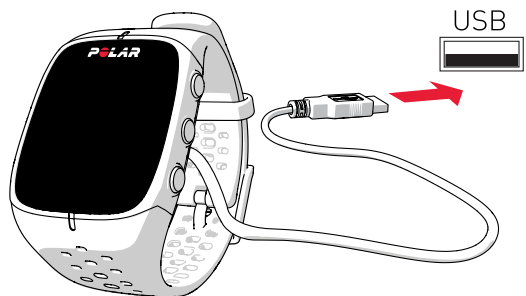


## Nuo ko pradėti

Galite pasirinkti patogiausią būdą kaip paruošti naująjį Polar M430 ar **(A)** su mobiliuoju telefonu ar su **(B)** kompiuteriu. A370 yra išjungtas, kol nepradėsite pildyti nustatymų. Tam, kad treniruočių ir aktyvumo rezultatai būtų tikslūs, reikia, kad savo duomeni suvestumėte teisingai ir kaip įmanoma tiksliau.

Prijunkite M430 prie USB lizdo ar USB pakrovėjo su standartiniu micro USB kabeliu. Gali užtrukti keletą minučių, kol įsijungs M430. Palikite krautis M430, kol suvesite nustatymus.



**i** Jei yra programinės įrangos atnaujinimas M430, rekomenduojama jį įsirašyti suvedinėjant nustatymus. Tai gali užtrukti iki 10-ies minučių.

**A**

## NUSTATYMAI FLOW PROGRAMĖLEI PER IŠMANŪJĮ TELEFONĄ

Atkreipkite dėmesį, jog turite suporuoti įrenginius per Flow programėlę, o ne per savo telefono Bluetooth nustatymus.

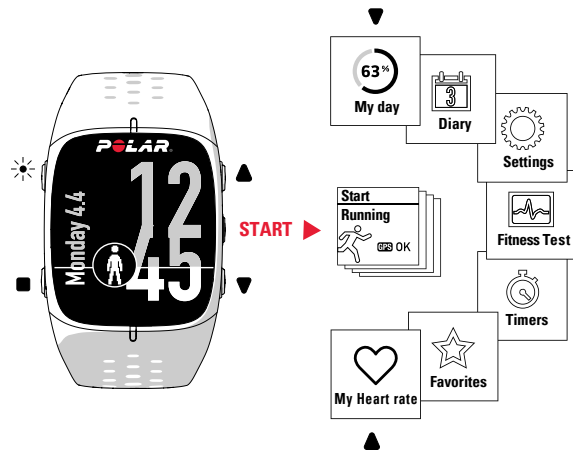
1. Įsitinkinkite, kad **mobiliajame telefone** yra įjungtas **internetas** ir įjunkite **Bluetooth**.
2. Atsisiųskite **Polar Flow programėlę** iš the App Store ar Google Play į savo telefoną.
3. Atsidarykite Flow programėlę savo telefone.
4. Flow programėlė atpažįsta netoliese esantį A370 ir pasiūlo jį suporuoti. Pradėkite poruoti ir **įveskite Bluetooth kodą nurodytą A370 ekrane į programėlę**.
5. **Prisijunkite** su savo **Polar prisijungimu** arba susikurkite naują. Programėlė nurodys kaip viską atlikti žingsnis po žingsnio.
6. Kai atliksite visus nustatymus spustelkite **Save and sync** ir jūsų duomenys bus perkelti į A370.

**B**

## NUSTATYMAI KOMPIUTERIUI

1. Eikite į **flow.polar.com/start** ir atsisiųskite **Polar FlowSync** programinę įrangą savo kompiuteriui.
2. Prisijunkite su savo Polar prisijungimu arba susikurkite naują. Programėlė nurodys kaip viską atlikti žingsnis po žingsnio.

## Susipažinkite su save Polar M430



**ŠVIESA**

Apšvieskite ekraną paspaudus LIGHT

Užrakinkite mygtukus dienos režime paspaudę ir palaikę LIGHT.

Įveskite greitąjį meniu treniruočių lange paspaudus ir palaikius LIGHT.

**BACK**

Sugrįžti, sustabdyti ir baigti su BACK mygtuku.

