

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Поздравляем вас с отличным приобретением! Это удобное руководство поможет вам освоить ваше новое устройство Polar M400, лучший выбор для умных тренировок. Polar M400 — отличный тренировочный компьютер, возможности которого значительно расширяются при использовании совместно с онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств Polar Flow.

### ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

Ставьте цели и получайте указания по их достижению. Получайте детальный анализ ваших результатов и делитесь своими достижениями с друзьями. Вся информация об этом и много другое доступно на [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

### ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Оцените важные сведения о тренировке в одно мгновение. Приложение для мобильных устройств синхронизирует ваши данные с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App Store.



### POLAR M400

Благодаря встроенному GPS устройство M400 предоставляет множество полезной информации во время тренировки. Устройство M400 точно отслеживает скорость и расстояние, а также на основании данных GPS рассчитывает высоту, подъем и спуск.

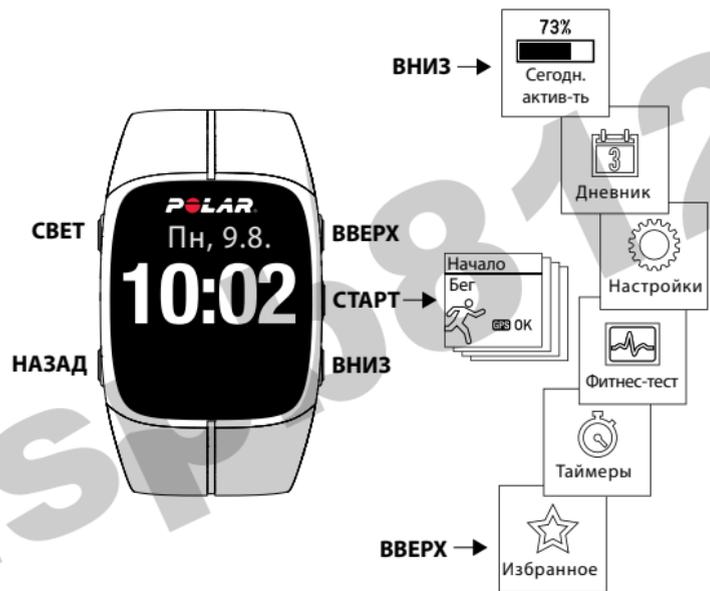
### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ\*

Оденьте ремень на грудь и зафиксируйте его так, чтобы устройство M400 принимало точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени.

*\* Если вы купили устройство M400 без датчика ЧСС, вы всегда можете купить его отдельно.*

## ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ M400

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



### 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

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства M400, перейдите на веб-страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), где, следуя простым инструкциям, вы можете настроить устройство M400, загрузить последнюю прошивку и начать использование онлайн-сервиса Flow. Если вам не терпится начать первую тренировку с M400, вы можете выполнить быструю настройку.

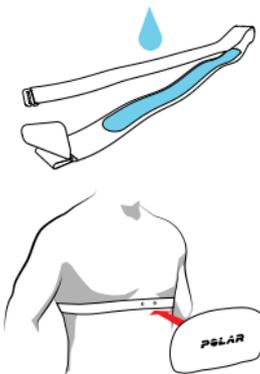
1. При помощи прилагаемого USB-кабеля подключите устройство M400 к компьютеру, чтобы зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, прежде чем появится значок зарядки пройдет несколько минут.
2. После того, как устройство M400 будет заряжено, настройте его. Для получения точных и персонализированных сведений о ваших тренировках важно правильно указать такие данные как дата, время и физические параметры. По завершении появится сообщение **Готово!**

Для изменения языка устройства M400 перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### ЗАКРЕПИТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

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

После тренировки снимите ремень и промойте его под проточной водой. Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).



