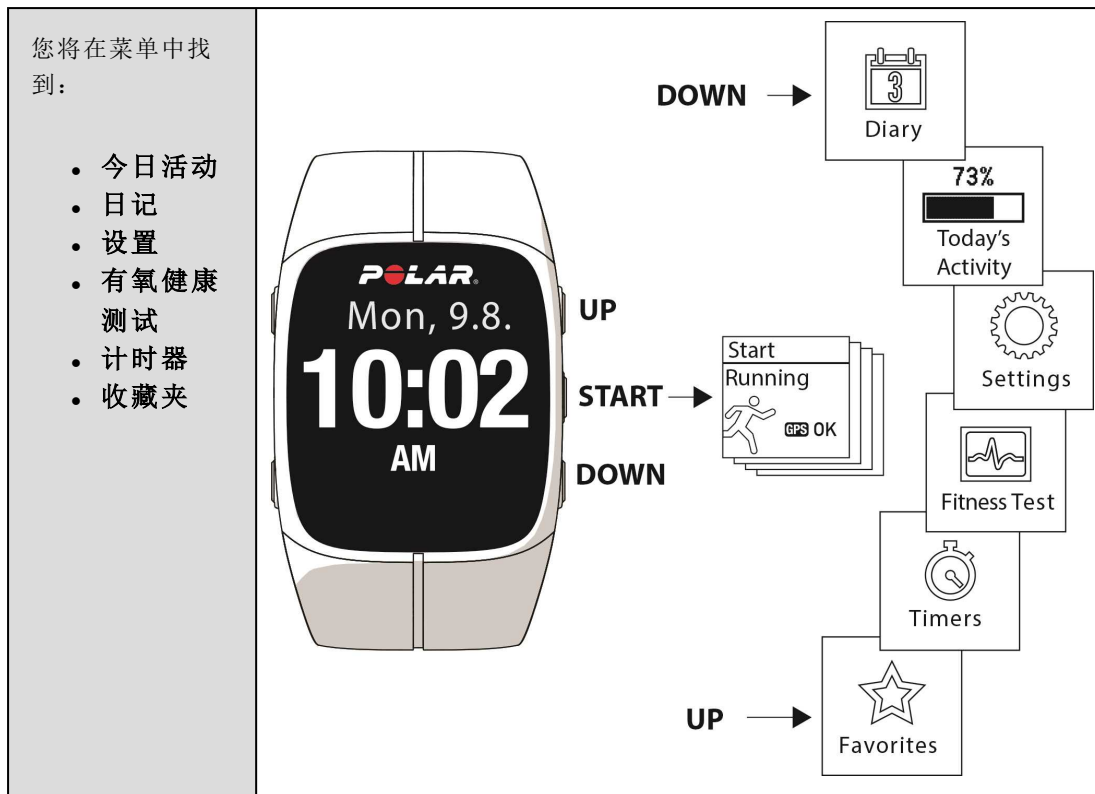
低强度	返回	开始	向上	向下
<ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可进入运动内容设置 	<ul style="list-style-type: none"> • 返回到时间视图 	<ul style="list-style-type: none"> • 开始训练 	<ul style="list-style-type: none"> • 在运动列表中移动 	<ul style="list-style-type: none"> • 在运动列表中移动

训练中

低强度	返回	开始	向上	向下
<ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可进入快捷菜单 	<ul style="list-style-type: none"> • 按一次暂停训练 • 长按3秒可停止训练记录 	<ul style="list-style-type: none"> • 长按可设置区锁定开/关 • 暂停时继续训练记录 	<ul style="list-style-type: none"> • 更改训练视图 	<ul style="list-style-type: none"> • 更改训练视图

菜单结构

按压向上或向下可进入菜单并进行浏览。使用开始按钮确认选择，使用返回按钮返回。



今日活动

您从 Polar M400 获得的每日活动目标是基于您的个人数据和活动水平设置，您可在 Flow 网络服务的每日活动目标设置中找到以上内容。

您的每日活动目标通过一个活动棒可视化。活动棒随着您达到每日目标而注满。

在**今日活动**中，您将看到您的活动详情(活动时间、卡路里和步数)以及达到每日活动目标的选项。

有关更多信息，请参见[全天候活动追踪](#)

日记

在**日记**中，将看到当前周、过去的四周和接下来的四周。选择某天以查看该天的活动和训练、每节训练的总结和已经完成的测试。您还可以查看计划好的训练。

设置

您可以在**设置**中编辑：

- 运动内容
- 体格设置
- 一般设置
- 时钟设置

有关更多信息，请参见[设置](#)。

计时器

您将在**计时器**中找到：

- **间歇计时器**：创建基于时间和/或距离的间歇计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。
- **结束时间估计器**：在设定距离内达到您的目标时间。为您的训练设置距离，M400 将根据您的速度估计训练的结束时间。

有关更多信息，请参见[开始训练](#)。

有氧健康测试

在您躺下和放松时测量您的健康水平。

有关更多信息，请参见[有氧健康测试](#)。

我的最爱

在**我的最爱**中，您将找到在 Flow 网络服务中作为最喜爱项目保存的训练目标。

有关更多信息，请参见[我的最爱](#)。

兼容的传感器

使用 Bluetooth® Smart 传感器可增强您的训练体验，以及全面地认识您的表现。

POLAR H7 心率传感器 BLUETOOTH® SMART

在训练时，在 M400 上实时查看您的准确心率。通过您的心率信息分析您训练的进展程度。

POLAR 步速传感器 BLUETOOTH® SMART

步速传感器 Bluetooth® Smart 适用于希望提升自身技巧与表现的跑步者。您可以使用步速传感器查看速度与距离信息，无论您是在跑步机或者泥泞的小路上奔跑。

- 测量您的每一步以显示跑步速度与距离
- 通过显示您的跑步步频和步距帮助您提升跑步技巧
- 小巧的传感器牢固地安装在您的鞋带上。
- 防震防水，甚至可以应付最苛刻的跑步条件。

有关更多信息，请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。

配对

使用新的 *Bluetooth Smart*® 心率传感器或移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须与 M400 配对。配对只需几秒钟，请确保 M400 只接收来自传感器和设备的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对，防止数据传输造成干扰。

将心率传感器与 M400 配对

将心率传感器与 M400 配对的方式有两种：

1. 佩戴心率传感器并在时间视图中按下开始进入准备模式。
2. 显示**若要配对，请把 M400 靠近设备**。请将 M400 靠近心率传感器，并等待其被发现。
3. 显示设备 ID **配对 Polar H7 xxxxxxxx**。选择**是**。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

或

1. 戴上心率传感器。在 M400 上，转到**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M400 开始搜索心率传感器。
3. 发现心率传感器后，显示设备 ID **Polar H7 xxxxxxxx**。
4. 按开始，显示**正在配对**。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

将步速传感器与 M400 配对

确保步速传感器已正确连接到您的鞋上。有关设置脚踏圈速传感器的更多信息，请参阅步速传感器用户手册。

将步速传感器与 M400 配对的方式有两种：

1. 在时间视图中按开始进入准备模式。
2. 把 M400 靠近步速传感器，等待其被发现。
3. 显示设备 ID **配对 Polar RUN xxxxxxxx**。选择**是**。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

或

1. 前往**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M400 开始搜索步速传感器。
3. 找到步速传感器后，显示 **Polar RUN xxxxxxxx**。
4. 按开始，显示**配对**。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

有关更多信息，请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。

将移动设备与 M400 配对

在要配对移动设备前：

- 请按照 [设置 M400](#) 章节中的说明在 flow.polar.com/start 中进行设置
- 从 App Store 上下载 Flow 应用程序
- 确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程序并使用您在设置 M400 时创建的 Polar 账户登录。
2. 等待 **连接产品** 视图显示在移动设备上(显示**正在等待 M400**)。
3. 在 M400 时间模式下，按住“返回”。
4. 先后显示**连接至设备**和**连接至应用程序**。
5. 在您的移动设备上接受蓝牙配对请求并输入您的 M400 上所示的 pin 码。
6. 操作结束后显示**配对完成**。

或

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程序并使用您的 Polar 账户登录。
2. 等待 **连接产品** 视图显示在移动设备上(显示**正在等待 M400**)。
3. 在 M400 中，转到**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对和同步移动设备**，然后按开始
4. 由**其他设备引脚 xxxxxx** 进行**确认** 显示在 M400 上。在移动设备上输入来自 M400 的引脚代码。配对开始。
5. 操作结束后显示**配对完成**。


将 POLAR BALANCE 体重秤与 M400 配对

将 Polar Balance 体重秤与 M400 配对的方式有两种：

1. 站上体重秤。显示屏将显示您的体重。
2. 在“哔”一声后，体重秤显示屏上的蓝牙图标将开始闪烁，这表示现已连接。体重秤已准备好与 M400 配对。
3. 按住 M400 上的“返回”按钮 2 秒，然后等待显示屏指示配对完成。

或

1. 前往**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M400 开始搜索体重秤。
3. 站上体重秤。显示屏将显示您的体重。
4. 找到体重秤后，M400 上显示设备 ID **Polar 体重秤 xxxxxxxx**。
5. 按开始，显示**正在配对**。
6. 操作结束后显示**配对完成**。

 该体重秤可配对 7 个不同的 Polar 设备。当已配对的 Polar 设备数量超过 7 时，第一个配对设备将被移除及替换。

删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 前往**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备**，然后按开始。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按开始。
3. 显示**是否删除配对？**，选择**是**，然后按开始。
4. 操作结束后显示**配对已删除**。

设置

运动内容设置	18
设置	19
体格设置	20
体重	20
身高	20
出生日期	20
性别	20
训练背景	20
最大心率	21
一般设置	21
配对和同步	21
飞行模式	21
按键声音	22
按钮锁定	22
不活跃提示	22
单位	22
语言	22
训练视图颜色	22
关于您的产品	22
时钟设置	23
闹钟	23
时间	23
日期	23
每周开始日期	23
时钟画面	23
快捷菜单	24
准备模式中的快捷菜单	24
训练视图中的快捷菜单	24
暂停模式中的快捷菜单	25
固件更新	25
如何更新固件	26

