

POLAR®

POLAR M400



M400 使用者手冊

目錄

| | |
|---------------------------------------|----|
| 目錄 | 2 |
| 簡介 | 6 |
| M400 | 6 |
| H7 心率傳感器 | 6 |
| USB 連接線 | 7 |
| Polar Flow 應用程式 | 7 |
| Polar FlowSync 軟體 | 7 |
| Polar Flow 網上服務 | 7 |
| 開始使用 | 8 |
| 設置 M400 | 8 |
| 在 Polar Flow 網上服務中進行設置 | 8 |
| 在裝置上進行設置 | 9 |
| 電池充電 | 9 |
| 電池操作時間 | 10 |
| 電池電量低通知 | 10 |
| 按鈕功能與功能表結構 | 11 |
| 按鈕功能 | 11 |
| 時間畫面和功能表 | 11 |
| 準備訓練模式 | 12 |
| 訓練期間 | 12 |
| 功能表結構 | 12 |
| 今日活動 | 13 |
| 日誌 | 13 |
| 設定 | 13 |
| 計時器 | 14 |
| 有氧健康測試 | 14 |
| 我的最愛 | 14 |
| 相容的傳感器 | 14 |
| Polar H7 心率傳感器 Bluetooth® Smart | 14 |
| Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart | 14 |
| 配對 | 15 |
| 將心率傳感器與 M400 配對 | 15 |
| 將步速傳感器與 M400 配對 | 15 |
| 將行動裝置與 M400 配對 | 16 |
| 將 Polar Balance 體重秤與 M400 配對 | 17 |
| 刪除配對 | 17 |
| 設定 | 18 |
| 運動內容設定 | 18 |
| 設定 | 19 |
| 體格設置 | 20 |
| Weight (體重) | 20 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Height (身高) | 20 |
| Date of Birth (出生日期) | 20 |
| Sex (性別) | 20 |
| Training background (訓練背景資料) | 21 |
| Maximum Heart Rate (最高心率) | 21 |
| 一般設定 | 21 |
| 配對與同步 | 22 |
| Flight mode(飛航模式) | 22 |
| 按鈕音 | 22 |
| 按鈕鎖定 | 22 |
| 不活躍提示 | 22 |
| 單位 | 22 |
| 語言 | 23 |
| 訓練視圖顏色 | 23 |
| 關於本產品 | 23 |
| 心率錶設定 | 23 |
| Alarm (鬧鈴) | 23 |
| Time (時間) | 23 |
| Date (日期) | 24 |
| Week's Starting Day (一週開始日) | 24 |
| Watch Face (錶面) | 24 |
| Quick Menu(快顯功能表) | 24 |
| 準備訓練模式中的 Quick menu(快顯功能表) | 24 |
| 訓練視圖中的 Quick menu(快顯功能表) | 25 |
| 暫停模式中的 Quick menu(快顯功能表) | 25 |
| 固件更新 | 26 |
| 如何更新固件 | 26 |
| 訓練 | 28 |
| 配戴心率傳感器 | 28 |
| 心率傳感器的配對 | 28 |
| 開始訓練 | 29 |
| 開始設有目標的訓練 | 30 |
| 開始有間歇計時器的訓練 | 30 |
| 開始有結束時間估計器的訓練 | 31 |
| 訓練期間的功能 | 31 |
| 記一圈 | 31 |
| 鎖定 HR zone(心率範圍) 或 Speed zone(速度範圍)。 | 32 |
| 在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 | 32 |
| 在 Quick Menu (快顯功能表) 中更改設定 | 32 |
| 暫停/停止訓練 | 32 |
| 訓練後 | 33 |
| M400 上的訓練摘要 | 33 |
| Polar Flow 應用程式 | 35 |
| Polar Flow 網上服務 | 35 |
| 功能 | 36 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS) | 36 |
| A-GPS 有效日期 | 37 |
| GPS 功能 | 37 |
| 返回起點 | 37 |
| 全天候活動追蹤 | 38 |
| 活動目標 | 38 |
| Activity data(活動資料) | 39 |
| Smart Coaching | 40 |
| 訓練效益 | 41 |
| 有氧健康測試 | 42 |
| 測試前 | 42 |
| 進行測試 | 43 |
| 測試結果 | 43 |
| 有氧適能等級 | 43 |
| 男性 | 43 |
| 女性 | 44 |
| Vo2max | 44 |
| 跑步指數 | 45 |
| 短期分析 | 45 |
| 男性 | 45 |
| 女性 | 45 |
| 長期分析 | 46 |
| 心率區 | 47 |
| Smart Calories | 50 |
| 智能通知 | 51 |
| 速度區 | 51 |
| 速度區設定 | 51 |
| 帶速度區的訓練目標 | 51 |
| 訓練期間 | 52 |
| 訓練後 | 52 |
| 運動內容 | 52 |
| 來自手腕的步頻 | 52 |
| Polar 跑步計劃 | 52 |
| 創建 Polar 跑步計劃 | 53 |
| 開始實施訓練目標 | 53 |
| 追蹤您的進展 | 53 |
| Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart | 54 |
| 將步速傳感器與 M400 配對 | 54 |
| 校準步速傳感器 | 54 |
| 手動校準 | 54 |
| 設置正確的每圈距離 | 55 |
| 設置因素 | 55 |
| 自動校準 | 55 |
| 跑步步頻和步距 | 56 |
| Polar Flow 應用程式 | 57 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Polar Flow 網上服務 | 58 |
| 訓練目標 | 59 |
| 建立訓練目標 | 59 |
| 快速目標 | 59 |
| 階段目標 | 59 |
| 我的最愛 | 59 |
| 我的最愛 | 60 |
| 在我的最愛中新增訓練目標: | 60 |
| 編輯我的最愛 | 60 |
| 移除我的最愛 | 61 |
| Flow 網上服務的運動內容 | 61 |
| 新增運動內容 | 61 |
| 編輯運動內容 | 61 |
| Basics (基本資料) | 61 |
| Heart Rate (心率) | 62 |
| 訓練視圖 | 62 |
| 同步 | 64 |
| 使用 Flow 應用程式進行同步 | 64 |
| 透過 FlowSync 與 Flow 網上服務同步 | 65 |
| M400 保養 | 66 |
| M400 | 66 |
| 心率傳感器 | 68 |
| 存放 | 68 |
| 步速傳感器 Bluetooth® Smart | 68 |
| 維修 | 68 |
| 重要資訊 | 69 |
| 電池 | 69 |
| 更換心率傳感器電池 | 69 |
| 注意事項 | 70 |
| 訓練時干擾 | 70 |
| 健康與訓練 | 71 |
| 警告 - 請勿讓孩子接觸電池 | 72 |
| 技術規格 | 72 |
| M400 | 72 |
| H7 心率傳感器 | 73 |
| Polar FlowSync 軟件 | 73 |
| Polar Flow 移動應用程式兼容性 | 73 |
| Polar 產品的防水性 | 73 |
| Polar 全球有限保固 | 74 |
| 法規資訊 | 75 |
| 免責聲明 | 75 |

簡介

歡迎使用嶄新的 M400！ M400 專為愛好鍛煉的狂熱人士設計，具有 GPS、Smart Coaching 和全天候活動測量，激勵您突破自己的極限並達到最佳表現。您可以使用 Flow 應用程式，在訓練完成後立即收到訓練的簡介，並且使用 Flow 網上服務，詳細計畫和分析您的訓練。

本使用者手冊可協助您開始使用這全新的訓練夥伴。欲查看教學影片和本使用手冊的最新版本，請造訪 www.polar.com/en/support/M400。




M400

監控您的訓練資料，例如其率、速度、距離和路線，甚至您日常生活中最細微的動作。

H7 心率傳感器

訓練期間可在 M400 上查看準確的即時心率。您的心率是用於分析訓練進行狀況的資訊。

 僅隨附於包含心率傳感器的 M400 套裝。如果您購買不含心率傳感器的組合，請不用擔心，您日後隨時可以購買。

USB 連接線

使用 USB 連接線為電池充電，並且透過 FlowSync 軟體同步 M400 和 Polar Flow 網上服務的資料。

POLAR FLOW 應用程式

每次訓練後，一目了然地檢視訓練資料。Flow 應用程式能夠以無線的方式將您的訓練資料與 Polar Flow 網上服務同步。請從 App Store 或 Google Play 下載。

POLAR FLOWSYNC 軟體

Flowsync 軟體可讓您透過 USB 連接線在電腦上同步 M400 和 Flow 網上服務的資料。請造訪 www.flow.polar.com/start 下載和安裝 Polar FlowSync 軟體。

POLAR FLOW 網上服務

請造訪 polar.com/flow 計畫和分析您訓練的每一個細節，自訂您的裝置和進一步了解您的成績。

開始使用


為確保您能充分地使用您的 M400，請造訪 flow.polar.com/start，其中的簡單說明將指引您完成 M400 的設定、下載最新固件和使用 Flow 網上服務。

若您迫不及待地想用 M400 開始首次跑步，您可藉由進入裝置上的基本設定，按照基本設定中的說明進行快速設定。

設置 M400


請在 Polar Flow 網上服務中進行設置。在此網上服務中您可以一次性輸入所有體格詳情您還可選擇語言並獲得 M400 最新版本的韌體。若要在 Flow 網上服務中進行設置，您需要有一台有網路連線功能的電腦。

或者，若您無法立即使用具有網路連線的電腦，您可以在裝置上開始。**請注意，裝置僅包含部分設置。**為確保您能獲得 M400 的最佳性能，您務必稍後在 Polar Flow 網上服務中進行設置。

 M400 交付時處於存儲模式。當您將它插入電腦或 USB 充電器時它將被喚醒。若電池完全用盡，需要一兩分鐘顯示幕上才會出現充電動畫。

在 POLAR FLOW 網上服務中進行設置

1. 進入 flow.polar.com/start 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要將 M400 連線至 Flow 網上服務。
2. 打開安裝包並根據螢幕上的說明來安裝軟體。
3. 一旦完成安裝，FlowSync 將自動打開並要求您插入 Polar 裝置。
4. 使用 USB 連接線將 M400 插入電腦的 USB 埠。M400 被喚醒並開始充電。若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。
5. Flow 網上服務在網路瀏覽器中自動打開。創建 Polar 帳戶或直接登入(若您已有 Polar 帳戶)。由於您的體格設置會影響卡路里計算與其他 Smart Coaching 功能，因此請準確填入這些設置。
6. 透過按一下 **Done (完成)**，這些設置將在 M400 與網上服務之間同步。一旦同步完成，FlowSync 狀態將變更為完成。

 在 Polar Flow 網上服務您可選擇的語言有：**Dansk**(丹麥文)、**Deutsch**(德文)、**English**(英文)、**Español**(西班牙文)、**Français**(法文)、**Italiano**(意大利文)、**日本語**、**Nederlands**(荷蘭文)、**Norsk**(挪威文)、**Polski**(波蘭語)、**Português**(葡萄牙文)、**簡體中文**、**Русский**(俄文)、**Suomi**(芬蘭文) 或 **Svenska**(瑞典文)。

在裝置上進行設置

使用包裝盒中隨附的連接線將 M400 插入電腦的 USB 埠或 USB 充電器。接著顯示 **Choose language** (選擇語言)。按下 **START** (開始) 選擇 **English (英語)**。M400 交付時僅以英語顯示，不過您可以稍後在 Polar Flow 網上服務進行設置時添加其他語言。

設定下列資料，並使用開始按鈕確認各選項。在任何時間點若您想要返回並更改設定，按下「返回」，直至到達您想要更改的設定。

1. **Time format** (時間格式): 請選擇 **12 h** (12 小時) 或 **24 h** (24 小時)。如果選取 **12h** (12 小時)，請選取 **AM** (上午) 或 **PM** (下午)。然後設定當地的時間。
2. **Date** (日期): 輸入目前日期。
3. **Units** (單位): 選擇公制 (**公斤、公分**) 或英制 (**磅、英呎**) 單位。
4. **Weight** (體重): 輸入您的體重。
5. **Height** (身高): 輸入您的身高。
6. **Date of birth** (出生日期): 輸入您的出生日期。
7. **Sex** (性別): 選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。
8. **Training background** (訓練背景): **Occasional (0-1 h/week)** (偶爾 (每週 0-1 小時))、**Regular (1-3 h/week)** (經常 (每週 1-3 小時))、**Frequent (3-5 h/week)** (頻繁 (每週 3-5 小時))、**Heavy (5-8 h/week)** (密集 (每週 5-8 小時))、**Semi-Pro (8-12 h/week)** (半專業 (每週 8-12 小時)) 和 **Pro (12+ h/week)** (專業 (每週超過 12 小時))。更多有關訓練背景的資訊，請參見 [體格設置](#)。
9. 在您設定完成時，會顯示 **Ready to go!** (準備就緒!)，然後 M400 進入時間畫面。


電池充電

在將 M400 拆封後，您必須做的第一件事就是充電。第一次使用 M400 之前，先將它完全充滿電。

M400 擁有可充電的內置電池。使用產品組合中隨附的 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。

可透過壁式插座為電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器 (並未隨附於產品組合中)。如果您使用 USB 電源適配器，請確保適配器標有 "output 5Vdc" (輸出 5Vdc) 且提供至少 500mA 的電流。僅使用經過充分安全認可的 USB 電源適配器 (標有 "LPS", "Limited Power Supply" (限功率電源), "UL listed" (UL 列名) 或 "CE")。





 不要使用 9 伏充電器為 Polar 產品充電。使用 9 伏充電器可能會損壞您的 Polar 產品。

1. 將微型 USB 接頭插入 M400 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。
2. 顯示屏上顯示 **Charging** (正在充電)。
3. 在 M400 完全充電時，會顯示 **Charging completed** (充電完成)。

請勿長時間讓電池處於完全放電狀態或始終保持其處於完全充電狀態，因為這可能影響電池壽命。

 請勿在 M400 濕潤時對電池充電。


 當 USB 埠破損時請勿對裝置進行充電。


 請勿在低於 -10°C 或高於 $+50^{\circ}\text{C}$ 的溫度下對電池充電。

電池操作時間

使用 GPS 及心率傳感器時電池操作時間至多為 8 小時。僅在每日活動監測的時間模式中使用時，工作時間大約為 30 天。操作時間取決於許多因素，例如是您使用 M400 的環境溫度，您使用的功能，以及電池老化。在溫度遠低於冰點時，操作時間會明顯減少。把 M400 佩戴在您的外套下，有助其保暖和增加工作時間。

