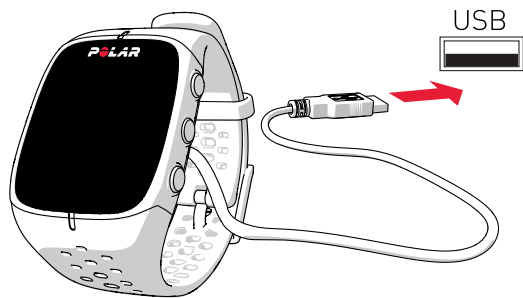



## 如何开始

可选择对您最方便的 (A) 移动设备或 (B) 电脑对您的新 Polar M430 进行设置。Polar M430 处于存储模式,可在设置中唤醒。为获得最准确的个人训练和活动数据,您的精确设置是很重要的。

利用盒子里随附的 USB 连接线将 M430 插入的通电的 USB 端口或 USB 充电器。可能需要几分钟来唤醒 M430。请在设置过程中给 M430 充电。



 如果您的 M430 有可更新的固件,我们建议您在设置过程中进行安装。可能需要最多 10 分钟。

**A**

用移动设备和 POLAR FLOW 应用程序进行设置

请注意您必须在Flow应用程序中进行配对,而不是在自己的移动设备蓝牙设置中进行操作。

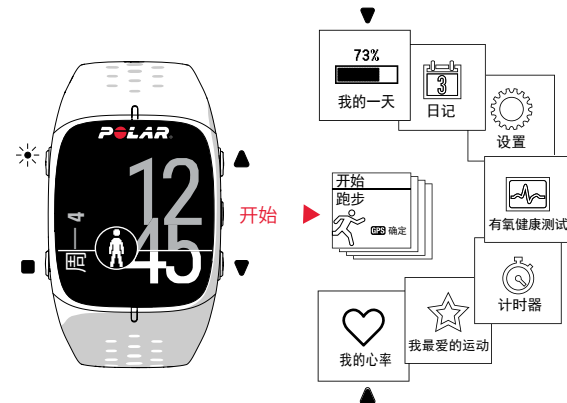
1. 确保您的移动设备已连接至互联网并开启 Bluetooth®。
2. 从移动设备上的 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。
3. 在您的移动设备上,打开 Flow 应用程序。
4. Flow 应用程序识别您在附近的 M430 并提示您开始配对。接受配对请求并在 Flow 应用程序中输入 M430 显示屏上所示的蓝牙配对码。
5. 用您的 Polar 账户登录或创建新的账户。我们将引导您在应用程序内完成注册和设置。
6. 当您完成设置时,点击**保存并同步**,您的设置便会同步至 M430。

**B**

利用电脑设置

1. 前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 并将 Polar FlowSync数据传送软件安装至您的电脑。
2. 用您的 Polar 账户登录或创建新的账户。我们将引导您在网络服务内完成注册和设置。

## 了解您的 Polar M430



### 灯光

按灯光键启动背光。

在时间视图中长按灯光键锁住按钮。

在训练视图中长按灯光键输入快捷菜单。

### 返回

利用返回键进行返回、暂停和停止操作。

在时间视图中,长按返回键利用您的移动设备开始为您的 M430 进行配对和同步。

### 向上

按向上键浏览菜单、选项和训练视图。

长按向上键改变时钟画面。

### 向下

按向下键浏览菜单、选项和训练视图。

### 开始

按“开始”键进入菜单,确认选项并开始训练。训练过程中按“开始”键计圈,长按开始键锁定/解锁您当前所在的心率区。

## 主要功能

内置 GPS

内置 GPS 可在训练期间追踪您的步速、距离和海拔高度。您可在训练后在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务中的地图上查看训练路线。