运动内容设置


调整运动内容设置以适应您的训练需求。在 M400 上，您可以在 **设置 > 运动内容** 上编辑某些运动内容设置。例如，您可以在不同运动项目中，将 GPS 功能设为开启或关闭。

 在 Flow 网络服务上有很多可用的自定义选项。有关更多信息，请参见 [Flow 中的运动内容](#)。

默认情况下，准备模式显示四项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动项目添加到列表中，并同步到您的 M400 上。您的 M400 一次最多可储存 20 个运动项目。Flow 网络服务上的运动内容的数量不受限制。

默认情况下，您会在 **运动内容** 中找到：


- 跑步
- 骑自行车
- 其他室外活动
- 其他室内活动

 如果您在第一次训练前已在 Flow 网络服务上编辑了您的运动内容，并将其同步到了 M400 上，则运动内容列表将会包含所编辑的运动内容。

设置

要查看或修改运动内容设置，请转到 **设置 > 运动内容**，并选择您想要编辑的内容。您可以通过长按灯光进入准备模式，访问当前选择的运动内容设置。

- **训练声音**：选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置**：**心率视图**：选择每分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。**检查心率区限值**：检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**：选择开启或关闭。如果您选择开启，其它兼容设备（例如，健身设备）可以检测到您的心率。
- **GPS 记录**：选择关闭或开启。
- **步速传感器**：选择校准或速度传感器。在校准选项中，选择自动或手动。在选择速度传感器选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或 **GPS**。有关步速传感器校准的更多信息，请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。
- **速度视图**：选择 km/h(千米每小时)或 min/km(分钟每千米)。如果您已选择英制单位，请选择 mph(英里每小时)或 min/mi(分钟每英里)。
- **自动暂停**：选择开启或关闭。如果您将自动暂停设为开启，当您停止运动时，您的训练课会自动停止。

 要使用自动暂停，必须开启 GPS 记录。

- **自动记圈**：选择关闭、每圈距离或每圈时长。如果您选择每圈距离，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择每圈时间，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

要使用基于距离的自动记圈，必须开启  GPS 记录。

体格设置

要查看并编辑您的体格设置，请前往 **设置 > 体格设置**。精确设置体格设置非常重要，尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时，因为这些因素会影响测量值的准确度，例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在 **体格设置** 中找到：

- 体重
- 身高
- 出生日期
- 性别
- 训练背景
- 最大心率

体重

将体重单位设置为公斤 (kg) 或磅 (lbs)。

身高

将身高设置为厘米(公制)或英尺和英寸(英制)。

出生日期

设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式(24 小时:日-月-年/12 小时:月-日-年)。

性别

选择**男性**或**女性**。

训练背景

训练背景是长期身体活动水平的评估。选择能够最佳描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。

- **偶尔(0-1 小时/周)**: 您未定期参加有计划的休闲运动或剧烈的运动，例如您散步只是为了娱乐，或偶尔剧烈运动只是为了沉重的呼吸或流汗。
- **经常(1-3 小时/周)**: 您定期参加休闲运动，例如每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里，或者每周进行 1-3 小时的同等运动，或者您的工作需要适度体力运动。
- **频繁(3-5 小时/周)**: 您每周至少参加 3 次剧烈的锻炼，比如每周跑 20-50 公里/12-31 英里或每周花 3-5 小时进行同等运动。

- **密集(5-8 小时/周)**: 您每周至少参加 5 次剧烈的运动, 并且有时会参加群众性运动赛事。
- **半专业(8-12 小时/周)**: 您几乎每天都参加剧烈的体育运动, 为竞赛目的进行锻炼以改善体能。
- **专业(>12 小时/周)**: 您是一位耐力持久的运动员。您为竞赛目的参加剧烈的运动以改善体能。

最大心率

如果您知道当前最大心率值, 请设置您的最大心率。当您首次设置该值后, 将显示根据年龄预测的最大心率值(220-年龄)作为默认设置。

HR_{max} 用于估计能量消耗。 HR_{max} 是最大体力负荷情况下每分钟的最大心跳次数。确定个人 HR_{max} 的最准确方法是在实验室中进行高强度运动负荷试验。 HR_{max} 还在决定训练强度时具有重要作用。它因人而异, 取决于年龄和遗传因素。

一般设置

要查看并编辑您的一般设置, 转到 **设置 > 一般设置**

您将在 **一般设置** 中找到:

- 配对和同步
- 飞行模式
- 按钮声音
- 按钮锁定
- 不活跃提示
- 单位
- 语言
- 训练视图颜色
- 关于您的产品

配对和同步

- **配对和同步移动设备 / 配对其他设备**: 将心率传感器或移动设备与您的 M400 配对。
- **已配对设备**: 查看与您的 M400 配对的所有设备。这些设备包括心率传感器和移动设备。
- **同步数据**: 利用 Flow 应用程序同步数据。**同步数据** 在您将 M400 与移动设备配对后可见。


飞行模式

选择开启或关闭。

飞行模式切断设备的所有无线通讯。虽然您仍然可以用它来收集活动信息，但不可以在训练中与心率传感器一起使用，也不可以将数据同步到 Polar Flow 移动应用程序，因为 Bluetooth® Smart 已禁用。

按键声音

设置按键声音为开启或关闭。

 请注意，该选项不会更改训练音。在运动内容设置中更改训练音。有关更多信息，请参见“运动内容设置”在本页 18。

按钮锁定

选择手动锁定或自动锁定。在手动锁定选项下，您可以在快捷菜单中手动锁定按钮。在自动锁定选项下，运行 60 秒后按钮自动锁定。

不活跃提示

将不活跃提示设为开或关。

单位

选择公制 (**kg、cm**) 或英制 (**lb、ft**)。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。

语言

选择：**Dansk**(丹麦文)、**Deutsch**(德文)、**English**(英文)、**Español**(西班牙文)、**Français**(法文)、**Italiano**(意大利文)、日本語、**Nederlands**(荷兰文)、**Norsk**(挪威文)、**Polski**(波兰文)、**Português**(葡萄牙文)、简体中文、**Русский**(俄文)、**Suomi**(芬兰文) 或 **Svenska**(瑞典文)。设置 M400 的语言。

训练视图颜色

选择深色或浅色。选择训练视图的显示颜色。选择浅色时，训练视图为带深色数字和字母的浅色背景。选择深色时，训练视图为带浅色数字和字母的深色背景。

关于您的产品

查看 M400 的设备 ID，以及固件版本、硬件型号与 A-GPS 有效日期。

时钟设置

要查看并编辑您的时钟设置，转到**设置 > 时钟设置**

您将在**时钟设置**中找到：

- 闹钟
- 时间
- 日期
- 每周开始日期
- 时钟画面


闹钟

设置闹钟重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或**每天**。如果您选择**一次**、**周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹钟的时间。

 设置闹钟后，时间视图中将显示时钟图标。

时间

设置时间格式：**24 小时制**或**12 小时制**。然后设置当天的时间。

 将 *Flow* 应用程序和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的当天时间。


日期

设置日期。同时设置**日期格式**，您可以选择**月/日/年**、**日/月/年**、**年/月/日**、**日-月-年**、**年-月-日**、**日.月.年**或**年.月.日**。

 将 *Flow* 应用程序和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。

每周开始日期

选择每周开始日期。选择**周一**、**周六**或**周日**。

 将 *Flow* 应用程序和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的每周开始日期。

时钟画面

选择时钟画面：

- 每日活动 (+日期和时间)
- 您的姓名和时间
- 指针式
- 大数字式

快捷菜单

准备模式中的快捷菜单

在准备模式中，长按灯光进入当前所选运动内容的设置：

- **训练声音**：选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置**：**心率视图**：选择每分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。**检查心率区限值**：检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**：选择开启或关闭。如果您选择开启，其它兼容设备(例如，健身设备)可以检测到您的心率。
- **GPS 记录**：选择关闭或开启。
- **步速传感器**：选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或**GPS**。有关步速传感器校准的更多信息，请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。
- **速度视图**：选择 **km/h**(千米每小时)或 **min/km**(分钟每千米)。如果您已选择英制单位，请选择 **mph**(英里每小时)或 **min/mi**(分钟每英里)。
- **自动暂停**：选择开启或关闭。如果您将 **automatic pause(自动暂停)** 设为 **On(开启)**，当您停止运动时，您的训练会自动停止。
- **自动记圈**：选择关闭、**每圈距离**或**每圈时长**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

训练视图中的快捷菜单

在训练视图中长按灯光可进入**快捷菜单**。在训练视图的**Quick menu(快捷菜单)**中，您会发现：


- **锁定按钮**：按开始锁定按钮。欲解锁按钮，长按灯光。
- **设置背光**：将背光设为**长开**或**关闭**。启用时，背光长亮。您可以按灯光关闭和再次打开背光长开。请注意，使用此功能会缩短电池寿命。
- **搜索传感器**：搜索心率传感器或步速传感器。
- **步速传感器**：选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或**GPS**。有关步速传感器校准的更多信息，请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。
- **间歇计时器**：创建基于时间和/或距离的间隔计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。选择**Start X.XX km / XX:XX (开始 X.XX km / XX:XX)**以使用先前设置的计时器或在**Set Timer(设置计时器)**中创建新的计时器。

- **Finish time estimator (结束时间估计器)**: 设置训练距离, M400 将根据您的速度估计训练的结束时间。选择 **Start XX.XX km / X.XX mi(开始 XX.XX km / X.XX mi)** 以使用先前设置的目标距离或在 **Set distance(设置距离)** 中设置新的目标。
- **当前位置信息**: 该选项仅在运动内容的 GPS 开启时可用。
- **Location Guide(位置指引)** 设为开启: 该返回起点功能可将您指引到训练的起点。选择 **location guide(位置指引)** 设为开启, 并按开始。显示 **Location guide arrow view set on(位置指引箭头视图已设为开启)**, 且 M400 进入 **Back to Start(返回起点)** 视图。有关更多信息, 请参见 [返回起点](#)。

暂停模式中的快捷菜单。

在暂停模式中长按灯光可进入 **Quick menu(快捷菜单)**。在暂停模式的 **Quick menu(快捷菜单)** 中, 您会发现:

