

POLAR®

POLAR M430



PANDUAN PENGGUNA

ISI

Isi	2
M430 Panduan Pengguna	6
Pengenalan	6
Ambil keuntungan penuh M430 Anda	6
Mulai	7
Menyetel M430 Anda	7
Pilih satu opsi untuk penyetelan	7
Opsi A: Setel dengan perangkat seluler dan aplikasi Polar Flow	8
Opsi B: Setel dengan komputer Anda	8
Opsi C: Setel dari perangkat	9
Fungsi tombol	9
Tampilan waktu dan menu	10
Mode pra latihan	10
Selama latihan	10
Struktur menu	11
Hari saya	11
Buku Harian	12
Pengaturan	12
Tes Kebugaran	12
Penghitung waktu	12
Favorit	12
Denyut jantung saya	12
Mengenakan M430 Anda	13
Saat mengukur denyut jantung dari pergelangan Anda	13
Saat tidak mengukur denyut jantung dari pergelangan Anda	13
Pemasangan	13
Pasangkan perangkat seluler dengan M430 Anda	13
Pasangkan sensor denyut jantung dengan M430 Anda	14
Pasangkan sensor langkah dengan M430 Anda	14
Pasangkan Timbangan Polar Balance dengan M430 Anda	15
Hapus pemasangan	15
Pengaturan	16
Pengaturan profil olahraga	16
Pengaturan	17
Pengaturan fisik	17
Berat	18
Tinggi	18
Tanggal lahir	18
Jenis kelamin	18
Latar belakang latihan	18
Denyut jantung maksimum	18
Pengaturan umum	19
Pelacakan HR Kontinu	19
Pasang dan sinkronkan	19
Mode penerbangan	19
Kunci tombol	19
Notifikasi pintar	20
Peringatan ketidakaktifan	20
Unit	20

Bahasa	20
Warna tampilan latihan	21
Tentang produk Anda	21
Pengaturan jam	21
Alarm	21
Waktu	22
Tanggal	22
Hari awal minggu	22
Tampilan jam	22
Menu cepat	23
Menu cepat dalam mode pra latihan	23
Menu cepat dalam tampilan latihan	24
Menu cepat dalam mode jeda	25
Memperbarui firmware	26
Dengan perangkat seluler atau tablet	26
Dengan komputer	26
Latihan	27
Latihan dengan denyut jantung berbasis pergelangan	27
Latihan denyut jantung	27
Mengukur denyut jantung dengan M430 Anda	27
Mulai sesi latihan	28
Mulai sesi latihan yang direncanakan	29
Mulai sesi dengan Penghitung Waktu Interval	30
Mulai sesi dengan Estimator Waktu Selesai	30
Selama latihan	30
Jelajahi tampilan latihan	30
Tandai putaran	30
Kunci Denyut Jantung atau Zona Kecepatan	31
Ubah tahapan selama sesi bertahap	31
Ubah Pengaturan pada menu cepat	31
Notifikasi	31
Menjeda/Menghentikan sesi latihan	31
Ringkasan latihan	31
Setelah latihan	31
Riwayat latihan di M430	34
Data latihan dalam aplikasi Polar Flow	34
Data latihan dalam Layanan Web Polar Flow	34
Fitur	35
GPS Bantuan (A-GPS)	35
Tanggal kedaluwarsa A-GPS	35
Fitur GPS	36
Kembali ke awal	36
Smart Coaching	37
Panduan Aktivitas	37
Activity Benefit	37
Pelacakan aktivitas 24/7	38
Target Aktivitas	38
Data aktivitas pada M430 Anda	38
Peringatan ketidakaktifan	40
Data aktivitas di Aplikasi Flow dan layanan web Flow.	40
Polar Sleep PlusTM	40
Data tidur pada M430 Anda	40
Data tidur dalam aplikasi dan layanan web Flow	41

Denyut Jantung Kontinu	42
Tes kebugaran dengan denyut jantung berbasis pergelangan	42
Sebelum tes	43
Melakukan tes	43
Hasil tes	43
Kelas tingkat kebugaran	44
Pria	44
Wanita	44
Vo2max	45
Polar Running Program	45
Buat Polar Running Program	45
Mulai target latihan	46
Ikuti kemajuan Anda	46
Running Index	46
Analisis jangka pendek	47
Pria	47
Wanita	47
Analisis jangka panjang	48
Kalori Pintar	49
Training Benefit	49
Beban Latihan dan Pemulihan	50
Profil Olahraga	51
Zona Denyut Jantung	51
Zona Kecepatan	54
Pengaturan zona kecepatan	54
Target latihan dengan zona kecepatan	54
Selama latihan	54
Setelah latihan	54
Irama dari pergelangan	54
Kecepatan dan jarak dari pergelangan	55
Notifikasi Pintar	55
Polar Flow	56
Aplikasi Polar Flow	56
Data latihan	56
Data aktivitas	56
Data tidur	56
Profil olahraga	57
Pembagian gambar	57
Mulai menggunakan aplikasi Flow	57
Layanan Web Polar Flow	57
Umpan	58
Jelajahi	58
Buku Harian	58
Kemajuan	58
Komunitas	58
Program	59
Favorit	59
Tambahkan Target Latihan ke Favorit:	59
Edit Favorit	59
Hapus favorit	60
Merencanakan latihan Anda	60
Buat target latihan dalam layanan web Polar Flow	60
Target cepat	60

Target Bertahap	60
Favorit	61
Sinkronkan target ke M430 Anda	61
Profil olahraga di Polar Flow	61
Tambah profil olahraga	62
Edit profil olahraga	62
Sinkronisasi	64
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow	65
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync	65
Informasi penting	66
Baterai	66
Mengisi daya baterai M430	66
Waktu pengoperasian baterai	67
Notifikasi baterai lemah	67
Merawat M430 Anda	68
Jaga M430 tetap bersih	68
Jaga baik-baik sensor denyut jantung optiknya.	68
Menyimpan	68
Servis	69
Peringatan	69
Gangguan Selama Latihan	69
Meminimalisir Risiko Selama Latihan	69
Spesifikasi teknis	70
M430	70
Perangkat Lunak Polar FlowSync	71
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow	71
Daya tahan air dari produk Polar	72
Garansi Terbatas Polar Internasional	72
Informasi regulasi	73
Penafian	74

M430 PANDUAN PENGGUNA

Panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan M430 baru. Untuk melihat tutorial video dan Pertanyaan yang Sering Diajukan M430, masuk ke support.polar.com/en/M430.

PENGENALAN

Selamat atas Polar M430 baru Anda!

Polar M430 adalah jam lari GPS dengan denyut jantung berbasis pergelangan, fitur latihan lanjutan dan pelacakan aktivitas 24/7 Polar. M430 memberikan Anda panduan dan umpan balik yang dipersonalisasi untuk latihan dan aktivitas harian untuk membantu Anda meraih target Anda. Anda akan mampu melacak laju lari, jarak, ketinggian dan rute Anda dengan GPS terintegrasi yang dikemas secara kompak. Saat GPS tidak tersedia, M430 Anda melacak kecepatan dan jarak dari pergerakan pergelangan Anda.

Anda tidak perlu mengenakan sensor denyut jantung secara terpisah; nikmati lari dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan yang selalu siap untuk Anda.

Dengan pelacakan Aktivitas 24/7 Anda dapat melacak aktivitas hidup Anda setiap hari. Lihat bagaimana alat tersebut bermanfaat bagi kesehatan Anda, dan memberi Anda saran untuk mencapai target aktivitas harian. Dan tetap terhubung dengan notifikasi pintar; dapatkan peringatan ke M430 Anda untuk panggilan masuk, pesan dan aktivitas aplikasi pada ponsel Anda.

AMBIL KEUNTUNGAN PENUH M430 ANDA

Tetap terhubung dengan Polar ecosystem dan dapatkan manfaat maksimal dari M430 Anda.

Dapatkan [aplikasi Polar Flow](#) dari App Store® atau Google Play™. Sinkronkan M430 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan, dan dapatkan gambaran umum dan umpan balik instan dari hasil latihan dan performa Anda. Dalam aplikasi Flow, Anda juga dapat memeriksa bagaimana Anda tidur dan beraktivitas selama sehari.

Sinkronkan data latihan ke [layanan web Polar Flow](#) dengan perangkat lunak FlowSync pada komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat merencanakan latihan, melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan, aktivitas dan tidur Anda. Biarkan teman Anda tahu pencapaian yang sudah Anda raih, temukan rekan olahragawan dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda. Temukan semuanya di flow.polar.com.

MULAI

Menyetel M430 Anda	7
Opsi A: Setel dengan perangkat seluler dan aplikasi Polar Flow	8
Opsi B: Setel dengan komputer Anda	8
Opsi C: Setel dari perangkat	9
Fungsi tombol	9
Struktur menu	11
Hari saya	11
Buku Harian	12
Pengaturan	12
Tes Kebugaran	12
Penghitung waktu	12
Favorit	12
Denyut jantung saya	12
Mengenakan M430 Anda	13
Saat mengukur denyut jantung dari pergelangan Anda	13
Saat tidak mengukur denyut jantung dari pergelangan Anda	13
Pemasangan	13
Pasangkan perangkat seluler dengan M430 Anda	13
Pasangkan sensor denyut jantung dengan M430 Anda	14
Pasangkan sensor langkah dengan M430 Anda	14
Pasangkan Timbangan Polar Balance dengan M430 Anda	15
Hapus pemasangan	15

MENYETEL M430 ANDA


M430 baru Anda dalam mode penyimpanan, dan perangkat akan aktif saat Anda menyambungkannya ke pengisi daya USB untuk pengisian daya atau komputer untuk penyetelan. Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan M430. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai.

Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih detail terkait pengisian daya baterai, waktu pengoperasian baterai dan notifikasi baterai lemah.

PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN

A. Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih lama. Metode ini memerlukan koneksi internet.

Penyetelan komputer dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya M430, tetapi Anda membutuhkan komputer. Metode ini memerlukan koneksi internet.

 *Opsi A dan B direkomendasikan. Anda mengisi semua detail fisik yang diperlukan untuk data latihan yang akurat sekaligus. Anda juga dapat memilih bahasa dan mendapat firmware terbaru untuk M430 Anda.*

C. Jika Anda tidak memiliki perangkat seluler yang kompatibel dan tidak dapat segera masuk ke komputer dengan koneksi Internet, Anda dapat memulai dari perangkat. **Harap diingat perangkat hanya berisi bagian pengaturan.** Untuk memastikan Anda menikmati M430 dan fitur pelatihan pintar Polar khusus terbaik, penting untuk Anda melakukan penyetelan dalam layanan web Polar Flow nanti dengan mengikuti langkah di opsi A atau B.

