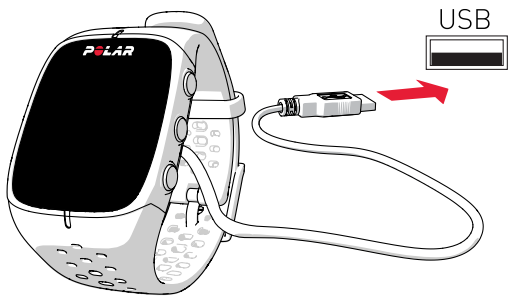



## Pierwsze kroki

Możesz przeprowadzić konfigurację Polar M430 za pomocą (A) urządzenia mobilnego lub (B) komputera, w zależności od swoich preferencji. Po zakupie Polar M430 znajduje się w trybie przechowywania i wzbudzi się w trakcie przeprowadzania konfiguracji. Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów.

Podłącz M430 do portu USB komputera lub ładowarki za pomocą kabla USB dołączanego do zestawu. Proces uruchamiania M430 może zająć kilka minut. Zegarek M430 można ładować podczas konfiguracji.



 Zalecamy zainstalowanie dostępnych dla M430 aktualizacji oprogramowania sprzętowego podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

## A KONFIGURACJA Z POZIOMU APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIU MOBILNYM

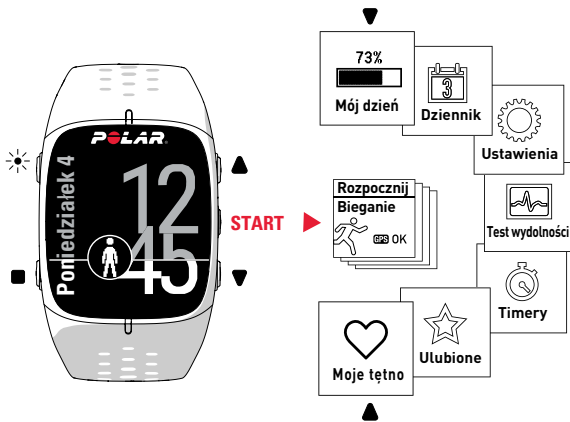
Pamiętaj, aby przeprowadzić łączenie w aplikacji Flow, a NIE w ustawieniach Bluetooth urządzenia mobilnego.

1. Upewnij się, że **urządzenie mobilne** ma połączenie z **Internetem**, i włącz **Bluetooth®**.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu App Store lub Google Play na swoje urządzenie mobilne.
3. Uruchom aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
4. Aplikacja Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu zegarek M430, a następnie wyświetli komunikat z pytaniem czy rozpocząć łączenie. Zaakceptuj żądanie łączenia i **wprowadź kod połączenia Bluetooth widoczny na wyświetlaczu M430 w aplikacji Flow**.
5. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.
6. Po zdefiniowaniu wszystkich ustawień dotknij opcji **Save and sync** (Zapisz i synchronizuj) i poczekaj, aż ustawienia zostaną zsynchronizowane z Twoim M430.

## B KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj oprogramowanie przesyłania danych **Polar FlowSync** na swoim komputerze.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. Serwis internetowy wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

## Funkcje zegarka Polar M430



### PODŚWIETLENIE

Podświetlaj tarczę naciskając przycisk PODŚWIETLENIE

Zablokuj przyciski z poziomu ekranu zegara naciskając i przytrzymując przycisk PODŚWIETLENIE.

Wejść do szybkiego menu na ekranie treningowym naciskając i przytrzymując przycisk PODŚWIETLENIE.

### WSTECZ

Powrót, wstrzymaj i zakończ za pomocą przycisku WSTECZ.

Rozpocznij łączenie i synchronizację zegarka Polar M430 z urządzeniem mobilnym z poziomu ekranu głównego, naciskając i przytrzymując przycisk WSTECZ.

### W GÓRĘ

Przeglądaj menu, opcje i widoki danych treningowych, naciskając przycisk W GÓRĘ.

Zmień wygląd wyświetlanego zegara, naciskając i przytrzymując przycisk W GÓRĘ.

### W DÓŁ

Przeglądaj menu, opcje i widoki danych treningowych, naciskając przycisk W DÓŁ.

### START

Przejdź do menu, potwierdź wybór i rozpocznij trening, naciskając przycisk START. Podczas treningu przytrzymaj przycisk START, aby zaznaczyć okrążenie. Przytrzymaj przycisk START, aby zablokować/odblokować bieżącą strefę tętna.

## Podstawowe funkcje

### WBUDOWANY GPS

Podczas treningu wbudowany moduł GPS monitoruje Twoje tempo, pokonany dystans i wysokość n.p.m. Możesz prześledzić swoją trasę na mapie w aplikacji Polar Flow lub w serwisie internetowym Flow po zakończeniu treningu.

### TRENING W OPARCIU O POMIAR TĘTNA Z NADGARSTKA

Polar M430 jest wyposażony we wbudowany czujnik pomiaru tętna, który dokonuje pomiarów tętna z nadgarstka. Dzięki temu trening w oparciu o wartość tętna stał się wyjątkowo wygodnym rozwiązaniem.