- **锁定按钮**: 按开始锁定按钮。欲解锁按钮, 长按灯光。
- **训练声音**: 选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置**: **心率视图**: 选择每分钟心跳次数 (bpm), 或最大百分比。**检查心率区限值**: 检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**: 选择开启或关闭。如果您选择开启, 其它兼容设备(例如, 健身设备)可以检测到您的心率。
- **GPS 记录**: 选择关闭或开启。
- **步速传感器**: 选择校准或速度传感器。在校准选项中, 选择自动或手动。在选择速度传感器选项中, 为速度数据设置来源: 步速传感器或 GPS。有关步速传感器校准的更多信息, 请参见 [Polar 步速传感器 Bluetooth Smart](#)。
- **速度视图**: 选择 km/h(千米每小时)或 min/km(分钟每千米)。如果您已选择英制单位, 请选择 mph(英里每小时)或 min/mi(分钟每英里)。
- **自动暂停**: 选择开启或关闭。如果您将 **automatic pause(自动暂停)** 设为 On(开启), 当您停止运动时, 您的训练会自动停止。
- **自动记圈**: 选择关闭、每圈距离或每圈时长。如果您选择每圈距离, 则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择每圈时间, 则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

要使用自动暂停或基于距离的自动记圈, 必须开启  GPS 记录。

固件更新

您的 M400 固件可以更新。任何时候若有新的固件版本可用, FlowSync 将在 M400 使用 USB 连接至电脑时通知您。固件更新可通过 USB 连接线和 FlowSync 软件下载。当新的固件可用时, Flow 应


用程式也会通知您。

执行固件更新以提高 M400 性能。例如，其中包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。

如何更新固件


要更新 M400 固件，您必须：

- 拥有一个 Flow 网络服务账户
- 安装 FlowSync 软件
- 在 Flow 网络服务中注册您的 M400

 前往 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 网络服务上建立您的 Polar 帐户，下载并安装 FlowSync 软件到您的个人电脑。

若要更新固件：

1. 将微型 USB 连接器插入到 M400 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择是。安装新的固件(这可能需要一些时间)，M400 重启。

 更新固件之前，来自 M400 的最重要的数据已同步至 Flow 网络服务。因此，更新时您不会丢失重要数据。

训练

佩戴心率传感器

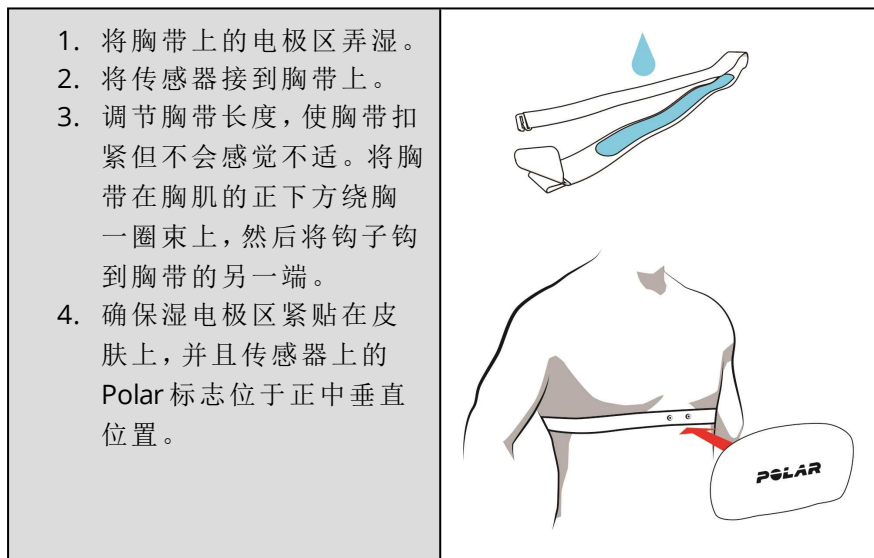
在训练时使用我们的心率传感器，充分利用 Polar 独特的 Smart Coaching 功能。您可以通过心率数据了解您的身体状况以及您的身体对训练的反应。这将有助于您采用恰当的强度跑步并提高您的体能。

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉)，但都不如测量心率可靠。它是内在和外在因素影响的客观数据，这意味着它是可靠的身体状态测量数据。

配对心率传感器

1. 戴上心率传感器，然后在时间视图中按开始以进入准备模式。
2. 显示若要配对，把心率传感器与 M400 靠近，把 M400 靠近心率传感器，然后等待其被发现。
3. 显示设备 ID 配对 Polar H7 xxxxxxxx。选择是。
4. 操作结束后显示配对完成。

您可以在 **设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对新设备** 中为新的传感器配对。有关配对的更多信息，请参见 [配对](#)。



i 每个训练结束后，从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会使心率传感器保持启动状态，因此切记将其擦干。

开始训练

戴上心率传感器，并确保您已将心率传感器与您的 M400 配对。

	<p>在时间视图中，按开始进入准备模式。</p>
	<p>使用向上/向下选择您想使用的运动内容。</p> <p>i 要在训练开始前(准备模式)更改运动内容设置，长按灯光进入快捷菜单。若要返回至准备模式，请按返回。</p> <p>如果您已启动 GPS 功能，M400 将自动开始搜索信号。</p>
	<p>停留在准备模式，直至 M400 找到 GPS 卫星信号和您的心率传感器，以确保训练数据准确。</p> <p>欲接收 GPS 卫星信号，请走到室外并远离高层建筑及高大树木。为了获得最佳的 GPS 性能，将 M400 戴在手腕上并使显示屏朝上。使其保持在您前方的水平位置并远离您的胸部。搜索时手臂固定不动并将手臂高举过胸。站立不动并保持该姿势直至 M400 找到卫星信号。</p> <p>GPS 图标旁出现的百分比值表示 GPS 何时准备就绪。当达到 100% 时，会显示“确定”，您便可开始准备训练。M400 找到心率传感器信号后即显示您的心率。当 M400 找到所有信号后，按开始。显示 Recording started(记录已开始)，您就可以开始训练了。</p> <p>辅助全球卫星定位系统 (A-GPS) 有助于快速获取 GPS。当您通过 FlowSync 软件同步 M400 与 Flow 网络服务时，A-GPS 数据将自动更新至您的 M400。如果 A-GPS 数据文件到期或您尚未同步您的 M400，获取当前位置需要更多时间。有关更多信息，请参见辅助全球卫星定位系统 (A-GPS)。</p> <p>i 基于 M400 中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。</p>

在训练记录期间，您可以通过向上/向下按钮更改训练视图。若要在不停止训练记录的情况下更改设置，长按灯光进入**快捷菜单**。有关更多信息，请参见[Quick Menu\(快捷菜单\)](#)。

若要暂停训练，请按返回按钮。显示 **Recording paused(记录已暂停)**，M400 进入暂停模式。若要继续训练，请按开始。

若要停止训练，在训练记录或处于暂停模式时长按返回按钮三秒钟，直到显示 **Recording ended(记录已结束)**。

开始有训练目标的训练课

在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 M400。在训练期间，您可以轻松遵照设备上的指导信息。

要开始有训练目标的训练，按以下步骤操作：

1. 首先转到日记或**我最爱的运动**。
2. 在日记中，选择制定目标当天日期，并按开始，然后从列表中选择目标并按**开始**。您添加到目标中的任何备注都会显示出来。

或者

在**我最爱的运动**中，从列表中选择目标并按开始。您添加到目标中的任何备注都会显示出来。

3. 按开始进入准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
4. 当 M400 找到所有信号后，按开始。显示 **Recording started(记录已开始)**，您就可以开始训练了。


有关训练目标的更多信息，请参见 [训练目标](#)。

开始有间歇计时器的训练

您可设置一个重复的或两个交替的基于时间和/或距离的计时器用于在间歇训练中引导您的训练和恢复阶段。

1. 进入**计时器 > 间歇计时器**开始。选择**设置计时器**以创建新计时器。
2. 选择**基于时间**或**基于距离**：
 - **基于时间**：定义计时器的分和秒，并按开始。
 - **基于距离**：设置计时器的距离，并按开始。
3. 显示 **"Set another timer?"(是否设置另一计时器?)**。若要设置另一计时器，选择**Yes(是)**并重复步骤 2。
4. 完成时，选择**Start X.XX km / XX:XX (开始 X.XX km / XX:XX)**并按开始以进入准备模式，然后选择您要使用的运动内容。


5. 当 M400 找到所有信号后，按开始。显示 **Recording started(记录已开始)**，您就可以开始训练了。

 您也可以在训练过程中开启**间歇计时器**，例如在热身之后。长按灯光进入**快捷菜单**，然后选择**间歇计时器**。

开始有结束时间估计器的训练

设置训练距离，M400 将根据您的速度估计训练的结束时间。

1. 进入 Timers > **Finish time estimator(计时器>结束时间估计器)** 开始。
2. 若要设置目标距离，进入 Set distance(设置距离) 并选择 5.00 km(5.00 千米)、10.00 km(10.00 千米)、1/2 marathon(1/2 马拉松)、Marathon(马拉松) 或 Set other distance(设置其他距离)。按压开始。如果您选择**设置其他距离**，设置距离并按压开始。显示 **Finish time will be estimated for XX.XX(估计结束时间为 XX.XX)**。
3. 选择开始 **XX.XX km / X.XX mi** 并按开始以进入准备模式，然后选择您要使用的运动内容。
4. 当 M400 找到所有信号后，按开始。显示 **Recording started(记录已开始)**，您就可以开始训练了。

 您也可以在训练过程中开启**结束时间估计器**，例如在热身之后。长按灯光进入**快捷菜单**，然后选择**结束时间估计器**。

训练期间功能 记圈

按开始以记录一圈。还可自动记录圈数。在运动内容设置中，将**自动记圈**设置为**每圈距离**或**每圈时间**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

锁定心率区或速度区

长按“开始”锁定您当前所在的心率区或速度区。选择**心率区**或**速度区**。若要锁定/解锁该区，请长按开始。如果您的**心率**或**速度**位于锁定区外，您将收到音频通知。


在阶段性期间更改阶段


长按灯光。显示**快捷菜单**。选择列表中的**开始下一阶段**，按开始(若在创建项目时已选择手动更改阶段)。如果选择自动更改，则在您完成一个阶段时自动改变阶段。您将收到音频通知。