手腕式的心率训练

您的 M430 设有内置心率传感器,可从手腕测量心率。这使心率训练变得前所未有地方便。

全天候活动和连续心率追踪

M430 可全天候追踪您的步数、活动、睡眠和卡路里数,从而支持您实现个人每日活动目标。连续心率追踪功能可更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动,因为即使是手腕的微小动作,这产品都可追踪到。

RUNNING PROGRAM (跑步计划)

在 Polar Flow 中利用适应性的个性化的计划进行跑步训练。在以下四个目标中进行选择: 5 公里、10 公里、半程马拉松或全程马拉松,获取适合您自己和您的训练目标的计划。

## 利用 Polar M430 进行心率训练


通过在训练时测量您的心率，确保您以合乎目标的强度水平进行训练。您可获得您想要达到的效益。

基于手腕的心率测量方便又轻松。系紧腕带，在 M430 上开始记录，您的训练已准备就绪。

若要在训练期间获得准确的心率读数，将腕带紧贴佩戴在手腕上，紧靠腕骨后。请勿将跑步手表置于腕骨上方。背部的传感器必须接触您的皮肤，但腕带也不能绑得太紧。

## 开始训练

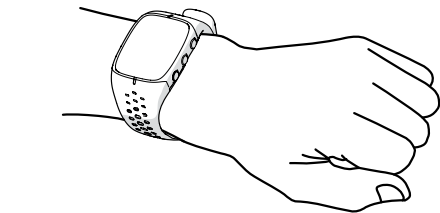
1. 佩戴 M430 并系紧腕带。
2. 在时间视图中，按开始键进入运动介绍列表。
3. 按上下键浏览某一运动介绍。
4. 请走到室外并远离高层建筑及高大树木。在显示屏朝上的情况下保持 M430 静止以获取 GPS 卫星信号。当发现信号时，M430 会震动并显示 OK。
5. M430 在找到心率后会即时显示您的心率。
6. 按开始键启动训练记录。


 在 Polar Flow 應用程式或网络服务中选择您最喜欢的运动以及训练过程中想要了解的信息。

### 暂停和停止训练

按返回键暂停训练项目。按 开始键继续训练。若要终止训练，请在暂停状态时长按返回键直到显示记录结束。

训练结束后，您将获得来自 M430 的训练总结。在 Flow 应用程序中或 Flow 网络服务上获取更加详细的分析。



 在不测量心率时，请松开腕带一点以便更舒适地穿戴，并让皮肤呼吸。

您的 M430 还兼容胸带式的 Polar Bluetooth® Smart 心率传感器。您可购买心率传感器为附件。

## 训练后

在移动应用程序中浏览您的训练数据

在 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程序。在训练后，将您的 M430 与 Flow 应用程序同步，获取您训练结果和表现的即时性概述和反馈。在 Flow 应用程序中，您可以检查自己的睡眠质量和一天中的活跃程度。

访问 POLAR FLOW 网络服务获得更多信息

用您的电脑或通过 Flow 应用程序将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可追踪您的成果，获得指导并查看关于您的训练成绩、活动和睡眠的详细分析。

保养您的 M430

每次训练后将设备置于流水下冲洗来保持 M430 的清洁。在充电前，请确保 M430 的 USB 连接器上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何脏污或水分。当 M430 的 USB 连接器潮湿时请勿为其充电。

## 技术规格

电池类型	240 MAH 锂聚合物电池
心率传感器	内置光学式
工作时间	支持长达 8 小时的训练（配合使用 GPS 和光学心率测量时）
防水	适合游泳
材料	硅、热塑性聚氨酯、不锈钢、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、聚甲基丙烯酸甲酯、液晶高分子聚合物

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 3.0 mW 的最大功率。

APP STORE 是 APPLE INC. 的服务商标。

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商标。

IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，经许可使用。

制造商  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
WWW.POLAR.COM

兼容



## POLAR M430

GPS 跑步表  
手腕式  
心率

## 入门指南

访问 [support.polar.com/zh-hans/M430](https://support.polar.com/zh-hans/M430) 了解详情