電池電量低通知

| | |
|---|--|
|  The icon shows a white speech bubble with a black border. Inside the bubble, at the top, is a small circle containing the letter 'i'. Below this, the text 'Battery low. Charge.' is written in a bold, black, sans-serif font. | <p>Battery low. Charge (電量過低。請充電)</p> <p>電池的電量過低。建議為 M400 進行充電。</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
|  | <p>Charge before training (訓練前先充電)</p> <p>充電量過低，無法記錄訓練。在為 M400 充電前，無法開始新的訓練。</p> |
|---|---|

顯示屏空白時，代表電池電力耗盡，M400 進入休眠模式。請為 M400 充電。如果電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

按鈕功能與功能表結構

M400 有五個按鈕，根據使用情況，會有不同的功能。請使用下圖表找出這些按鈕在不同模式中有哪些功能。

按鈕功能



時間畫面和功能表

| 低強度 | 返回 | 開始 | 向上 | 向下 |
|------|---------|--------|-------|-------|
| • 啟動 | • 退出功能表 | • 確認選擇 | • 在選擇 | • 在選擇 |

| 低強度 | 返回 | 開始 | 向上 | 向下 |
|-----------------|--|---|---|--|
| 背燈 • 長按可鎖定按鈕 | <ul style="list-style-type: none"> • 返回至上一級 • 保留設定不變 • 取消選擇 • 長按可自功能表返回至時間視圖 • 長按可在時間視圖中與 Flow 應用程式同步 | <ul style="list-style-type: none"> • 進入準備模式 • 確認顯示屏上所示的選擇 | 清單中移動 <ul style="list-style-type: none"> • 調整所選值 • 長按可變更錶面 | 清單中移動 <ul style="list-style-type: none"> • 調整所選值 |

準備訓練模式

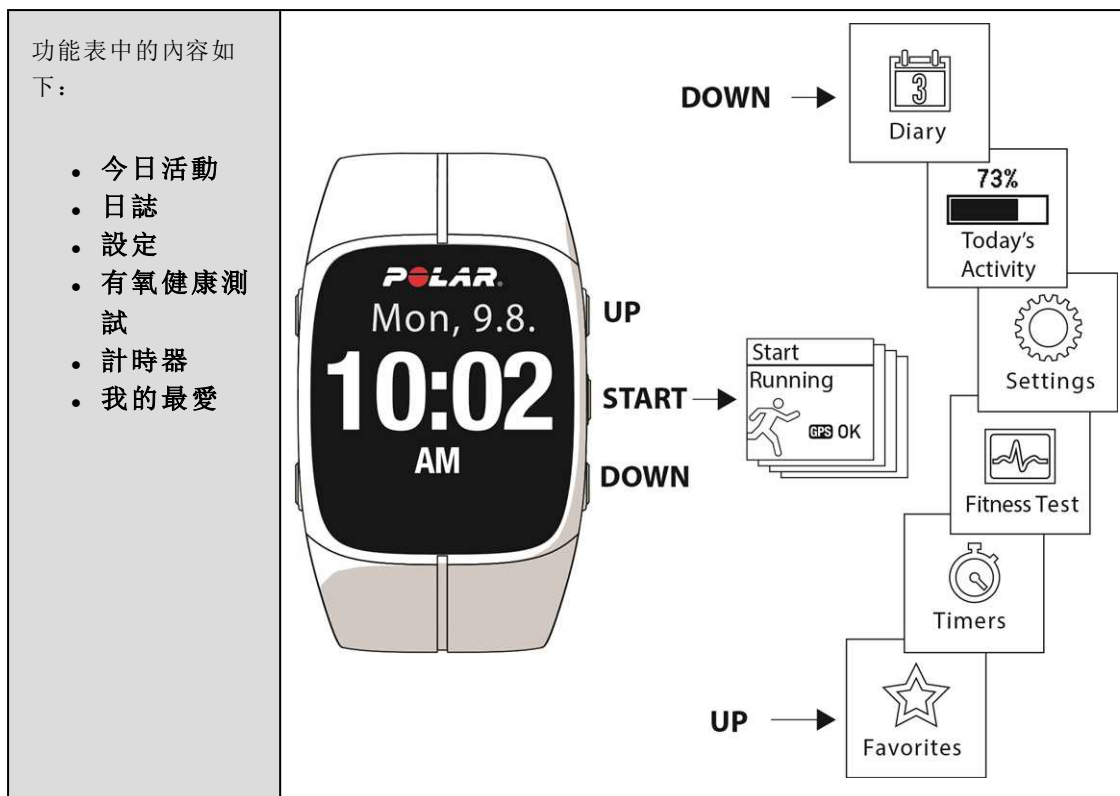
| 低強度 | 返回 | 開始 | 向上 | 向下 |
|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 啟動背光 • 長按可進入運動內容設定 | <ul style="list-style-type: none"> • 回到時間畫面 | <ul style="list-style-type: none"> • 開始訓練 | <ul style="list-style-type: none"> • 在運動清單中移動 | <ul style="list-style-type: none"> • 在運動清單中移動 |

訓練期間

| 低強度 | 返回 | 開始 | 向上 | 向下 |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 啟動背光 • 長按可進入 Quick Menu (快顯功能表) | <ul style="list-style-type: none"> • 按一下可暫停訓練 • 長按 3 秒可停止訓練記錄 | <ul style="list-style-type: none"> • 長按可設定範圍鎖定開啟/關閉 • 在暫停時繼續記錄訓練 | <ul style="list-style-type: none"> • 變更訓練視圖 | <ul style="list-style-type: none"> • 變更訓練視圖 |

功能表結構

按下 UP (向上) 或 DOWN (向下), 即可進入並瀏覽功能表。使用 開始 按鈕確認選項, 返回 按鈕返回。



今日活動

您從 Polar M400 獲得的每日活動目標基於您的個人資料和活動水準設定，您可在 Flow 網上服務中的每日活動目標設定中找到上述內容。

透過一個活動棒來圖像化您的每日活動目標。該活動棒會隨著您達到今日目標的進度而注滿。

在 **Today's activity** (今日活動) 中，您將看到您的活動的細節 (活動時間、卡路里和步數) 以及達到每日活動目標的選項。

更多資訊，請參見 [全天候活動追蹤](#)

日誌

在 **Diary** (日誌) 中，您將看到當週、過去四週和接下來的四週。您可以選一天，查看當天的活動和訓練，各課訓練的摘要，以及您完成的測試。您也可以看到計劃好的訓練。

設定

在 **Settings** (設定) 中，您可以編輯：

- 運動內容
- 體格設置
- 一般設定置
- 心率錶設置

更多資訊，請參見[設置](#)。

計時器

Timers (計時器) 中的內容如下：

- **Interval timer**(間歇計時器)：建立基於時間和/或距離的間歇計時器以精確計時您的間歇訓練中的訓練和恢復階段。
- **Finish time estimator**(結束時間估計器)：在設定距離內達成目標時間。為您的訓練設定距離，M400 將根據您的速度估計訓練的結束時間。

更多資訊，請參見[開始訓練](#)。

有氧健康測試

在您躺下和放鬆時測量您的體適能水平。

更多資訊，請參見[有氧健康測試](#)。

我的最愛

Favorites(我的最愛)，您將找到在 Flow 網頁服務中儲存為我的最愛的訓練目標。

更多資訊，請參見[我的最愛](#)。

相容的傳感器

使用 Bluetooth® Smart 傳感器可增強您的訓練體驗，以及更完整地認識您的表現。

POLAR H7 心率傳感器 BLUETOOTH® SMART

訓練期間可在 M400 上查看準確的即時心率。您的心率是用於分析訓練進行狀況的資訊。

POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

步速傳感器 Bluetooth® Smart 適用於希望提升自身技巧與表現的跑步者。您可以使用步速傳感器查看速度與距離資訊，無論您是在跑步機或者泥濘的小路上奔跑。

- 測量您的每個步伐以顯示跑步速度與距離
- 透過顯示您的跑步步頻和步距幫助您提升跑步技巧
- 小巧的傳感器可牢固地安裝在您的鞋帶上。
- 防震防水，甚至可以應付最苛刻的跑步條件。

更多資訊，請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。

配對

在使用新 *Bluetooth Smart*® 心率傳感器或的行動裝置(智慧型電話、平板電腦)前，您必須將它和 M400 配對。配對僅需要數秒鐘，並可確保您的 M400 只會接收來自您的傳感器和裝置的訊號，即使團體訓練也不用擔心受到干擾。在進入活動或比賽前，請確認您已在家中進行配對，以避免資料傳輸造成的干擾。

將心率傳感器與 M400 配對

將心率傳感器與 M400 配對的方式有兩種：

1. 配戴心率傳感器後，按下時間畫面中的開始，進入準備訓練模式。
2. 顯示 **To pair, touch your device with M400**(若要配對，請將 M400 靠近裝置)。將 M400 靠近心率傳感器，等待其被發現。
3. 裝置 ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (配對 Polar H7 xxxxxxxx) 會顯示出來。請選擇 **Yes** (是)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

或

1. 佩戴心率傳感器。在 M400 中前往 **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (一般設定 > 配對與同步 > 其他裝置配對) 並按下 START(開始)。
2. M400 會開始搜尋您的心率傳感器。
3. 一旦找到心率傳感器，裝置 ID **Polar H7 xxxxxxxx**(配對 Polar H7 xxxxxxxx) 就會顯示出來。
4. 按開始，顯示 **正在配對**。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

將步速傳感器與 M400 配對

確認步速傳感器已正確安裝到您的鞋子上。如需更多設定步速傳感器的資訊，請參閱步速傳感器的使用手冊。

將步速傳感器與 M400 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 START(開始)，進入準備訓練模式。
2. 使用 M400 靠近步速傳感器，等待它找到裝置。

3. 裝置 ID **Pair Polar RUN xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes** (是)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

或

1. 前往 **一般設置 > 配對和同步 > 配對其他設備**，然後按開始。
2. M400 會開始搜尋您的步速傳感器。
3. 一旦找到步速傳感器，就會顯示 **Polar RUN xxxxxxxx**。
4. 按下 **START** (開始)，就會顯示 **Pairing** (配對中)。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

更多資訊，請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。

將行動裝置與 M400 配對

在配對行動裝置前

- 按照 [設置 M400](#) 章節的說明在 flow.polar.com/start 中進行設置。
- 請從 App Store 下載 Flow 應用程式
- 請確保您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛行模式。

欲配對行動裝置：

1. 在您的行動裝置上，開啟 Flow 應用程式，並登入您在設置 M400 時創建的 Polar 帳戶。
2. 等待 **Connect product** (連線產品) 視圖出現在行動裝置上 (**Waiting for M400** (等待 M400) 顯示出來)。
3. 在 M400 時間模式下，按住「返回」。
4. 隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)。
5. 在您的行動裝置上接受藍牙配對請求並輸入您的 M400 上所示的 Pin 碼。
6. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

或

1. 在您的行動裝置上，開啟 Flow 應用程式，並登入您的 Polar 帳號。
2. 等待 **Connect product** (連線產品) 視圖出現在行動裝置上 (**Waiting for M400** (等待 M400) 顯示出來)。
3. 在 M400 中，前往 **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對與同步行動裝置) 並按下 **START** (開始)。
4. **Confirm from other device pin xxxxxx** (透過其他裝置引腳 xxxxxx 進行確認) 顯示在 M400 上。在行動裝置上輸入 M400 的引腳代碼。配對開始。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。


將 POLAR BALANCE 體重秤與 M400 配對。

將 Polar Balance 體重秤與 M400 配對的方式有兩種：

1. 站上體重秤。顯示幕將顯示您的體重。
2. 在「嗶」一聲後，體重秤顯示幕上的藍牙圖示將開始閃爍，這表示現已連接。體重秤已準備好與 M400 配對。
3. 按住 M400 上的「返回」按鈕 2 秒，然後等待顯示幕指示配對完成。

或

1. 前往 **一般設置 > 配對和同步 > 配對其他設備**，然後按開始。
2. M400 開始搜尋體重秤。
3. 站上體重秤。顯示幕將顯示您的體重。
4. 找到體重秤後，M400 上顯示裝置 ID **Polar scale xxxxxxxxx**(Polar 體重秤 xxxxxxxxx)。
5. 按開始，顯示 **正在配對**。
6. 操作結束後顯示 **配對完成**。

 該體重秤可配對 7 個不同的 Polar 設備。當已配對的 Polar 設備數量超過 7 時，第一個配對設備將被移除及替換。

刪除配對

欲刪除與傳感器或行動裝置的配對：

1. 前往 **Settings > General Settings > Pair and sync > Paired devices** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 已配對裝置) 並按下開始。
2. 選擇您想要從清單中移除的裝置，並按下開始。
3. 隨即顯示 **Delete pairing?** (刪除配對?)，請選擇 **Yes** (是) 並按下開始。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing deleted** (配對已刪除)。

設定

| | |
|------------------------------------|----|
| 運動內容設定 | 18 |
| 設定 | 19 |
| 體格設置 | 20 |
| Weight (體重) | 20 |
| Height (身高) | 20 |
| Date of Birth (出生日期) | 20 |
| Sex (性別) | 20 |
| Training background (訓練背景資料) | 21 |
| Maximum Heart Rate (最高心率) | 21 |
| 一般設定 | 21 |
| 配對與同步 | 22 |
| Flight mode(飛航模式) | 22 |
| 按鈕音 | 22 |
| 按鈕鎖定 | 22 |
| 不活躍提示 | 22 |
| 單位 | 22 |
| 語言 | 23 |
| 訓練視圖顏色 | 23 |
| 關於本產品 | 23 |
| 心率錶設定 | 23 |
| Alarm (鬧鈴) | 23 |
| Time (時間) | 23 |
| Date (日期) | 24 |
| Week's Starting Day (一週開始日) | 24 |
| Watch Face (錶面) | 24 |
| Quick Menu(快顯功能表) | 24 |
| 準備訓練模式中的 Quick menu(快顯功能表) | 24 |
| 訓練視圖中的 Quick menu(快顯功能表) | 25 |
| 暫停模式中的 Quick menu(快顯功能表) | 25 |
| 固件更新 | 26 |
| 如何更新固件 | 26 |

運動內容設定


請調整運動內容設定，使其最適合您的訓練需求。在 M400 中，您可以在 **Settings > Sport profiles** (設定 > 運動內容) 內編輯某些運動內容設定。例如，您可以設定 GPS 在不同的運動中開啟或關閉。

 Flow 網頁服務中還有更廣泛的自訂選項。更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。

依照預設，訓練準備模式中會顯示四種運動內容。在 Flow 網頁服務中，您可以在清單中加入新的運動，並同步至 M400。您最多可以在 M400 上同時儲存 20 種運動。Flow 網上服務中的運動內容數量沒有上限。