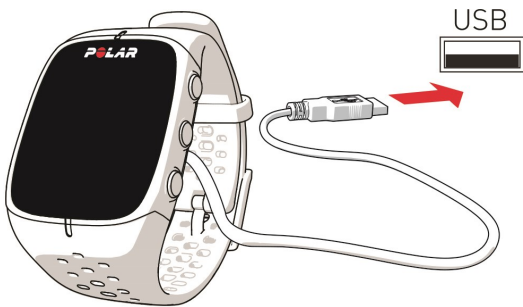
OPSI A: SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER DAN APLIKASI POLAR FLOW

Polar M430 menghubungkan ke aplikasi seluler Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth® Smart, jadi jangan lupa untuk menyalakan Bluetooth di perangkat seluler Anda.

Periksa kompatibilitas aplikasi Polar Flow di support.polar.com.

1. Untuk memastikan daya yang cukup pada M430 selama penyetelan seluler, sambungkan M430 Anda pada port USB yang aktif atau adaptor daya USB. Pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M430 Anda sebelum animasi pengisian daya muncul.

i Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M430. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan. Jangan mengisi daya M430 jika konektor USBnya basah.



2. Masuk ke App Store atau Google Play pada perangkat seluler Anda dan cari, serta unduh aplikasi Polar Flow.
3. Buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda. Aplikasi akan mengenali M430 Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan **masukkan kode pemasangan Bluetooth yang ditampilkan di layar M430 Anda ke aplikasi Flow**.
4. Kemudian buat akun Polar, atau masuk jika Anda sudah memilikinya. Aplikasi akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan.

i Untuk mendapatkan data aktivitas dan latihan personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan. Saat mendaftar, Anda dapat memilih bahasa mana yang ingin Anda gunakan pada M430. Jika terdapat [pembaruan firmware](#) yang tersedia untuk M430 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Untuk menyelesaikannya, diperlukan waktu 20 menit.

5. Ketuk **Simpan dan sinkronkan** saat Anda sudah menentukan semua pengaturan. Pengaturan Anda yang dipersonalisasi akan disinkronkan sekarang ke M430.
6. Display M430 akan membuka ke tampilan waktu setelah sinkronisasi selesai.


Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!

OPSI B: SETEL DENGAN KOMPUTER ANDA

1. Masuk ke flow.polar.com/start dan instal software FlowSync untuk penyetelan M430.
2. Colokkan M430 Anda ke komputer menggunakan kabel USB yang tersedia untuk mengisi daya selama penyetelan. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M430 Anda. Instal setiap driver USB yang dianjurkan pada komputer.

i Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M430. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan. Jangan mengisi daya M430 jika konektor USBnya basah.

3. Masuk dengan akun Polar Anda, atau buat akun baru. Layanan web akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan.

 Untuk mendapatkan data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bahwa Anda menyetel pengaturan dengan benar. Saat mendaftar, Anda dapat memilih bahasa mana yang ingin Anda gunakan pada M430. Jika terdapat [pembaruan firmware](#) yang tersedia untuk M430 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Untuk menyelesaikannya, diperlukan waktu 10 menit.


Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!

OPSI C: SETEL DARI PERANGKAT

Sambungkan M430 ke port USB komputer atau pengisi daya USB dengan kabel USB yang sesuai dari kotak produk. **Pilih bahasa** ditampilkan. Tekan **MULAI** untuk memilih **Bahasa Inggris**. M430 Anda terkirim hanya dengan Bahasa Inggris, tapi Anda dapat menambahkan bahasa lainnya saat melakukan penyetelan di layanan web Polar Flow atau aplikasi Polar Flow.

Setel data berikut, dan konfirmasi setiap pilihan dengan tombol **MULAI**. Jika Anda ingin mengembalikan dan mengubah pengaturan pada poin apa pun, tekan **Kembali** sampai Anda menemukan pengaturan yang ingin Anda ganti.

1. **Format waktu** : Pilih **12 j** atau **24 j**. Dengan **12 j**, pilih **AM** atau **PM**. Kemudian setel waktu setempat.
2. **Tanggal** : Masukkan tanggal saat ini.
3. **Unit** : Pilih metrik (**kg, cm**) atau imperial (**lb, ft**) unit.
4. **Berat** : Masukkan berat badan Anda.
5. **Tinggi** : Masukkan tinggi badan Anda.
6. **Tanggal lahir** : Masukkan tanggal lahir Anda.
7. **Jenis kelamin** : Pilih **Pria** atau **Wanita**.
8. **Latar belakang latihan** : **Sesekali (0-1 j/minggu)**, **Reguler (1-3 j/minggu)**, **Sering (3-5 j/minggu)**, **Berat (5-8 j/minggu)**, **Semi-pro (8-12 j/minggu)**, **Pro (12+ j/minggu)**. Untuk informasi lebih lanjut mengenai latar belakang latihan, lihat [Pengaturan Fisik](#).
9. **Siap untuk mulai!** ditampilkan saat Anda selesai dengan pengaturan, dan M430 masuk ke tampilan waktu.

 Saat Anda melakukan penyetelan dari perangkat, M430 Anda belum terhubung dengan layanan web Polar Flow. Untuk memastikan Anda menikmati M430 dan fitur pelatihan pintar Polar khusus terbaik, penting bagi Anda untuk melakukan penyetelannya nanti di layanan web Polar Flow atau dengan aplikasi seluler Flow dengan mengikuti langkah di opsi A atau B.

FUNGSI TOMBOL

M430 memiliki lima tombol yang memiliki fungsionalitas yang berbeda tergantung situasi penggunaan. Lihat tabel di bawah ini untuk mengetahui fungsionalitas apa saja yang tombol miliki dalam mode yang berbeda.



TAMPILAN WAKTU DAN MENU

LAMPU	KEMBALI	MULAI	ATAS/BAWAH
Terangi layar	Keluar dari menu	Konfirmasi pilihan	Pindah melalui daftar pilihan
Tekan dan tahan untuk mengunci tombol	Kembali ke tingkat sebelumnya	Masuk ke mode pra latihan	Sesuaikan nilai yang dipilih
	Keluar dari pengaturan yang belum diubah	Konfirmasi pilihan yang ditampilkan pada layar	Tekan dan tahan ATAS untuk mengubah tampilan jam
	Batalan pilihan		
	Tekan dan tahan untuk kembali ke tampilan waktu dari menu		
	Tekan dan tahan untuk memulai pemasangan dan sinkronisasi		

MODE PRA LATIHAN

LAMPU	KEMBALI	MULAI	ATAS/BAWAH
Terangi layar	Kembali ke tampilan waktu	Mulai sesi latihan	Pindah melalui daftar olahraga
Tekan dan tahan untuk masuk ke pengaturan profil olahraga			

SELAMA LATIHAN

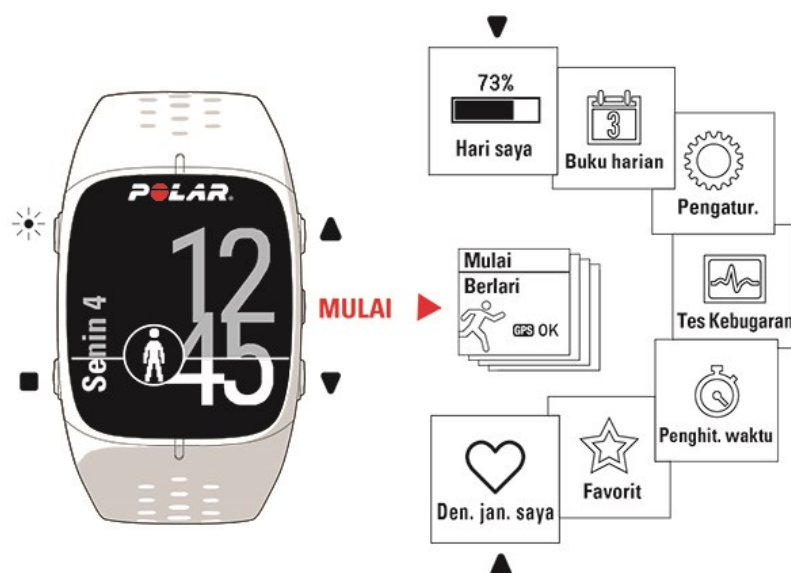
LAMPU	KEMBALI	MULAI	ATAS/BAWAH
Terangi layar	Jeda latihan dengan menekan sekali	Tandai putaran	Ubah tampilan latihan
Tekan dan tahan untuk masuk ke Menu Cepat	Tekan dan tahan selama 3 detik untuk menghentikan perekaman latihan	Tekan dan tahan untuk mengaktifkan/menonaktifkan-	

an kunci zona

Lanjutkan perekaman
latihan saat jeda

STRUKTUR MENU

Masuk dan jelajahi melalui menu dengan menekan ATAS atau BAWAH. Konfirmasi pilihan dengan tombol MULAI, dan kembali dengan tombol KEMBALI.



HARI SAYA

Target aktivitas harian Anda divisualisasikan dengan lingkaran yang terisi saat Anda aktif. Dalam menu **Hari saya**, Anda dapat menemukan:

- Waktu tidur dan tidur aktual Anda. M430 akan melacak tidur Anda, jika Anda mengenyakannya pada malam hari. Perangkat tersebut mendeteksi saat Anda tertidur dan saat Anda bangun, dan mengumpulkan data untuk analisis lebih dalam di aplikasi dan layanan web Polar Flow. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Tidur](#).
- Aktivitas akumulasi hari Anda lebih detail dan panduan mengenai cara mencapai target aktivitas harian Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24/7](#).
- Sesi latihan yang telah Anda lakukan selama hari tersebut. Anda dapat membuka ringkasan sesi dengan menekan MULAI.
- Setiap [sesi latihan yang direncanakan](#) yang telah dibuat untuk hari ini dalam layanan web Polar Flow atau dalam aplikasi Polar Flow. Anda dapat memulai sesi latihan yang direncanakan dan membuka sesi sebelumnya untuk melihatnya lebih detail dengan menekan MULAI.
- Jika Anda melakukan [Tes Kebugaran](#) selama hari ini, hasil Anda akan ditampilkan dalam **Hari Saya**.
- Setiap acara hari ini. Anda dapat membuat dan mengikuti acara dalam Komunitas Polar Flow di flow.polar.com.

