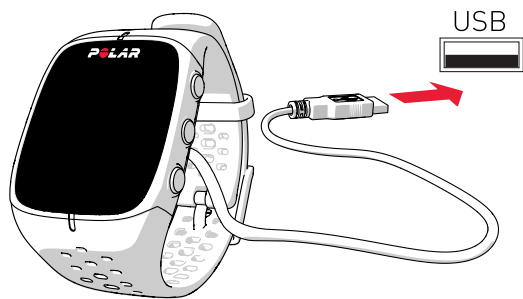


## Kako ćete započeti s radom

Možete odabrati podešavanje novog uređaja Polar M430 (A) mobilnim uređajem ili (B) računalom, prema tome što vam je praktičnije. Uređaj M430 je u načinu rada za pohranu i aktivirat će se pri podešavanju. Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki.

Priključite M430 u USB priključak s napajanjem na računalu ili u USB punjač pomoću prilagođenog USB kabela koji je isporučen u kutiji. Pokretanje uređaja M430 može potrajati nekoliko minuta. Pustite da se uređaj M430 puni za vrijeme njegova podešavanja.



**i** Ako je dostupno ažuriranje za firmver vašeg uređaja M430, preporučujemo da ga instalirate tijekom podešavanja. Dovršenje može trajati do 10 minuta.

**A**

### POSTAVLJANJE UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA I APLIKACIJE POLAR FLOW

Imajte na umu da uparivanje morate izvršiti u aplikaciji Flow, a NE u postavkama značajke Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.

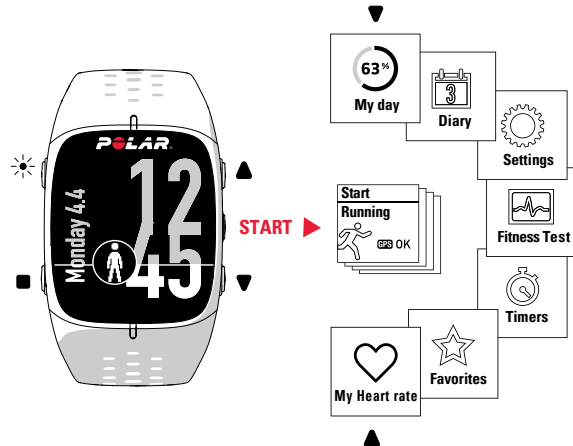
1. Provjerite je li **mobilni uređaj** povezan s **internetom** i uključite **Bluetooth®**.
2. Preuzmite **aplikaciju Polar Flow** iz App Store ili Google Play na mobilni uređaj.
3. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju.
4. Aplikacija Flow će prepoznati vaš M430 u blizini i zatražiti da obavite uparivanje. Prihvatite zahtjev za uparivanje i u aplikaciju Flow **unesite šifru za Bluetooth uparivanje sa zaslona uređaja M430**.
5. **Prijavite se** sa vašim **Polar računom** ili izradite novi račun. U sklopu aplikacije, provest ćemo vas kroz postupak prijave i postavljanja.
6. Kada ste gotovi s podešavanjem postavki, dotaknite **Save and sync** (Spremi i sinkroniziraj) i postavke će se sinkronizirati na uređaj M430.

**B**

### PODEŠAVANJE UZ POMOĆ RAČUNALA

1. Idite na **flow.polar.com/start** i instalirajte softver za prijenos podataka **Polar FlowSync** na računalu.
2. Prijavite se sa vašim Polar računom ili izradite novi račun. Provest ćemo vas kroz postupak prijave i podešavanja unutar internetske usluge.

## Upoznajte vaš Polar M430



### **GUMB ZA SVJETLO**

Uključite osvjtljenje zaslona pritiskom na gumb za SVJETLO.

Gumbe ćete zaključati u vremenskom prikazu ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO

U brzi izbornik u prikazu vježbanja ući ćete ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO

### **NATRAG**

Za povratak, pauziranje i zaustavljanje koristite gumb NATRAG.

U vremenskom prikazu, započnite uparivanje sinkronizaciju uređaja M430 s mobilnim uređajem tako da pritisnete i držite gumb NATRAG.

### **GORE**

Pretraživanje izbornika, odabiri i prikazi vježbanja izvode se pritiskom gumba za GORE.

Ako pritisnete i zadržite gumb za GORE, promijenit ćete izgled bročjanika sata.

### **DOLJE**

Pretraživanje izbornika, odabiri i prikazi vježbanja izvode se pritiskom gumba za DOLJE.

### **POČETAK**

Uđite u izbornik, potvrdite odabire i započnite vježbanje pritiskom na gumb POČETAK. Tijekom vježbanja, pritisnite gumb POČETAK da označite krug, pritisnite i držite da zaključate zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite.

## Ključne značajke

### INTEGRIRANI GPS

Ugrađeni GPS prati vaš ritam, udaljenost i nadmorsku visinu za vrijeme vježbanja. Nakon svakog vježbanja, svoju rutu možete pregledati na karti u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi Flow.

### VJEŽBANJE UZ PRAĆENJE OTKUCAJA SRCA

Uređaj M430 ima unutarnji senzor brzine otkucaja srca koji mjeri brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Na taj način će vježbanje uz praćenje brzine otkucaja srca biti praktičnije nego ikada.

