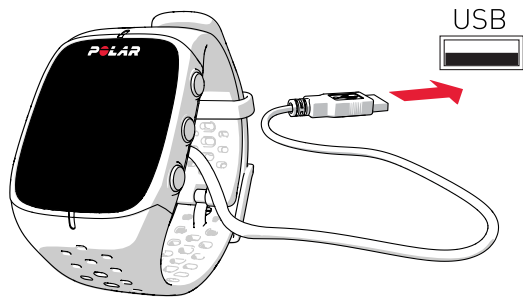


## Első lépések

Az új Polar M430 beállítását **(A)** mobil eszközzel vagy **(B)** számítógéppel is végezheted, amelyek kényelmesebb számodra. M430-as készüléked tárolási üzemmódban van, és a beállításnál ébred fel. A legpontosabb és leginkább személyre szabott edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást a beállítások menüben.

Csatlakoztasd az M430 készüléket egy áram alatt álló USB-porthoz vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred. Hagyd töltődni az M430 készüléket beállítás közben.



**i** Ha van elérhető szoftverfrissítés az M430 készülékhez, ajánlott azt is telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

**A**

### BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

Kérjük, ne feledd, hogy a Flow alkalmazásban, és NEM a mobilkészüléke Bluetooth beállításában kell elvégezned a párosítást.

1. Bizonyosodj meg arról, hogy **mobil eszközöd** csatlakozik az **Internethez**, majd kapcsolj be a **Bluetooth®**-t.
2. Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store-ból vagy a Google Play-ből a mobil eszközödre.
3. Nyissa meg a Flow alkalmazást a mobil eszközén.
4. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő M430 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási ajánlatot, és **írd be az M430 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba**.
5. **Jelentkezz be Polar fiókjával**, és hozzon létre egy újat. Végigvezetjük az alkalmazás feliratkozási és beállítási műveletein.
6. Mikor végeztél a beállítással, koppints a **Mentés és szinkronizálás** opcióra, a beállítások szinkronizálódnak az M430 készülékkel.

**B**

### BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menj a **flow.polar.com/start** oldalra, majd telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépedre.
2. Jelentkezz be Polar fiókjával, és hozzon létre egy újat. A készülék végigvezeti a feliratkozási és beállítási műveletein.

## Ismerd meg a Polar M430 készüléket



### **LIGHT (VILÁGÍTÁS)**

Kijelző megvilágítása a LIGHT (világítás) gomb lenyomásával.

A LIGHT (világítás) gomb lenyomásával és nyomva tartásával zárhatod le a gombokat Idő nézetben.

A LIGHT (világítás) gomb lenyomásával és nyomva tartásával nyithatod meg a gyorsmenüt edzés nézetben.

### **BACK (VISSZA)**

Visszalépés, szüneteltetés és leállítás a BACK (Vissza) gombbal.

Idő nézetben a BACK (Vissza) gomb nyomva tartásával kezdheted meg az M430 és a mobilkészülék párosítását.

### **UP (FEL)**

A menü böngészése, kiválasztások és edzés nézetek az UP (fel) gomb lenyomásával.

Váltson óra kijelző nézetet az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

### **DOWN (LE)**

A menü böngészése, kiválasztások és edzési nézetek az DOWN (le) gomb lenyomásával.

### **START**

Belépés a menübe, kiválasztások jóváhagyása és az edzés megkezdése a START gomb lenyomásával. Edzés közben nyomd meg a START gombot körídő megjelöléséhez. Az aktuális pulzustartomány lezárásához/feloldásához, nyomd meg és tartsd lenyomva azt.

## Fő jellemzők

### INTEGRÁLT GPS

A beépített GPS nyomon követi edzés közben a gyorsaságot, távolságot és a magasságot. Edzés után megtekintheti útvonalát a Polar Flow alkalmazásban található térképen vagy a Flow web szolgáltatásban.

### CSUKLÓS PULZUSMÉRŐ EDZÉS

Az M430 fitness készüléked beépített pulzusmérővel rendelkezik, amely a csuklón keresztül méri a pulzusodat. Ez minden eddiginél kényelmesebbé teszi pulzus alapú edzést.

### 24/7 TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS ÉS FOLYAMATOS PULZUSSZÁM

Az M430 az Ön lépéseit, tevékenységét, alvását és kalóriáit éjjel-nappal követheti, és támogatja Önt napi tevékenységi célja elérésében. A folyamatos szívritmus funkció lehetővé teszi a napi kalóriafelhasználás és az általános aktivitás pontosabb mérését, mivel a csípőmozgással járó fizikai aktivitások is nyomon követhetők.