BUKU HARIAN

Dalam **Buku Harian**, Anda akan melihat minggu saat ini, empat minggu sebelumnya dan empat minggu ke depan. Pilih hari untuk melihat aktivitas Anda dan sesi latihan hari tersebut, ringkasan latihan setiap sesi dan tes yang telah Anda lakukan. Anda juga dapat melihat sesi latihan yang direncanakan.

PENGATURAN

Dalam **Pengaturan**, Anda dapat mengedit:

- **Profil olahraga**
- **Pengaturan fisik**
- **Pengaturan umum**
- **Pengaturan jam**

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pengaturan](#).

TES KEBUGARAN

Ukur tingkat kebugaran Anda dengan mudah dengan denyut jantung berbasis pergelangan selama Anda berbaring dan tenang.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Tes Kebugaran dengan denyut jantung berbasis pergelangan](#).

PENGHITUNG WAKTU

Dalam **Penghitung waktu**, Anda akan menemukan:

- **Stopwatch**: Anda dapat menggunakan M430 sebagai stopwatch. Mulai stopwatch dengan menekan MULAI. Untuk menambahkan putaran, tekan MULAI lagi. Untuk menjeda stopwatch, tekan KEMBALI. Untuk mengatur ulang stopwatch, tekan dan tahan LAMPU.
- **Penghitung waktu interval**: Setel waktu dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu interval pada waktu kerja dengan tepat dan tahapan pemulihan dalam sesi latihan interval Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Mulai Sesi Latihan](#).
- **Estimator waktu selesai**: Capai waktu target Anda untuk jarak yang telah disetel. Setel jarak untuk sesi Anda dan M430 akan mengestimasi waktu selesai sesi sesuai dengan kecepatan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Mulai Sesi Latihan](#).

FAVORIT

Dalam **Favorit** Anda akan menemukan target latihan yang sudah Anda simpan sebagai favorit pada layanan web Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Favorit](#).


DENYUT JANTUNG SAYA

Dalam **Denyut jantung saya**, Anda dapat dengan cepat memeriksa denyut jantung Anda saat ini tanpa memulai sesi latihan. Cukup kencangkan gelang Anda, tekan MULAI dan Anda akan melihat denyut jantung saat ini. Tekan tombol

KEMBALI untuk keluar.


MENGENAKAN M430 ANDA SAAT MENGUKUR DENYUT JANTUNG DARI PERGELANGAN ANDA

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan M430 dengan pas di atas pergelangan tangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan tangan. Sensor harus menyentuh kulit, tapi tidak harus terlalu ketat agar tidak mengganggu aliran darah. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan M430 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Latihan dengan denyut jantung berbasis gelang](#).

 Setelah sesi latihan yang berkeringat, kami menyarankan Anda untuk mencuci M430 dengan air yang mengalir serta sabun yang lembut dan larutan air. Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut. Biarkan kering sepenuhnya sebelum mengisi daya.

SAAT TIDAK MENGUKUR DENYUT JANTUNG DARI PERGELANGAN ANDA

Longgarkan gelang sedikit agar pas lebih nyaman dan biarkan kulit Anda bernapas. Kenakan M430 seperti Anda menggunakan jam tangan biasa.

 Kadang ada baiknya membiarkan pergelangan Anda lebih bernapas, terutama jika Anda memiliki kulit yang sensitif. Lepaskan M430 Anda dan isi daya kembali. Dengan cara ini, kulit dan perangkat Anda dapat beristirahat, dan siap untuk acara latihan Anda selanjutnya.

PEMASANGAN

Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), sensor denyut jantung, sensor langkah atau timbangan Polar Balance, perangkat harus dipasangkan dengan M430 terlebih dahulu. Pemasangan hanya membutuhkan beberapa detik dan memastikan M430 menerima sinyal hanya dari sensor dan perangkat Anda dan memungkinkan Anda menjalani latihan tanpa hambatan saat berlatih berkelompok. Sebelum memasukkan acara atau balapan, pastikan Anda melakukan pemasangan di rumah untuk mencegah adanya interferensi karena transmisi data.

PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN M430 ANDA

Jika Anda telah melakukan penyetelan untuk M430 dengan perangkat seluler seperti yang dijelaskan pada bagian [Setel M430 Anda](#), M430 Anda sudah terpasang. Jika Anda melakukan penyetelan dengan komputer dan ingin menggunakan M430 dengan aplikasi Polar Flow, silakan pasang M430 dan ponsel Anda seperti berikut ini:

Sebelum memasang perangkat seluler

- unduh aplikasi Flow dari App Store atau Google Play
- pastikan Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

Untuk memasang perangkat seluler:


1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk dengan akun Polar Anda, yang sudah Anda buat saat menyetel M430.

2. Tunggu hingga tampilan **Sambungkan produk** muncul pada perangkat seluler Anda dan (**Menunggu M430** ditampilkan).
3. Dalam mode waktu M430, tekan dan tahan KEMBALI.
4. **Menyambungkan ke perangkat** ditampilkan, diikuti dengan **Menyambungkan ke aplikasi**.
5. Terima permintaan pemasangan Bluetooth pada perangkat seluler Anda dan ketik kode pin yang ditampilkan pada M430 Anda.
6. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

atau

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk dengan akun Polar Anda.
2. Tunggu hingga tampilan **Sambungkan produk** muncul pada perangkat seluler Anda dan (**Menunggu M430**) ditampilkan.
3. Pada M430, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Pasangkan dan sinkronkan perangkat seluler**, lalu tekan MULAI
4. **Konfirmasi dari pin perangkat lain xxxxxx** ditampilkan pada M430 Anda. Masukkan kode pin dari M430 pada perangkat seluler. Pemasangan dimulai.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

PASANGKAN SENSOR DENYUT JANTUNG DENGAN M430 ANDA

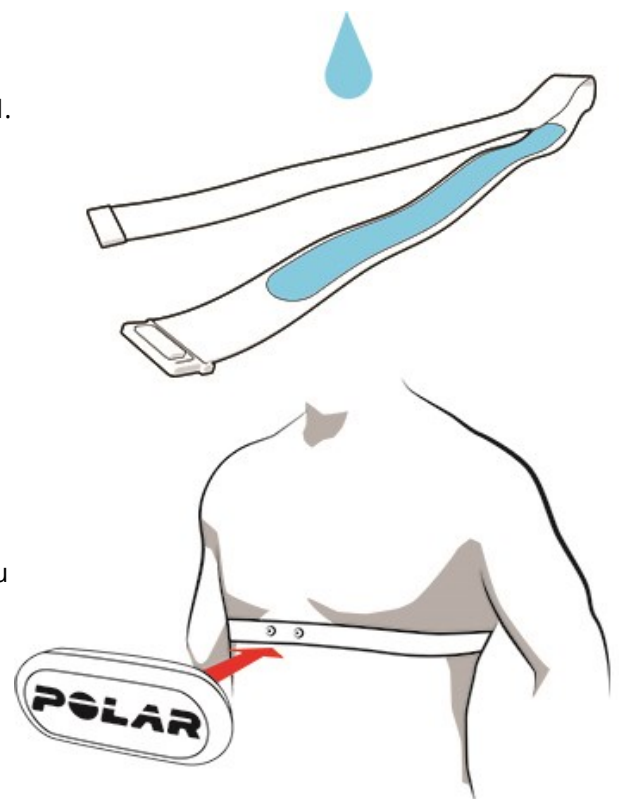
 Saat Anda mengenakan sensor denyut jantung Polar yang dipasangkan dengan M430, M430 tidak mengukur denyut jantung melalui pergelangan tangan.

Ada dua cara untuk memasang sensor denyut jantung dengan M430 Anda:

1. Kenakan sensor denyut jantung yang dibasahi.
2. Pada M430, masuk ke **Pengaturan Umum > Pasang dan sinkronkan > Pasangkan perangkat lain**, lalu tekan MULAI.
3. M430 mulai mencari sensor denyut jantung Anda.
4. Setelah sensor denyut jantung ditemukan, ID Perangkat **Polar H10 xxxxxxxx** ditampilkan.
5. Tekan MULAI, **Pemasangan** ditampilkan.
6. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

ATAU

1. Kenakan sensor denyut jantung yang dibasahi.
2. Pada M430, tekan MULAI dalam tampilan waktu untuk masuk ke mode pra latihan.
3. Sentuh sensor denyut jantung Anda dengan M430, dan tunggu sampai ditemukan.
4. ID Perangkat **Pasangkan Polar H10 xxxxxxxx** ditampilkan. Pilih **Ya**.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.



PASANGKAN SENSOR LANGKAH DENGAN M430 ANDA

Lihat [dokumen dukungan](#) ini untuk petunjuk mengenai cara memasang dan mengkalibrasikan sensor langkah.


PASANGKAN TIMBANGAN POLAR BALANCE DENGAN M430 ANDA

Terdapat dua cara untuk memasang timbangan Polar Balance dengan M430 Anda:

1. Berdiri di atas timbangan. Layar menampilkan berat Anda.
2. Setelah berbunyi tit, ikon Bluetooth pada layar timbangan mulai menyala, yang berarti sekarang koneksi sudah aktif. Timbangan siap dipasangkan dengan M430 Anda.
3. Tekan dan tahan tombol KEMBALI selama 2 detik pada M430 Anda dan tunggu sampai layar mengindikasikan pemasangan selesai.

atau

1. Masuk ke **Pengaturan Umum > Pasang dan sinkronkan > Pasangkan perangkat lain**, lalu tekan MULAI.
2. M430 mulai mencari timbangan Anda.
3. Berdiri di atas timbangan. Layar menampilkan berat Anda.
4. Setelah timbangan ditemukan, ID Perangkat **Timbangan Polar xxxxxxxx** ditampilkan pada M430 Anda.
5. Tekan MULAI, **Pemasangan** ditampilkan.
6. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

 *Timbangan dapat dipasangkan dengan 7 perangkat Polar yang berbeda. Saat jumlah perangkat yang dipasangkan lebih dari 7, pemasangan awal akan dilepas dan diganti.*

HAPUS PEMASANGAN

Untuk menghapus pemasangan dengan sensor atau perangkat seluler:

1. Masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Perangkat yang dipasangkan**, lalu tekan MULAI.
2. Pilih perangkat yang ingin Anda hapus dari daftar dan tekan MULAI.
3. **Hapus pemasangan?** ditampilkan, pilih **Ya** dan tekan MULAI.
4. **Pemasangan dihapus** ditampilkan saat proses selesai.