### CAŁODOBOWE MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I CIĄGŁY POMIAR TĘTNA

M430 monitoruje przez całą dobę każdy Twój krok, aktywność fizyczną, sen i kalorie oraz pomaga osiągnąć dzienny cel związany z aktywnością. Funkcja ciągłego pomiaru tętna pozwala na jeszcze dokładniejszy pomiar dziennego zużycia kalorii i ogólnej aktywności ze względu na możliwość rejestrowania aktywności, podczas których ruchy nadgarstka są niewielkie.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAM TRENINGU BIEGOWEGO)

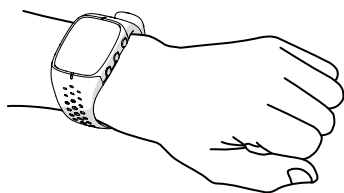
Przygotuj się do wydarzenia biegowego korzystając z przystosowanego do indywidualnych potrzeb planu treningowego w Polar Flow. Wybierz jeden z czterech różnych celów: 5K, 10K, półmaraton lub maraton, a otrzymasz plan treningowy, dostosowany do Ciebie i do Twoich celów.

## Trening oparty na pomiarze tętna z Polar M430

Pomiar tętna podczas treningu gwarantuje aktywność fizyczną na właściwym poziomie intensywności dopasowanym do wyznaczonego celu. Dzięki takiemu rozwiązaniu osiągniesz dokładnie te cele, na których realizacji najbardziej Ci zależy.

Pomiar tętna za pomocą urządzenia zakładanego na nadgarstek jest nie tylko wygodny, ale też wyjątkowo prosty. Aby rozpocząć trening, wystarczy, że zapniesz pasek mocniej i rozpoczniesz sesję treningową na zegarku M430.

Aby podczas treningu uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, dopasuj pasek tak, aby przylegał do ciała tuż za kością nadgarstka. NIE umieszczaj zegarka na kości nadgarstka. Czujnik umieszczony z tyłu urządzenia musi znajdować się blisko skóry, jednak pasek nie powinien być zapięty zbyt ciasno.



**i** Kiedy nie mierzysz tętna, poluzuj nieznacznie opaskę na nadgarstek, aby zwiększyć komfort noszenia i pozwolić skórze oddychać.

Zegarek M430 jest również kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Smart. Nadajnik na klatkę piersiową dostępny jest w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe.

## Rozpoczęcie treningu

1. Załóż M430, pamiętaj, aby zapiąć pasek ciasniej.
2. Z poziomu ekranu zegara naciśnij START, aby otworzyć listę profili sportowych.
3. Przeglądaj profile, naciskając przyciski W GÓRĘ lub W DÓŁ i wybierz profil sportowy.
4. Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Aby wyszukać sygnał z satelity GPS, trzymaj M430 w nieruchomej pozycji, tak aby wyświetlacz skierowany był ku górze. Po znalezieniu sygnału M430 wibruje, a na ekranie pojawi się OK.
5. Pojawienie się wartości tętna oznacza jego wykrycie przez M430.
6. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

**i** Wybierz ulubione sporty oraz informacje, które chcesz monitorować podczas treningów, w aplikacji lub serwisie internetowym Polar Flow.

### WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać trening, naciśnij WSTECZ. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby zakończyć trening, naciśnij i przytrzymaj przycisk WSTECZ w trybie wstrzymanego treningu, aż wyświetlony zostanie komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie zegarka M430 zostanie wyświetlone podsumowanie. Bardziej szczegółowa analiza dostępna jest w aplikacji lub w serwisie internetowym Flow.

## Po treningu

### BŁYSKAWICZNY PRZEGLĄD DANYCH TRENINGOWYCH W APLIKACJI MOBILNEJ

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App Store lub Google Play. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj M430 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i poziomie wytrenowania. W aplikacji Flow możesz także sprawdzić jakość snu oraz swoją aktywność w ciągu dnia.

### SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą komputera lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów, aktywności oraz snu.

### PIELĘGNACJA M430

Dbaj o czystość M430, płucz zegarek pod bieżącą wodą po każdym treningu. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na powierzchni złącza USB zegarka M430 nie ma wilgoci, włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia lub przemyj. **Nie ładuj gdzie złącze USB zegarka M430 jest wilgotne**

## Dane techniczne

TYP AKUMULATORA	AKUMULATOR LI-PO 240 MAH
CZUJNIK TĘTNA	WBUDOWANY OPTYCZNY
CZAS PRACY	DO 8 GODZIN TRENINGU Z WŁĄCZONĄ FUNKCJĄ GPS ORAZ OPTYCZNYM POMIAREM TĘTNA
WODOSZCZELNOŚĆ	NADAJE SIĘ DO UŻYWANIA PODCZAS PLYWANIA
MATERIAŁY	SILIKON, POLIURETAN TERMOPLASTYCZNY, STAL NIERDZEWNA, TWORZYWO AKRYLONITRYLO-BUTADIENO-STYRENOWE, WŁÓKNO SZKLANE, POLIWĘGLAN, POLIMETAKRYLAN METYLU, POLIMER CIEKŁOKRYSTALICZNY

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402 – 2,480 GHz, a maksymalna moc – 3,0 mW.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

IOS JEST ZNAKIEM TOWAROWYM LUB ZAREJESTROWANYM ZNAKIEM TOWAROWYM FIRMY CISCO W STANACH ZJEDNOCZONYCH I INNYCH KRAJACH, ORAZ JEST OBJĘTY LICENCJĄ.

PRODUCENT  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATYBILNY Z



## POLAR M430

**ZEGAREK SPORTOWY DO BIEGANIA Z GPS ORAZ Z FUNKCJĄ POMIARU TĘTNA Z NADGARSTKA**

## Pierwsze Kroki

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź witrynę [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)

Polski

17965372.04 POL 10/2020