Dienos režime paspaudus ir palaikius BACK, pradėdama poruoti ir sinchronizuoti M430 su mobiliuoju telefonu.

**UP**

Naršykite meniu, pasirinkimuose ir treniruočių languose spaudžiant UP.

Pakeiskite laikrodžio vaizdą paspaudus ir palaikius UP.

**DOWN**

Naršykite meniu, pasirinkimuose ir treniruočių languose spaudžiant DOWN.

**START**

Įeiti į meniu, patvirtinti pasirinkimą ir pradėti treniruotę paspaudus START. Per treniruotę paspaudus START nuimamas ratas, paspaudus ir palaikius užrakinama ar atrakinama širdies ritmo zona kurioje esate.

## Pagrindinės savybės

### INTEGRUOTAS GPS

Integruotas GPS įrašinėja kelią, atstumą ir pakilimą per treniruotę. Po treniruotės galite peržiūrėti savo treniruotės kelią žemėlapyje per Polar Flow programėlę ar Flow internetinį puslapį.

### ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS NUO RIEŠO

M430 turi integruotą širdies ritmo sensorių, kuris matuoja širdies ritmą nuo riešo. Tai daro širdies ritmo treniruotes patogesnes nei bet kada.

### 24/7 AKTYVUMO STEBĖJIMAS

M430 skaičiuoja žingsnius, aktyvumą, miegą ir kalorijas 24/7 ir palaiko siekiant individualaus dienos aktyvumo tikslo.

### BĖGIMO PROGRAMOS

Treniruokitės bėgimo varžyboms su asmeniniu ir pritaikytu treniruočių planu per Polar Flow. Pasirinkite iš 4 skirtingų tikslų. 5km, 10km, pusė maratono ar maratonas. Gaukite planą, kuris tinka jums ir jūsų siekiamiems tikslams.

### IŠMANUS PRANEŠIMAS

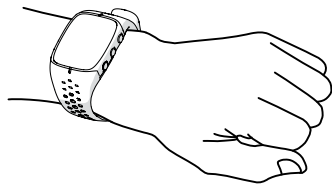
Gaukite pranešimus savo Polar M430 ekrane iš telefono. Suporuokite M430 su Flow programėle. Nustatykite išmaniuosius pranešimus per Flow programėlę (**Devices > Smart notifications**) ir susinchronizuokite M430 su mobiliąja programėle paspaudus ir palaikius BACK mygtuką.

## Širdies ritmo treniruotė su Polar M430

Matuojant širdies ritmą treniruotės metu, esate tikri, kad siekdami savo tikslų treniruojatės tinkamu intensyvumu. Ir teikiama nauda bus tokia, kokios jūs siekiate.

Širdies ritmo matavimas nuo riešo yra patogus ir paprastas. Priveržkite apyrankę sportavimui, pradėkite treniruotę M430 ir jau esate pasiruošę pradėti.

Tam, kad širdies ritmo matavimas būtų tikslus, apyrankė turi būti prisegta tvirtai ant riešo, iš karto už riešikaulio link alkūnės. Nesidėkite apyrankės ant pačio riešikaulio. Sensorius turi būti arti odos, tačiau apyrankė neturi veržti ir kelti nepatogumo.



**i** Kai širdies ritmas nematuojamas, truputį atlaisvinkite apyrankę, kad būtų patogiau ir kad oda kvėpuotų.

M430 yra taip pat suderinamas su Polar Bluetooth® Smart diržais su širdies ritmo sensoriais. Širdies ritmo sensorių galite įsigyti kaip priedą.

## Pradėkite treniruotę

1. Nešiokite M430 ir priveržkite apyrankę.
2. Dienos režime paspauskite START, kad įeitumėte į sporto profilius.
3. Rinkitės iš sporto profilių spausdami UP ir DOWN.
4. Išėikite į lauką toliau nuo aukštų pastatų ar medžių. Laikykite ramiai M430 ekranu į viršų, kad pagautumėte GPS satelitų signalą. Kai signalas pagautas M430 suvibruoja ir pasirodo OK ženklukas.
5. M430 aptinka pulsą, kai jis yra rodomas ekranelyje.
6. Paspauskite START norėdami pradėti treniruotę.