在“快捷菜单”中更改设置

长按灯光。显示快捷菜单。您可以在不暂停训练的情况下更改某些设置。有关详细信息，请参见[快捷菜单](#)。

暂停/停止训练

 A screenshot of a device screen showing a white background with a black header bar at the top containing a white circle with a lowercase 'i'. Below the header, the text "Recording paused" is displayed in a bold, black, sans-serif font.	<p>1. 若要暂停训练，请按返回按钮。显示 Recording paused(记录已暂停)，M400 进入暂停模式。若要继续训练，请按开始。</p>
---	--

 A screenshot of a device screen showing a white background with a black header bar at the top containing a white circle with a lowercase 'i'. Below the header, the text "Recording ended" is displayed in a bold, black, sans-serif font.	<p>2. 若要停止训练，在训练记录或处于暂停模式时长按返回按钮三秒钟，直到显示 记录已结束。</p>
---	--




 如果在暂停后停止训练，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。





训练后

使用 M400、Flow 应用程序和 Flow 网络服务及时分析并深入了解您的训练情况。

M400 上的训练总结

每次训练后，您将及时获得训练总结。若要稍后查看训练总结，请前往日记并选择该天，然后选择您想查看的训练总结。

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>每次您达到平均速度/步速、距离或卡路里的个人最佳成绩时，M400 都会奖励您。每个运动内容的个人最佳成绩都是独立的。</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>您开始训练的时间、训练的时长和训练时覆盖的距离。</p> <p> 如果您在户外训练且开启了 GPS 功能，可看到距离。</p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>有关您的表现的文字评估信息 该信息是基于训练中心率区上的训练时间分布、卡路里消耗和时长。</p> <p>按开始了解更多详情。</p> <p>如果您使用心率传感器且在心率区中训练至少合计 10 分钟，会显示  训练效益。</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>您在每个心率区上花费的时间。</p> <p> 如果您使用了心率传感器则可见。</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>您的平均和最大心率显示为每分钟跳动次数和最大心率百分比。</p> <p> 如果您使用了心率传感器则可见。</p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>训练期间燃烧的卡路里和脂肪燃烧卡路里 %</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>训练的平均和最大速度/步速。</p> <p> 如果您在户外训练且开启了 GPS 功能，则可见。</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>当您在户外开启 GPS 功能进行训练且使用心率传感器时会计算您的跑步指数。同时适用以下要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 所使用的运动内容是跑步类型运动(跑步、公路跑步、越野跑等) • 速度应为 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟

	有关更多信息，请参见 跑步指数 。
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	最大海拔高度、上升的米/英尺数和下降的米/英尺数。  如果您在户外训练且开启了 GPS 功能，则可见。
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	圈数，每圈的最佳和平均时长。 按开始了解更多详情。
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	自动记圈数，自动记圈的最佳和平均时长。 按开始了解更多详情。

POLAR FLOW 應用程式

使用 Flow 應用程式同步 M400，以便在每节训练结束之后一目了然地分析数据。您可以使用 Flow 應用程式离线查看训练数据的快速概览。

有关信息，请参见 [Polar Flow 應用程式](#)。

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务分析训练的每个细节，更详细了解自己的表现。跟踪您的进展，还可以与其他人分享您的最佳训练。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 网络服务](#)。

功能

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS)	35
GPS 功能	36
返回起点	36
全天候活动追踪	37
活动目标	37
活动数据	38
Smart Coaching	39
训练效益	39
有氧健康测试	41
跑步指数	43
心率区	46
Smart Calories	49
智能通知	49
速度区	49
速度区设置	50
带速度区的训练目标	50
训练中	50
训练后	50
运动内容	50
来自手腕的步频	51
Polar 跑步计划	51
如何创建 Polar 跑步计划	51
开始实施跑步目标	52
跟进您的进度	52

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS)

M400 具有内置 GPS, 为一系列户外运动提供精确的速度和距离测量, 并且可使您在训练结束后, 通过 Flow 应用程序和网络服务中的地图查看运动路线。

M400 应用 AssistNow® 离线服务快速获取卫星方位。AssistNow 离线服务提供 A-GPS 数据, 向您的 M400 发送 GPS 卫星的预测位置。如此一来 M400 便知可在何处搜索卫星, 因而能够在转瞬间获取卫星信号, 即使是在信号条件不理想的情况下。

A-GPS 数据每日更新一次。当您通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程序将 M400 与 Flow 网络服务同步时, 最新的 A-GPS 数据文件会自动更新到 M400。

A-GPS 有效日期

A-GPS 数据文件的有效日期长达 14 天。定位精确性在头三天相对较高，并在接下来的第 10 至 14 天逐渐降低。定期更新有助于确保高水平的定位精确性。


您可以在 M400 上查询当前 A-GPS 数据文件的有效日期。在 M400 中，转到 **设置 > 一般设置 > 关于您的产品 > A-GPS 有效日期**。如果数据文件已过期，请通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程序将 M400 与 Flow 网络服务同步以更新 A-GPS 数据。

一旦 A-GPS 数据文件到期，获取当前位置需要更多时间。

GPS 功能

M400 包括以下 GPS 功能：

- **海拔高度、上升和下降**：实时海拔高度测量，以及上升和下降米/英尺数。
- **距离**：在您训练期间和结束后为您提供准确距离。
- **速度/步速**：在您训练期间以及结束后为您提供准确的速度/步速信息。
- **跑步指数**：在 M400 中，跑步指数以跑步过程中测量的心率和速度数据为基础。它为您提供与表现水平有关的信息，包括有氧运动和跑步成效。
- **返回起点**：以可能的最短距离将您指引到起点，并显示您到起点的距离。现在您可以找出更多的危险路线并探索这些路线的安全性，您只需触摸按钮便可知道这些情况，还可以指示起点方向。

 为了获得最佳的 GPS 性能，将 M400 戴在手腕上并使显示屏朝上。由于 M400 中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。

返回起点

该返回起点功能可将您指引到训练的起点。

若要使用该返回起点功能：

1. 长按灯光。显示 **快捷菜单**。
2. 选择 **位置指引** 设为开启，显示 **位置指引箭头视图** 已设为开启，且 M400 进入 **返回起点** 视图。

若要返回起点：

- 将 M400 保持在前方的水平位置。
- 持续移动，以便 M400 确定您要去的方向。一个箭头将指示您的起点方向。
- 若要返回到起点，应保持以箭头方向转动。
- M400 还显示方位，您与起点之间的直线距离。

 当在陌生环境中时，应始终随身携带地图，以防 M400 失去卫星信号或电池耗尽。

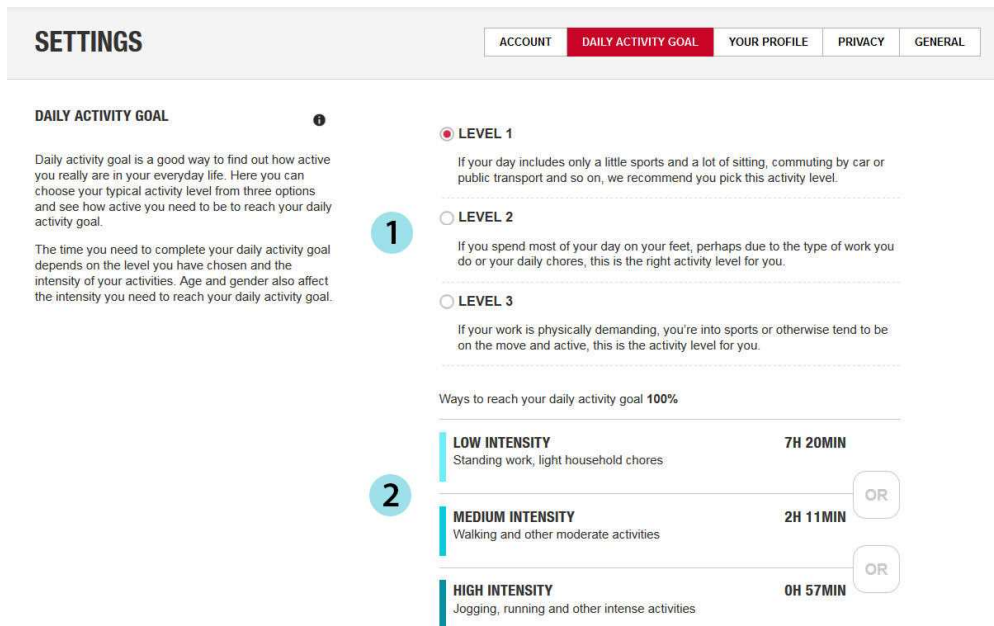
全天候活动追踪

M400 通过记录您手腕活动的内部 3D 加速计来追踪您的活动。它分析频率、强度和规律活动，并连同分析您的体能信息，让您了解您在定期训练外的日常生活中的真实活跃程度。

活动目标

M400 每天为您提供一个活动目标并引导您完成目标。该活动目标是基于您的个人数据和活动水平设置，您可在 Flow 网络服务的每日活动目标设置中找到以上内容。登录 Flow 网络服务，点击右上角的姓名/头像，并且转至“设置”中的“每日活动目标”选项卡。

“每日活动目标”设置可让您从三个活动水平中选择一个最符合您标准日常活动的活动水平(请参见下图中的数字 1)。在选择区域下方(请参见下图中的数字 2)，您可看到达到所选水平的每日活动目标所需的活跃程度。例如，如果您是一位办公室工作人员并一天中大部分时间都坐着，那么通常一天中预计您应达到约四小时的低强度活动。对于在工作时间大量站立和行走的人们而言，预计值更高。



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.