依照預設，**Sport profiles** (運動內容) 中的內容如下：


- **Running**(跑步)
- **Cycling**(騎腳踏車)
- **Other outdoor**(其他戶外活動)
- **Other indoor**(其他室內活動)

 如果您在第一次訓練之前，已經在 Flow 網頁服務中編輯了運動內容，並且同步至您的 M400，運動內容清單會包含編輯後的運動內容。


設定

欲檢視或修改運動內容設定，請前往 **Settings > Sport profiles** (設定 > 運動內容) 並選擇您想要編輯的內容。您也可以長按燈光，從訓練準備模式存取當前所選運動內容的設定。

- **Training sounds** (訓練音): 選擇 **Off** (關閉)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大聲) 或 **Very loud** (非常大聲)。
- **Heart rate settings** (心率設定): **Heart rate view** (心率視圖): 選擇 **Beats per minute (bpm)** (每分鐘心跳數) 或 **% of maximum** (最大值百分比)。**Check HR zone limits** (檢查心率範圍極限): 檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device** (其他裝置可看到心率): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您選擇 **On** (開啟)，其他相容裝置 (例如健身設備) 可以偵測到您的心率。
- **GPS recording** (GPS 記錄): 選擇 **Off** (關閉) 或 **On** (開啟)。
- **Stride sensor** (步速傳感器): 選擇 **Calibration** (校準) 或 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器)。在 **Calibration** (校準) 選項下，選擇 **Automatic** (自動) 或 **Manual** (手動)。在 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器) 選項中，為速度資料設置來源: **Stride sensor** (步速傳感器) 或 **GPS**。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。
- **Speed View** (速度視圖): 選擇 **km/h** (每小時公里數) 或 **min/km** (每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位，則選擇 **mph** (每小時英哩數) 或 **min/mi** (每英哩分鐘數)。
- **Automatic pause** (自動暫停): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您將 **automatic pause** (自動暫停) 設定為 **On** (開啟)，您的訓練會在您停止移動時自動暫停。

 必須開啟 GPS 記錄方可使用自動暫停。

- **Automatic lap** (自動圈數): 選擇 **Off** (關閉)、**Lap distance** (每圈距離) 或 **Lap duration** (每圈持續期間)。如果您選擇 **Lap distance** (每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration** (每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

 必須開啟 GPS 記錄方可使用基於距離的自動圈數。

體格設置

欲檢視和編輯體格設置, 請前往 **Settings > Physical settings** (設定 > 體格設置)。體格設置的精確度非常重要, 尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時, 因為這些資料會影響測量值 (如心率上限和卡路里消耗量) 的正確性。

Physical settings (體格設置) 中的內容如下:

- **Weight** (體重)
- **Height** (身高)
- **Date of birth** (出生日期)
- **Sex** (性別)
- **Training background** (訓練背景資料)
- **Maximum heart rate** (最高心率)

WEIGHT (體重)

以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 為單位設定您的體重。

HEIGHT (身高)

以公分 (公制) 或英呎和英吋 (英制) 為單位設定您的身高。

DATE OF BIRTH (出生日期)

設定您的生日。日期設定的順序取決於您選取的時間和日期格式 (24 小時: 日月年 / 12 小時: 月日年)。

SEX (性別)

選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

TRAINING BACKGROUND (訓練背景資料)

訓練背景資料是用於評估您的長期身體活動程度。請選取最符合您過去三個月中身體活動總量和強度的選項。

- **Occasional (0-1h/week)** (偶爾 (每週 0-1 小時)): 您沒有固定參加有計劃的休閒運動或劇烈的身體活動, 例如您只會為了休閒而散步, 或是偶爾劇烈運動至呼吸急促或大量流汗的程度。
- **Regular (1-3h/week)** (經常 (每週 1-3 小時)): 您定期參加休閒運動, 例如每週跑步 5-10 公里或 3-6 英哩, 或是每週進行 1-3 小時的同等體能活動, 或是您的工作需要適度的體能活動。
- **Frequent (3-5h/week)** (頻繁 (每週 3-5 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 3 次, 例如每週跑 20-50 公里/12-31 英哩, 或每週花 3-5 小時進行同等的體育活動。
- **Heavy (5-8h/week)** (密集 (每週 5-8 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 5 次, 且有時可能參加大眾體育活動。
- **Semi-pro (8-12h/week)** (半專業 (每週 8-12 小時)): 您幾乎每天都參加劇烈的體育鍛煉, 並且為了提升競技的表現而運動。
- **Pro (>12h/week)** (專業 (每週超過 12 小時)): 您是耐力運動員。您參加劇烈的體育鍛煉, 以提升競技的表現。

MAXIMUM HEART RATE (最高心率)

如果您知道目前的最高心率值, 請設定您的最高心率。您第一次設定該值後, 將顯示與年齡相關的最高心率值(220-年齡)。

HR_{max} 可用來估計能量消耗。 HR_{max} 是最大體力消耗時每分鐘最高的心跳次數。確定個人 HR_{max} 的最精確方法, 是在實驗室進行最大運動壓力測試。 HR_{max} 對於訓練強度的判定也非常重要。此數值因人而異, 並與年齡和遺傳因素有關。

一般設定

欲檢視和編輯一般設定, 請前往 **Settings > General settings** (設定 > 一般設定)

General settings (一般設定) 中的內容如下:

- **Pair and sync**(配對與同步)
- **Flight mode**(飛航模式)
- **Button sounds**(按鈕音)
- **Button lock**(按鈕鎖定)
- **Inactivity alert**(不活躍提示)
- **Units**(單位)

- **Language(語言)**
- **Training view color(訓練視圖顏色)**
- **About your product(關於本產品)**

配對與同步

- **Pair and sync mobile device (配對與同步行動裝置) / Pair other device (配對其他裝置):** 將心率傳感器或行動裝置與您的 M400 配對。
- **Paired devices (配對裝置):** 檢視所有與您的 M400 配對的裝置。這些裝置可包括心率傳感器和行動裝置。
- **Sync Data (同步資料):** 使用 Flow 應用程式進行資料同步。在您將 M400 與行動裝置配對後，即可看到 **Sync data (同步資料)**。


FLIGHT MODE(飛航模式)

選擇 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)

飛航模式切斷了本裝置發出的所有無線通訊。您仍然可以使用它收集活動資料，但是您無法搭配心率傳感器進行訓練，或是將資料同步至 Polar Flow 行動裝置應用程式，因為 *Bluetooth® Smart* 已禁用。

按鈕音

設定按鈕音為 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。

 請注意此選項不會變更訓練音。訓練音是在運動內容設定中修改。更多資訊，請參見"運動內容設定"在本頁 18。

按鈕鎖定

選擇 **Manual lock**(手動鎖定) 或 **Automatic lock**(自動鎖定)。在 **Manual lock**(手動鎖定) 中，您可以從 **Quick menu**(快顯功能表) 手動鎖定按鈕。在 **Automatic Lock**(自動鎖定) 中，按鈕會在 60 秒後自動鎖定。

不活躍提示

設定不活躍提示為 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。

單位

選擇公制 (**公斤、公分**) 或英制 (**磅、英呎**)。設定用於測量重量、長度、距離和速度的單位。

語言

請選擇：**Dansk** (丹麥文)、**Deutsch** (德文)、**English** (英文)、**Español** (西班牙文)、**Français** (法文)、**Italiano** (意大利文)、**日本語**、**Nederlands** (荷蘭文)、**Norsk** (挪威文)、**Polski** (波蘭語)、**Português** (葡萄牙文)、**簡體中文**、**Русский** (俄文)、**Suomi** (芬蘭文) 或 **Svenska** (瑞典文)。為您的 M400 設定語言。

訓練視圖顏色

選擇 **Dark** (深色) 或 **Light** (淺色)。變更訓練視圖的顯示屏顏色。在選擇 **Light** (淺色) 時，訓練視圖為淺色背景，上有深色的數字和字母。在選擇 **Dark** (深色) 時，訓練視圖為深色背景，上有淺色的數字和字母。

關於本產品

查看您的 M400 的裝置 ID，以及固件版本、硬件型號與 A-GPS 有效日期。

心率錶設定

欲檢視和編輯心率錶設定，請前往 **Settings > Watch settings** (設定 > 心率錶設定)

Watch settings (心率錶設定) 中的內容如下：

- **Alarm** (鬧鈴)
- **Time** (時間)
- **Date** (日期)
- **Week's starting day** (一週開始日)
- **Watch face** (錶面)


ALARM (鬧鈴)

設定鬧鈴重複：**Off** (關閉)、**Once** (一次)、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)。如果您選擇 **Once** (一次)、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)，也請另行設定鬧鈴時間。

 如果鬧鈴設定為開啟，在時間畫面中會顯示時鐘圖示。


TIME (時間)

設定時間格式：**24 h** (24 小時) 或 **12 h** (12 小時)。然後設定時間。

 在與 *Flow* 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新時間。

DATE (日期)

設定日期。另外也可設定 **Date format** (日期格式)，您可以選擇 **mm/dd/yyyy**、**dd/mm/yyyy**、**yyyy/mm/dd**、**dd-mm-yyyy**、**yyyy-mm-dd**、**dd.mm.yyyy** 或 **yyyy.mm.dd**。

 在與 Flow 應用程式和網上服務進行同步時，會自動從服務更新日期。

WEEK'S STARTING DAY (一週開始日)

選擇每個星期的開始日。您可以選擇 **Monday** (星期一)、**Saturday** (星期六) 或 **Sunday** (星期日)。

 在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新一週開始日。

WATCH FACE (錶面)

選擇錶面：

- **Daily Activity** (每日活動) + (日期與時間)
- **Your name and time** (您的姓名與時間)
- **Analog** (類比)
- **Big** (大字顯示)

QUICK MENU(快顯功能表)

準備訓練模式中的 QUICK MENU(快顯功能表)

在準備模式中，長按燈光進入當前所選運動內容的設定：

- **Training sounds** (訓練音)：選擇 **Off** (關閉)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大聲) 或 **Very loud** (非常大聲)。
- **Heart rate settings** (心率設定)：**Heart rate view** (心率視圖)：選擇 **Beats per minute (bpm)** (每分鐘心跳數) 或 **% of maximum** (最大值百分比)。**Check HR zone limits** (檢查心率範圍極限)：檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device** (其他裝置可看到心率)：選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您選擇 **On** (開啟)，其他相容裝置 (例如健身設備) 可以偵測到您的心率。
- **GPS recording** (GPS 記錄)：選擇 **Off** (關閉) 或 **On** (開啟)。
- **Stride sensor** (步速傳感器)：選擇 **Calibration** (校準) 或 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器)。在 **Calibration** (校準) 選項下，選擇 **Automatic** (自動) 或 **Manual** (手動)。在 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器) 選項中，為速度資料設置來源：**Stride sensor** (步速傳感器) 或 **GPS**。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。
- **Speed View** (速度視圖)：選擇 **km/h** (每小時公里數) 或 **min/km** (每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位，則選擇 **mph** (每小時英哩數) 或 **min/mi** (每英哩分鐘數)。

- **Automatic pause (自動暫停)**: 選擇 **On (開啟)** 或 **Off (關閉)**。如果您將 **automatic pause (自動暫停)** 設定為 **On (開啟)**，您的訓練會在您停止移動時自動暫停。
- **Automatic lap (自動圈數)**: 選擇 **Off (關閉)**、**Lap distance (每圈距離)** 或 **Lap duration (每圈持續期間)**。如果您選擇 **Lap distance (每圈距離)**，請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration (每圈持續期間)**，請設定視為迴轉一圈的持續期間。

訓練視圖中的 QUICK MENU(快顯功能表)

在訓練視圖中長按燈光不放，可進入 **Quick menu (快顯功能表)**。在訓練視圖的 **Quick menu (快顯功能表)** 中，您會發現：

- **Lock buttons (鎖定按鈕)**: 按下開始可以鎖定按鈕。欲解除鎖定，請長按燈光不放。
- **Set backlight (設定背光燈)**: 將背光設定為 **On (長亮)** 或 **Off (關閉)**。啟用時，背光長亮。您可以按燈光關閉和再次打開背光長開。請注意，使用此功能會讓電池使用時間縮短。
- **Search Sensor (搜尋傳感器)**: 搜尋心率傳感器或步速傳感器。
- **Stride sensor (步速傳感器)**: 選擇 **Calibration (校準)** 或 **Choose sensor for speed (選擇速度傳感器)**。在 **Calibration (校準)** 選項下，選擇 **Automatic (自動)** 或 **Manual (手動)**。在 **Choose sensor for speed (選擇速度傳感器)** 選項中，為速度資料設置來源：**Stride sensor (步速傳感器)** 或 **GPS**。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。
- **Interval timer (間隔計時器)**: 建立基於時間和/或距離的間隔計時器以精確計時您的間隔訓練中的訓練和恢復階段。選擇 **Start X.XX km / XX:XX (開始 X.XX km / XX:XX)** 以使用先前設定的計時器或在 **Set Timer (設定計時器)** 中建立新的計時器。
- **Finish time estimator (結束時間估計器)**: 為您的訓練設定距離，M400 將根據您的速度估計訓練的結束時間。選擇 **Start XX.XX km / X.XX mi (開始 XX.XX km / X.XX mi)** 以使用先前設定的目標距離或在 **Set distance (設定距離)** 中設定新目標。
- **Current location info (目前位置資訊)**: 本選項只有在該運動內容的 GPS 設定為開啟時才可使用。
- **將 Location Guide (位置指引) 設定為開啟**: 返回起點功能可將您引導回訓練的起點。選擇 **Set location guide on (將位置指引設定為開啟)**，並按下 **START (開始)**。隨即顯示 **Location guide arrow view set on (位置指引箭頭視圖已設定為開啟)**，且 M400 進入 **Back to Start (返回起點)** 視圖。更多資訊，請參見 [返回起點](#)。

暫停模式中的 QUICK MENU(快顯功能表)