PENGATURAN

Pengaturan profil olahraga	16
Pengaturan	17
Pengaturan fisik	17
Berat	18
Tinggi	18
Tanggal lahir	18
Jenis kelamin	18
Latar belakang latihan	18
Denyut jantung maksimum	18
Pengaturan umum	19
Pelacakan HR Kontinu	19
Pasang dan sinkronkan	19
Mode penerbangan	19
Kunci tombol	19
Notifikasi pintar	20
Peringatan ketidakaktifan	20
Unit	20
Bahasa	20
Warna tampilan latihan	21
Tentang produk Anda	21
Pengaturan jam	21
Alarm	21
Waktu	22
Tanggal	22
Hari awal minggu	22
Tampilan jam	22
Menu cepat	23
Menu cepat dalam mode pra latihan	23
Menu cepat dalam tampilan latihan	24
Menu cepat dalam mode jeda	25
Memperbarui firmware	26
Dengan perangkat seluler atau tablet	26
Dengan komputer	26

PENGATURAN PROFIL OLAHRAGA

Anda dapat mengedit pengaturan profil olahraga pada M430. Anda dapat, contoh, aktifkan atau nonaktifkan GPS di olahraga yang berbeda. Jangkauan opsi kustomisasi lebih luas tersedia dalam aplikasi dan layanan web Polar Flow Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga di Flow](#).


Terdapat empat profil olahraga default pada M430 Anda: **Berlari**, **Bersepeda**, **Olahraga luar lain** dan **Olahraga dalam ruangan lain**. Anda dapat menambahkan profil olahraga baru ke daftar olahraga dan mengedit pengaturan dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow. M430 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada aplikasi dan layanan web Polar Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke M430 Anda saat sinkronisasi.

 Jika Anda telah mengedit profil olahraga Anda dalam layanan web Flow sebelum sesi latihan pertama Anda, dan menyinkronkannya ke M430, daftar profil olahraga akan berisi profil olahraga yang diedit.


PENGATURAN

Untuk melihat atau modifikasi pengaturan profil olahraga, masuk ke **Pengaturan > Profil olahraga** dan pilih profil yang ingin Anda edit. Anda juga dapat mengakses pengaturan profil yang saat ini dipilih dari mode pra latihan dengan menekan dan menahan LAMPU.

- **Pengaturan denyut jantung: Tampilan denyut jantung:** Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**. **Periksa batas HR zona:** Periksa batas untuk setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat lain yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, misalnya peralatan olahraga, dapat mendeteksi denyut jantung Anda. Anda juga dapat menggunakan M430 selama kelas Polar Club untuk menyiarkan denyut jantung ke sistem Polar Club.
- **Rekaman GPS:** Pilih **Akurasi tinggi, Akurasi sedang, Sesi hemat daya dan panjang** atau **Nonaktif**.
- **Sensor langkah:** Pengaturan ini hanya ditampilkan jika Anda memasang sensor Langkah Polar dengan M430. Pilih **Kalibrasi** atau **Pilih sensor untuk kecepatan**. Dalam **Kalibrasi**, pilih **Otomatis** atau **Manual**. Dalam **Pilih sensor untuk kecepatan**, setel sumber untuk data kecepatan: **Sensor langkah** atau **GPS**. Untuk informasi lebih lanjut mengenai Kalibrasi sensor langkah, lihat [dokumen dukungan](#) ini.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan Kecepatan:** Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan:** Anda dapat memeriksa batas zona kecepatan/laju di sini.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda **mengaktifkan Jeda otomatis**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi:** Setel kecepatan di mana perekaman dijeda.

 Untuk menggunakan **Jeda otomatis** selama latihan, Anda perlu memiliki GPS yang disetel ke **Akurasi Tinggi** atau sensor langkah Polar saat digunakan.

- **Putaran otomatis:** Pilih **Nonaktif, Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

 Untuk menggunakan putaran otomatis berdasarkan jarak, Anda perlu memiliki GPS yang merekam atau sensor langkah Polar yang digunakan.

PENGATURAN FISIK

Untuk melihat dan mengedit pengaturan fisik Anda, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan fisik**. Penting bagi Anda menyetel pengaturan fisik dengan benar, terutam saat menyetel berat, tinggi badan, tanggal lahir dan jenis kelamin, karena mereka memiliki dampak pada akurasi nilai pengukuran, seperti batas zona denyut jantung dan pengeluaran kalori.

Dalam **Pengaturan fisik**, Anda akan menemukan:

- **Berat**
- **Tinggi**

- **Tanggal lahir**
- **Jenis kelamin**
- **Latar belakang latihan**
- **Denyut jantung maksimum**

BERAT

Setel berat badan Anda dalam kilogram (kg) atau pon (lbs).

TINGGI

Setel tinggi badan Anda dalam sentimeter (metrik) atau dalam kaki dan inci (imperial).

TANGGAL LAHIR

Setel hari ulang tahun Anda. Urutan di mana pengaturan tanggal tergantung pada format waktu dan tanggal mana yang Anda pilih (24j: hari - bulan - tahun / 12j: bulan - hari - tahun).

JENIS KELAMIN

Pilih **Pria** atau **Wanita**.

LATAR BELAKANG LATIHAN

Latar belakang latihan adalah penilaian tingkat aktivitas fisik jangka panjang. Pilih alternatif yang paling baik menggambarkan keseluruhan jumlah dan intensitas aktivitas fisik selama tiga bulan terakhir.

- **Sesekali (0-1j/minggu):** Anda tidak dapat berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi yang diprogram atau aktivitas fisik yang berat, contoh Anda hanya berjalan untuk kesenangan atau berlatih cukup keras agar bernapas berat atau kadang hanya keringat.
- **Teratur (1-3j/minggu):** Anda berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi, contoh Anda berlari 5-10 km atau 3-6 mil per minggu atau menghabiskan 1-3 jam dalam aktivitas fisik yang sebanding, atau latihan Anda memerlukan aktivitas fisik yang sedang.
- **Sering (3-5j/minggu):** Anda berpartisipasi setidaknya 3 kali dalam seminggu dalam latihan fisik yang berat, contoh Anda berlari 20-50 km/12-31 mil per minggu atau menghabiskan 3-5 jam per minggu dalam aktivitas fisik yang sebanding.
- **Berat (5-8j/minggu):** Anda berpartisipasi dalam latihan fisik yang berat setidaknya 5 kali seminggu, dan Anda kadang dapat ambil bagian di acara olahraga massa.
- **Semi-pro (8-12j/minggu):** Anda berpartisipasi dalam latihan fisik yang berat hampir setiap hari, dan Anda berlatih dalam meningkatkan performa untuk tujuan kompetitif.
- **Pro (>12j/minggu):** Anda adalah atlet yang memiliki daya tahan. Anda berpartisipasi dalam latihan fisik yang berat dalam meningkatkan performa untuk tujuan kompetitif.

DENYUT JANTUNG MAKSIMUM

Setel denyut jantung maksimum Anda, jika Anda mengetahui nilai denyut jantung maksimum saat ini. Denyut jantung maksimum yang diperkirakan berdasarkan usia Anda (220-usia) ditampilkan sebagai pengaturan default saat Anda

menyetel nilai ini untuk pertama kali.

HR_{maks} digunakan untuk mengestimasi pengeluaran energi. HR_{maks} adalah jumlah tertinggi denyut jantung per menit selama pengerahan tenaga fisik maksimum. Metode paling akurat untuk menentukan HR_{maks} individu Anda adalah melakukan tes stres latihan maksimal dalam laboratorium. HR_{maks} juga krusial saat menentukan intensitas latihan. Hal tersebut bersifat individual dan tergantung pada usia, serta faktor keturunan.

PENGATURAN UMUM

Untuk melihat dan mengedit pengaturan umum Anda, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum**

Dalam **Pengaturan umum**, Anda akan menemukan:

- **Pelacakan HR Kontinu**
- **Pasang dan sinkronkan**
- **Mode penerbangan**
- **Kunci tombol**
- **Notifikasi pintar**
- **Peringatan ketidakaktifan**
- **Unit**
- **Bahasa**
- **Warna tampilan latihan**
- **Tentang produk Anda**

PELACAKAN HR KONTINU

Aktifkan atau **Nonaktifkan** fitur Denyut Jantung Kontinu. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Denyut Jantung Kontinu](#).

PASANG DAN SINKRONKAN

- **Pasang dan sinkronkan perangkat seluler / Pasang perangkat lain:** Pasangkan sensor atau perangkat seluler dengan M430 Anda. Sinkronkan data dengan aplikasi Flow.
- **Perangkat yang dipasangkan:** Lihat semua perangkat yang Anda pasang dengan M430. Hal ini dapat meliputi sensor denyut jantung, sensor lari dan perangkat seluler.

MODE PENERBANGAN

Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**.

Mode penerbangan akan memutuskan semua komunikasi nirkabel dari M430 Anda. Anda masih dapat menggunakannya, tetapi Anda tidak dapat menyinkronkan data Anda dengan aplikasi seluler Polar Flow atau menggunakannya dengan aksesori nirkabel apa pun.

KUNCI TOMBOL

Pilih **Kunci manual** atau **Kunci otomatis**. Dalam **Kunci manual**, Anda dapat mengunci tombol secara manual dari **Menu cepat**. Dalam **Kunci Otomatis**, kunci tombol berjalan secara otomatis setelah 60 detik jika tidak ada interaksi

pengguna dengan perangkat.

NOTIFIKASI PINTAR

Secara default, notifikasi nonaktif. Aktifkan notifikasi dalam **Menu > Pengaturan > Pengaturan umum > Notifikasi pintar**.

Dalam pengaturan **Notifikasi pintar**, Anda akan menemukan:

- **Notifikasi: Aktifkan** notifikasi, **Aktif (tidak ada pratinjau)** atau **Nonaktif**.

Aktif: isi notifikasi ditampilkan pada layar M430. **Aktif (tidak ada pratinjau):** isi notifikasi tidak ditampilkan pada layar M430. **Nonaktif (default):** Anda tidak akan mendapatkan notifikasi apa pun pada M430 Anda.

 *Dalam aplikasi Polar Flow, Anda dapat memilih aplikasi dari mana Anda inginkan notifikasi.*

- **Umpan balik getaran: Aktifkan** atau **Nonaktifkan** umpan balik getaran.
- **Notifikasi jangan ganggu:** Jika Anda ingin mematikan notifikasi dan peringatan panggilan untuk periode waktu tertentu, pilih **Jangan ganggu** aktif. Kemudian setel periode waktu saat **Jangan ganggu** aktif. Saat **Jangan ganggu** aktif, Anda tidak akan menerima notifikasi apa pun atau peringatan panggilan selama periode waktu yang telah Anda setel.

