

## BIENVENUE

Félicitations pour votre achat ! Dans ce guide pratique, nous allons vous aider à prendre en main le Polar M400, l'idéal pour optimiser votre entraînement. Profitez du meilleur du M400 en utilisant le service Web et l'application Polar Flow pour programmer vos entraînements, partager et analyser.

### SERVICE WEB POLAR FLOW

Définissez des objectifs et obtenez des conseils pour les atteindre. Obtenez une analyse détaillée de vos résultats et partagez vos aventures avec vos amis. Rendez-vous dès maintenant sur [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

### APPLICATION POLAR FLOW

Consultez d'un coup d'œil vos données d'entraînement. L'application mobile synchronise vos données vers le service Web Polar Flow. Téléchargez-la sur l'App Store.



### POLAR M400

Grâce au GPS intégré du M400 vous mesurez votre vitesse/allure, distance, altitude et dénivélés en direct. La technologie GPS InstantFix capter le satellite très rapidement et assure des données fiables.

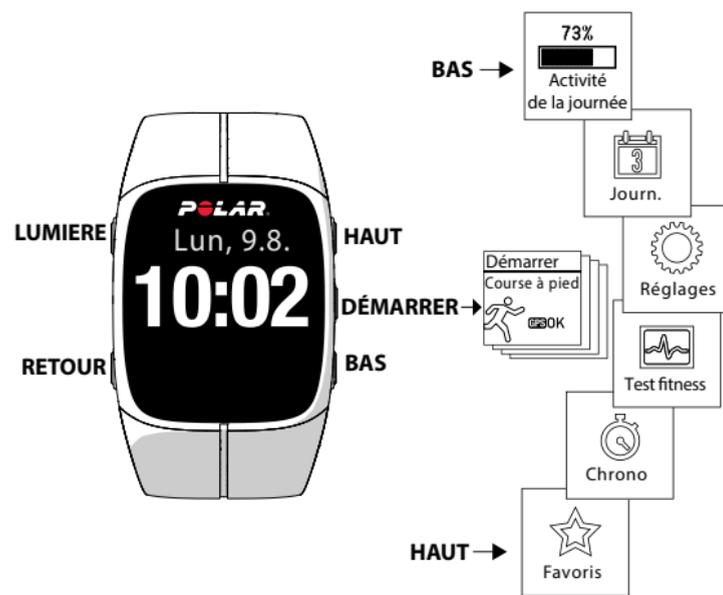
### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR\*

Placez la ceinture et le l'émetteur autour de votre poitrine pour obtenir votre fréquence cardiaque de façon précise et en temps réel sur votre M400.

*\* Si vous avez acheté votre M400 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.*

## VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE M400

Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER, et utilisez le bouton RETOUR pour revenir, mettre en pause et arrêter.



### CONSEILS PRATIQUES

- » Pour changer la vue du mode montre, appuyez longuement sur HAUT.
- » Pour verrouiller les boutons en vue horaire, appuyez longuement sur LUMIÈRE.
- » Pour accéder au Raccourci depuis la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE.

## DÉMARRAGE

Profitez du meilleur du M400 en vous connectant à [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), où des instructions simples vous guideront tout au long de la configuration de votre M400, du téléchargement du dernier firmware et de l'utilisation du service Web Flow. Si vous êtes pressé d'utiliser le M400 pour la première fois, procédons à une configuration rapide pour vous permettre de passer à l'action :

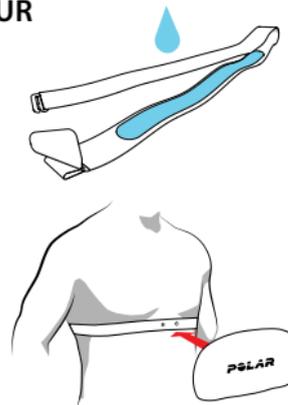
1. Branchez le M400 à votre ordinateur via un câble USB pour charger la pile. Si celle-ci est entièrement vide, l'animation de charge apparaît au bout de quelques minutes.
2. Une fois la charge terminée, configurez votre M400. Pour obtenir des données d'entraînement plus précises et personnelles, il est important de préciser concernant la date, l'heure et les réglages physiques. Quand vous avez terminé, le message **C'est parti!** apparaît.

Pour changer la langue de votre M400, accédez à [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

### MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez l'électrode de la ceinture.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps.
3. Fixez le connecteur.

Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour qu'elle reste propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).



## VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE M400

Avant votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre M400. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place et appuyez sur DÉMARRER. Attendez ensuite la demande d'association de l'émetteur, puis choisissez Oui.

Vous pouvez aussi associer un nouvel émetteur sous **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler nouvel appareil**.

### DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Restez immobile, écran vers le haut, jusqu'à ce que le signal soit détecté. Ceci fait, OK apparaît. Appuyez à nouveau sur DÉMARRER quand vous êtes prêt à partir.

*Choisissez ce qui apparaît à l'écran pendant vos séances dans les profils sport, sur le service Web Polar Flow.*

### PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

**Réaliser un tour :** Appuyez sur DÉMARRER pendant une séance.

**Verrouiller une zone de fréquence cardiaque :** Pour verrouiller/déverrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez informé par signal sonore.