在暫停模式中長按燈光不放，可進入 **Quick menu (快顯功能表)**。在暫停模式的 **Quick menu (快顯功能表)** 中，您會發現：

- **Lock buttons** (鎖定按鈕): 按下開始可以鎖定按鈕。欲解除鎖定, 請長按燈光不放。
- **Training sounds** (訓練音): 選擇 **Off** (關閉)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大聲) 或 **Very loud** (非常大聲)。
- **Heart rate settings** (心率設定): **Heart rate view** (心率視圖): 選擇 **Beats per minute (bpm)** (每分鐘心跳數) 或 **% of maximum** (最大值百分比)。**Check HR zone limits** (檢查心率範圍極限): 檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device** (其他裝置可看到心率): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您選擇 **On** (開啟), 其他相容裝置 (例如健身設備) 可以偵測到您的心率。
- **GPS recording** (GPS 記錄): 選擇 **Off** (關閉) 或 **On** (開啟)。
- **Stride sensor** (步速傳感器): 選擇 **Calibration** (校準) 或 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器)。在 **Calibration** (校準) 選項下, 選擇 **Automatic** (自動) 或 **Manual** (手動)。在 **Choose sensor for speed** (選擇速度傳感器) 選項中, 為速度資料設置來源: **Stride sensor** (步速傳感器) 或 **GPS**。更多有關步速傳感器校準的資訊, 請參見 [Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart](#)。
- **Speed View** (速度視圖): 選擇 **km/h** (每小時公里數) 或 **min/km** (每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位, 則選擇 **mph** (每小時英哩數) 或 **min/mi** (每英哩分鐘數)。
- **Automatic pause** (自動暫停): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您將 **automatic pause** (自動暫停) 設定為 **On** (開啟), 您的訓練會在您停止移動時自動暫停。
- **Automatic lap** (自動圈數): 選擇 **Off** (關閉)、**Lap distance** (每圈距離) 或 **Lap duration** (每圈持續期間)。如果您選擇 **Lap distance** (每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration** (每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

 必須開啟 GPS 記錄方可使用自動暫停或基於距離的自動記圈。

固件更新


M400 的固件是可以更新的。每當有新版本的固件可供使用, FlowSync 就會在 M400 以 USB 連接線連到電腦時通知您。固件更新是透過 USB 連接線和 FlowSync 軟件下載。Flow 應用程式也會在有新的固件可用時通知您。

固件更新是為了改善 M400 的功能。其中可能包含如現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。

如何更新固件


欲更新 M400 的固件, 您必須:

- 擁有 Flow 網上服務帳戶
- 已安裝 FlowSync 軟體
- 已在 Flow 網上服務中註冊您的 M400

 請造訪 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 網頁服務中建立 Polar 帳號，然後下載 FlowSync 軟件並安裝到個人電腦上。

欲更新固件：

1. 將微型 USB 接頭插入 M400 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。
2. FlowSync 會開始同步您的資料。
3. 同步後，您會被要求更新固件。
4. 請選擇 Yes (是)。安裝新固件(這可能需要一些時間)，M400 重啟。

 在更新固件前，來自 M400 的最重要資料會同步至 Flow 網上服務。因此您不會在更新過程中損失重要資料。

訓練

配戴心率傳感器

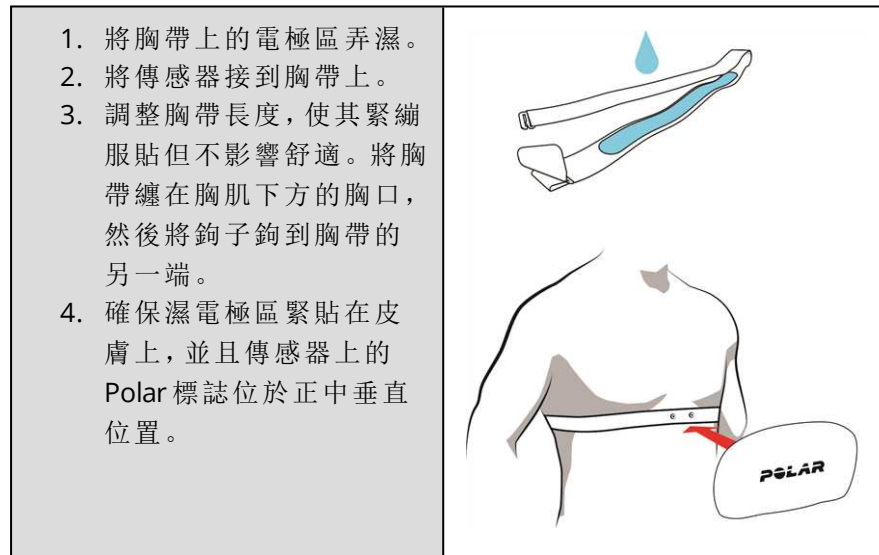
在訓練時使用心率傳感器，能夠讓 Polar 獨特的 Smart Coaching 功能發揮最大效益。心率資料可讓您洞悉自己的身體狀況，以及自己的身體對訓練有何反應。這將有助於您採用恰當的強度跑步並提高您的體能。

雖然有很多客觀跡象可以指出身體在運動期間的狀況(自覺運動強度、呼吸速率、身體知覺)，但是都沒有測量心跳速率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外在外在因素影響 - 這代表您將可獲得可靠的身體狀態測量方式。

心率傳感器的配對

1. 配戴心率傳感器後，按下時間畫面中的開始，進入準備訓練模式。
2. 隨即顯示 **To pair, touch your sensor with M400** (欲進行配對，請使用 M400 靠近傳感器)，使用心率傳感器靠近 M400，然後等待其找到裝置。
3. 裝置 ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx**(配對 Polar H7 xxxxxxxx) 會顯示出來。請選擇 **Yes** (是)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

您也可以在 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 之中配對新裝置。如需更多配對的資訊，請參閱 [配對](#)。



i 每次訓練後，將傳感器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。汗水和濕氣會使心率傳感器持續處於啟動狀態，因此也請記得將它擦乾。

開始訓練

佩戴心率傳感器，並確保您已將其與 M400 配對。

| | |
|---|---|
|  | <p>在時間視圖中，按開始進入準備模式。</p> |
|  | <p>使用向上/向下選擇您想使用的運動內容。</p> <p> 要在訓練開始前(準備模式)更改運動內容設定，長按 LIGHT(燈光)以進入 Quick Menu(快顯功能表)。如欲回到準備訓練模式，請按返回。</p> <p>若您已啟動 GPS 功能，M400 將自動開始搜尋訊號。</p> |
|  | <p>停留在準備模式，直至 M400 找到 GPS 衛星訊號和您的心率傳感器，以確保訓練資料準確。</p> <p>若要取得 GPS 衛星訊號，請到室外並遠離高層建築和樹木。為獲得最佳的 GPS 效能，將 M400 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。將它保持在您前方的水平位置，遠離您的胸部。搜索時手臂固定不動並將手臂高舉過胸。站立不動並保持該姿勢直至 M400 找到衛星訊號。</p> <p>GPS 圖示旁顯示的百分比值，表示 GPS 何時準備就緒。達到 100 % 時，就會顯示 OK(確定)，此時即可開始。M400 找到心率感測器訊號後即顯示您的心率。在 M400 找到所有訊號時，請按開始。隨即顯示 Recording started (已開始記錄)，您可以開始訓練。</p> <p>輔助全球衛星定位系統 (A-GPS) 有助於快速獲取 GPS。當您透過 FlowSync 軟體同步 M400 與 Flow 網路服務時，A-GPS 資料將自動更新至您的 M400。如果 A-GPS 資料檔案到期或您尚未同步您的 M400，獲取當前位置需要更多時間。更多資訊，請參見輔助全球衛星定位系統 (A-GPS)。</p> <p> 由於 GPS 天線在 M400 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。</p> |

在訓練記錄期間，您可以使用向上/向下按鈕變更訓練視圖。要在不停止訓練記錄的情況下變更設定，請將燈光按住不放，以進入 **QUICK MENU** (快顯功能表)。更多資訊，請參見 [Quick Menu](#) (快顯功能表)。

欲暫停訓練，請按返回按鈕。顯示 **Recording paused** (記錄已暫停)，M400 進入暫停模式。欲繼續訓練，請按開始。

欲停止訓練，請在訓練記錄期間或暫停模式下按住返回 按鈕三秒，直到出現 **Recording ended** (記錄結束)。

開始設有目標的訓練

請在 Flow 網上服務中建立詳細的訓練目標，並透過 Flowsync 軟件或 Flow 應用程式與您的 M400 同步。在訓練期間，您可以輕鬆地遵循裝置上的指示。

要開始設有目標的訓練，按以下步驟操作：

1. 首前往 **Diary** (日誌) 或 **Favorites** (我的最愛)。
2. 在 **Diary** (日誌) 中，選擇目標排定的日期，並按下開始，然後從清單中選擇目標，並按下 **開始**。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。

或

在 **Favorites** (我的最愛) 選項中，從清單中選擇目標，並按下開始。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。

3. 按下開始進入訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 M400 找到所有訊號時，請按開始。隨即顯示 **Recording started** (已開始記錄)，您可以開始訓練。

更多有關訓練目標的資訊，請參見 [訓練目標](#)。

開始有間歇計時器的訓練

您可設定一個重複或兩個交替的基於時間和/或距離的計時器以引導您在間隔訓練中的訓練和恢復階段。

1. 首前往 **Timers > Interval timer** (計時器 > 間歇計時器)。選擇 **Set timer(s)** (設定計時器) 以建立新計時器。

2. 選擇 **Time-based**(基於時間) 或 **Distance-based**(基於距離):
 - **Time-based**(基於時間): 定義計時器的分和秒, 並按開始。
 - **Distance-based**(基於距離): 設定計時器的距離, 並按開始。
3. 隨即顯示 **Set another timer?**(設定另一個計時器?)。若要設定另一計時器, 選擇 **Yes**(是) 並重複步驟 2。
4. 當完成時, 選擇 **Start X.XX km / XX:XX** (**開始 X.XX km / XX:XX**) 並按下開始以進入準備模式, 然後選擇要使用的運動內容。
5. 在 M400 找到所有訊號時, 請按開始。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄), 您可以開始訓練。

 您也可以**在訓練過程中開啟 *Interval timer*(間歇計時器)**, 例如在熱身之後。長按 **LIGHT**(燈光) 進入 **Quick menu**(快顯功能表), 然後選擇 **Interval timer**(間歇計時器)。

開始有結束時間估計器的訓練

為您的訓練設定距離, M400 將根據您的速度估計訓練的結束時間。

1. 首前往 Timers > Finish time estimator (計時器 > 結束時間估計器)。
2. 若要設定目標距離, 前往 **Set distance** (設定距離) 並選擇 5.00 km (5.00 公里)、10.00 km (10.00 公里), 1/2 marathon (1/2 馬拉松), Marathon (馬拉松) 或 Set other distance (設定其他距離)。按下開始。若您選擇 **Set other distance** (設定其他距離), 請設定距離並按下開始。隨即顯示 **Finish time will be estimated for XX.XX** (將預計 XX.XX 的結束時間)。
3. 選擇 **Start X.XX km / XX:XX mi**(開始 X.XX km / XX:XX mi) 並按下開始以進入準備模式, 然後選擇要使用的運動內容。
4. 在 M400 找到所有訊號時, 請按開始。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄), 您可以開始訓練。

 您也可以**在訓練過程中開啟 *Finish time estimator*(結束時間估計器)**, 例如在熱身之後。長按 **LIGHT**(燈光) 進入 **Quick menu**(快顯功能表), 然後選擇 **Finish time estimator**(結束時間估計器)。

訓練期間的功能

記一圈

按下開始記錄您完成了一圈。亦可自動記圈。在運動內容設定中, 將 **Automatic lap**(自動圈數) 設為 **Lap distance** (每圈距離) 或 **Lap duration** (每圈持續時間)。如果您選擇 **Lap distance** (每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration** (每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

鎖定 HR ZONE(心率範圍) 或 SPEED ZONE(速度範圍)。

將開始按住不放，使其鎖定在您目前的心率範圍或速度範圍。選擇 **HR zone**(心率範圍) 或 **Speed zone** (速度範圍)。欲鎖定/解除鎖定範圍，請按住開始。如果您的速率或速度超出鎖定的範圍，您會收到音效提示回饋。


在進行一已計劃的階段訓練時變更階段


長按燈光。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。從清單中選擇 **Start next phase** (開始下一階段)，然後按下開始(如果建立目標時選擇了手動階段變更)。如果選擇自動，階段就會在一個階段完成後自動變更。您將收到音訊通知。

在 QUICK MENU (快顯功能表) 中更改設定

長按燈光。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。您可以在不暫停訓練的情況下變更某些設定。更多資訊，請參見 [Quick Menu](#) (快顯功能表)。

暫停/停止訓練

| | |
|---|---|
|  A screenshot of a device screen showing an information icon (i) at the top, and the text "Recording paused" in the center. | <p>1. 欲暫停訓練，請按返回按鈕。顯示 Recording paused(記錄已暫停)，M400 進入暫停模式。欲繼續訓練，請按開始。</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
|  A screenshot of a device screen showing an information icon (i) at the top, and the text "Recording ended" in the center. | <p>2. 欲停止訓練，請在訓練記錄期間或暫停模式下按住返回 按鈕三秒，直到出現 Recording ended (記錄結束)。</p> |
|---|---|




 如果您在暫停後停止訓練，暫停後經過的時間不會包含在訓練總時間中。





訓練後

使用 M400、Flow 應用程式和 Flow 網上服務，可獲得訓練的立即分析和深入了解。

M400 上的訓練摘要

每一次訓練後，您可迅速得到訓練的摘要。日後欲檢視您的訓練摘要，請前往 **Diary** (日誌) 並選擇日期，然後選擇您想要檢視之訓練的摘要。

| | |
|---|---|
| <p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p> | <p>每次您達到您的平均速度/步速、距離或卡路里的 Personal best (個人最佳) 成績 M400 都會獎勵您。每個運動內容的 Personal best (個人最佳) 成績都是獨立的。</p> |
| <p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p> | <p>您開始訓練的時間、訓練的時長和訓練覆蓋的距離。</p> <p> 若您在戶外訓練且開啟 GPS 功能，則距離可見。</p> |
| <p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p> | <p>關於您表現的文字意見。該意見基於訓練的訓練時間在心率區上的分佈、卡路里消耗和時長。</p> <p>如需更多資訊，請按開始。</p> <p>若您使用心率傳感器且在心率區中訓練至少累計 10 分鐘，則顯示  Training benefit (訓練效益)。</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Summary</p> <p>HR zones</p>  | <p>您在每個心率區上所花的時間。</p> <p> 如果您使用心率傳感器則可見。</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顯示為每分鐘跳動次數和最大心率百分比。</p> <p> 如果您使用心率傳感器則可見。</p> |
| <p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p> | <p>訓練期間燃燒的卡路里和卡路里中燃燒脂肪的百分比</p> |
| <p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p> | <p>訓練的平均和最大速度/步速。</p> <p> 若您在戶外訓練且開啟 GPS 功能，則可見。</p> |
| <p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p> | <p>當您在戶外開啟 GPS 功能且使用心率傳感器進行訓練時會計算您的跑步指數。同時適用的要求如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 所使用的運動內容為跑步類型運動(跑步、道路跑步、越野跑等) • 速度應為 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且時長至少為 12 分鐘 |

| | |
|--|--|
| | <p>更多資訊，請參見 跑步指數。</p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Max altitude 172 m</p> <p>Ascent 40 m</p> <p>Descent 25 m</p> | <p>最大海拔高度、上升公尺/英尺數和下降公尺/英尺數。</p> <p> 若您在戶外訓練且開啟 GPS 功能，則可見。</p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Laps (5)</p> <p>Best lap 09:30:07</p> <p>Average lap 10:02:52</p> | <p>圈數和一圈的最佳和平均時長。</p> <p>如需更多資訊，請按開始。</p> |
| <p>Summary</p> <hr/> <p>Automatic laps (10)</p> <p>Best lap 03:20:08</p> <p>Average lap 05:01:02</p> | <p>自動圈數和自動圈的最佳和平均時長。</p> <p>如需更多資訊，請按開始。</p> |