 *Secara default, **Jangan ganggu** aktif antara pukul 10 pm – 7 am.*

PERINGATAN KETIDAKAKTIFAN

Aktifkan atau **Nonaktifkan** peringatan ketidakaktifan.

UNIT

Pilih metrik (**kg, cm**) atau imperial (**lb, ft**). Setel unit yang digunakan untuk mengukur berat badan, tinggi badan, jarak dan kecepatan.

BAHASA

Anda dapat memilih bahasa mana yang ingin Anda gunakan pada M430 selama penyetelan. M430 Anda mendukung bahasa berikut: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** atau **Türkçe**.

Jika Anda ingin mengubah bahasa pada M430, Anda dapat melakukannya baik dalam layanan web Polar Flow atau dalam aplikasi Polar Flow.

Mengubah pengaturan bahasa dalam layanan web Polar Flow:

1. Dalam layanan web Flow, klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Produk**.
3. Klik **Pengaturan** di samping Polar M430.
4. Temukan **Bahasa perangkat** yang Anda pilih untuk digunakan pada M430 Anda dari daftar menurun.

5. Klik **Simpan**.
6. Jangan lupa menyinkronkan pengaturan bahasa yang diubah ke M430 Anda.

Mengubah pengaturan bahasa dalam aplikasi Polar Flow:

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk menggunakan akun Polar yang sudah Anda buat saat menyetel M430.
2. Masuk ke **Perangkat**.
3. Ketuk **Bahasa perangkat** pada Polar M430 untuk membuka daftar bahasa yang didukung.
4. Ketuk untuk memilih bahasa yang diinginkan, lalu ketuk **Selesai**.
5. Sinkronkan pengaturan yang diubah ke M430 Anda dengan menekan dan menahan tombol KEMBALI pada M430 Anda.

WARNA TAMPILAN LATIHAN

Pilih **Gelap** atau **Terang**. Ubah warna layar tampilan latihan Anda. Saat **Terang** dipilih, tampilan latihan memiliki latar belakang terang dengan nomor dan huruf gelap. Saat **Gelap** dipilih, tampilan latihan memiliki latar belakang gelap dengan nomor dan huruf terang.

TENTANG PRODUK ANDA

Periksa ID perangkat M430 Anda, serta versi firmware, model HW, tanggal kedaluwarsa A-GPS dan label regulasi spesifik M430.

Mulai ulang perangkat: Jika Anda mengalami masalah dengan M430, Anda dapat mencoba memulai ulangnya. Memulai ulang M430 tidak akan menghapus setiap pengaturan atau data pribadi Anda dari M430. Tekan tombol MULAI dan kemudian pilih **Ya** untuk mengonfirmasi mulai ulang.

PENGATURAN JAM


Untuk melihat dan mengedit pengaturan jam Anda, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan jam**

Dalam **Pengaturan jam**, Anda akan menemukan:

- **Alarm**
- **Waktu**
- **Tanggal**
- **Hari awal minggu**
- **Tampilan jam**

ALARM

Setel pengulangan alarm: **Nonaktif**, **Sekali**, **Senin sampai Jumat** atau **Setiap hari**. Jika Anda memilih **Sekali**, **Senin sampai Jumat** atau **Setiap hari**, setel juga waktu untuk alarm.

 Saat alarm diaktifkan, ikon jam ditampilkan dalam tampilan jam.

WAKTU

Setel format waktu: **24 j** atau **12 j**. Lalu setel waktu hari.

 Saat menyinkronkan dengan aplikasi dan layanan web Flow, waktu hari secara otomatis diperbarui dari layanan.


TANGGAL

Setel tanggal. Setel juga **Format tanggal**, Anda dapat memilih **bb/hh/tttt**, **hh/bb/tttt**, **tttt/bb/hh**, **hh-bb-tttt**, **tttt-bb-hh**, **hh.bb.tttt** atau **tttt.bb.hh**.

 Saat menyinkronkan dengan aplikasi dan layanan web Flow, tanggal secara otomatis diperbarui dari layanan.

HARI AWAL MINGGU

Pilih hari awal setiap minggu. Pilih **Senin**, **Sabtu** atau **Minggu**.

 Saat menyinkronkan dengan aplikasi dan layanan web Flow, hari awal minggu secara otomatis diperbarui dari layanan.

TAMPILAN JAM

Pilih tampilan jam:

- **Jumbo**



- **Aktivitas**



- Terlalu besar




- Analog



- Digit besar



 Dengan memilih "Jumbo" (tampilan jam default) atau "Aktivitas" sebagai tampilan jam, Anda akan mampu melihat kemajuan aktivitas harian Anda dalam tampilan waktu.

 Tampilan jam dengan detik yang ditampilkan memperbarui setiap detik sehingga akan mengkonsumsi baterai sedikit lebih banyak.

MENU CEPAT


MENU CEPAT DALAM MODE PRA LATIHAN

Dalam mode pra latihan, tekan dan tahan LAMPU untuk mengakses pengaturan profil olahraga yang dipilih saat ini:


- **Pengaturan denyut jantung: Tampilan denyut jantung:** Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**.
Periksa batas HR zona: Periksa batas untuk setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat lain yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel

Bluetooth Smart, misalnya peralatan olahraga, dapat mendeteksi denyut jantung Anda. Anda juga dapat menggunakan M430 selama kelas Polar Club untuk menyiarkan denyut jantung ke sistem Polar Club.

- **Rekaman GPS:** Pilih **Akurasi tinggi, Akurasi sedang, Sesi hemat daya dan panjang** atau **Nonaktif**.
- **Sensor langkah:** Pengaturan ini hanya ditampilkan jika Anda memasang sensor Langkah Polar dengan M430. Pilih **Kalibrasi** atau **Pilih sensor untuk kecepatan**. Dalam **Kalibrasi**, pilih **Otomatis** atau **Manual**. Dalam **Pilih sensor untuk kecepatan**, setel sumber untuk data kecepatan: **Sensor langkah** atau **GPS**. Untuk informasi lebih lanjut mengenai Kalibrasi sensor langkah, lihat [dokumen dukungan](#) ini.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan Kecepatan:** Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan:** Anda dapat memeriksa batas zona kecepatan/laju di sini.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda **mengaktifkan Jeda otomatis**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi:** Setel kecepatan di mana perekaman dijeda.

 Untuk menggunakan **Jeda otomatis** selama latihan, Anda perlu memiliki GPS yang disetel ke **Akurasi Tinggi** atau sensor langkah Polar saat digunakan.

- **Putaran otomatis:** Pilih **Nonaktif, Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

 Untuk menggunakan putaran otomatis berdasarkan jarak, Anda perlu memiliki GPS yang merekam atau sensor langkah Polar yang digunakan.

MENU CEPAT DALAM TAMPILAN LATIHAN

Dalam tampilan latihan, tekan dan tahan **LAMPU** untuk masuk ke **Menu cepat**. Dalam tampilan latihan **Menu cepat**, Anda akan menemukan:


- **Kunci tombol:** Tekan MULAI untuk mengunci tombol. Untuk membuka kunci, tekan dan tahan LAMPU.
- **Setel cahaya latar:** **Aktifkan** atau **Nonaktifkan** cahaya latar konstan. Saat diaktifkan, cahaya latar tetap terus aktif. Anda dapat menonaktifkan cahaya latar konstan dan mengaktifkannya lagi dengan menekan LAMPU. Harap diingat, menggunakan fungsi ini akan mengurangi masa pakai baterai.
- **Cari Sensor:** Pengaturan ini hanya ditampilkan jika Anda memasang sensor denyut jantung atau sensor langkah dengan M430.
- **Sensor langkah:** Pengaturan ini hanya ditampilkan jika Anda memasang sensor Langkah Polar dengan M430. Pilih **Kalibrasi** atau **Pilih sensor untuk kecepatan**. Dalam **Kalibrasi**, pilih **Otomatis** atau **Manual**. Dalam **Pilih sensor untuk kecepatan**, setel sumber untuk data kecepatan: **Sensor langkah** atau **GPS**. Untuk informasi lebih lanjut mengenai Kalibrasi sensor langkah, lihat [dokumen dukungan](#) ini.
- **Penghitung waktu interval:** Buat waktu dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu interval pada waktu kerja dengan tepat dan tahapan pemulihan dalam sesi latihan interval Anda. Pilih **Mulai X.XX km / XX:XX** untuk menggunakan penghitung waktu yang telah disetel sebelumnya atau membuat penghitung waktu baru dalam **Setel Penghitung Waktu**.

- **Estimator waktu selesai** : Setel jarak untuk sesi Anda dan M430 akan mengestimasi waktu selesai sesi sesuai dengan kecepatan Anda. Pilih **Mulai XX.XX km / X.XX mi** untuk menggunakan jarak target yang disetel sebelumnya atau menyeting target baru dalam **Setel jarak**.
- **Info lokasi saat ini**: Pilihan ini hanya tersedia jika GPS diaktifkan untuk profil olahraga.
- **Aktifkan Panduan Lokasi**: Fitur kembali ke awal memandu Anda kembali ke titik awal sesi. Pilih **Aktifkan panduan lokasi**, dan tekan MULAI. **Tampilan panah panduan lokasi diaktifkan** ditampilkan, dan M430 ke tampilan **Kembali ke Awal**. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Kembali ke awal](#).


MENU CEPAT DALAM MODE JEDA

Dalam mode jeda, tekan dan tahan **LAMPU** untuk masuk ke **Menu cepat**. Dalam mode jeda **Menu cepat**, Anda akan menemukan:

- **Kunci tombol**: Tekan MULAI untuk mengunci tombol. Untuk membuka kunci, tekan dan tahan LAMPU.
- **Pengaturan denyut jantung: Tampilan denyut jantung**: Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**. **Periksa batas HR zona**: Periksa batas untuk setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain**: Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat lain yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, misalnya peralatan olahraga, dapat mendeteksi denyut jantung Anda. Anda juga dapat menggunakan M430 selama kelas Polar Club untuk menyiarkan denyut jantung ke sistem Polar Club.
- **Rekaman GPS**: Pilih **Akurasi tinggi, Akurasi sedang, Sesi hemat daya dan panjang** atau **Nonaktif**.
- **Sensor langkah**: Pengaturan ini hanya ditampilkan jika Anda memasang sensor Langkah Polar dengan M430. Pilih **Kalibrasi** atau **Pilih sensor untuk kecepatan**. Dalam **Kalibrasi**, pilih **Otomatis** atau **Manual**. Dalam **Pilih sensor untuk kecepatan**, setel sumber untuk data kecepatan: **Sensor langkah** atau **GPS**. Untuk informasi lebih lanjut mengenai Kalibrasi sensor langkah, lihat [dokumen dukungan](#) ini.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan Kecepatan**: Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan**: Anda dapat memeriksa batas zona kecepatan/laju di sini.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis**: Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda **mengaktifkan Jeda otomatis**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi**: Setel kecepatan di mana perekaman dijeda.