### PRAĆENJE AKTIVNOSTI 24/7 I KONTINUIRANA BRZINA OTKUCAJA SRCA

M430 prati korake, aktivnost, spavanje i utrošak kalorija 24/7 i pomaže vam da ostvarite vaš dnevni cilj aktivnosti. Kontinuirana brzina otkucaja srca omogućava točnije mjerenje dnevne potrošnje kalorija i vaše ukupne aktivnosti jer se mogu pratiti i fizičke aktivnosti kod kojih dolazi do vrlo malih pomaka ručnog zgloba.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAM TRČANJA)

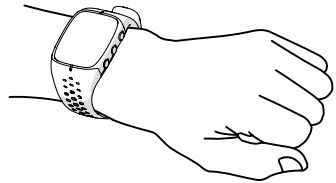
Vježbajte za utrku s osobnim i prilagodljivim planom vježbanja u aplikaciji Polar Flow. Odaberite jedan od četiri različita cilja: 5.000 m, 10.000 m, polumaraton ili maraton i preuzmite plan vježbanja koji odgovara vama i vašim ciljevima.

## Vježbanje s praćenjem brzine otkucaja srca s Polar M430

Mjerenjem brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja bit ćete sigurni da vježbate pravim intenzitetom koji odgovara vašem cilju. Ostvarit ćete prednosti koje želite postići.

Mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu praktično je i jednostavno. Stegnite narukvicu za vježbanje, započnite vježbanje na uređaju M430 i spremni ste za početak.

Za precizno mjerenje brzine otkucaja tijekom vježbanja, postavite narukvicu na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. NEMOJTE stavljati sat za trčanje na vrh kosti ručnog zgloba. Senzor na stražnjoj strani mora dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta.



**i** Kada se ne mjeri brzina otkucaja srca, otpustite malo narukvicu radi udobnijeg prisjedanja i da se omogući disanje kože.

Uređaj M430 također je kompatibilan s Polar Bluetooth® pametnim senzorom brzine otkucaja srca s trakom za prsa. Senzor brzine otkucaja srca možete kupiti kao dodatnu opremu.

## Početak vježbanja

1. Nosite M430 i stegnite narukvicu za ručni zglob.
2. Kada ste u vremenskom prikazu, pritisnite gumb POČETAK ako želite ući u popis sportskih profila.
3. Do sportskog profila dolazite pritiskanjem gumba za GORE i DOLJE.
4. Izađite vani i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Držite M430 mirno sa zaslonom okrenutim prema gore da uhvatite signale GPS satelita. Nakon pronalaska signala, M430 će zavibrirati i prikazat će se OK (U redu).
5. Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M430 pronašao signal brzine otkucaja srca.
6. Za početak snimanja vježbanja, pritisnite START.

**i** Odaberite omiljene sportove i podatke koje želite pratiti vidjeti za vrijeme vježbanja u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi.

## Pauziranje i prekid vježbanja

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati svoje vježbanje. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i zadržite gumb NATRAG u pauziranom stanju, dok se ne prikaže poruka **Recording ended** (Snimanje je završeno).

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju M430 prikazat će se sažeti pregled vašeg vježbanja. Detaljniju analizu dobit ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

## Nakon vježbanja

### PODATKE O VJEŽBANJU NA BRZINU PREGLEDAJTE U APLIKACIJI ZA MOBILNE UREĐAJE

Aplikaciju Polar Flow nabavite na usluzi App Store ili Google Play. Sinkronizirajte M430 s aplikacijom Flow nakon vježbanja i osigurajte su brzi pregled i povratne informacije o vašem vježbanju i rezultatima. U aplikaciji Flow također možete provjeriti kako ste spavali i koliko ste bili aktivni tijekom dana.

### INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW NUDI DETALJNIJI ANALIZU

Sinkronizirajte podatke o vježbanju na internetsku uslugu Flow pomoću računala ili aplikacije Flow. Na internetskoj usluzi možete pratiti svoja dostignuća, dobiti smjernice i pogledati detaljnu analizu rezultata vježbanja, aktivnosti i spavanja.

### BRIGA O VAŠEM M430

Održavajte čistoću uređaja M430 tako da ga nakon svakog vježbanja isperete pod tekućom vodom. Prije punjenja, pazite da na USB priključku uređaja M430 ne bude vlage, dlačica, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. **Nemojte puniti M430 kada je USB priključak moker.**

## Tehnički podaci

VRSTA BATERIJE  
SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA  
VRIJEME RADA

LITIJ-POLIMERNA BATERIJA OD 240 MAH  
UNUTARNJI OPTIČKI  
DO 8 SATI VJEŽBANJA S GPS-OM I  
OPTIČKIM MJERENJEM BRZINE OTKUCAJA SRCA

OTPORNOST NA VODU  
MATERIJALI

PRIKLADAN ZA PLIVANJE  
SILIKON, TERMOPLASTIČNI POLIURETAN,  
NEHRĐAJUĆI ČELIK, AKRILONITRIL B  
UTADIEN STIREN, STAKLENA VLAKNA,  
POLIKARBONAT, POLIMETIL METAKRILAT,  
POLIMERNI TEKUĆI KRISTAL

APP STORE JE ZNAK ZA USLUGU TVRTKE APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TRGOVAČKI SU ZNAKOVI TVRTKE GOOGLE INC.

IOS JE TRGOVAČKI ZNAK ILI REGISTRIRANI TRGOVAČKI ZNAK ZA CISCO U SAD-U I DRUGIM ZEMLJAMA I KORISTI SE U OKVIRU LICENCE.

PROIZVOĐAČ  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBILAN S  
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

**POLAR®**

## POLAR M430

**SAT ZA TRČANJE S GPS FUNKCIJOM  
S BRZINOM OTKUCAJA SRCA  
MJERENOM NA RUČNOM ZGLOBU**

## Vodič za početak rada

Saznajte više na [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)