POLAR FLOW 應用程式

將您的 M400 與 Flow 應用程式同步，在訓練後您可一目了然地分析的資料。Flow 應用程式可讓您離線看到訓練資料的快速簡介。

若需資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

POLAR FLOW 網上服務

Polar Flow 網上服務可供您分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。您可以追蹤進展，同時和其他人分享您最佳的訓練。

更多資訊，請參見 [Polar Flow 網上服務](#)。

功能

| | |
|---------------------|----|
| 輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS) | 36 |
| GPS 功能 | 37 |
| 返回起點 | 37 |
| 全天候活動追蹤 | 38 |
| 活動目標 | 38 |
| Activity data(活動資料) | 39 |
| Smart Coaching | 40 |
| 訓練效益 | 41 |
| 有氧健康測試 | 42 |
| 跑步指數 | 45 |
| 心率區 | 47 |
| Smart Calories | 50 |
| 智能通知 | 51 |
| 速度區 | 51 |
| 速度區設定 | 51 |
| 帶速度區的訓練目標 | 51 |
| 訓練期間 | 52 |
| 訓練後 | 52 |
| 運動內容 | 52 |
| 來自手腕的步頻 | 52 |
| Polar 跑步計劃 | 52 |
| 創建 Polar 跑步計劃 | 53 |
| 開始實施訓練目標 | 53 |
| 追蹤您的進展 | 53 |

輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS)

M400 擁有內置的 GPS，能夠為某個距離範圍內的戶外運動，提供準確的速度和距離測量，並讓您在訓練後，於 Flow 應用程式和網頁服務的地圖上看到路線。

M400 採用 AssistNow® 離線服務快速獲取衛星方位。AssistNow 離線服務提供 A-GPS 資料，向您的 M400 發送 GPS 衛星的預測位置。如此一來 M400 便知可在何處搜索衛星，因而即使是在信號條件不理想的情況下，亦能夠在轉瞬間獲取衛星信號。

A-GPS 資料每日更新一次。當您經由 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式將 M400 與 Flow 網路服務同步時，最新的 A-GPS 資料檔案會自動更新至您的 M400。

A-GPS 有效日期

A-GPS 資料檔案的有效日期長達 14 天。定位精確性在頭三天相對較高，並在接下來的第 10 至 14 天逐漸降低。定期更新有助於確保高水準的定位精確性。


您可以在 M400 上查詢當前 A-GPS 資料檔案的有效日期。在 M400 中，前往 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > About your product(關於本產品) > A-GPS exp. date(A-GPS 有效日期)**。若資料檔案已逾期，請經由 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式將 M400 與 Flow 網路服務同步。

一旦 A-GPS 資料檔案到期，獲取當前位置需要更多時間。

GPS 功能

M400 包含下列 GPS 功能：

- **Altitude, ascent and descent** (海拔高度，上坡和下坡)：即時海拔高度測量，以及上升和下降公尺/英呎數。
- **Distance** (距離)：在訓練期間和之後告訴您準確的距離。
- **Speed/Pace** (速度/步速)：提供訓練期間和之後的準確速度/步速資訊。
- **Running index** (跑步指數)：在 M400 中，跑步指數是依據跑步過程中測量到的心率和速度資料。它可提供您有關表現水準的資訊，包括有氧適能和跑步經濟性。
- **Back to start** (返回起點)：指示您以可能的最短距離回到起點，並顯示您與起點的距離。現在您可以探索更多探險路線，而且安全無虞，因為您知道只要按下一個按鈕，就能看到回到起點的方向指示。

 為獲得最佳的 GPS 效能，將 M400 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。由於 GPS 天線在 M400 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。

返回起點

返回起點功能可將您引導回訓練的起點。

欲使用返回起點功能：

1. 按住燈光。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。
2. 選擇 **Set location guide on** (將位置指引設定為開啟)，顯示 **Location guide arrow view set on** (位置指引箭頭視圖已設為開啟)，且 M400 進入 **Back to Start** (返回起點) 視圖。

欲返回您的起點：

- 將 M400 保持在您前方的水平位置。
- 持續移動，讓 M400 判斷您正在前往哪個方向。箭號會指向您的起點所在的方向。
- 要回到起點，請務必轉向箭號所指的方向。
- M400 也會顯示方位，以及您和起點之間的直線距離 (連線距離)。

 在不熟悉的環境中，請務必隨身準備地圖，以免 M400 失去衛星訊號或電力用盡。

全天候活動追蹤

M400 使用記錄您手腕動作的內部 3D 加速計追蹤您的活動。本功能會分析您動作的頻率、強度和規則性，加上您的身體資訊，使您能夠看到您除定期訓練之外在日常生活中的真實活動程度。

活動目標

您的 M400 為您提供每日活動目標並指導您完成目標。活動目標基於您的個人資料和活動水準設定，您可在 Flow 網上服務中的每日活動目標設定中找到上述內容。登入 Flow 網上服務，按一下右上角的姓名/頭像並轉至設定中的每日活動目標分頁。

每日活動目標設定讓您可從三種活動水準中選擇最能描述您標準每日活動的活動水平(參見下圖中的數字 1)。在選擇區域下方(參見下圖中的數字 2)，您可看到在所選水準上完成每日活動目標所需的活躍程度。例如，如果您是一位辦公室工作人員且一天中大部分時間都坐著，那麼通常一天中預計您要達到約四小時的低強度活動。對於在工作時間中長時間站立和行走的人而言，預計值更高。

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%

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

2

一天中為達到您的活動目標您需要活動的時間取決於您選擇的水準以及您的活動強度。以更高強度的運動更快完成您的目標，或者在一天中以略微更適中的步速保持活躍。年齡和性別亦會影響您達到活動目標所需的強度。越年輕，所需的活動強度越高。

ACTIVITY DATA(活動資料)

M400 會逐漸注滿一個活動條以指示您的每日目標進度。當該活動條充滿時，您便達到了目標。您可在 **Today's activity** (今日活動) 和時間視圖中查看該活動條(透過按住 UP(上)可變更錶面顯示)。

在 **Today's activity** (今日活動) 中，您可看到您今天到目前的活動情況以及獲得如何達到目標的引導。

- **Activity** (活動)
 - **Active time** (活動時間): 活動時間告訴您對您健康有益的身體運動的累計時間。
 - **Calories** (卡路里): 顯示您透過訓練、活動和 BMR(基礎代謝率: 維持生命所需的最小代謝活動) 已經燃燒了多少卡路里。
 - **Steps** (步數): 您目前已走的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計。
- **To go** (尚有): 您的 M400 為您提供達到每日活動目標的選擇。其告知您在選擇低、中或高強度活動時您還需要活動多長時間。您有一個目標，但有許多方式來達成。活動目標可選擇低、中或高強度。在 M400 中，'上'表示低強度，'散步'表示中等強度，且'慢跑'表示高強度。您可在 Flow 網上服務和行動裝置應用程式上找到更多低、中和高強度活動的實例，並選擇達到您的目標的最佳方式。

不活躍提醒

眾所周知，體力活動是保持健康的重要因素。除體力活動外，避免久坐同樣重要。久坐對健康不好，即使您在一天中進行足夠強度的訓練和每日活動。您的 M400 可發現您在一天中是否長時間未活動，這種方式可幫助您打破久坐以避免對您的健康造成不利影響。

如果您已靜止不動接近一小時，您將獲得一個未活動提醒 - 會顯示 **It's time to move** (是時候動一動了)。站立起來並找到您自己的活動方式。進行短時間的散步、伸展或進行其他的低強度活動。當您開始運動或按下任何按鈕時該訊息會消失。如果您在五分鐘內未活動，您將獲得一個未活動戳記，您可在同步後在 Flow 應用程式和 Flow 網上服務上看到上述內容。

您可在 **Settings > General Settings > Inactivity alert** (設定 > 一般設定 > 未活動提醒) 中將提醒設為開或關。

Flow 應用程式與您的 M400 進行藍牙連線時可提供相同的通知。

Polar Flow 應用程式和 Polar Flow 網上服務皆會為您顯示您已收到的未活動戳記。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

Flow 網上服務和 Flow 應用程式的睡眠資訊

如果您在夜間佩戴，M400 將追蹤您的睡眠時間和品質(安寧或不安寧)。您無需開啟睡眠模式，該裝置可自動從您的手腕運動檢測到您正處於睡眠狀態。在 M400 同步後，睡眠時間及其品質(安寧或不安寧)會顯示在 Flow 網上服務和 Flow 應用程式上。

睡眠時間是從下午 18:00/6 到第二天下午 18:00/6 這 24 小時中最長的連續休息時間。短於一小時的睡眠中斷不會使睡眠追蹤停止，但不會被計入睡眠時間。長於一小時的睡眠中斷會使睡眠時間追蹤停止。

您安穩睡眠和久未移動的時間會計算為安寧睡眠。您移動且變換姿勢的時間會計算為不安寧睡眠。該演算法並不是簡單地總結所有的不動時間，相較於短的不動時間更注重長的不動時間。放鬆睡眠百分比是放鬆睡眠和總睡眠時間之比。放鬆睡眠因人而異，應結合睡眠時間解釋。

知道放鬆睡眠和不安睡眠的量讓您可以瞭解您夜間的睡眠情況以及是否受到任何日常生活變化的影響。這可能有助於您找到改善睡眠的方法，讓您白天感覺得到充分的休息。

Flow 應用程式和 Flow 網上服務中的活動資料

利用 Polar Flow 行動裝置應用程式，您可即時追蹤並分析您的活動資料，並透過無線方式將您的資料從您的 M400 同步至 Polar Flow 服務。Flow 網上服務可讓您最詳細地了解您的活動資訊。

SMART COACHING

無論您想要評估每天的體適能水準、建立個人訓練計劃、進行強度正確的鍛鍊或收到即時意見，Smart Coaching 都能提供眾多獨特且使用方便的功能，針對您的需求個人化，並為提供訓練時最大的樂趣和激勵而設計，供您挑選。

M400 包含下列 Smart Coaching 功能：

- 訓練效益
- 有氧健康測試
- 跑步指數
- 心率區
- 卡路里

訓練效益

訓練效益功能可協助您更瞭解訓練效果。此功能需要使用心率傳感器。如果您在運動區訓練時間總計至少 10 分鐘，每次訓練完畢時，將可收到關於表現的文字意見。該意見基於訓練時間在運動區上的分佈、卡路里消耗和時長。在訓練文件中，您將獲得更詳細的意見。各種訓練效益選項的說明列於下表之中

| 評估資訊 | 效益 |
|---|---|
| Maximum training+ (最強訓練+) | 那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。 |
| Maximum training (最強訓練) | 那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。 |
| Maximum & Tempo training (最強訓練及速度訓練) | 非常棒的訓練！您會提高您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。 |
| Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練) | 非常棒的訓練！顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。 |
| Tempo training+ (速度訓練+) | 長時間保持良好步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。 |
| Tempo training (速度訓練) | 非常棒的步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。 |
| Tempo & Steady state training (速度和穩定狀態的訓練) | 步速好極了！可提高維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。 |
| Steady state & Tempo training (穩定狀態和速度訓練) | 步速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久更高強度訓練的能力。 |
| Steady state training+ (穩定狀態訓練+) | 太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。 |
| Steady state training (穩定狀態訓練) | 太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧適能。 |
| Steady state & Basic training, long (穩定狀態和基本訓練，長時間) | 太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。 |
| Steady state & Basic training (穩定狀態和基本訓練) | 太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧適能。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。 |
| Basic & Steady state training, long (基本和穩定狀態訓練，長時間) | 好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。 |
| Basic & Steady state training (基本和穩定狀態訓練) | 好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。 |
| Basic training, long (基本訓練，長時間) | 好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒 |

| 評估資訊 | 效益 |
|--------------------------|-----------------------------------|
| | 脂肪的能力。 |
| Basic training (基本訓練) | 做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。 |
| Recovery training (恢復訓練) | 非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。 |

有氧健康測試

Polar 有氧健康測試是一種在休息時，簡單、安全而快速地評估有氧(心肺)適能的方法。其結果 Polar OwnIndex 能夠與最大攝氧量 (VO_{2max})，即常用的有氧適能評估方式相比。您長期的訓練背景資料、心率、休息時的心率變異、性別、年齡、身高以及體重都會影響 OwnIndex。Polar 有氧健康測試是專為健康成人的使用而開發。

有氧適能和您的心血管系統輸送氧氣到體內的能力有關。有氧適能越好，您的心臟就越強壯也越有效率。良好的有氧適能有許多健康上的益處。例如，可降低高血壓風險，以及罹患心血管疾病和中風的機率。如果您想要改善有氧適能，一般平均需要六週的定期訓練，才會在 OwnIndex 上有顯著的改善。有氧適能較低的個人，進步更為快速。您的有氧適能越好，OwnIndex 的改善就越小。

改善有氧適能的最佳方式，就是使用大肌群的訓練類型。這些活動包括跑步、自行車、步行、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。欲監控您的進展，首先在前兩週測量您的 OwnIndex 數次，以獲得基線值，然後大約每個月重複進行測試一次。

為確認測試結果可靠，請遵循下列基本要求：

- 您可以在任何地方執行測試 - 家中、辦公室、健身俱樂部，只要進行測試的環境安靜即可。測試地點不應該有干擾的噪音 (例如電視、廣播或電話)，也不該有其他向您說話的人。
- 請務必在相同的環境、相同的時間進行本測試。
- 測試前 2 到 3 小時請避免大量進食或抽煙。
- 測試當天和前一天請避免劇烈體育鍛鍊、喝酒和興奮劑藥物。
- 您應該平靜放鬆。開始測試前，請躺下並放鬆 1-3 分鐘。

測試前

佩戴心率傳感器。更多資訊，請參見 [佩戴心率傳感器](#)。

開始測試之前，請確認您在 **Settings > Physical settings** (設定 > 體格設置) 中的體格設置，包括訓練背景資料都是正確的。

進行測試

欲執行有氧健康測試，請前往 **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (測試 > 有氧健康測試 > 放鬆並開始測試)。

