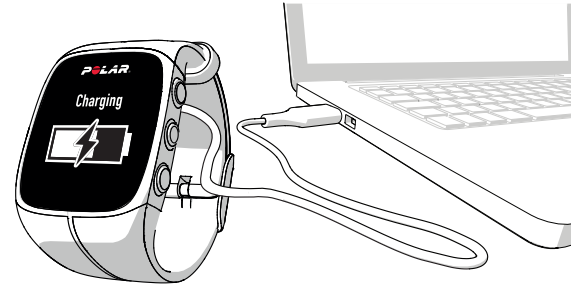


НАСТРОЙКА POLAR M400

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

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

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



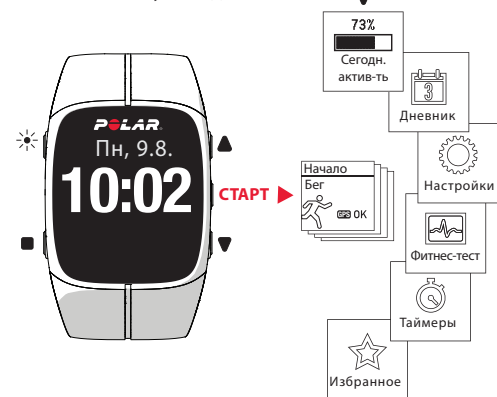
И Если USB-порт намок, не перезаряжайте аккумулятор, пока USB-порт не высохнет.

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

Узнайте больше о своем устройстве M400 из полной версии руководства пользователя и видеоматериалов на веб-сайте polar.com/support/M400.

ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ M400

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



СВЕТ НАЗАД ВВЕРХ ВНИЗ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

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

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

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

ВСТРОЕННЫЙ GPS

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

ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ ОКОНЧАНИЯ

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

ИНДЕКС БЕГА

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

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

И Для того, чтобы ознакомиться со всеми полезными функциями M400, смотрите полную версию руководства на веб-сайте polar.com/support/M400.

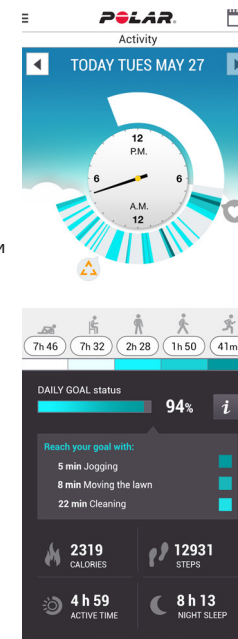
СУТОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

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

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

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

Для получения подробной информации о функции уведомлений перейдите на страницу polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

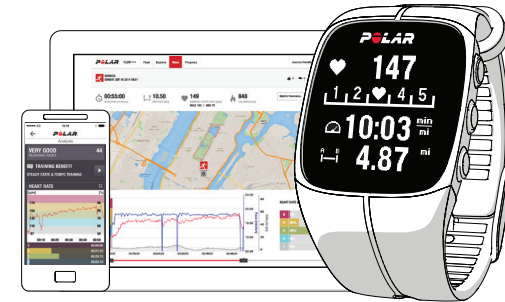
Polar M400 - это само по себе отличное устройство для тренировок, но вы можете извлечь из него еще больше пользы, если будете использовать его совместно с веб-сервисом Polar Flow.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Благодаря мобильному приложению Polar Flow, вы можете мгновенно просмотреть всю сводку по тренировке. Приложение осуществляет беспроводную синхронизацию ваших данных из устройства M400 с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App StoreSM или Google PlayTM.

ОНЛАЙН-СЕРВИС

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

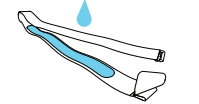


ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7

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

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

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Зафиксируйте ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.



4. Перед первой тренировкой необходимо выполнить **сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M400**. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и нажмите СТАРТ. Затем дождитесь запроса сопряжения и выберите «Да».

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

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

ТРЕНИРОВКА С M400

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

Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку СТАРТ.

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

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Начать этап: Во время тренировки нажмите СТАРТ.

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

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

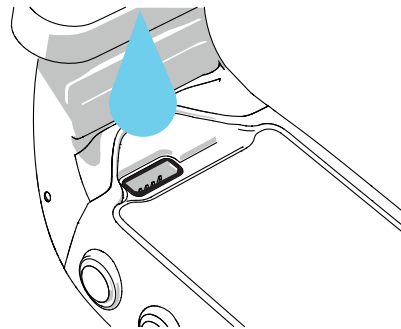
ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

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

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

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



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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

M400

Тип аккумулятора
Время работы
Рабочая температура
Водонепроницаемость
Материалы

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

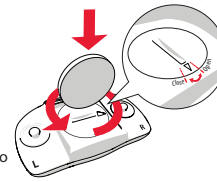
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ BLUETOOTH® SMART CR2025

Тип аккумулятора
Уплотнительное кольцо аккумулятора
Рабочая температура
Водонепроницаемость
Присоединитель
Ремень

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

Чтобы заменить аккумулятор датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС):

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



i Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте polar.com/support.

! Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



polar.com/support/M400

ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR



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



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



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



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

Производитель:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Тел.: +358 8 5202 100
Факс: +358 8 5202 300
www.polar.com

Совместим с



17953539.02 RU 07/2015 10011

POLAR®



Polar M400

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на flow.polar.com/start

Русская версия