## ТРЕНИРОВКА С КОМПЬЮТЕРОМ M400

Перед первой тренировкой необходимо выполнить сопряжение датчика ЧСС с устройством M400. Для этого наденьте датчик частоты сердечных сокращений и нажмите кнопку СТАРТ. Затем дождитесь запроса сопряжения и выберите Yes (Да). Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство**.

### НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Нажмите СТАРТ и выберите вид спорта. Выйдите на улицу, подальше от высоких зданий и деревьев, чтобы поймать сигналы спутника GPS. Стойте на месте, направляя дисплей вверх, и ждите обнаружения сигнала. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится ОК. Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку СТАРТ.

*Выбирайте, какие именно данные будут выводиться на дисплей во время тренировки в спортивных профилях в онлайн-сервисе Polar Flow.*

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

**Начать этап:** Во время тренировки нажмите кнопку СТАРТ.

**Заблокировать диапазон частоты сердечных сокращений:**

Чтобы заблокировать/разблокировать зону, в которой вынаходитесь, нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.

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



Полную и самую последнюю версию руководства можно скачать здесь: [polar.com/support](http://polar.com/support). Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы: [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## 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.

### ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

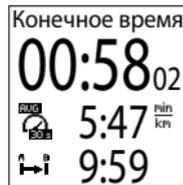
Улучшите свои результаты и с помощью тренировок приблизьтесь к своей цели благодаря уникальным предлагаемым Polar интеллектуальным функциям Smart Coaching.

### ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ ОКОНЧАНИЯ

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

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Устройство M400 предоставляет мотивирующий отчет об эффекте от ваших тренировок сразу же после них.



преимущества
Отличный темп!
Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою

### ИНДЕКС БЕГА

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

### ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

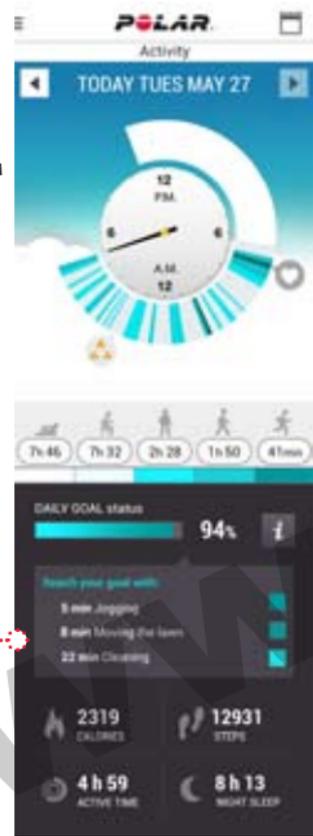
M400 поощряет вас каждый раз, когда вы достигаете лучших результатов по средней скорости/по темпу, дистанции или сожженным калориям.

### СУТОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

Благодаря встроенному датчику ускорения устройство M400 круглосуточно отслеживает все ваши движения. Вам будет поставлена ежедневная цель и предоставлены инструкции по ее достижению. M400 также напоминает вам встать и подвигаться, когда вы слишком долго не активны.

Данные можно посмотреть на устройстве M400 или в приложении Polar Flow App.

Активность
Активное время 04:59
Калории 2319 кКал
Шаги 12931



## 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

Тип аккумулятора  
Уплотнительное кольцо аккумулятора  
Рабочая температура  
Водонепроницаемость  
Присоединитель  
Ремень

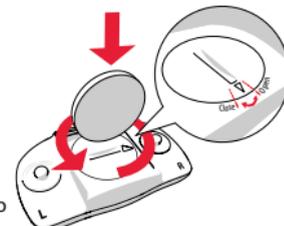
Уплотнительное кольцо 20.0 x 0.90, силикон  
от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F  
30 м  
Акрилонитрил-бутадиен-стирол  
38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

### 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.

Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).

Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.



## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



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

### ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR

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

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

[twitter.com/PolarRussia](https://twitter.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](http://www.polar.com)

Совместим с



17953539.01 RUS 09/2014 10011

**POLAR®**



**Polar M400**  
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Русская версия