- 接著顯示 **Searching for heart rate** (正在搜尋心率)。找到心率時，顯示器上會顯示心率圖、您目前的心率，以及 **Lie down & relax** (躺下並放鬆)。請保持放鬆，減少身體動作和與其他人的溝通。
- 您可按下返回，在任一階段期間中斷測試。接著顯示 **Test canceled** (測試已取消)。

如果 M400 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 **Test failed** (測試失敗)。在這種情況下，您應該查看心率傳感器電極是否濕潤，布料胸帶是否緊密貼合。

測試結果

測試結束時，您會聽到兩聲嗶聲，並顯示出您的有氧健康測試結果說明，和您的 VO_{2max} 估計值。

隨即顯示 **Update to VO2max to physical settings?** (是否將 VO2max 更新至體格設置？)。

- 選擇 **Yes** (是) 將此值儲存到您的 **Physical settings** (體格設置)。
- 如果選擇 **No** (否)，您必須知道您最近測量的 VO_{2max} 值，且此值和測驗結果相差超過一個體適能水準等級。

您最新的測試結果會顯示在 **Tests > Fitness test > Latest result** (測試 > 有氧健康測試 > 最新結果) 中。其中只會顯示您最近一次執行的測試結果。

如需有氧健康測試結果的圖示分析，請造訪 Flow 網頁服務，從您的 Diary (日誌) 中選擇測驗，並檢視詳細資料。

有氧適能等級

男性

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量而得。參考資料：Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

身體的最大耗氧量 (VO_{2max}) 和心肺適能之間有清楚的關連，因為要將氧氣傳送至組織，必須仰賴心肺功能。 VO_{2max} (最大攝氧量，最大有氧能力) 是身體在最大運動量期間使用氧氣的最大速率；此值和心臟輸送血液至肌肉的最大能力直接相關。 VO_{2max} 可藉由體適能測驗 (例如最大運動量測試、低限運動測試、Polar 有氧健康測試) 來測量或預測。 VO_{2max} 是心肺適能的良好指標，也是耐力運動中成績表現能力的良好預測方式，例如長跑、自行車、越野滑雪和游泳。

VO_{2max} 能夠以每分鐘毫升數 ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) 表示，或將此值除以單位為公斤的個人體重 ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)。

跑步指數

跑步指數可以用簡單的方式監測跑步成績變化。跑步指數值是最大有氧跑步成績的估計值，受到有氧適能和跑步經濟性的影響。隨時間記錄您的跑步指數，您可以監測進展情況。改進代表以既定節奏跑步時消耗的體力更少，或是能夠以同樣的努力程度跑得更快。

為了獲得最準確的成績資訊，請確認您已經設定好 HR_{max} 值。

每次訓練期間，在使用心率傳感器且 GPS 功能開啟，以及在適用下列要求時，會計算跑步指數：

- 所使用的運動內容為跑步類型運動(跑步、道路跑步、越野跑等)
- 速度應為 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且時長至少為 12 分鐘
- 若您使用步速傳感器用於速度測量，步速傳感器必須經過校準。

計算會在您開始記錄訓練時展開。訓練期間，您可以停下兩次(例如在紅綠燈處)，而不會中斷計算。在您的訓練之後，M400 顯示跑步指數值，並將結果儲存在訓練摘要中。

請將您的結果與下表比較。

短期分析

男性

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |

| 年齡 / 歲 | 非常低 | 低 | 普通 | 中等 | 良好 | 非常好 | 精英級 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量而得。參考資料：Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

每天的跑步指數可能會有一些差異。許多因素都會影響跑步指數。您在某一天得到的值，會因跑步環境改變而受到影響，例如路面、風勢或溫度的不同，以及其他因素。

長期分析

單一跑步指數值可以形成預測您成功跑完特定距離的趨勢。

下表估計運動員在表現最佳時跑完特定距離所需的時間。解釋圖表時，請使用您的長期跑步指數平均值。此預測最適用於以類似目標表現的速度和跑步環境下測得的跑步指數值。

| 跑步指數 | 庫珀測試 (m) | 5 公里 (時:分:秒) | 10 公里 (時:分:秒) | 二分之一馬拉松 | 馬拉松 |
|------|----------|--------------|---------------|---------|---------|
| 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 |

| 跑步指數 | 庫珀測試 (m) | 5 公里 (時:分:秒) | 10 公里 (時:分:秒) | 二分之一馬拉松 | 馬拉松 |
|------|----------|--------------|---------------|---------|---------|
| 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 |
| 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 |


心率區

Polar 心率區將以心率為基礎的訓練效果提升至全新層次。訓練會依照最大心跳速率的百分比，劃分為五個心率區。使用這些心率區，您就可以輕鬆選取和監控訓練強度。

| 目標區 | HR _{max} 的強度百分比 HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。 | 範例：30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數)，其最高心率为 190 bpm (220-30)。 | 持續時間範例 | 訓練效果 |
|------|--|---|---------|---------------------------------------|
| 最高強度 | 90-100% | 171-190 bpm | 少於 5 分鐘 | 效益：呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。 感覺：呼吸和肌肉讓您 |

| 目標區 | HR _{max} 的強度百分比 HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。 | 範例：30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數)，其最高心率为 190 bpm(220-30)。 | 持續時間範例 | 訓練效果 |
|--|--|--|----------|--|
|  | | | | <p>感到非常疲倦。</p> <p>建議對象：經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行，通常是在短距離賽事的最後準備階段。</p> |
| <p>高強度</p>  | 80-90% | 152-172 bpm | 2-10 分鐘 | <p>效益：提高維持高速耐力的能力。</p> <p>感覺：造成肌肉疲勞和呼吸急促。</p> <p>建議對象：可供經驗豐富的運動員作為全年訓練，期間長短不限。在進入賽季之前較為重要。</p> |
| <p>中等</p> | 70-80% 133-152 bpm | | 10-40 分鐘 | <p>效益：增進一般訓練速度，讓中等強度的運動更加輕鬆，</p> |

| 目標區 | HR _{max} 的強度百分比 HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。 | 範例：30 歲人的心 率區 (每分鐘跳動 次數)，其最高心率 為 190 bpm(220- 30)。 | 持續時間範例 | 訓練效果 |
|--|---|--|----------|--|
|  | | | | <p>並改善效率。</p> <p>感覺：呼吸穩定、受到控制而快速。</p> <p>建議對象：為準備比賽的運動員訓練，或尋求提升表現。</p> |
| <p>LIGHT 低強度</p>  | 60-70% | 114-133 bpm | 40-80 分鐘 | <p>效益：改善一般的基本體適能，改善恢復和增強代謝。</p> <p>感覺：輕鬆舒適，肌肉和心血管負荷很低。</p> <p>建議對象：所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人，以及在賽季期間進行恢復運動的人。</p> |
| 最低強度 | 50-60% | 104-114 bpm | 20-40 分鐘 | <p>效益：協助熱身、緩和及恢復。</p> |

| 目標區 | HR _{max} 的強度百分比 HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。 | 範例：30 歲人的心 率區 (每分鐘跳動 次數)，其最高心率 為 190 bmp(220- 30)。 | 持續時間範例 | 訓練效果 |
|---|---|--|--------|---|
|  | | | | 感覺：非常 輕鬆，幾乎 無疲勞感。 建議對象： 整個訓練季 節中作為恢 復和緩和運 動。 |

心率區 1 的訓練是在極低強度下進行。主要的訓練原理是，成績的提升不僅是在訓練期間，訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練，這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練課是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

心率區 3 可以增加有氧動力。此訓練強度比運動區 1 和 2 高，但主要仍為有氧。例如，運動區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血流效率特別有效。

如果您的目標是發揮最大的潛力競爭，就必須進行心率區 4 和 5 的訓練。在這些區內，您會以最長 10 分鐘的間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現顛峰的成績而設計。

Polar 目標心率區可以使用實驗室測得的 HR_{max} 值進行個人化，或是進行現場測試，自行測量其值。在目標心率區內訓練時，請嘗試使其遍及整個範圍。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水準。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至範圍 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

心率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。

SMART CALORIES

這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。能量消耗的計算是依據：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 (HR_{max})

- 訓練期間的心率
- 個人最大耗氧量 (VO_{2max})

智能通知

智能通知功能允許您從手機接收通知到您的 Polar 設備。如果您接到來電或收到訊息(例如 SMS 或 WhatsApp 訊息)，您的 Polar 設備會通知您。它還會通知您關於您手機行事曆上的行事曆活動。要使用智能通知功能，您需要安裝適合 iOS 或 Android 的 Polar Flow 行動應用程式，且 Polar 設備需要與該應用程式配對。

如需智能通知的詳細使用說明，請參見 [智能通知 \(Android\)](#) 或 [智能通知 \(iOS\)](#) 支援文件。

速度區

利用速度/步速區，您可在訓練期間輕鬆監控速度或步速，並調整速度/步速以達到目標訓練效果。速度區可用於在訓練期間提高您的訓練效率，並幫助您進行不同強度的訓練以達到最佳的效果。

速度區設定

速度區設定可在 Flow 網上服務中調整。速度區可在相應的運動內容中開啟或關閉。有五個不同的速度區，且速度區限值可手動調整或者可使用預設限值。速度區限值因運動而異，可讓您調整速度區以最好地適合每項運動。速度區可用於跑步運動(包括涉及跑步的團隊運動)、自行車運動以及賽艇和皮划艇。

預設

如果您選擇 **Default** (預設)，則無法變更限值。預設區為適合體適能水準相對較高的人的速度/步速區的實例。

自由

如果您選擇 **Free** (自由)，則可變更所有限值。例如，如果您已測試您的實際臨限值，如無氧和有氧臨限值，或乳酸上限和下限，您可利用基於您個人臨限值速度或步速的速度區進行訓練。我們建議您將無氧臨限值速度和步速設定為速度區 5 的最小值。如果您同時使用有氧臨限值，請將該值設定為速度區 3 的最小值。

帶速度區的訓練目標

您可建立基於速度/步速區的訓練目標。在經由 FLOWsync 同步目標後，您會在訓練期間收到來自訓練設備的指導。

訓練期間

在訓練期間，您可查看您當前訓練所處的速度區以及在每個區中所花的時間。

訓練後

在 M400 上的訓練摘要中，您將看到每個速度區中所花時間的概況。在同步後，可在 Flow 網上服務中查看詳細的可視速度區資訊。

運動內容

您可以列出所有最喜愛的運動，為每項運動定義特定的設定。例如，您可以為您進行的每項運動建立度身訂製的畫面，並選擇您在訓練時想要看到哪些資料：只顯示心跳速率，或只顯示速度和距離 - 任何最適合您和您的訓練需求的資料。

更多資訊，請參閱[運動內容設定](#)和[Flow 網上服務中的運動內容](#)。



請注意，在多種室內運動、群組運動和團隊運動內容中，**心率在其它設備上可見** 設定預設為啟用。換句話說，可以利用 Bluetooth Smart 無線技術的相容設備(例如健身房設備)來檢測心率。您可從 [Polar 運動內容清單](#) 中查看預設啟用藍芽廣播的運動內容。您可從 [運動內容設定](#) 啟用或禁藍芽廣播。

來自手腕的步頻

來自手腕的步頻，使您有機會選擇您的跑步節奏而無需單獨的步速傳感器。您的步頻，由內置加速計根據來自手腕運動的資料進行測量。為獲得此功能，您 M400 的韌體版本必須至少為 1.8。請注意，使用步速傳感器步頻時，將總是用它進行測量。

在以下跑步類型運動中，可使用來自手腕的步頻：散步、跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步機跑步、田徑跑步和極限跑

若要在訓練期間查看您的步頻，請在跑步時，在您所使用的運動內容的訓練視圖中添加「步頻」。在 Flow 網路服務「運動內容」中也可完成上述操作。

POLAR 跑步計劃

該計畫是基於您的體能等級建立的個性化計畫，目的在於確保您的正確訓練，避免過度訓練。該計畫具有智慧特點，可根據您的進展進行相應調整，讓您瞭解何時適合減少一些訓練，何時讓訓練提升一個等級。每個計畫都針對您的比賽定制，考慮了您的個人特點、訓練背景與準備時間。該計畫免費提供，可造訪 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 網路服務中獲取。

提供適合 5k、10k、半程馬拉松與全程馬拉松比賽的計劃。每個計劃都有三個階段：築基、累積與減量。這三個階段的設計目的在於逐漸提高您的成績，確保您為比賽日做好準備。跑步訓練分為五種：輕鬆慢跑、中距離跑、長跑、節奏跑與間歇跑。所有訓練包括熱身、訓練與放鬆階段以實現最佳效果。此外，您可選擇進行力量、核心與移動性訓練以幫助您進展。每個訓練週包括兩個到五個的跑步訓練，每週的跑步訓練總時長根據您的體能在一小時至七小時之間變化。跑步計畫的最短時長為 9 週，最長時長為 20 個月。

透過此份 [深度指南](#) 瞭解關於 Polar 跑步計劃的更多資訊。或詳細瞭解 [Polar 跑步計劃入門](#)。

創建 POLAR 跑步計劃

1. 造訪 www.polar.com/flow，進入 Flow 網路服務。
2. 從選項卡中選擇 **計劃**。
3. 選擇、命名您的比賽並設定比賽日期以及您希望開始計畫的時間。
4. 填寫體能活動等級問題。*
5. 選擇您是否希望將配套練習納入計劃中。
6. 閱讀並填寫體能活動就緒狀況問卷調查。
7. 檢查您的計畫並根據需要調整設定。
8. 完成後，選擇 **開始計劃**。

*如果有四週的訓練記錄可用，這些資訊將被預先填入。

開始實施訓練目標

在開始訓練前，確保您已將訓練目標同步至設備。訓練內容作為訓練目標同步至您的設備，您可以透過 **日記** 開始訓練。在整個訓練期間遵循您的設備上的指導。

1. 在您的設備上，進入 **日記**。
2. 選擇其中的一天查看所規劃的目標。
3. 選擇目標，然後選擇運動內容。
4. 按下「開始」，並遵循指導。

如果您希望按照針對某一天規劃的目標進行訓練，您可以從 **日記** 中選擇某一天，然後按照該天規劃的目標開始訓練。

追蹤您的進展

透過 USB 連接線或 Flow 應用程式，將訓練目標從您的設備同步至 Flow 網路服務。透過 **計劃** 選項卡追蹤您的進展。您可以看到當前計畫的概覽，以及您的進度。