1

- 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%

2

LOW INTENSITY Standing work, light household chores.	7H 20MIN
OR	
MEDIUM INTENSITY Walking and other moderate activities	2H 11MIN
OR	
HIGH INTENSITY Jogging, running and other intense activities	0H 57MIN

您在一天中达到活动目标所需活动的时间取决于您所选的水平以及活动的强度。通过更剧烈的运动更快地完成目标，或者在一天中以稍微更适中的步速保持活跃。年龄和性别也会影响您完成活动目标所需的强度。您越年轻，您所需的活动强度越高。

活动数据

M400 会逐渐注满一个活动条以指示您每日目标的进度。当该活动条充满时，您便完成了目标。您可在**今日活动**和时间视图中查看该活动条(长按“上”可更改时钟画面)。

在**今日活动**中，您可看到您今天到目前为止的活动情况以及获得如何达到目标的指导。

- **活动**
 - **活动时间**：活动时间告诉您有益健康的身体运动的累计时间。
 - **卡路里**：显示您在训练、活动和 BMR(基础代谢率：维持生命所需的最低代谢活动)中燃烧了多少卡路里。
 - **步数**：您到目前为止所走的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- **To go(尚有)**：您的 M400 为您提供了完成每日活动目标的选项。它告知您在您选择低、中或高强度活动的情况下还需活动多长时间。您有一个目标，但有许多方式来达成。每日活动目标可按低、中或高强度来达成。在 M400 中，‘上’表示低强度，‘散步’表示中等强度，而‘慢跑’表示高强度。您可在 **Flow** 网络服务和移动应用程序中找到更多低、中和高强度的示例，并选择完成您的目标的**最佳方式**。

不活跃提示

众所周知，身体活动是保持健康的重要因素。除身体活动外，避免久坐也很重要。即使您每天训练和活动的强度足够，长时间坐立也对您的健康不好。您的 M400 可在一天中发现您是否长时间未活动，通过这种方式可帮助您打破久坐以避免对您的健康造成不良影响。

如果您静止不动接近一小时，您将获得一个未活动提醒 - 会显示“**是时候动一动了**”。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的行走、伸展或进行其他的轻体力活动。当您开始运动或按任何按钮时该消息会消失。如果您在五分钟内没有活动，您将获得一个未活动戳记，在同步后可以在 **Flow** 应用程序和 **Flow** 网络服务上看到。

可在**设置 > 一般设置 > 不活跃提示**。

Flow 应用程序与您的 M400 蓝牙连接的情况下也可以提供同样的通知。

Polar Flow 应用程序和 **Polar Flow** 网络服务将为您显示您已收到的未活动戳记数目。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

Flow 网络服务和 Flow 应用程序的睡眠信息

如果您在夜间佩戴 M400，它将追踪您的睡眠时间和质量(安宁或不安宁)。您无需将睡眠模式开启，设备将从您的手腕运动自动检测到您正在睡眠。在 M400 同步后，睡眠时间及其质量(安宁或不安宁)会显示在 **Flow** 网络服务和 **Flow** 应用程序上。

睡眠时间是从下午 18:00/6 到第二天下午 18:00/6 这 24 小时中最长的连续休息时间。睡眠期间短于一小时的睡眠中断不会使睡眠追踪停止，但不会被计入睡眠时间。超过一小时的睡眠中断会停止睡眠时间追踪。

您安静地睡眠且没有过多移动的时间会计算为安宁睡眠。您移动并改变姿势的时间会计算为不安宁睡眠。该算法并不是简单地总结所有的不动时间，相较于短的不动时间更注重长的不动时间。放松睡眠百分比是放松睡眠和总睡眠时间之比。放松睡眠因人而异，应结合睡眠时间解释。

知道放松睡眠和不安睡眠的量让您了解您夜间的睡眠情况以及是否受到任何日常生活变化的影响。这可能有助于您找到改善睡眠的方法，让您白天感觉得到充分的休息。

Flow 应用程序和 Flow 网络服务中的活动数据

通过 Polar Flow 移动应用程序，您可实时追踪和分析您的活动数据并将您的数据从 M400 通过无线方式同步至 Polar Flow 服务。Flow 网络服务可允许您最详细地了解您的活动信息。

SMART COACHING

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收及时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

M400 的 Smart Coaching 具有以下功能：

- 训练效益
- 有氧健康测试
- 跑步指数
- 心率区
- Smart calories

训练效益

训练效益功能帮您更好地了解训练有效性。该功能需要使用心率传感器。如果您在运动区的总计训练时间至少是 10 分钟，则每节训练后，您会获得有关表现的文字评估信息。该信息是基于运动区上的训练时间分布、卡路里消耗和时长。在训练文件中，您可获得更详细的信息。下表列出了不同训练效益选项的描述。

评估信息	效益
Maximum training+ (最强训练+)	那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。

评估信息	效益
Maximum training (最强训练)	那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。
Maximum & Tempo training (最强训练及速度训练)	非常棒的训练！您提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Maximum training (速度训练及最强训练)	非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。
Tempo training+ (速度训练+)	在长时间训练中保持着良好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Tempo training (速度训练)	非常好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Steady state training (速度和稳态训练)	很好的步速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training (稳态和速度训练)	很好的步速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。
Steady state training+ (稳态训练+)	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。
Steady state training (稳态训练)	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Steady state & Basic training, long (稳态和基本训练(长时间))	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Steady state & Basic training (稳态和基本训练)	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long (基本和稳态训练(长时间))	好极了！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic & Steady state training (基本和稳态训练)	好极了！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic training, long (基本训练(长时间))	好极了！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic training (基本训练)	做得好！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Recovery training (恢复训练)	非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。

有氧健康测试

Polar 有氧健康测试是一种测量休息时有氧代谢能力(心血管健康水平)的简单、安全且快捷的方法。测试结果 Polar OwnIndex 相当于最大摄氧量(VO_{2max})，后者通常用于评估有氧运动。您长期的训练背景、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。Polar 有氧健康测试适用于健康成年人。

有氧适能关系到心血管系统如何很好地将氧气运送到体内。有氧适能越好，您的心脏越健康，效率越高。良好的有氧适能有许多健康益处。例如，有助于降低高血压，以及心血管疾病和中风的风险。如果您想提高有氧适能能力，应进行为期平均六周的定期训练，以便查看 OwnIndex 的明显变化。身体状况较差的个人变化更为迅速。有氧适能越好，您的 OwnIndex 提高幅度越小。

对有氧适能改善效果最好的是使用大肌肉群的训练类型。此类运动包括跑步、骑车、散步、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。若要监测您的进步情况，开始时，在前两周测量几次 OwnIndex，以便获得基准数值，然后每个月大约重复一次该测试。

为了确保测试结果可靠，应符合以下基本要求：

- 你可以在任何地方进行测试 - 在家、在办公室、在健身俱乐部 - 但是测试环境必须安静。不应该有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话)，并没有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境、相同的时间进行测试。
- 避免吃太饱或测试前 2-3 小时禁止吸烟。
- 在测试当天和前一天避免重体力劳动、酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。在开始测试之前，缓慢躺下，放松 1-3 分钟。

测试之前

戴上心率传感器。有关更多信息，请参见[佩戴心率传感器](#)。

开始测试前，确保在**设置 > 体格设置**中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

进行测试

若要进行有氧健康测试，请前往**测试 > 有氧健康测试 > 放松并开始测试**。

- 显示**正在搜索心率**。发现心率后，显示屏上将显示心率曲线图、当前心率和**躺下与放松**。保持放松，限制身体移动和与其他人沟通。
- 您可在任何阶段按下返回中断测试。显示**测试已取消**。

如果 M400 无法接收心率信号，将显示“**测试失败**”消息。在这种情况下，您应该检查心率传感器电极是否湿润，弹性胸带是否紧贴皮肤。

测试结果

测试结束时，您将听到两声哔哔声并显示有氧健康测试结果描述和估计的 VO_{2max} 。

显示**是否将 VO_{2max} 更新到体格设置?**。

- 选择**是**将该值保存到**体格设置**中。
- 仅在您不知道您最近测量的 VO_{2max} 值，以及该值与结果相差多于一个健康水平时才选择否。

您的最新测试结果在**测试 > 有氧健康测试 > 最新结果**中显示。仅显示您最近一次的测试结果。

要查看并分析您的有氧健康测试结果，请转到 Flow 网络服务，并从您的日记中选择相应的测试，然后在此查看测试详情。

健康水平级别

男性

年龄/出生年份	很低	低	一般	中等	良好	非常好	优秀
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

女性

年龄/出生年份	很低	低	一般	中等	良好	非常好	优秀
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

年龄/出生年份	很低	低	一般	中等	良好	非常好	优秀
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

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max} 。参考：Shvartz E, Reibold RC. 6 到 75 岁男女有氧适能规范：审核。Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

VO_{2MAX}

身体最大摄氧量 (VO_{2max}) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。 VO_{2max} (最大摄氧量，最大有氧能力) 是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。 VO_{2max} 可以通过有氧健康测试(如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试) 进行测量或预测。 VO_{2max} 是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

VO_{2max} 可以表示为每分钟毫升数 ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$)，也可以使用该值除以个人体重(单位为千克) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)。

跑步指数

跑步指数以简单方式监测跑步成绩变化。跑步指数值用来估计有氧跑步的最高成绩，该成绩受有氧适能和跑步成效的影响。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测进展情况。改进意味着以既定步速跑步时消耗的体力更少，或者在既定的体力消耗水平上，您的步速更快。

为接收到最准确的成绩信息，请确保您已经设置 HR_{max} 值。

当心率传感器正在使用中且 GPS 功能开启时，每次训练期间都会计算跑步指数，适用要求如下：

- 所使用的运动内容是跑步类型运动(跑步、公路跑步、越野跑等)
- 速度应为 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟
- 如果您使用步幅传感器用于速度测量，该步幅传感器必须进行校准。

当您开始记录训练时，开始计算。训练期间，您可能在没有中断计算的情况下停止两次，例如在红绿灯处。在训练后，M400会显示跑步指数值并将结果储存在训练总结中。

将您的结果与下表相比较。

短期分析

男性

年龄/出生年份	很低	低	一般	中等	良好	非常好	优秀
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

女性

年龄/出生年份	很低	低	一般	中等	良好	非常好	优秀
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

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max} 。参考：Shvartz E, Reibold RC. 6 到 75 岁男女有氧适能规范：审核。Aviat 空间环境医学；61:3-11, 1990。

每日的跑步指数可能会有些变化。影响跑步指数的因素有很多。您某天所接收到的数值受跑步环境变化的影响，例如不同的地面、不同的风速风向或温度，此外还有其他因素。

长期分析

单一跑步指数值形成的趋势可用于预测您是否成功跑完特定距离。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合那些以类似于目标成绩的速度和跑步环境获得的跑步指数值。

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	二分之一马拉松	马拉松
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

