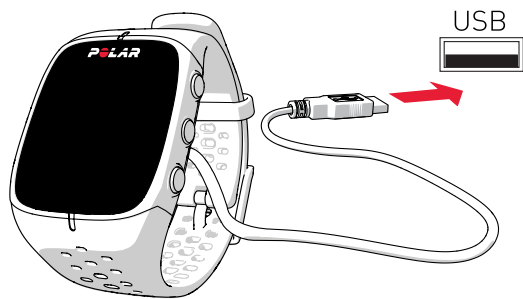


Primeros pasos

Puedes elegir realizar la configuración de tu nuevo Polar M430 con **(A)** un dispositivo móvil o con **(B)** un ordenador, lo que te resulte más cómodo. El M430 está en modo de almacenamiento y se activa durante la configuración. Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión en la configuración.

Conecta el M430 al puerto USB de tu ordenador o a un cargador USB con el cable USB que se suministra en la caja. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M430 se active. Deja que tu M430 se cargue durante la configuración.



Si hay disponible una actualización de firmware para tu M430, te recomendamos que la instales en esta etapa. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

A

CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

Recuerda que tienes que vincular en la app Flow y NO en los ajustes Bluetooth de tu dispositivo móvil.

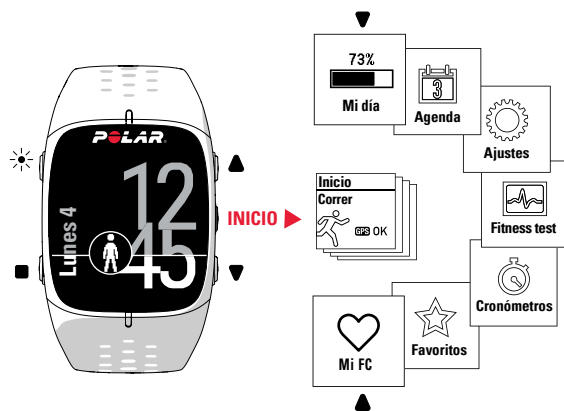
1. Asegúrate de que tu **dispositivo móvil** esté conectado a **Internet** y activa **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Open Flow en tu dispositivo móvil.
4. La app Polar Flow, reconoce tu M430 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación e **introduce el código de vinculación de Bluetooth que se muestra en la pantalla del M430 para la app Flow**.
5. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app.
6. Cuando hayas terminado con los ajustes, pulsa **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu M430.

B

CONFIGURAR CON UN ORDENADOR

1. Ve a **flow.polar.com/start** e instala el software de transferencia de datos **Polar FlowSync** en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro del servicio web.

Presentación de tu Polar M430



LUZ

Ilumina la pantalla pulsando LUZ.

Bloquea los botones de la vista hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

Entra en el menú Rápido de la vista de entrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

ATRÁS

Retrocede, pon e pausa y para con el botón ATRÁS.

En la vista hora, inicia la vinculación y sincronización de tu M430 con tu dispositivo móvil pulsando y manteniendo pulsado ATRÁS.

ARRIBA

Desplázate por el menú, selecciones y vistas de entrenamiento pulsando ARRIBA.

Cambia el diseño del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA.

ABAJO

Desplázate por el menú, selecciones y vistas de entrenamiento pulsando ABAJO.

INICIO

Entra en el menú, confirma selecciones e inicia el entrenamiento pulsando INICIO. Durante el entrenamiento, pulsa INICIO para marcar una lap, pulsa y mantén pulsado para bloquear o desbloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que te encuentras actualmente.

Funciones principales

GPS INTEGRADO

El GPS incorporado controla tu ritmo, distancia y altitud durante el entrenamiento. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app móvil de Polar Flow o en el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

Tu M430 tiene un sensor de frecuencia cardíaca integrado que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Esto hace que el entrenamiento basado en frecuencia cardíaca sea más cómodo que nunca.

SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7 Y REGISTRO CONTINUO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Tu M430 controla tus pasos, actividad, sueño y calorías 24/7 y te ayuda a lograr tu objetivo de actividad diario. La función de registro continuo de frecuencia cardíaca permite una medición más precisa del consumo de calorías diario y tu actividad global porque también pueden controlarse las actividades físicas con muy poco movimiento de muñeca.