 Untuk menggunakan **Jeda otomatis** selama latihan, Anda perlu memiliki GPS yang disetel ke **Akurasi Tinggi** atau sensor langkah Polar saat digunakan.

- **Putaran otomatis**: Pilih **Nonaktif, Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

 Untuk menggunakan putaran otomatis berdasarkan jarak, Anda perlu memiliki GPS yang merekam atau sensor langkah Polar yang digunakan.


MEMPERBARUI FIRMWARE

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada M430 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan M430 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug. Kami menganjurkan Anda untuk memperbarui firmware M430 Anda setiap saat versi baru tersedia.

 *Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware. Sebelum pembaruan dimulai, data dari M430 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.*

DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami menganjurkan Anda untuk menyambungkan M430 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.

 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*

DENGAN KOMPUTER

Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan M430 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

Untuk memperbarui firmware:

1. Sambungkan M430 Anda ke komputer.
2. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
3. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
4. Pilih **Ya**. Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan 10 menit), dan M430 akan memulai ulang. Silakan tunggu sampai pembaruan firmware diselesaikan sebelum Anda melepas M430 dari komputer Anda.

LATIHAN

Latihan dengan denyut jantung berbasis pergelangan	27
Latihan denyut jantung	27
Mengukur denyut jantung dengan M430 Anda	27
Mulai sesi latihan	28
Mulai sesi latihan yang direncanakan	29
Mulai sesi dengan Penghitung Waktu Interval	30
Mulai sesi dengan Estimator Waktu Selesai	30
Selama latihan	30
Jelajahi tampilan latihan	30
Tandai putaran	30
Kunci Denyut Jantung atau Zona Kecepatan	31
Ubah tahapan selama sesi bertahap	31
Ubah Pengaturan pada menu cepat	31
Notifikasi	31
Menjeda/Menghentikan sesi latihan	31
Ringkasan latihan	31
Setelah latihan	31
Riwayat latihan di M430	34
Data latihan dalam aplikasi Polar Flow	34
Data latihan dalam Layanan Web Polar Flow	34

LATIHAN DENGAN DENYUT JANTUNG BERBASIS PERGELANGAN

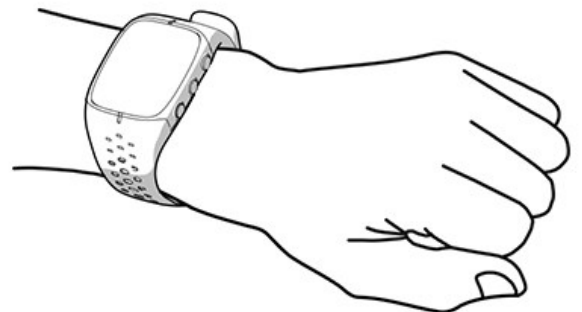
LATIHAN DENYUT JANTUNG

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pernapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal—yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

MENGUKUR DENYUT JANTUNG DENGAN M430 ANDA

Polar M430 Anda memiliki sensor denyut jantung bawaan yang dapat mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Ikuti zona denyut jantung Anda langsung dari perangkat Anda dan dapatkan panduan untuk sesi latihan yang telah Anda rencanakan pada aplikasi atau layanan web Flow.

Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan M430 dengan pas di atas pergelangan tangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan tangan (lihat gambar pada bagian kanan). Sensor di belakang harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah. Untuk pengukuran denyut jantung yang paling akurat, kami menyarankan Anda mengenakan M430 selama beberapa menit sebelum memulai pengukuran denyut jantung.



Jika Anda memiliki tato di atas kulit pergelangan Anda, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.

Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!


Di dalam olahraga, menjaga sensor agar tidak berubah pada pergelangan Anda atau di mana Anda memiliki tekanan atau pergerakan pada otot atau urat di dekat sensor merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan. Kami menganjurkan menggunakan sensor denyut jantung Polar dengan tali dada untuk mendapatkan pengukuran denyut jantung Anda yang lebih baik.

Jika Anda sedang merekam sesi renang dengan M430, air dapat mencegah pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan secara optimal. Namun M430 akan masih mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan tangan saat berenang. Harap diingat bahwa Anda tidak dapat menggunakan sensor denyut jantung Polar dengan perangkat dada dengan M430 saat berenang karena Bluetooth tidak berfungsi di dalam air.

MULAI SESI LATIHAN

1. [Kenakan M430 Anda](#), dan kencangkan gelang.
2. Pada tampilan waktu, tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan.




 Untuk mengubah pengaturan profil olahraga sebelum memulai sesi Anda (dalam mode pra latihan), tekan dan tahan **LAMPU** untuk masuk ke **Menu cepat**. Untuk kembali ke mode pra latihan, tekan **KEMBALI**.

3. Jelajah melalui profil olahraga dengan ATAS/BAWAH. Anda dapat menambahkan olahraga lebih banyak ke M430 dalam aplikasi seluler Polar Flow atau dalam layanan web Flow. Anda juga dapat menentukan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga, seperti membuat tampilan latihan yang dirancang.
4. **Untuk memastikan data latihan Anda akurat, tetap di mode pra latihan sampai M430 menemukan denyut jantung Anda dan sinyal satelit GPS.**




Denyut jantung: M430 telah menemukan sinyal sensor denyut jantung Anda, saat denyut jantung ditampilkan.

 Saat Anda mengenakan sensor denyut jantung Polar yang dipasangkan dengan M430 Anda, M430 secara otomatis menggunakan sensor yang terhubung untuk mengukur denyut jantung Anda selama sesi latihan. Ikon Bluetooth pada simbol denyut jantung mengindikasikan bahwa M430 Anda menggunakan sensor yang terhubung untuk mengukur denyut jantung Anda.

GPS: Nilai persentase ditampilkan di samping ikon GPS mengindikasikan saat GPS siap. Saat mencapai 100 %, OK ditampilkan, dan Anda siap.

Untuk menangkap sinyal satelit GPS, pergilah keluar ruangan dan jauh dari gedung dan pohon tinggi. Untuk performa GPS terbaik, kenakan M430 pada pergelangan tangan Anda dengan layar menghadap ke atas. Tetap berada dalam posisi horizontal di depan Anda dan beri jarak dari dada. Jaga lengan tetap diam dan naikkan hingga ke atas dada Anda selama pencarian. Berdiri tegak dan tahan posisi sampai M430 menemukan sinyal satelit.

Akuisisi GPS cepat dengan bantuan GPS bantuan (A-GPS). File data A-GPS secara otomatis diperbarui ke M430 saat Anda menyinkronkan M430 dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync atau dengan aplikasi Flow. Jika file data A-GPS kedaluwarsa atau Anda belum menyinkronkan M430, lebih banyak waktu diperlukan untuk memperoleh posisi saat ini. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [GPS Bantuan \(A-GPS\)](#).

 Dikarenakan letak antena GPS pada M430, tidak disarankan untuk mengenyakkannya dengan layar berada pada bagian bawah pergelangan tangan Anda. Saat mengenyakkannya pada setang sepeda, pastikan layar menghadap ke atas.

5. Saat M430 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.

Lihat [Selama Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut mengenai apa yang dapat Anda lakukan dengan M430 saat latihan.


MULAI SESI LATIHAN YANG DIRENCANAKAN

Anda dapat merencanakan latihan Anda dan [membuat target latihan yang detail](#) pada aplikasi Polar Flow atau layanan web Polar Flow dan menyinkronkan ke M430.

Untuk memulai sesi latihan direncanakan yang dijadwalkan untuk hari ini:

1. Pada tampilan waktu, tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan. Sesi latihan yang direncanakan muncul di atas daftar.
2. Pilih target dan tekan **MULAI**. Setiap catatan yang Anda tambahkan ke target ditampilkan.
3. Tekan MULAI untuk kembali ke mode pra latihan, dan pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan.
4. Saat M430 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.


M430 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan. Lihat [Selama Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut.

 Anda juga dapat memulai sesi latihan terencana yang dijadwalkan untuk hari ini dari **Hari saya** dan **Buku Harian**. Jika Anda ingin melakukan target yang dijadwalkan untuk hari lain, Anda dapat – memilih hari dari **Buku Harian** Anda, dan memulai sesi yang dijadwalkan untuk hari tersebut. Jika Anda memiliki target latihan ke [Favorit](#), Anda juga dapat memulai sesi dari **Favorit**.

MULAI SESI DENGAN PENGHITUNG WAKTU INTERVAL

Anda dapat menyetel satu waktu pengulangan atau dua alternatif dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu untuk memandu latihan dan tahapan pemulihan Anda dalam latihan interval.


1. Mulai dengan masuk ke **Penghitung Waktu > Penghitung waktu interval**. Pilih **Setel penghitung waktu** untuk membuat penghitung waktu baru.
2. Pilih **Berbasis waktu** atau **Berbasis jarak**. **Berbasis waktu**: Tentukan menit dan detik untuk penghitung waktu dan tekan MULAI. **Berbasis jarak**: Setel jarak untuk penghitung waktu dan tekan MULAI.
3. **Setel waktu lain?** ditampilkan. Untuk menyetel waktu lain, pilih **Ya** dan ulangi tahap 2.
4. Saat selesai, pilih **Mulai X.XX km / XX:XX** dan tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan, dan pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan.
5. Saat M430 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.

 *Anda juga dapat memulai **Penghitung waktu** selama sesi, contoh setelah pemanasan. Tekan dan tahan LAMPU untuk masuk **Menu cepat**, dan pilih **Penghitung waktu interval**.*

MULAI SESI DENGAN ESTIMATOR WAKTU SELESAI

Setel jarak untuk sesi Anda dan M430 akan mengestimasi waktu selesai sesi sesuai dengan kecepatan Anda.