POLAR 步速傳感器 **BLUETOOTH® SMART**

將步速傳感器與 M400 配對

確認步速傳感器已正確安裝到您的鞋子上。如需更多設定步速傳感器的資訊，請參閱步速傳感器的使用手冊。

將步速傳感器與 M400 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 **START**(開始)，進入準備訓練模式。
2. 使用 M400 靠近步速傳感器，等待它找到裝置。
3. 裝置 ID **Pair Polar RUN xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes** (是)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (一般設置 > 配對和同步 > 配對其他設備)，然後按開始。
2. M400 會開始搜尋您的步速傳感器。
3. 一旦找到步速傳感器，就會顯示 **Polar RUN xxxxxxxx**。
4. 按下 **START**(開始)，就會顯示 **Pairing** (配對中)。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

校準步速傳感器

步速傳感器的校準能夠改善速度/步速和距離測量的準確度。如果您的跑步方式發生重大變化，或步速傳感器在鞋子上的位置大幅改變 (例如您換了新鞋或將傳感器從右腳換到左腳)，建議您在第一次使用前，先進行校準。校準應在您正常跑步的速度下進行。如果您以不同的速度奔跑，則應以平均速率進行校準。您可手動或自動校準步速傳感器。

當使用步速傳感器訓練時，您可選擇來自 GPS 或來自步速傳感器的速度資料。若要對此進行設置，請進入 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 選擇用於速度的傳感器)，然後選擇 **Stride sensor** (步速傳感器) 或 **GPS**。

手動校準

完成手動校準的方式有兩種。您可跑您已知的距離，然後在 **Quick menu** (快顯功能表) 中設置正確的距離。若您已知可提供準確距離的因素則亦可手動設置校準因素。

設置正確的每圈距離

1. 在時間畫面中按下 START(開始)，進入準備訓練模式，並滾動至「跑步內容」。
2. 開始一個訓練，然後跑過您已知至少 400 公尺的距離。
3. 當您跑完這段距離，按「開始」以記圈。
4. 長按 LIGHT(燈光)進入 Quick menu(快顯功能表)，然後選取 **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance**(步速傳感器 > 校準 > 手動 > 設定正確的每圈距離)
5. 設定您跑完的實際距離。校準因素已更新。

設置因素

若要透過設置因素來手動校準步速傳感器，請選擇 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor**(設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 校準 > 手動 > 設置因素)：若您已知可提供準確距離的因素。已校準。因素：程式完成時顯示 **xxxx**。

 當使用步速傳感器時，在訓練期間亦可開始手動校準。長按 LIGHT(燈光)，可進入 **Quick menu**(快顯功能表)，然後選取 **Stride sensor > Calibration > Manual**(步速傳感器 > 校準 > 手動)。

自動校準

自動步速傳感器校準是根據 GPS 資料完成且在後台進行。在自動校準後，會更新並正確顯示當前步速、步長和累計距離。您的速度將在顯示幕上用灰色顯示直至校準完成。若您稍後手動校準步速傳感器，基於 GPS 的校準因素將被覆寫。

已執行兩次自動校準，且已使用兩個校準因素的平均值。在下次訓練中使用先前校準因素與該訓練過程中獲得的因素的平均值。

自動校準在 100 公尺後開始。500 公尺的校準距離期間必須滿足以下條件。

- 至少有 6 顆衛星可用
- 速度必須至少為 7 km/h
- 上升和下降少於 30 公尺

在不同路面(如馬路或小路)上跑步時使用不同的運動內容，以便更好地校準每個路面。

若要自動校準步速傳感器，請選擇

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic**(設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 自動)

 當使用步速傳感器時，在訓練期間亦可開始自動校準。長按 LIGHT(燈光)，可進入 **Quick menu**(快顯功能表)，然後選取 **Stride sensor > Calibration > Automatic**(步速傳感器 > 校準 > 自動)。

跑步步頻和步距

步頻*是戴著步速傳感器*的腳每分鐘踩到地面的次數。步距*是每一步的平均步距。這是您接觸地面的右腳和左腳間的距離。跑步速度 = 2 * 步距 * 步頻。有兩種方法可以提高跑步速度：以更高的步頻或更大的步伐移動您的腿。優秀的長跑運動員通常以很高的步頻(85 到 95) 跑步。而上坡時，步頻值通常較低。下坡時，步頻會較高。運動員調整步距，逐漸加速：步距隨著速度提高而增加。但是，跑步初學者最常見的錯誤之一是步距過大。最有效率的步距是自然的步長 - 感覺最舒服的步長。強化腿部肌肉可讓您步距變得更長，藉此在競賽中跑得更快。

您還應努力盡量提高步頻效率。要加快步頻並非易事，但如果訓練得當，您將能夠在跑步中維持步頻，獲得最佳成績。要提高步頻，必須訓練神經和肌肉的連結，且訓練頻率必須合理。每週一次步頻訓練是不錯的開始。請在一週內的其他時間加入一些步頻訓練。在長而輕鬆的跑步中，可以不時加入一些較高步頻的動作。有一個改善步長的好方法，就是進行特定的強度訓練，例如在山丘、柔軟沙地或向上的階梯奔跑。為期六週的訓練期(包括強度訓練)應可明顯改善步距，如果結合一些更快速的腿部速度訓練(例如最多 5 公里步速的短步伐訓練)，則整體速度也會明顯改善。

POLAR FLOW 應用程式

Polar Flow 應用程式可讓您在訓練結束後，立即離線觀看訓練資料的圖示解說。它可讓您輕鬆存取訓練目標，檢視測試結果。Flow 應用程式是同步 M400 和 Flow 網上服務的訓練資料時最簡單的方式。

當結合您的 M400 使用應用程式時，您可：

- 立即獲得訓練的快速概覽並分析您的表現的每個細節
 - 地圖上的路線視圖
 - 訓練效益
 - 您的訓練的開始時間和持續時間
 - 平均和最大速度/步速、距離、跑步指數
 - 平均和最大心率、累計心率區
 - 卡路里和卡路里中脂肪燃燒的百分比
 - 最大海拔高度，上坡和下坡
 - 每圈細節
- 利用行事曆中的每週摘要查看您的進展
- 獲取您全天候活動的細節(總步數、燃燒的卡路里和睡眠時間)
 - 瞭解您距離每日目標的差距以及如何達到
 - 查看步數、燃燒的卡路里和睡眠時間
 - 當是時候起來動一動時獲得未活動提醒

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載至您的行動裝置。有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請轉至 www.polar.com/en/support/Flow_app。在使用新的行動裝置(智慧型電話、平板電腦)前，您必須將它和 M400 配對。更多資訊，請參見[配對](#)。

欲在 Flow 應用程式中查看您的訓練資料，必須在訓練階段後將應用程式與 M400 同步。如需將 M400 與 Flow 應用程式同步的資訊，請參閱[同步](#)。

POLAR FLOW 網上服務

Polar Flow 網上服務可供您計畫和分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。請新增運動、度身訂製設定和訓練視圖，以設定和自訂 M400，使其完美符合您的訓練需求。您可以追蹤和一目了然地分析您的進步，建立訓練目標，並將它們新增至您的最愛。

有了 Flow 網上服務，您可以：

- 使用視覺化的圖表和路線畫面，分析您所有的訓練細節
- 將特定資料互相比較，例如圈數或速度與心率的關係
- 追蹤趨勢和您最在意的細節，以了解長期進展
- 以特定一週或一個月的報告追蹤您的運動進度
- 與您的追蹤者分享精彩片段
- 日後重新進行您和其他使用者的訓練

欲開始使用 Flow 網上服務，請造訪 flow.polar.com/start，建立您的 Polar 帳號 (如果沒有的話)。在該網站下載並安裝 FlowSync 軟體，讓您能夠同步 M400 和 Flow 網上服務之間的資料。另外也請為您的行動裝置取得 Flow 應用程式，以立即進行分析和將資料同步至網頁服務。

最新消息

在 **Feed** (最新消息) 中，您可以看到您最近從事的活動，以及您的朋友的活動和意見。

探索

在 **Explore** (探索) 中，可透過瀏覽地圖發現培訓課和路線。您可以將路線添加到您的最愛中，但不會被同步至 M400 中。您可以查看其他使用者分享的公開訓練，重新走過您自己或其他人的路線，看看精彩畫面出現在哪裡。

日誌

在 **Diary** (日誌) 中，您可以看到您已安排好的訓練，以及過去成績的回顧。顯示的資訊包括：以每天、每週、每月畫面顯示的訓練計劃，個別訓練，測試和每週摘要。

進展


在 **Progress** (進展) 中，您可以藉由報告追蹤您的發展。報告是長期追蹤訓練進度的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。請從下拉式清單中為報告選擇時間範圍和運動，並按下輪子按鈕，以選擇您想要在報告圖表中檢視的資料。

如需有關使用 Flow 網上服務的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/flow

訓練目標

請在 Flow 網上服務中建立詳細的訓練目標，並透過 Flowsync 軟體或 Flow 應用程式與您的 M400 同步。在訓練期間，您可以輕鬆地遵循裝置上的指示。


- **Quick Target** (快速目標): 填入一個數值。選擇持續期間、距離或卡路里目標。
- **Phased Target** (階段目標): 您可以將訓練分為多個階段，並為各階段建立不同的目標期間或距離以及訓練強度。該功能用於(例如)建立間隔訓練，和為其添加適當的熱身和放鬆階段。
- **Favorites** (我的最愛): 建立一個目標，並將其添加至 **Favorites** (我的最愛) 以在每次想要再次訓練時輕鬆存取。

 請記得透過 FlowSync 或 Flow 應用程式，將訓練目標從 Flow 網上服務同步至您的 M400。如果您沒有進行同步，就只能在您的 Flow 網上服務日誌或我的最愛清單中看到這些目標。


建立訓練目標

1. 前往 **Diary** (日誌)，然後按一下 **Add > Training target** (新增 > 訓練目標)。
2. 在 **Add training target** (新增訓練目標) 視圖中，選擇 **Quick** (快捷)、**Phased** (階段性) 或 **Favorite** (我的最愛) (**Race Pace** (比賽步速) 目標只能同步到 Polar V800)。

快速目標

1. 請選擇 **Quick** (快速)。
2. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
3. 填入下列值之一：持續時間、距離或卡路里。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下 **Save** (儲存) 將目標加入您的 **Diary** (日誌)，或按一下我的最愛圖示  將目標加入您的 **Favorites** (我的最愛)。

階段目標

1. 請選擇 **Phased** (階段)。
2. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
3. 為您的目標添加階段。選擇每個階段的距離或時長、手動或自動下一階段開始和強度。
4. 按一下 **Save** (儲存) 將目標加入您的 **Diary** (日誌)，或按一下我的最愛圖示  將目標加入您的 **Favorites** (我的最愛)。

我的最愛

若您已建立目標並將其添加至我的最愛，您可將其用作制定目標。

1. 選擇 **Favorites** (我的最愛)。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
2. 按下您想要的最愛目標，作為目標的範本。
3. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
4. 如果您想要編輯目標可進行編輯，也可維持原狀。
5. 按一下 **Update changes** (更新變更) 以儲存對最愛目標的變更。按一下 **Add to diary** (新增至日誌) 將目標新增至 **Diary** (日誌) 而不更新最愛目標。

在將訓練目標同步至 M400 之後，您可以看到：

- **Diary** (日誌) 中的制定訓練目標 (當週和接下來的 4 週)
- **Favorites** (我的最愛) 中列為我的最愛訓練目標

開始訓練時，請從 **Diary** (日誌) 或 **Favorites** (我的最愛) 存取您的目標。


如需有關使用訓練目標功能的資訊，請參閱"開始訓練"在本頁 29

我的最愛


在 **Favorites** (我的最愛) 中，可以保存及管理您的最愛。您的 M400 最多可同時儲存 20 個最愛選項。Flow 網頁服務中的最愛選項數量沒有上限。如果您在 Flow 網頁服務中有超過 20 個最愛選項，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 M400 上。

您可以拖放最愛選項，以變更其順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

在我的最愛中新增訓練目標：

1. 建立訓練目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示 .
3. 目標會新增至您的最愛選項。

或

1. 自您的 **Diary** (日誌) 選擇現有目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示 .
3. 目標會新增至您的最愛選項。

編輯我的最愛

1. 按一下您的姓名旁邊右上角的我的最愛圖示 。您最喜愛的所有路線和訓練目標都會顯示出來。
2. 請選擇您想要編輯的最愛選項：

- **訓練目標**：變更目標名稱，或選擇右下角的編輯，以修改目標。

移除我的最愛

按一下訓練目標右上角的刪除圖示，可將它從我的最愛清單中移除。

FLOW 網上服務的運動內容

依照預設，您的 M400 上有四種運動內容。在 Flow 網頁服務中，您可以在您的運動清單中新增運動內容，以及編輯新的和現有的運動內容。您的 M400 可以包含最多 20 項運動內容。Flow 網上服務中的運動內容數量沒有上限。如果您在 Flow 網上服務中有超過 20 項運動內容，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 M400 上。

您可以拖放運動內容，以變更其順序。選擇您想要移動的運動，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

新增運動內容

在 Flow 網上服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles** (運動內容)。
3. 按一下 **Add sport profile** (新增運動內容)，並從清單中選擇運動。
4. 該運動會新增至您的運動清單。

編輯運動內容

在 Flow 網上服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles** (運動內容)。
3. 按一下您想要編輯的運動下方的 **Edit** (編輯)。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

BASICS (基本資料)

- 自動圈數(可設定為持續時間或基於距離)
- Training sounds (訓練音)
- Speed View (速度視圖)

HEART RATE (心率)

- Heart rate (心率) 視圖 (選擇分鐘心跳次數 (bpm), 或最大百分比。)
- 心率對其他設備可見 (使用 Bluetooth® Smart 無線技術的其他相容設備 (例如, 健身房設備) 可偵測您的心率。)
- 心率區設定 (利用心率區, 您可輕鬆選擇和監測訓練強度。若您選擇 Default (預設), 您將無法變更心率限制。若您選擇 Free (自由), 則所有限制皆可變更。預設心率區限制自您的最大心率計算。)