**Mettre en pause et arrêter l'entraînement :** Appuyez sur RETOUR pour suspendre votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter une séance suspendue, appuyez sur RETOUR pendant 3 secondes jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

 Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version de ce guide sur [polar.com/support](http://polar.com/support). Pour plus d'aide, vous pouvez visionner des didacticiels vidéo sur [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).

## FONCTIONS-CLÉS

Le Polar M400 offre de nombreuses fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Vous trouverez ici un récapitulatif des plus importantes.

### GPS INTÉGRÉ

Le GPS intégré mesure la vitesse, la distance, l'altitude et l'itinéraire en direct. Vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow après votre séance. La fonction Retour départ vous indique la direction de votre point de départ. Vous pouvez désormais explorer en toute sécurité des itinéraires plus aventureux, sachant que votre M400 peut vous ramener à votre point de départ.

### UN VRAI COACH POUR L'ENTRAÎNEMENT

Améliorez votre performance et entraînez-vous pour atteindre votre objectif à l'aide des fonctions Smart Coaching uniques de Polar.

### ESTIMATION DE L'HEURE D'ARRIVÉE

Réglez la distance de votre séance et le M400 estimera votre heure d'arrivée à destination en fonction de votre vitesse.

Heure de fin
<b>00:58</b> <sup>02</sup>
5:47 <sup>min</sup> / <sub>km</sub>
9:59

### EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Le M400 donne des commentaires motivants sur l'effet de votre entraînement immédiatement après votre séance.

Bénéfice
Allure soutenue !
Vous avez amélioré
capacité
aérobie,

### RUNNING INDEX

Déterminez l'efficacité de votre course. Le M400 calcule automatiquement votre Running Index après chaque course, sur la base de vos données de fréquence cardiaque et de vitesse.

### RECORD PERSONNEL

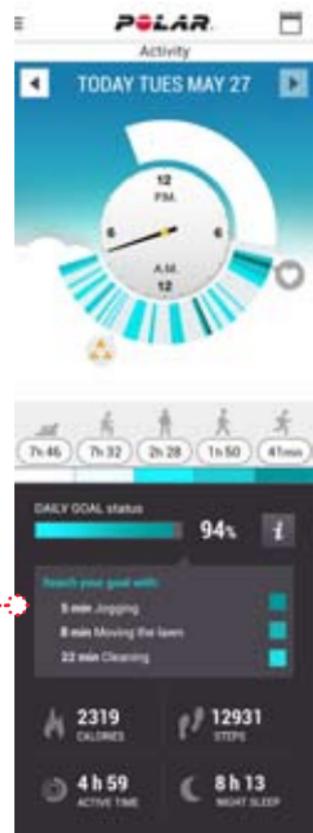
Le M400 vous récompense chaque fois que vous atteignez votre meilleur résultat en termes de vitesse/allure moyenne, de distance ou de calories.

### ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

L'accéléromètre du M400 mesure tous vos mouvements 24h/24, 7j/7. Chaque jour, le M400 vous donne des conseils pour atteindre vos objectifs d'activité. Si vous ne bougez pas ou restez inactif pendant longtemps, le M400 vous envoie une alerte d'inactivité.

Vous pouvez consulter les données sur votre M400 ou dans l'application Polar Flow.

Activité
Temps d'activité
04:59
Calories
2319 kcal
Étapes
12931



## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### M400

Type de pile:  
Durée de fonctionnement:

Batterie Li-Pol 190 mAh  
Jusqu'à 8 heures avec GPS et émetteur de fréquence cardiaque  
-10 °C à +50 °C

Température de fonctionnement:  
Étanchéité:  
Matériaux:

30 m  
Acier inoxydable, polycarbonate/acrylonitrile-butadiène-styrène, acrylonitrile-butadiène-styrène, uréthane thermoplastique, polyméthylmétacrylate, silicone

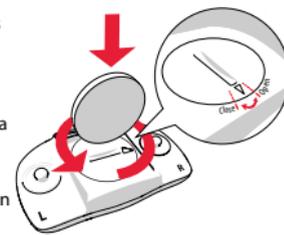
### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART CR2025

Type de pile:  
Joint d'étanchéité du compartiment à pile:  
Température de fonctionnement:  
Étanchéité:  
Connecteur:  
Ceinture:

Joint torique 20,0 x 0,90 Matériau silicone  
-10 °C à +50 °C  
30 m  
acrylonitrile-butadiène-styrène  
38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

### Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

- À l'aide d'une pièce, ouvrez le cache du compartiment à piles en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (OUVRIR).
- Insérez la pile (CR 2025) dans le cache, face positive (+) contre ce dernier. Assurez-vous que la bague d'étanchéité est bien positionnée dans la rainure afin d'assurer l'étanchéité.
- Remettez le cache en place dans le connecteur en appuyant dessus.
- Utilisez la pièce pour tourner le cache dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (FERMER).



Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur [polar.com/support](http://polar.com/support).

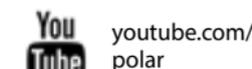
Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.

## ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



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

### RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



Fabriqué par

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

Compatible avec



# POLAR®



## Polar M400

### GUIDE DE DÉMARRAGE

Paramétrez sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17952090.01 FRA 09/2014 10011

Français