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	二分之一马拉松	马拉松
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

心率区

Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。

目标区	HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。	示例：最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心率区(每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
最大强度 	90-100%	171-190 bpm	少于 5 分钟	效益: 呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。 感觉: 呼吸非常困难和肌肉疲劳。 适合: 经验非常丰富的健康运动员。只有很短的间隔, 通常用于短期赛事的最后准备。
高强度	80-90%	152-172 bpm	2-10 分钟	效益: 提高了维持高速耐力的能

目标区	HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。	示例：最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心 率区(每分钟跳动 次数)。	持续时间示例	训练效果
				力。 感觉:造成 肌肉疲劳和 呼吸沉重。 适合:全年 训练的经验 丰富的运动 员和不同时 间段训练的 运动员。赛 季前变得更 加重要。
中等 	70-80% 133-152 bpm		10-40 分钟	效益:提高 一般的训练 步伐,使中 等强度的锻 炼更容易, 提高了效 率。 感觉:呼吸 稳定、可 控、急促。 适合:为赛 事训练的运 动员或期望 提高运动效 果的人。
低强度	60-70%	114-133 bpm	40-80 分钟	效益:提高 一般基础健 身,提高恢 复,促进代

目标区	HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。	示例：最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心 率区(每分钟跳动 次数)。	持续时间示例	训练效果
				<p>谢。</p> <p>感觉:舒 适、简单, 肌肉和心血 管负荷低。</p> <p>适合:基础 训练期以及 赛季恢复练 习中进行长 期训练的所 有人。</p>
最低强度 	50-60%	104-114 bpm	20-40 分钟	<p>效益:有助 于热身和放 松,帮助恢 复。</p> <p>感觉:非常 简单,几乎 没有疲劳 感。</p> <p>适合:训练 期间进行恢 复和缓和的 人。</p>

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和 2，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最高潜力完成训练，您必须在心率区 4 和 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的 HR max 值或者通过自己现场测试测量该值，能够使 Polar 目标心率区个性化。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

SMART CALORIES

市场上可计算消耗的卡路里数的最准确的卡路里计数器。能量消耗的计算基于：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 训练时的心率
- 个人最大摄氧量 ($VO2_{max}$)

智能通知

智能通知功能允许您从手机接收通知到您的 Polar 设备。如果您接到来电或收到消息(例如 SMS 或 WhatsApp 消息)，您的 Polar 设备会通知您。它还会通知您关于您手机日历上的日历事件。要使用智能通知功能，您需要安装适合 iOS 或 Android 的 Polar Flow 移动应用程序，且 Polar 设备需要与该应用程序配对。

有关智能通知的详细使用说明，请参阅支持文档[智能通知 \(Android\)](#) 或 [智能通知 \(iOS\)](#)。

速度区

利用速度/步速区，您可在训练期间轻松监控速度或步速，并调整您的速度/步速以达到目标训练效果。速度区可用于在训练期间提高训练的效率，以及帮助您进行不同强度的训练以达到最好的效果。

速度区设置

速度区设置可在 Flow 网络服务中调整。这些设置可在相应的运动内容中开启或关闭。有五个不同速度区，且可手动调整速度区限值，或使用默认设置。速度区设置因运动而异，您可调整速度区以最好地配合每项运动。速度区可用于跑步运动(包括涉及跑步的团队运动)、自行车运动以及赛艇和皮划艇。

默认

如果您选择“默认”，则无法更改这些限值。默认区为一个体能水平相对较高的人的速度/步速区示例。

自由

如果您选择“自由”，可以更改所有限值。例如，如果您已经测试实际阈值(例如无氧阈值和有氧阈值或上下乳酸阈值)，则可以使用根据您的个人速度或步速阈值区进行训练。我们建议您将速度和步速无氧阈值设置为区 5 的最小值。如果您还使用有氧阈值，请将其设置为区 3 的最小值。

带速度区的训练目标

您可根据速度/步速区创建训练目标。在通过 FlowSync 同步目标后，您将在训练期间收到来自训练设备的指导。

训练中

在您的训练期间，您可查看当前训练所处的区以及在每个区中所花的时间。

训练后

在 M400 上的训练总结中，您将看到每个速度区中所花时间的概况。在同步后，可在 Flow 网络服务中查看详细的可视速度区信息。

运动内容

可让您列出所有最喜欢的运动，并为各项运动进行具体设置。例如，您可以为各项运动创建自定义视图，并选择您训练时想要看到的数据：例如，仅显示您的心率或速度和距离 — 最适合您和您训练需要和要求的任何内容。

有关更多信息，请参见 [运动内容设置](#) 和 [Flow 网络服务中的运动内容](#)。

请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 [运动内容设置](#) 启用或禁用 Bluetooth 广播。

来自手腕的步频

来自手腕的步频，使您有机会选择您的跑步节奏而无需单独的步长传感器。您的步频，由内置加速计根据来自手腕运动的数据进行测量。为获得此功能，M400 的固件版本必须至少为 1.8。请注意，使用步长传感器步频时，将总是用它进行测量。

在以下跑步类型运动中，可使用来自手腕的步频：散步、跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步机跑步、田径跑步和极限跑

如要在训练期间查看您的步频，请在跑步时，在您所使用的运动内容的训练视图中添加“步频”。在 Flow 网络服务“运动内容”中也可完成上述操作。

POLAR 跑步计划

该计划是基于您的体能等级建立的个性化计划，目的在于确保您正确训练，避免过度训练。该计划具有智能特点，可根据您的进展进行相应调整，让您了解何时适合减少一些训练，何时让训练提升一个等级。每个计划都针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。该计划免费提供，可登录 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 网络服务中获取。

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的程序。每个计划都有三个阶段：筑基、累积与减量。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过这份 [深度](#) 指南，了解关于 Polar 跑步计划的更多信息。或详细了解 [Polar 跑步计划入门](#)。

如何创建 POLAR 跑步计划

1. 登录 www.polar.com/flow，进入 Flow 网络服务。
2. 从选项卡中选择 **计划**。
3. 选择您的比赛、命名并设置比赛日期以及您希望开始实施计划的时间。
4. 填写体能活动等级问题。*
5. 选择您是否希望将配套练习纳入计划中。
6. 阅读并填写体能活动就绪状况问卷调查。

7. 检查您的计划并根据需要调整设置。
8. 完成后, 请选择**开始计划**。

*如果有四周的训练记录可用, 这些信息将被预先填入。

开始实施跑步目标

在开始训练前, 确保您已将训练目标同步至设备。训练内容作为训练目标同步至您的设备, 您可以通过**日记**开始训练。在整个训练期间遵循您的设备上的指导。

1. 在您的设备上, 进入**日记**。
2. 选择其中的一天查看所规划的目标。
3. 选择目标, 然后选择运动内容。
4. 按下开始, 并遵循相关指导。

如果您希望按照针对某一天规划的目标训练, 您可以从**日记**中选择某一天, 然后按照该天规划的目标开始训练。

跟进您的进度

通过 USB 连接线或 Flow 应用程序将训练结果从您的设备同步至 Flow 网络服务。通过**计划**选项卡跟踪您的进展。您可以看到当前计划的概览, 以及您的进度。

POLAR 步速传感器 *BLUETOOTH*® SMART

将步速传感器与 M400 配对

确保步速传感器已正确连接到您的鞋上。有关设置脚踏圈速传感器的更多信息，请参阅步速传感器用户手册。

将步速传感器与 M400 配对的方式有两种：

1. 在时间视图中按开始进入准备模式。
2. 把 M400 靠近步速传感器，等待其被发现。
3. 显示设备 ID **配对 Polar RUN xxxxxxxx**。选择**是**。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

或

1. 前往**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M400 开始搜索步速传感器。
3. 找到步速传感器后，显示 **Polar RUN xxxxxxxx**。
4. 按开始，显示**配对**。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

校准步速传感器

校准步速传感器可以提高速度/步速和距离测量的精确度。如果您的跑步方式发生重大变化，或步速传感器在鞋子上的位置明显改变(例如，您穿上了新鞋，或将传感器从右脚换至左脚)，建议在首次使用步速传感器之前对其进行校准。应在您正常跑步的速度下，完成校准。如果您以不同的速度奔跑，将以您的平均速度进行校准。您可手动或自动校准步速传感器。

当用步速传感器训练时，您可选择使用来自 GPS 或来自步速传感器的速度数据。若要对此进行设置，请进入**设置 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 选择用于速度的传感器**，选择**步速传感器**或**GPS**。

手动校准


完成手动校准的方式有两种。您可跑过已知的距离，并在**快捷菜单**中设置正确的距离。如果您知道哪个因素可以提供准确的距离也可手动设置校准因素。

设置正确的每圈距离

1. 在时间视图中按开始进入准备模式，并滚动至跑步内容。
2. 开始一个训练，跑过您已知的至少 400 米的距离。
3. 当您跑完这段距离，按压“开始”以记圈。
4. 长按灯光可进入快捷菜单，然后选择**步速传感器 > 校准 > 手动 > 设置正确的每圈距离**
5. 设置您跑完的实际距离。校准因素已更新。

设置因素

若要通过设置因素手动校准步速传感器，请选择**设置 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 校准 > 手动 > 设置因素**：如果您已知可为您提供准确距离的因素。**已校准。因素：操作结束时显示 xxxx。**

 使用步速传感器时，也可以在训练期间开始手动校准。长按灯光可进入**快捷菜单**，然后选择**步速传感器 > 校准 > 手动**。

自动校准

自动步速传感器校准是根据 GPS 数据来完成且在后台进行。在自动校准后，会更新并正确显示当前步速、步长和累计距离。您的速度将在显示屏上用灰色显示直至校准完成。如果您稍后手动校准您的步速传感器，基于 GPS 的将被覆写。