訓練視圖

選擇訓練期間訓練視圖上應顯示哪些資訊。每個運動內容共計可擁有八個不同的訓練視圖。每個訓練視圖最多可擁有四個不同的資料欄位。

按一下現有視圖上的鉛筆圖示進行編輯, 或新增新的視圖。您可以從六個類別中, 選擇一到四個項目顯示在視圖上:

| Time(時間) | Environment(環境) | Body measurement(身體測量) | Distance(距離) | Speed(速度) | Cadence(步頻) |
|--|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Time of day (時間) • Duration (持續時間) • Lap time (每圈時間) • Last lap time (最後一圈時間) | <ul style="list-style-type: none"> • Altitude (海拔高度) • Total ascent (總上升高度) • Total descent (總下降高度) • Current lap ascent (目前每圈上升高度) | <ul style="list-style-type: none"> • Heart rate (心率) • Average heart rate (平均心率) • Maximum heart rate (最高心率) • HR avg in lap (單圈平均心率) • Calories (卡路里) • ZonePointer • Time in zone (範圍內時間) | <ul style="list-style-type: none"> • Distance (距離) • Lap distance (每圈距離) • Last lap distance (最後一圈距離) | <ul style="list-style-type: none"> • Speed/pace (速度/步速) • Average speed/pace (平均速度/步速) • Maximum speed/pace (最大速度/步速) • Lap speed/pace (每圈速度/步速) | <ul style="list-style-type: none"> • Running cadence (跑步步頻) • Average running cadence (平均跑步步頻) • Current lap running cadence |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Current lap descent (目前每圈下降高度) | | | | <ul style="list-style-type: none"> e(當前圈跑步步頻) • Stride length (步距) • Average stride length (平均步距) |
|--|--|--|--|--|--|

運動內容設定完成後，請按一下 **Save** (儲存)。欲將設定同步至 M400，請按 FlowSync 中的 **Synchronize** (同步)。



請注意，在多種室內運動、群組運動和團隊運動內容中，**心率在其它設備上可見** 設定預設為啟用。換句話說，可以利用 Bluetooth Smart 無線技術的相容設備(例如健身房設備)來檢測心率。您可從 [Polar 運動內容清單](#) 中查看預設啟用藍芽廣播的運動內容。您可從 運動內容設定 啟用或禁藍芽廣播。

同步

您可以從 M400 使用 FlowSync 軟體經由 USB 連接線傳輸資料，或以無線方式使用 Polar Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 M400 和 Flow 網上服務與應用程式間同步資料，您必須擁有 Polar 帳號和 FlowSync 軟體。請造訪 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 網頁服務中建立 Polar 帳號，然後下載 FlowSync 軟體並安裝到個人電腦上。請從 App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式至您的行動裝置。

請記得隨時隨地將您的 M400、網上服務和行動裝置應用程式之間的資料同步，並且更新至最新資料。

使用 FLOW 應用程式進行同步

同步前請確認：


- 您擁有 Polar 帳號和 Flow 應用程式。
- 您已在 Flow 網上服務上註冊您的 M400，並透過 FlowSync 軟體將資料同步過至少一次。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛行模式。
- 您已將 M400 與行動裝置配對。更多資訊，請參見"配對"在本頁 15

同步資料的方法有兩種：

1. 登入 Flow 應用程式，並且按住 M400 上的 返回按鈕不放。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

或

1. 登入 Flow 應用程式並前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 同步資料)，然後按下 M400 上的開始按鈕。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

 在您將 M400 和 Flow 應用程式同步時，您的訓練和活動資料也會透過網路連線，而自動同步至 Flow 網上服務。


如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網上服務同步

欲和 Flow 網上服務進行資料同步，您需要 FlowSync 軟體。在嘗試進行同步前，請先造訪 flow.polar.com/start 下載並安裝該軟體。

1. 將微型 USB 接頭插入 M400 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。確認 FlowSync 軟體正在執行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示 completed (完成)。

每次將您的 M400 插入電腦時，Polar FlowSync 軟體都會將您的資料傳輸至 Polar Flow 網頁服務，並將您變更的任何設定同步。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

 如果您在 M400 插入電腦時在 Flow 網上服務中變更設定，請按 FlowSync 上的同步化按鈕，將設定傳輸至 M400。

如需有關使用 Flow 網上服務的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/flow

如需有關使用 FlowSync 軟體的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/FlowSync


M400 保養

Polar M400 與其他電子裝置一樣，應保持清潔並細心維護。以下說明將有助於您履行保障義務、保持設備處於最優狀況以及避免充電或同步期間的問題。

M400

請務必小心連接 **USB 電纜**，以免損壞設備的 **USB 埠**。

保持設備的 **USB 埠** 清潔以確保充電和同步順利流暢。

 請注意，我們已經從 M400 最新版本中移除了 USB 埠的橡膠蓋。這麼做是為使該 USB 埠更容易且更有效地乾燥。上述維護準則適用於此兩者，即無橡膠蓋的新 M400 以及先前帶橡膠蓋的型號。

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。

保持 USB 埠清潔的最佳方法是在每次訓練後按如下方式進行沖洗：

1. 將 USB 埠的橡膠蓋向上拉下。



2. 用微溫的水沖洗 USB 埠。USB 埠是防水的，您可以在流水下沖洗，而不會損壞電子元件。



3. 沖洗後，讓蓋子敞開一會，以便 USB 埠風乾。請勿在 USB 埠有水份或汗水時對 M400 充電。



使用 USB 連接埠時，請檢查並確保密封表面區域無水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦掉任何髒污。可用牙籤來移除連接器空穴中的毛髮、灰塵或其他髒污。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免刮傷。


您可用稀釋的肥皂水在流水下清洗設備。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。若您未 24 小時全天候佩戴設備，請在存放前擦乾上面的水分。

請勿將設備放在極冷(低於 $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$)和極熱(高於 $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$)或陽光直射的地方。

心率傳感器

傳感器:每次使用後，從胸帶卸下傳感器，並使用軟毛巾擦乾傳感器。如有必要，使用稀釋的肥皂和水清潔傳感器。請勿使用酒精或任何研磨材料(如鋼絲絨或化學清潔劑)。

胸帶:每次使用後，以流水清洗胸帶，並晾乾。如有必要，使用稀釋的肥皂和水輕輕地清潔胸帶。不要使用保濕的肥皂進行清洗，因為會在胸帶上留下殘餘物。請勿浸泡、熨燙、乾洗或漂白胸帶。請勿拉扯胸帶或劇烈彎摺電極區域。

 查看胸帶標籤上的清洗指示。

存放

M400:將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包)或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車架上。存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

心率傳感器:將心率傳感器胸帶和連接器擦乾並分開存放，可盡量延長電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

用稀釋的肥皂水溶液清潔步速傳感器並用潔淨的水沖洗。若要維持防水性，不要使用高壓清洗機清洗步速傳感器。請勿將步速傳感器浸在水中。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。避免重擊步速傳感器，否則將損壞傳感器。

維修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 Polar 服務中心取得相關維修服務。對於非 Polar Electro 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參閱 Limited International Polar Guarantee (Polar 全球有限保固)。

如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

您的 Polar 帳號使用者名稱為您的電子郵件位址。Polar 產品註冊、Polar Flow 網頁服務和應用程式、Polar 論壇和電子報註冊可使用相同的使用者名稱和密碼。

重要資訊

電池

Polar M400 備有可充電的內置電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降前，進行電池 300 次以上的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品當作未分類的家庭垃圾處理。

Polar H7 心率傳感器擁有使用者可更換的電池。欲自行更換電池，請仔細遵循 [更換心率傳感器電池](#) 中的指示。

有關 Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart® 的電池資訊，請查詢相關產品的使用者手冊。

請勿讓兒童拿到電池。如果誤吞電池，請立即送醫治療。電池應按照當地法規正確棄置。

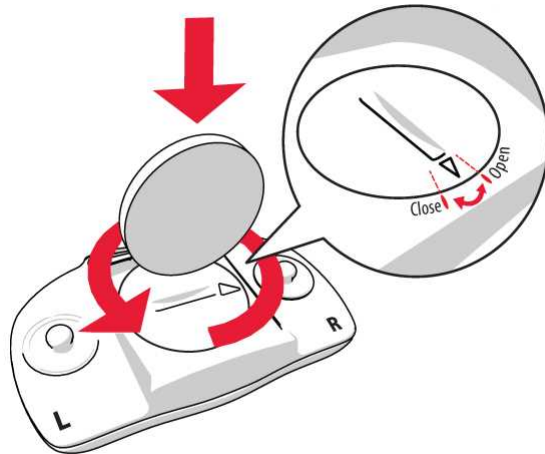
更換心率傳感器電池

自己更換心率傳感器的電池時，請小心遵循以下指示：

更換電池時，請確保密封環沒有破損，如果破損，應該更換新品。您可以從設備齊全的 Polar 零售商和授權的 Polar 服務中心，購買密封環/電池元件。在美國和加拿大，授權的 Polar 服務中心還提供額外的密封環。在美國，密封環/電池元件也可在 www.shoppolar.com 取得。

在處理新的、充滿電的電池時，請避免形成回路，也就是用金屬或導電的工具，例如鑷子，同時連接兩側。這樣可能會使電池短路，導致放電過於快速。通常短路並不會損壞電池，但可能會降低電池的容量和使用時間。

1. 使用硬幣，將其逆時針轉動至開啟，打開電池的蓋子。
2. 將電池 (CR 2025) 放入蓋子內部，正極 (+) 側靠著蓋子。確認密封環位於溝槽中，以確保防水性。
3. 將蓋子壓回傳感器中。
4. 使用硬幣順時針轉動蓋子至關閉。



⚠ 如果更換的電池型號不正確，會有爆炸危險。

注意事項

Polar M400 訓練裝置會顯示您的成績指標。訓練裝置設計用於指示鍛煉期間和鍛煉之後的生理疲勞和恢復程度。它可測量心率、速度和距離，與 Polar 步速感測器 Bluetooth® Smart 一同使用時還可以測量跑步步頻。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

訓練時干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電機或電子元件的訓練裝置，例如 LED 顯示器、馬達和電動剎車，可能會造成散亂訊號干擾。欲解決這些問題，請嘗試遵循下列步驟：

1. 將心率傳感器胸帶從您的胸口拆下，照常使用訓練設備。
2. 將訓練裝置四處移動，直到您找到不會顯示散亂讀數或心臟符號不會閃爍的區域。通常在設備顯示面板的正前方干擾最為嚴重，而顯示屏的左側或右側干擾相對較少。
3. 將心率傳感器胸帶裝回您的胸口，盡量將訓練裝置固定在此無干擾區域。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。

健康與訓練

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。

- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用心率調整器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。**如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。**

注意！如果您正在使用起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看[技術規格](#)中列出的材質。如果出現任何皮膚反應，請停止使用產品並諮詢醫生。還請告知 Polar 客服中心有關您的皮膚反應。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。



潮濕和劇烈磨損的雙重影響，可能會導致顏色從心率傳感器或腕帶的表面脫落，可能弄髒淺色衣物。為長時間保持淺色訓練設備外觀潔淨，請確保您所穿衣服在訓練時不會脫色。如果您在皮膚上使用了香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑，則必須確保相應部位不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。如果您在低溫環境(-20 °C 到 -10 °C/-4 °F 到 14 °F)中訓練，建議您將訓練設備戴在外套的袖子下，直接接觸皮膚。

警告 - 請勿讓孩子接觸電池

Polar 心率傳感器(比如 H10 和 H9)內含一塊鈕扣電池。如果不小心吞食了電池,不到 2 個小時就會出現內部灼傷,並有可能導致死亡。請勿讓孩子接觸新舊電池。如果電池槽無法合實,請停止使用產品並使其遠離孩子。如果您認為電池可能被吞食或塞入身體的任何部位,請立即就醫。

我們關注您的安全。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的外形經過特殊設計,可最大程度避免其卡在別的東西上。任何情況下都要保持注意,例如當您佩戴步速傳感器在草叢中跑步時。

技術規格

M400

| | |
|-----------|--|
| 電池類型: | 190 mAh 鋰聚合物可充電電池 |
| 操作時間: | 連續使用時: 使用 GPS 和心率傳感器時至多 8 小時 在每日活動監測的時間模式中: 大約 30 天 |
| 操作溫度: | -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F |
| 訓練裝置材質: | 不鏽鋼、聚碳酸酯/ABS 樹脂、ABS 樹脂、熱塑性聚氨酯、聚甲基丙烯酸甲酯、矽膠 |
| 記錄精度: | 25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天 |
| GPS 精度: | 距離 ±2%, 速度 ±2 km/h |
| 海拔高度解析度: | 1 公尺 |
| 上坡/下坡解析度: | 5 公尺 |
| 最大海拔高度: | 9000 公尺/29525 英尺 |
| 取樣率: | 1 秒 |
| 心率錶準確度: | ± 1% 或 1 bpm, 較高者為準。定義適用於穩定條件。 |
| 心率測量範圍: | 15-240 bpm |
| 目前速度顯示範圍: | 0-399 km/h 247.9 mph |

| | |
|---------|---|
| | (0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步速傳感器測量時)) |
| 防水性: | 30 公尺(適用於洗澡和游泳) |
| 記憶容量: | 視您的語言設定而定, 使用 GPS 和心率時 30 小時 |
| 顯示屏解析度: | 128 x 128 |

H7 心率傳感器

| | |
|---------|----------------------------------|
| 電池使用壽命: | 200 小時 |
| 電池類型: | CR2025 |
| 電池密封環: | O 型環 20.0 x 1.0 材料 FPM |
| 操作溫度: | -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F |
| 傳感器材質: | 聚醯胺 |
| 胸帶材質: | 38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 聚酯 |
| 防水性: | 30 公尺 |

使用 Bluetooth® Smart 無線技術。

POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件, 您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac 作業系統的電腦, 且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR 產品的防水性

大多數 Polar 產品可在游泳時穿戴。但這類產品並非潛水儀器。為保持防水性, 請勿在水下按動本設備的按鈕。

Polar 基於腕部的心率測量設備可在游泳與洗澡時穿戴。游泳時，以上產品也可從您的手腕運動收集活動資料。然而，我們在測試中發現基於腕部的心率測量設備在水下工作不佳，因此不推薦在游泳時使用基於腕部的心率測量設備。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 標準進行測試。每款具有防水標識的 Polar 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根據防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下移動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下移動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

| 請在產品背後標記 | 濺水、汗、雨滴等 | 洗澡和游泳 | 戴換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒) | 水肺潛水 (有氧氣筒) | 防水特性 |
|--------------------------------|----------|-------|--------------------|-------------|---|
| 防水性 IPX7 | 確定 | - | - | - | 請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準: IEC60529。 |
| 防水性 IPX8 | 確定 | 確定 | - | - | 洗澡和游泳的最小值。 參考標準: IEC60529。 |
| 防水性 防水性 20/30/50 公尺 適合游泳 | 確定 | 確定 | - | - | 洗澡和游泳的最小值。 參考標準: ISO22810。 |
| 防水性 100 公尺 | 確定 | 確定 | 確定 | - | 水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準: ISO22810。 |

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶 (如心率傳感器胸帶) 和 Polar 服裝的損壞或刮傷。

- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

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

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. 保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

法規資訊

| | |
|---|--|
|  | <p>本產品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。</p> |
|  | <p>此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理工規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。</p> |

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

2.1 CHNT 10/2019