RUNNING PROGRAM

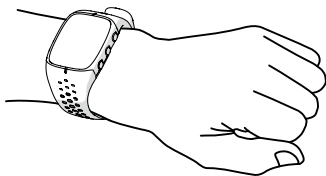
Entrena para un evento de running con un plan de entrenamiento personal y flexible en Polar Flow. Elige entre cuatro objetivos diferentes: 5K, 10K, media maratón o maratón y obtén un plan de entrenamiento que se adapte a ti y a tus objetivos.

Entrenamiento por frecuencia cardíaca con el Polar M430

Al medir tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento asegúrate de que entrenas al nivel de intensidad adecuado para tu objetivo. Y obtén solo los beneficios que quieras obtener.

La medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca es cómoda y fácil. Aprieta la correa para el entrenamiento, inicia una sesión de entrenamiento en tu M430 y ya estás preparado para ponerte en marcha.

Para obtener lecturas exactas de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, tienes que asegurarte de llevar la correa ajustada pero cómoda en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. NO llevés el M430 sobre el hueso de la muñeca. El sensor de la parte posterior debe estar en contacto con la piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada.



i Si no estás midiendo la frecuencia cardíaca, afloja la pulsera un poco para que sea más cómodo llevarla y para que respire la piel.

Tu M430 también es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth® Smart con banda torácica. Puedes comprar un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio.

Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu M430 y aprieta la correa.
2. En la vista de hora, pulsa INICIO para entrar en la lista de perfiles de deporte.
3. Desplázate a un perfil de deporte pulsando ARRIBA o ABAJO.
4. Sal al exterior y aléjate de edificios y árboles altos. Mantén tu M430 con la pantalla hacia arriba para detectar la señal del satélite GPS. Cuando detecta la señal, el M430 vibra y aparece OK.
5. El M430 ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.
6. Pulsa INICIO para iniciar la grabación del entrenamiento.

i Selecciona tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones en la app o el servicio web Polar Flow.

PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa ATRÁS para poner en pausa la sesión de entrenamiento. Para continuar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para detener una sesión, pulsa y mantén pulsado ATRÁS hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

Tendrás un resumen de la sesión en tu M430 justo después de detener el entrenamiento. Puedes consultar un análisis más detallado en la app o en el servicio web Polar Flow.

Después del entrenamiento

CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP MÓVIL

Obtén la app Polar Flow en App Store o Google Play. Sincroniza tu M430 con la app Polar Flow después del entrenamiento y tendrás una descripción y comentarios sobre el resultado de tu entrenamiento y tu rendimiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

CUIDADOS DE TU M430

Mantén limpio tu M430 enjuagándolo con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M430. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad o humedad. **No cargues la batería del M430 si está húmeda.**

Especificaciones técnicas

TIPO DE BATERÍA	BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 240 MAH
SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	ÓPTICA INTERNA
AUTONOMÍA	HASTA 8 HORAS DE ENTRENAMIENTO CON GPS Y MEDICIÓN ÓPTICA DE FRECUENCIA CARDÍACA
RESISTENCIA AL AGUA	ADECUADO PARA NADAR
MATERIALES	SILICONA, POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, ACERO INOXIDABLE, ACRILONITRILLO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRIO, POLICARBONATO, POLIMETILMETACRILATO, POLÍMERO DE CRISTAL LÍQUIDO

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2.402 - 2.480 GHz con una potencia máxima de 3,0 mW.

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

ANDROID Y GOOGLE PLAY SON MARCAS REGISTRADAS DE GOOGLE INC.

IOS ES UNA MARCA O MARCA REGISTRADA DE CISCO EN LOS EE.UU. Y EN OTROS PAÍSES Y SE UTILIZA CON LICENCIA.

FABRICADO POR
POLAR ELECTRO OY
PROFFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLANDIA
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE CON



POLAR M430

RELOJ PARA RUNNING CON GPS
Y REGISTRO DE PULSACIONES
EN LA MUÑECA

Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es/M430