已执行两次自动校准，且已使用两个校准因素的平均值。在下次训练中使用先前校准因素与该训练过程中获得的因素的平均值。


自动校准在 100 米后开始。在 500 米的校准距离中必须满足以下条件。

- 至少有 6 颗卫星可用
- 速度必须为至少 7 km/h
- 上升和下降少于 30 米

在不同路面(如马路或小路)上跑步时使用不同的运动内容，以便更好地校准每个路面。

若要自动校准步速传感器，请选择

- **设置 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 校准 > 自动**

 使用步速传感器时，也可以在训练期间开始自动校准。长按灯光可进入**快捷菜单**，然后选择**步速传感器 > 校准 > 自动**。

跑步步频和步距

步频*是指使用步速传感器*的脚每分钟接触地面的次数。步距*是指一步的平均长度。这是您接触地面的右脚和左脚之间的距离。跑步速度 = 2 * 步距 * 步频有两种方法可以提高跑步速度:以更高的步频或更大的步伐移动您的腿。优秀的长跑运动员通常以较高步频(每分钟踏步 85-95 下)跑步。而上坡时,步频数值通常较低。下坡时,这些数值较高。运动员调整步距,逐渐加速:步距随着速度提高而增加。但是,跑步初学者最常见的错误之一是步距过大。最有效的步距是自然步距——感觉最舒服的步距。通过加强您的腿部肌肉,您能够以更大步距奔跑,从而在比赛中跑得更快。

您还应努力最大限度地提高步频效率。在步距上取得进步并非易事,但如果训练得当,您将能够在跑步中维持步频并最大限度地提高您的成绩。要提高步频,需要合理而频繁地训练神经肌肉连接。良好的开端是一周进行一次步频训练。在该周的其他时间进行一些步频训练。在长距离轻松跑步期间,您可以不时地加入一些较快的步频。改善步长的好方法是进行具体的强度锻炼,例如在山上奔跑,在柔软的沙滩中奔跑,或者跑上楼梯。为期六周的训练期(包括强度锻炼)应使步长得到明显改善,而且如果结合一些更快速的腿部速度锻炼(例如采用最佳的 5 公里速度的短步幅),整体速度也会得到明显改善。

POLAR FLOW 应用程序

Polar Flow 应用程序让您在训练结束后立即离线查看训练数据的及时解释。它可让您轻松访问您的培训目标，并查看测试结果。Flow 应用程序是使用 Flow 网络服务同步来自 M400 的训练数据的最简单方法。

当结合应用程序使用 M400 时，您可：

- 获取您的训练的快速概况并立即分析您的表现的每个细节
 - 地图上的路线视图
 - 训练效益
 - 训练的开始时间和时长
 - 平均和最大速度/步速、距离、跑步指数
 - 平均和最大心率、累积心率区
 - 卡路里和脂肪燃烧卡路里 %
 - 最大海拔高度、上升和下降
 - 每圈详情
- 用日历中的一周总结查看您的进度
- 获取您的全天候活动的详情(总步数、燃烧的卡路里和睡眠时间)
 - 找出您距离每日目标的差距以及如何达到目标
 - 查看步数、燃烧的卡路里和睡眠时间
 - 当是时候起来运动时获得未活动提醒

若要开始使用 Flow 应用程序，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关使用 Polar Flow 应用程序的支持和更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app。使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须与 M400 配对。有关更多信息，请参见[配对](#)。

若要在 Flow 应用程序上查看训练数据，必须在训练结束后将其与 M400 同步。有关将 M400 与 Flow 应用程序同步的信息，请参见[同步](#)。

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务计划和分析训练的每个细节，更详细了解自己的表现。通过添加运动和定制设置与培训视图，设置并自定义 M400 以完全满足您的训练需求。跟踪和可视化分析您的进展，创建训练目标，并将它们添加到您的最爱中。

您可以使用 Flow 网络服务：

- 通过图表和路线视图分析所有训练细节
- 使用其他数据对比具体数据，例如圈速或速度与心率
- 通过跟踪对您最重要的趋势和细节查看长期进展情况
- 通过具体运动的每周或每月报告跟进您的进展情况
- 与您的关注者分享亮点
- 重温您自己和其他用户的训练

若要开始使用 Flow 网络服务，请前往 flow.polar.com/start，如果您还没有 Polar 账户，请创建一个账户。从相同的地方下载并安装 FlowSync 软件，以便您可以在 M400 和 Flow 网络服务之间同步数据。还请在移动设备上安装 Flow 应用程序，以便进行及时分析并将数据同步到网络服务。

提示

您可以在 **提示** 中查看最近从事的事情，还可以查看朋友的活动和评论。

探索

在 **探索** 中，可通过浏览地图发现培训课和路线。您可以将路线添加到您的收藏夹中，但不会被同步到 M400 中。查看其他用户已经共享的公开训练记录，重温您自己或其他人的路线，了解出现亮点的时刻。

日记

在 **日记** 中，您可以查看安排好的训练并回顾过去的结果。显示的信息包括：日视图、周视图或月视图中的训练计划、各个训练、测试和每周总结。

进展


在 **进展** 中，您可以通过报告跟进自己的发展。报告是一个跟进长期训练进展情况的方便方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉菜单中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/flow

训练目标

在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 M400。在训练期间，您可以轻松遵照设备上的指导信息。


- **快捷目标**: 填入一个值。选择一个持续时间、距离或卡路里目标。
- **阶段性目标**: 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的目标持续时间或距离和强度。该功能用于(例如)创建间隔训练，和添加正常的热身和放松阶段。
- **我的最爱**: 创建一个目标，并将其添加至**我的最爱**以在每次想要进行时再次轻松访问。

 请记住，通过 FlowSync 或 Flow 应用程序将您的训练目标从 Flow 网络服务同步至 M400。如果尚未同步，它们仅显示在 Flow 网络服务日记或我的最爱列表中。


创建训练目标

1. 转到日记，然后单击**添加> 训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，选择**快捷**、**阶段性**或**我的最爱 (比赛步速)**目标只能同步到 Polar V800)。

快捷目标

1. 选择**快捷**
2. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
3. 填写以下其中一个值:持续时间、距离或卡路里。您可以只填写其中一个值。
4. 单击**保存**将目标添加到日记中，或单击我的最爱图标  将其添加到**我的最爱**。

阶段性目标

1. 选择**阶段性**
2. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
3. 将阶段添加至您的目标。选择每个阶段的距离或时长、手动或自动开始下一阶段和强度。
4. 单击**保存**将目标添加到日记中，或单击我的最爱图标  将其添加到**我的最爱**。

我的最爱

如果创建了一个目标，将其添加您的我的最爱，您可将其用作制定目标。

1. 选择**我的最爱**。显示您的训练目标我的最爱。
2. 单击您想用作目标模板的我的最爱。

3. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
4. 您可以根据需要编辑目标或保持原样。
5. 单击**更新更改**，保存我的最爱的更改。单击**添加至日记**，在不更新我的最爱的情况下将目标添加至日记。

将训练目标同步到 M400 后，您将发现：

- **日记**中的制定训练目标(当周和接下来的 4 周)
- **我的最爱**中列为收藏的训练目标

开始训练时，从**日记**或**我的最爱**中访问您的目标。


有关开始训练目标训练的信息，请参见"开始训练"在本页 27

我的最爱


在**我的最爱**中，可以保存及管理您的收藏夹。M400 可一次储存最多 20 个我的最爱。Flow 网络服务中的收藏数量没有限制。如果 Flow 网络服务中的收藏数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 M400 中。

您可以通过拖放操作改变我的最爱的顺序。选择您要移动的收藏，将它拖到您希望在列表中放置的位置。


添加训练目标至我的最爱：

1. 创建训练目标。
2. 单击页面右下角的我的最爱图标 .
3. 目标已添加至我的最爱

或者

1. 从您的**日记**选择现有目标。
2. 单击页面右下角的我的最爱图标 .
3. 目标已添加至我的最爱。

编辑我的最爱

1. 单击您姓名旁边右上角的我的最爱图标 。显示所有最喜欢的路线和训练目标。
2. 选择希望编辑的我的最爱：
 - **训练目标**：更改目标名称，或选择右下角的编辑来更改目标。

移除一个最爱的收藏

单击训练目标右上角的删除图标，将其从我的最爱列表中移除。

FLOW 网络服务中的运动内容

默认情况下，您的 M400 上有四项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动内容添加到您的列表中，并可对新添加的运动内容和已有的运动内容进行编辑。您的 M400 最多可储存 20 项运动内容。Flow 网络服务上的运动内容的数量不受限制。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 M400 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

添加运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 单击**添加运动内容**，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

编辑运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**编辑**。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本设置

- 自动记圈(可设置为基于时长或基于距离)
- 训练声音
- 速度视图

心率

- 心率视图(分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。)
- 心率在其他设备上可见(使用 Bluetooth® Smart 无线技术(例如，健身房设备)的其他兼容设备可检测您的心率。)

- 心率区设置(通过这些心率区,您可以轻松选择和监控训练强度。如果您选择默认,您无法更改心率限制。如果您选择自由,所有限制都可更改。从您的最大心率可计算默认心率区限制。

训练视图

选择您想要在训练期间在训练视图中看到的信息。每项运动内容共有八个不同的训练视图。各训练视图最多可有四个不同的数据字段。

在现有视图上单击铅笔图标进行编辑,或添加一个新的视图。您可以从以下六类中选择一到四项作为视图内容:

时间	环境	身体测量	距离	速度	步频
<ul style="list-style-type: none"> • 当日时间 • 持续时间 • 每圈时间 • 上一圈时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 海拔高度 • 总爬升高度 • 总下降高度 • 当前圈爬升高度 • 当前下降高度 	<ul style="list-style-type: none"> • 心率 • 平均心率 • 最大心率 • 每圈平均心率 • 卡路里 • ZonePointer • 区时间 	<ul style="list-style-type: none"> • 距离 • 每圈距离 • 上一圈距离 	<ul style="list-style-type: none"> • 速度/步速 • 平均速度/步速 • 最大速度/步速 • 每圈速度/步速 	<ul style="list-style-type: none"> • 跑步步频 • 平均跑步步频 • 当前圈跑步步频 • 步距 • 平均步距

完成运动内容设置后,请单击“保存”。要将设置同步到您的 M400 上,请在 FlowSync 上按“同步”。

请注意,在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中,心率在其它设备上可见 设置默认为启用。换句话说,可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 运动内容设置 启用或禁用 Bluetooth 广播。