1. Mulai dengan masuk ke **Penghitung Waktu > Estimator waktu selesai**.
2. Untuk menyetel jarak target, masuk ke **Setel jarak** dan pilih **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maraton, Maraton** atau **Setel jarak lain**. Tekan MULAI. Jika Anda memilih **Menyetel jarak lain**, setel jarak dan tekan MULAI. **Waktu selesai akan diestimasi untuk XX.XX** ditampilkan.
3. Pilih **Mulai XX.XX km / X.XX mi** dan tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan, dan pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan.
4. Saat M430 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.

 *Anda juga dapat memulai **Estimator waktu selesai** selama sesi, contoh setelah pemanasan. Tekan dan tahan LAMPU untuk masuk **Menu cepat**, dan pilih **Estimator waktu selesai**.*

SELAMA LATIHAN

JELAJAHI TAMPILAN LATIHAN

Selama latihan, Anda dapat menjelajah melalui tampilan latihan dengan ATAS/BAWAH. Harap diingat bahwa tampilan latihan dan data yang tersedia ditampilkan bergantung pada olahraga yang Anda pilih. Anda dapat menentukan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga dalam aplikasi dan layanan web Polar Flow, seperti membuat tampilan latihan yang disesuaikan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil olahraga di Flow](#).

TANDAI PUTARAN

Tekan MULAI untuk menandai putaran. Putaran juga dapat diambil secara otomatis. Dalam pengaturan profil olahraga, atur **Putaran otomatis** ke **Jarak putaran** maupun **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil.

KUNCI DENYUT JANTUNG ATAU ZONA KECEPATAN

Tekan dan tahan MULAI untuk mengunci denyut jantung atau zona kecepatan Anda saat ini. Pilih **zona HR** atau **Zona kecepatan**. Untuk mengunci dan membuka kunci zona, tekan dan tahan MULAI. Jika denyut jantung atau kecepatan Anda berjalan di luar zona yang terkunci, M430 akan memberitahukan Anda dengan getaran.

UBAH TAHAPAN SELAMA SESI BERTAHAP

Jika Anda memilih perubahan tahapan manual saat Anda membuat target bertahap:

1. Tekan dan tahan LAMPU.
2. **Menu cepat** ditampilkan.
3. Pilih **Mulai tahapan berikut** dari daftar, dan tekan MULAI untuk melanjutkan tahapan berikutnya.

Jika tahapan otomatis yang Anda pilih berubah, tahapan akan berubah secara otomatis saat Anda menyelesaikan tahapan. M430 akan memberitahukan Anda dengan getaran.

UBAH PENGATURAN PADA MENU CEPAT


Tekan dan tahan LAMPU. **Menu cepat** ditampilkan. Anda dapat mengubah pengaturan tertentu tanpa menjeda sesi latihan. Untuk informasi yang detail, lihat [Menu Cepat](#).

NOTIFIKASI

Jika Anda berlatih di luar zona denyut jantung atau zona kecepatan/laju yang direncanakan, M430 akan memberitahukan Anda dengan getaran.

MENJEDA/MENGHENTIKAN SESI LATIHAN

1. Untuk menjeda sesi latihan, tekan tombol KEMBALI. **Perekaman dijeda** akan muncul dan M430 berada pada mode jeda. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, tekan MULAI.
2. Untuk menghentikan sesi latihan, tekan dan tahan tombol KEMBALI selama tiga detik selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga **Perekaman berakhir** ditampilkan.

 *Jika Anda menghentikan sesi Anda setelah menjeda, waktu yang diperlukan setelah penjedaan tidak dimasukkan pada waktu latihan total.*

RINGKASAN LATIHAN SETELAH LATIHAN

Anda akan mendapatkan ringkasan mengenai sesi latihan Anda pada perangkat M430 Anda sesaat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis lebih detail dan terilustrasi pada aplikasi Polar Flow atau pada layanan web Polar Flow.

Pada M430, Anda akan melihat data berikut dari sesi:



M430 memberikan Anda penghargaan setiap saat Anda mencapai hasil **Terbaik pribadi** pada kecepatan/laju rata-rata, jarak atau kalori. Hasil **Terbaik pribadi** terpisah untuk setiap profil olahraga.




Waktu kapan Anda memulai sesi, durasi sesi dan jarak yang dicakup selama sesi.



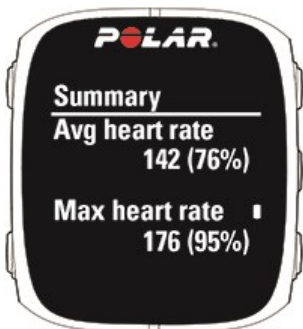
Umpan balik tekstual mengenai pengaruh setiap sesi latihan. Umpan balik berdasarkan distribusi waktu latihan antara zona denyut jantung, pengeluaran kalori dan durasi sesi.

Tekan MULAI untuk detail lebih lanjut.

 **Training benefit** ditampilkan jika Anda menggunakan sensor denyut jantung dan berlatih selama setidaknya 10 menit dalam zona denyut jantung.



Waktu yang Anda habiskan di setiap zona denyut jantung.



Denyut jantung rata-rata dan maksimum Anda ditampilkan dalam denyut per menit dan persentase denyut jantung maksimum.



Kalori yang terbakar selama sesi dan pembakaran lemak % kalori




Kecepatan/laju rata-rata dan maksimum sesi.



Running Index Anda dihitung selama setiap sesi latihan di mana denyut jantung dan fungsi GPS aktif / Sensor Langkah digunakan, dan jika persyaratan berikut berlaku:


- Profil olahraga yang digunakan olahraga tipe lari (Lari, Lari di jalan raya, Lari di jalan setapak, dll.)
- Laju harus 6 km/j / 3,7 mph atau lebih cepat dan durasi minimum 12 menit.

 Anda dapat mengikuti kemajuan dan lihat estimasi waktu balapan dalam [layanan web Polar Flow](#).

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Running Index](#).



Ketinggian maksimum, meter/kaki yang dinaikan dan meter/kaki yang diturunkan.

 Terlihat jika Anda berlatih di luar ruangan dan fungsi GPS aktif.



Jumlah putaran manual, dan durasi terbaik dan rata-rata putaran.

Tekan MULAI untuk detail lebih lanjut.



Jumlah putaran otomatis, dan durasi terbaik dan rata-rata putaran otomatis.

Tekan MULAI untuk detail lebih lanjut.

RIWAYAT LATIHAN DI M430

Dalam **Buku Harian**, Anda dapat menemukan ringkasan sesi latihan Anda untuk empat minggu sebelumnya. Masuk ke **Buku Harian**, dan jelajah sesi latihan yang ingin Anda lihat dengan ATAS/BAWAH. Tekan MULAI untuk melihat data.

M430 dapat menyimpan hingga 60 jam latihan dengan GPS dan denyut jantung. Jika M430 Anda kehabisan memori untuk menyimpan riwayat latihan, M430 akan memberitahukan Anda untuk menyinkronkan sesi latihan sebelumnya ke aplikasi atau layanan web Flow.

DATA LATIHAN DALAM APLIKASI POLAR FLOW

M430 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Polar Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel dalam jangkauan Bluetooth. Anda juga dapat menyinkronkan data latihan secara manual dari M430 ke aplikasi Flow dengan menekan dan menahan tombol KEMBALI M430 Anda saat Anda masuk ke aplikasi Flow dan ponsel dalam jangkauan Bluetooth. Di dalam aplikasi, Anda dapat menganalisis data sekaligus setelah setiap sesi. Aplikasi tersebut memungkinkan Anda untuk melihat gambaran umum cepat data latihan Anda.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

DATA LATIHAN DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW

Analisis setiap detail latihan Anda dan pelajari lebih lanjut mengenai performa Anda. Ikuti kemajuan Anda dan juga bagikan sesi latihan Anda yang terbaik dengan yang lain.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Layanan web Polar Flow | Analisis latihan](#)

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Layanan Web Polar Flow](#).

FITUR

GPS Bantuan (A-GPS)	35
Fitur GPS	36
Kembali ke awal	36
Smart Coaching	37
Panduan Aktivitas	37
Activity Benefit	37
Pelacakan aktivitas 24/7	38
Polar Sleep Plus™	40
Denyut Jantung Kontinu	42
Tes kebugaran dengan denyut jantung berbasis pergelangan	42
Polar Running Program	45
Running Index	46
Kalori Pintar	49
Training Benefit	49
Beban Latihan dan Pemulihan	50
Profil Olahraga	51
Zona Denyut Jantung	51
Zona Kecepatan	54
Pengaturan zona kecepatan	54
Target latihan dengan zona kecepatan	54
Selama latihan	54
Setelah latihan	54
Irama dari pergelangan	54
Kecepatan dan jarak dari pergelangan	55
Notifikasi Pintar	55

GPS BANTUAN (A-GPS)

M430 memiliki GPS bawaan yang menyediakan pengukuran kecepatan, jarak, ketinggian yang akurat untuk jangkauan olahraga di luar ruangan, dan memperbolehkan Anda melihat rute pada peta dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah sesi Anda.

M430 menggunakan GPS Bantuan (A-GPS) untuk memperoleh sinyal satelit cepat. Data A-GPS memberitahukan M430 Anda posisi yang diperkirakan satelit GPS. Dengan demikian, M430 Anda mengetahui ke mana mencari satelit dan dapat memperoleh sinyal dalam hitungan detik, bahkan dalam kondisi sinyal yang sulit.

Data A-GPS memperbarui sekali dalam sehari. File data A-GPS terbaru secara otomatis diperbarui ke M430 Anda setiap saat Anda menyinkronkannya dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync. Jika Anda menyinkronkan M430 Anda dengan layanan web Flow melalui aplikasi Flow, pembaruan file data A-GPS berlangsung satu kali seminggu.

TANGGAL KEDALUWARSA A-GPS

File data A-GPS berlaku sampai 13 hari. Akurasi posisi relatif tinggi selama tiga hari pertama, dan semakin menurun selama sisa hari. Pembaruan reguler membantu memastikan tingkat akurasi posisi yang tinggi.


Anda dapat memeriksa tanggal kedaluwarsa untuk file data A-GPS saat ini dari M430 Anda. Dalam M430, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Tentang produk Anda > Tanggal kedaluwarsa A-GPS**. Jika file data kedaluwarsa, sinkronkan M430 dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync atau dengan aplikasi Flow untuk memperbarui file data A-GPS.

Setelah file data A-GPS kedaluwarsa, lebih banyak waktu diperlukan untuk memperoleh posisi saat ini.