### RUNNING PROGRAM (FUTÁS PROGRAM)

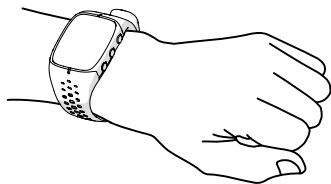
Eddz a futóversenyekre a Polar Flow személyre szabott és jól alkalmazható edzésterve segítségével! Válassz a különböző célok közül: 5 km, 10 km, félmaraton vagy maraton. Ezután olyan edzéstervet kaphatsz, amely illik hozzád és a céljaidhoz.

## Pulzsmérő edzés a Polar M430 készülékkel

A pulzsmérő edzés alatti mérésével biztosítja, hogy a céljainak megfelelő intenzitással edz. És csak azokat az eredményeket kapja, amelyeket el akar érni.

A csuklón történő pulzsmérés kényelmes és egyszerű Edzéshez állítsd szorosra a csuklópántot, indítsd el az edzést az M430 készüléken, és már kezdheted is.

A pulzus pontos mérésének érdekében a pántnak szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. NE helyezd az órát a csuklócsontodra. Az érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni.



**i** Ha éppen nem méri a pulzusát, akkor kissé lazítsa meg a karszalagot a kényelmesebb illeszkedés érdekében, hogy a bőre levegőhöz jusson.

Az M430 kompatibilis a Polar Bluetooth® Smart jeladóval és mellkaspánttal. Pulzsmérő érzékelőt vásárolhat kiegészítőként.

## Edzés kezdete

1. Vedd fel az M430 készüléket, és húzd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg idő nézetben a START gombot a sportprofil lista megnyitásához.
3. Az UP (fel) és a DOWN (le) gombok megnyomásával böngészhetsz a sportprofilok között.
4. Menjen a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd M430 készüléked mozdulatlanul, a kijelzővel felfelé, hogy az érzékelje a GPS jeleket. A jel észlelésekor az M430 rezeg, és az OK felirat jelenik meg a kijelzőn.
5. Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M430 megtalálta a pulzust.
6. Az edzés megkezdéséhez nyomd meg a START gombot.

**i** Válaszd ki a kedvenc sportágaidat és az edzés alatt látni kívánt információt a Polar Flow alkalmazás vagy a webes felület sport profiljaiban.

## AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a BACK (Vissza) gombot az edzés szüneteltetéséhez. Az edzés folytatásához nyomd meg a START gombot. Az edzés leállításához tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot a **Recording ended** (Felvétel befejeződött) felirat megjelenéséig.

Az M430 megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezése után. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthet.

## Edzés után

### NÉZZE MEG EDZÉSI ADATAIT EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

Töltsd le a Polar Flow Alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházakból. Eredményeid és teljesítményed azonnali megtekintéséhez és azonnali visszajelzéshez szinkronizáld M430 készülékedet a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

### POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLEGESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizálja a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatait számítógépével vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatja eredményeit, útmutatást és részletes elemzést kaphat edzési eredményeiről, aktivitásáról és alvásáról.

### AZ M430 KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Az M430 tisztántartásához minden edzés után öblítsd el azt folyóvíz alatt. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet. **Ne töltsd az M430 készüléket, ha az USB-csatlakozó nedves.**

## Műszaki specifikáció

AKKUMULÁTOR TÍPUS	240 MAH LI-POL
PULZUSMÉRŐ SZENZOR	BELSŐ OPTIKAI ÜZEMIDŐ
MŰKÖDÉSI IDŐ	AKÁR 8 ÓRÁNYI EDZÉS GPS-SEL ÉS OPTIKAI PULZUSMÉRÉSSSEL
VÍZÁLLÓSÁG	ÚSZÁSHOZ ALKALMAS
ANYAGOK	SZILION, TERMOPLASZTIKUS POLIURETÁN, ROZSDAMENTES ACÉL, AKRILNITRIL-BUTADIÉN-SZTIROL, ÜVEGSZÁL, POLIKARBONÁT, POLIMETIL-METAKRILÁT, FOLYADÉKKRISTÁLYOS POLIMER

AZ APP STORE AZ APPLE INC. MÁRKASZERVIZE

AZ ANDROID ÉS A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEJEGYE

AZ IOS A CISCO VÉDJEJEGYE VAGY BEJEGYZETT VÉDJEJEGYE AZ AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS MÁS ÁLLAMOKBAN, HASZNÁLATA ENGEDÉLYHEZ KÖTÖTT.

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

KOMPATIBILIS



## POLAR M430

GPS-ES FUTÓÓRA  
CSUKLÓS  
PULZUSSAL

## Kezdő lépések

További információk: [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)