同步

您可以使用 FlowSync 软件通过 USB 线传输来自 M400 的数据，或使用 Polar Flow 应用程序通过 Bluetooth Smart® 无线传输。若要在 M400 和 Flow 网络服务与应用程序之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户和 FlowSync 软件。访问 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 网络服务上创建您的 Polar 帐户，下载并安装 FlowSync 软件到您的个人电脑。从 App Store 或 Google Play 上将 Flow 应用程序下载到移动设备上。

请记住，无论您在哪里，都要在 M400、网络服务和移动应用程序之间同步并更新数据。

与 FLOW 应用程序同步

同步前请确保：


- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序
- 您已在 Flow 网络服务上注册了 M400，并通过 FlowSync 软件至少同步了一次数据。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 M400 与移动设备配对。更多信息，请参见“配对”在本页 15

同步数据的方式有两种：

1. 登录 Flow 应用程序并长按 M400 上的返回按钮。
2. 先后显示 **连接至设备** 和 **连接至应用程序**。
3. 操作结束时显示 **同步完成**。

或者

1. 登录到 Flow 应用程序并前往 **设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 同步数据**，按 M400 上的开始按钮。
2. 先后显示 **连接至设备** 和 **连接至应用程序**。
3. 操作结束时显示 **同步完成**。

 当您使用 Flow 应用程序同步 M400 时，还会通过互联网连接将训练和活动数据自动同步到 Flow 网络服务。


有关使用 Polar Flow 应用程序的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要使用 Flow 网络服务同步数据，您需要拥有 FlowSync 软件。访问 flow.polar.com/M400，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将微型 USB 连接器插入到 M400 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。确保 FlowSync 软件正在运行。
2. FlowSync 窗口在电脑上打开，开始同步。
3. 操作结束时显示已完成。

每次将 M400 插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程序文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次有可用的固件更新时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

 如果您在 M400 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的同步以便将设置传输到 M400。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/flow

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/FlowSync

M400 保养

与其他电子设备一样，Polar M400 应保持清洁并细心维护。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免充电或同步过程中的问题。

M400

电缆请务必必须小心连接 **USB** 电缆，以免损坏设备的 **USB** 端口。

保持设备的 **USB** 端口清洁以确保充电和同步顺利。

 请注意，我们已经去除了 M400 最新版本的 USB 端口橡胶盖。这样做是为了使该 USB 端口更容易且更有效地干燥。上述维护指导，均可用于全新的无橡胶盖的 M400 以及有橡胶盖的先前型号。

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。

保持 USB 端口清洁的最佳方法是在每次训练后按如下方式进行冲洗：

1. 将 USB 端口的橡胶盖向上拉下。



2. 用微温的水冲洗 USB 端口。USB 端口本身防水且您可在流水下进行冲洗而不会损坏电子部件。



3. 冲洗后，让盖子敞开一会，以便 USB 端口风干。当 **USB 端口潮湿或有汗水时请勿对 M400 充电。**



当使用 USB 端口时，请检查确保密封表面区域上没有水分、毛发、灰尘或脏污、轻轻扫掉污物。可用牙签来除去连接器空穴的毛发、灰尘或其他脏污。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。


您可用稀释的肥皂水溶液在流水下清洗设备。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。如果您没有 24 小时全天候佩戴设备，请在存放之前擦干上面的水分。

请勿将设备放在极冷(低于 $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$)和极热(高于 $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$)或阳光直射的地方。

心率传感器

传感器:每次使用后将传感器从胸带上取下,并用软毛巾擦干传感器。必要时,用稀释的肥皂水溶液清洁传感器。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。

胸带:每次使用后,用自来水冲洗胸带,并悬挂晾干。必要时,用稀释的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂,因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿剧烈拉伸或弯曲电极区。

 查看胸带标签上的洗涤说明。

存放

M400:将训练设备放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。不要让训练设备长时间暴露在直射的阳光下,如留在车内或安装在自行车架上。建议在设备部分或完全充电的状态下存放。存放过程中电池会缓慢放电。若训练设备的存放时间将达数月,建议数月后再次充电。这会延长电池寿命。

心率传感器:分别将心率传感器胸带和连接器风干并分别存放可最大程度地延长电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为避免突然氧化,请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内,例如运动包。请勿将心率传感器长时间暴露在直射的阳光下

步速传感器 BLUETOOTH® SMART

用稀释的肥皂水溶液清洁步速传感器并用净水冲洗。若要维持防水性,不要使用高压清洗机清洗步速传感器。请勿将步速传感器浸在水中。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。避免重击步速传感器,否则将损坏传感器。

维修

在两年保障/保修期内,建议您仅从授权的 Polar 服务中心获得相应维修。因接受非 Polar Electro 授权的维修而造成的损害或后果性损害,不在保修范围内。如需了解详细信息,请参见 Polar 全球有限保修。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址,请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。

您的 Polar 帐户用户名一直是您的邮件地址。Polar 产品注册、Polar Flow 网络服务和应用程序、Polar 论坛和时事通讯注册可使用相同的用户名和密码。

重要信息

电池

Polar M400 内置一块可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

该 Polar H7 心率传感器配备有用户可自行更换的电池。若要自行更换电池，请谨慎遵照“[更换心率传感器电池](#)”中的说明。

有关 Polar 步速传感器 Bluetooth Smart® 的电池信息，请查询相关产品的用户手册。

请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

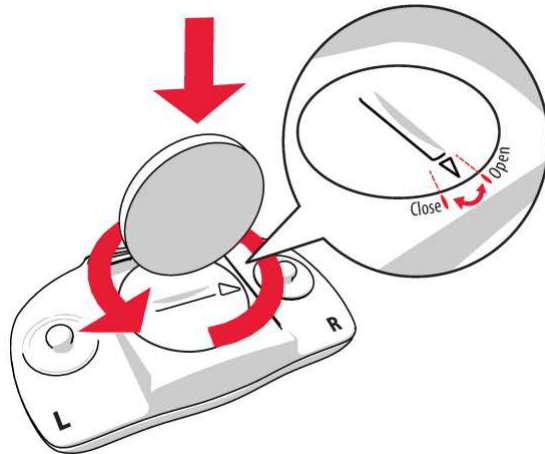
更换心率传感器电池

自行更换心率传感器电池时，请谨慎遵照如下说明：

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。您可以从设备齐全的 Polar 零售商和授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。在美国，还可以在 www.shoppolar.com 上购买密封环/电池元件。

处理充满电的新电池时，应避免扣类接触，即同时从两侧使用诸如镊子的金属或导电工具。这样可能会使电池短路，导致电池加速放电。通常，短路并不会损坏电池，但可能会减少电池的容量和使用寿命。

1. 使用硬币逆时针旋转至 OPEN 打开电池盖。
2. 将电池 (CR 2025) 插入盖子内部, 使正极 (+) 侧对着盖子。确保密封环位于沟槽内以确保防水性。
3. 按压盖子使其回到传感器上。
4. 使用硬币顺时针旋转盖子至 CLOSE。



! 如果更换的电池型号不正确, 会有爆炸危险。

注意事项

Polar M400 训练设备显示您的表现指标。训练设备旨在显示您在训练期间及之后的生理压力程度及恢复情况。它可测量心率、速度和距离。与 Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart 一同使用时还可以测量跑步步频。不用于或暗示用于其他用途。

该训练不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

训练时干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外, 使用训练设备进行训练时, WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常, 请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备(如 LED 显示器、马达和电动制动器)可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题, 请尝试如下操作:

1. 将心率传感器胸带解开, 正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备, 直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重, 而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 胸部戴上心率传感器胸带, 尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 support.polar.com/zh-hans。

健康与训练

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查 [技术规格](#) 中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。

潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成颜色从心率传感器或腕带的表面脱落，可能会弄脏浅色衣服。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒霜/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

Polar 心率传感器(例如 H10 和 H9)内含一块纽扣电池。如果意外吞下电池,短短 2 小时内就会造成严重的内部灼伤,并有可能导致死亡。请将新旧电池置于儿童接触不到的地方。如果电池槽无法合实,请停止使用产品并使其远离儿童。如果您认为电池可能被吞食或塞入身体的任何部位,请立即就医。

我们关注您的安全。Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart 的外形经过特殊设计,可最大程度避免其卡在别的东西上。任何情况下都要保持注意,例如当您佩戴步速传感器在草丛中跑步时。

技术规格

M400

电池型号:	190 mAh 锂聚合物充电电池
工作时间:	连续使用时: 使用 GPS 和心率传感器时至多为 8 个小时 在每日活动监测的时间模式中: 大约 30 天
工作温度:	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122°F
训练设备材料:	不锈钢、聚碳酸酯/ABS 树脂、ABS 树脂、热塑性聚氨酯、聚甲基丙烯酸甲酯、硅酮
时钟精度:	25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天
GPS 准确度:	距离 ±2%, 速度 ±2 km/h
高度分辨率:	1 米
上升/下降分辨率:	5 米
最大高度:	9000 米/29525 英尺
抽样率:	1 秒
心率监测精度:	± 1% 或 1 bpm 中较大的一个。定义适合于稳定条件。
心率测量范围:	15-240 bpm

当前速度显示范围:	0-399 km/h 247.9 mph (0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步速传感器测量时)
防水性:	30 米(适用于洗澡和游泳)
内存容量:	视乎您的语言设置而定, 使用 GPS 和心率时 30 小时
显示屏分辨率:	128 x 128

H7 心率传感器

电池使用寿命:	200 小时
电池型号:	CR2025
电池密封环:	O 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
连接器材料:	聚酰胺
胸带材料:	聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%
防水性:	30 米

使用 Bluetooth® Smart 无线技术。

POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件, 您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑, 且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR FLOW 移动应用程序的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性, 请勿在水下按动本设备按钮。

Polar 基于腕部的心率测量设备可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

产品背面标记	水溅、汗水、雨滴等	洗澡和游泳	通气管潜水 (不带气瓶)	使用水下呼吸器潜水 (带气瓶)	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	请勿使用高压清洗机清洗。 防水溅、雨滴等。 参考标准: IEC60529。
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: ISO22810。
防水性: 100 米 (水下)	确定	确定	确定	-	可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。 参考标准: ISO22810。

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带 (例如心率传感器胸带) 和 Polar 服装。

- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

法规信息

	<p>本产品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息，可从以下网址找到：www.polar.com/zh-hans/regulatory_information。</p>
	<p>此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。</p>

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.1 CHNS 10/2019