**i** Pasirinkite mėgstamiausias sporto šakas ir informaciją, kurią norite matyti per treniruotę, per Polar Flow programėlę ar internetinį puslapį.

### TRENIRUOTĖS SUSTABDYMAS IR BAIGIMAS

Paspauskite BACK, kad sustabdytumėte treniruotę. Norėdami tęsti treniruotę, spauskite START. Norėdami pabaigti treniruotę, sustabdykite ir palaikykite BACK kol ekrane pasirodys **Recording ended**.

Kai tik baigsite treniruotę su M430, iš karto gausite treniruotės apžvalgą. Gaukite detalesnę analizę Flow programėlėje arba Flow internetiniame puslapyje.

## Po treniruotės

### PERŽIŪRĖKITE TRENIRUOTĖS INFORMACIJĄ PER MOBILIĄJĄ PROGRAMĖLĘ

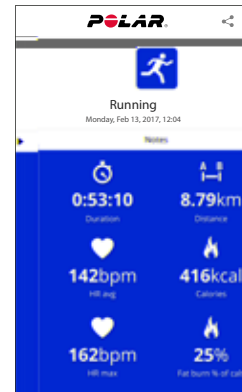
Atsisiųskite Polar Flow programėlę iš App Store ar Google Play. Po treniruotės susinchronizuokite M430 su Flow programėle ir gaukite greitą treniruotės rezultatų ir atlikimo apžvalgą. Flow programėlėje galite pažiūrėti kiek valandų miegate ir kaip aktyviai leidote dieną.

### POLAR FLOW INTERNETINIAME PUSLAPYJE PATEIKIAMA DAUGIAU TRENIRUOTĖS ANALIZĖS

Perkelkite savo treniruotės duomenis į Flow internetinį puslapį per kompiuterį ar Flow programėlę. Internetiniame puslapyje galite sekti savo pasiekimus, gauti patarimų ir pamatyti detalią savo rezultatų, aktyvumo ir miego analizę.

### PASIRŪPINK M430

Po kiekvienos treniruotės plaukite M430 po tenkančiu vandeniu, kad palaikytumėte švarą. Prieš kraudami įsitikinkite, kad nėra dregmės, plauky, dulkių ar purvo ant M430 USB laido. Švelniai nuvalykite bet kokį purvą ar drėgmę. **Nekraukite M430 kai USB laidas yra šlapias.**



## Techniniai parametrai

BATERIJOS TIPAS  
ŠIRDIES RITMO SENSORIUS  
VEIKIMO LAIKAS

ATSPARUS VANDENIUI  
MEDŽIAGOS

240 MAH LI-POL BATERIJA  
VIDINIS OPTINIS  
IKI 8 VALANDŲ TRENIRUOTĖMS SU GPS IR  
ŠIRDIES RITMO MATAVIMU  
TINKAMAS PLAUKIKAMS  
APYRANKĖ: SILIKONAS, TERMOPLASTIKO  
POLIURETANAS, NERŪDYJANTIS  
PLIENAS, AKRILONITRILO BUTIDINO  
STIRENAS, STIKLO PLUOŠTAS,  
POLIKARBONATAS,  
POLIMETILMETAKRILATAS,  
SKYSTŲJŲ KRISTALŲ POLIMERAS.

APP STORE YRA APPLE INC. PASLAUGŲ ŽENKLAS  
ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA GOOGLE INC. PREKINIAI ŽENKLAI  
IOS YRA PREKINIS ŽENKLAS AR REGISTRUOTAS PREKINIS ŽENKLAS CISCO JAV IR  
KITOSE ŠALYSE IR NAUDOJAMAS PAGAL LICENZIJĄ.

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

SUDERINAMAS SU  
 Bluetooth®

/polarglobal

1.0 LIT 07/2017

**POLAR®**

**POLAR M430**  
**BĖGIMO LAIKRODIS SU GPS**  
**SU ŠIRDIES RITMU**  
**NUO RIEŠO**

## Pradžios vadovas

Sužinokite daugiau [support.polar.com/en/M430](http://support.polar.com/en/M430)

Lietuvių