FITUR GPS

M430 meliputi fitur GPS berikut:

- **Ketinggian, kenaikan dan penurunan:** Pengukuran ketinggian real-time, serta meter/kaki yang dinaikan dan diturunkan.
- **Jarak:** Jarak yang akurat selama dan setelah sesi Anda.
- **Kecepatan/Laju:** Informasi kecepatan/laju yang akurat selama dan setelah sesi Anda.
- **Running index:** Dalam M430, Running Index berdasarkan pada data denyut jantung dan kecepatan yang diukur selama berlari. Running Index memberikan informasi mengenai tingkat performa, kebugaran aerobik dan keekonomisan berlari Anda.
- **Kembali ke awal:** Menuntun Anda ke titik awal dalam jarak yang paling pendek memungkinkan, serta menampilkan jarak ke titik awal Anda. Sekarang Anda dapat melihat rute petualang lebih banyak dan menjelajahnya dengan aman, mengetahui bahwa Anda hanya menyentuh tombol agar melihat arah ke mana Anda mulai.
- **Mode hemat daya:** Memperbolehkan Anda menghemat masa pakai baterai M430 selama sesi latihan yang panjang. Data GPS Anda disimpan pada interval 60 detik. Interval yang lebih lama memberikan Anda waktu perekaman yang lebih lama. Saat mode hemat daya aktif, jeda otomatis tidak dapat digunakan. Di samping itu, Running Index tidak dapat digunakan kecuali Anda memiliki sensor langkah.

 Untuk performa GPS terbaik, kenakan M430 pada pergelangan tangan Anda dengan layar menghadap ke atas. Dikarenakan letak antena GPS pada M430, tidak disarankan untuk mengenakannya dengan layar berada pada bagian bawah pergelangan tangan Anda. Saat mengenakannya pada setang sepeda, pastikan layar menghadap ke atas.

KEMBALI KE AWAL


Fitur kembali ke awal memandu Anda kembali ke titik awal sesi.

Untuk menggunakan fitur kembali ke awal:

1. Tekan dan tahan LAMPU. **Menu cepat** ditampilkan.
2. Pilih **Aktifkan panduan lokasi, Tampilan panah panduan lokasi diaktifkan** ditampilkan, dan M430 ke tampilan **Kembali ke Awal**.

Untuk kembali ke titik awal Anda:

- Jaga M430 tetap berada dalam posisi horizontal di depan Anda.
- Tetap bergerak agar M430 menentukan arah mana Anda pergi. Sebuah panah akan menunjuk arah titik awal Anda.
- Untuk kembali ke titik awal, putar selalu arah panah.
- M430 juga menampilkan bantalan dan jarak langsung (langsung) antara Anda dan titik awal.

 Saat berada di lingkungan yang tidak biasa, selalu siapkan peta jika M430 kehilangan sinyal satelit atau baterai mulai habis.

SMART COACHING

Baik memberi penilaian pada level kebugaran Anda dari hari ke hari, membentuk rencana latihan individu, berlatih pada intensitas yang tepat atau menerima saran langsung, Smart Coaching menawarkan pilihan fitur yang unik dan mudah digunakan dirancang secara personal untuk kebutuhan Anda untuk kenyamanan dan motivasi terbaik selama latihan.

M430 memuat fitur Polar Smart Coaching sebagai berikut:

- [Panduan Aktivitas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Tes Kebugaran](#)
- [Zona denyut jantung](#)

- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Kalori pintar](#)
- [Training Benefit](#)
- [Beban Latihan](#)

PANDUAN AKTIVITAS

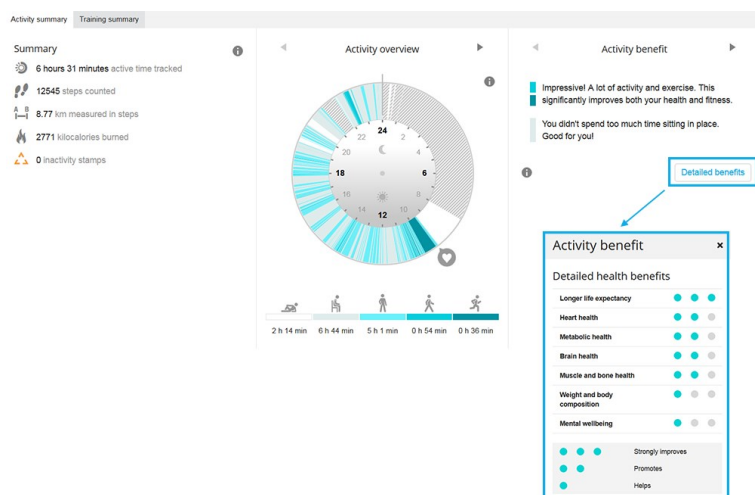
Fitur Panduan Aktivitas menunjukkan seberapa aktif Anda sepanjang hari, dan memberitahukan berapa banyak yang masih Anda harus lakukan untuk mencapai rekomendasi untuk aktivitas fisik per hari. Anda dapat memeriksa bagaimana Anda melakukan dalam mencapai target aktivitas harian baik dari M430, dari aplikasi maupun dari layanan web Polar Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24/7](#).

ACTIVITY BENEFIT

Activity benefit gives you feedback on the health benefits that being active has given you, and also on what kind of unwanted effects sitting for too long has caused for your health. The feedback is based on international guidelines and research on the health effects of physical activity and sitting behavior. The core idea is: the more active you are, the more benefits you get!

Both Flow app and Flow web service show the activity benefit of your daily activity. You can view the activity benefit on daily, weekly and monthly basis. In the Flow web service, you can also view the detailed information on health benefits.



For more information, see [24/7 Activity Tracking](#).

PELACAKAN AKTIVITAS 24/7

M430 akan melacak aktivitas Anda dengan akselerometer 3D internal yang merekam gerakan pergelangan tangan. M430 akan menganalisis frekuensi, intensitas, dan keteraturan gerakan Anda beserta informasi fisik Anda, sehingga Anda dapat melihat seberapa aktif Anda pada keseharian Anda, di atas latihan reguler Anda. Anda harus mengenakan M430 pada tangan yang bukan tangan dominan untuk memastikan Anda mendapatkan pelacakan aktivitas yang paling akurat.

Target Aktivitas

Anda akan mendapatkan target aktivitas personal saat Anda menyetel M430, dan M430 akan memandu Anda dalam mencapai target setiap harinya. Target aktivitas berdasarkan data pribadi dan pengaturan tingkat aktivitas, yang dapat Anda temukan di aplikasi Polar Flow atau di [layanan web Polar Flow](#).

Jika Anda ingin mengubah target, buka aplikasi Flow, ketuk nama/foto profil Anda dalam tampilan menu, dan geser ke bawah untuk melihat **Target aktivitas**. Atau masuk ke flow.polar.com dan masuk ke akun Polar Anda. Kemudian klik nama Anda > **Pengaturan** > **Target aktivitas**. Pilih salah satu dari tiga tingkat aktivitas terbaik yang menggambarkan hari dan aktivitas tertentu Anda. Di bawah area pilihan, Anda dapat melihat seberapa aktif yang Anda perlukan untuk mencapai target aktivitas harian Anda pada tingkat yang dipilih. Contohnya, jika Anda seorang pegawai kantoran dan aktivitas harian Anda adalah duduk, Anda diharapkan untuk mencapai sekitar empat jam aktivitas berintensitas rendah untuk hari biasa. Untuk mereka yang banyak berdiri dan berjalan selama jam kerja, aktivitas yang diperlukan menjadi lebih tinggi.

Waktu yang dibutuhkan untuk beraktivitas sehari-hari dalam mencapai target aktivitas harian tergantung pada tingkatan yang telah dipilih dan intensitas dari aktivitas Anda. Penuhi target Anda lebih cepat dengan aktivitas lebih intens atau tetap beraktivitas pada laju yang lebih sedikit sepanjang hari. Usia dan jenis kelamin juga memengaruhi intensitas yang dibutuhkan untuk mencapai target aktivitas. Lebih muda Anda, lebih intens aktivitas yang Anda perlukan.

Data aktivitas pada M430 Anda

Anda dapat memeriksa kemajuan aktivitas dari tampilan **Hari saya**.



Target aktivitas harian Anda divisualisasikan dengan lingkaran yang terisi saat Anda aktif.

Untuk melihat aktivitas harian yang diakumulasikan secara lebih detail, buka menu **Hari saya** dengan menekan MULAI. M430 Anda akan menampilkan informasi berikut kepada Anda:



- **Aktivitas harian:** Persentase target aktivitas harian yang telah Anda capai sampai saat ini.
- **Kalori:** Menunjukkan seberapa banyak kalori yang telah terbakar selama latihan, aktivitas dan BMR (Basal metabolic rate: aktivitas metabolisme minimal yang diperlukan untuk mempertahankan hidup).
- **Langkah:** Langkah yang telah Anda capai sampai saat ini. Jumlah dan tipe gerakan tubuh akan terdaftar dan diubah ke dalam estimasi langkah

Tekan MULAI kembali untuk melihat lebih detail dan jelajah dengan ATAS/BAWAH untuk mendapatkan panduan mengenai cara mencapai target aktivitas harian Anda:



- **Waktu aktif:** Waktu aktif memberitahukan Anda waktu kumulatif pergerakan tubuh yang dapat memberikan manfaat pada kesehatan Anda.
- **Kalori:** Menunjukkan seberapa banyak kalori yang telah terbakar selama latihan, aktivitas dan BMR (Basal metabolic rate: aktivitas metabolisme minimal yang diperlukan untuk mempertahankan hidup).
- **Langkah:** Langkah yang telah Anda capai sampai saat ini. Jumlah dan tipe gerakan tubuh akan terdaftar dan diubah ke dalam estimasi langkah
- **Capai:** M430 Anda memberikan opsi untuk mencapai target aktivitas harian. M430 Anda memberitahukan berapa lama lagi Anda harus aktif jika memilih aktivitas berintensitas rendah, sedang atau tinggi. Anda memiliki satu target dengan beberapa cara untuk mencapainya. Target aktivitas harian dapat dicapai pada intensitas rendah, sedang atau tinggi. Dalam M430, 'naik' berarti intensitas rendah, 'berjalan' berarti intensitas sedang, dan 'berlari kecil' berarti intensitas tinggi. Anda dapat menemukan contoh lebih banyak untuk aktivitas berintensitas rendah, sedang dan tinggi pada layanan web dan aplikasi seluler Flow dan memilih cara terbaik dalam mencapai target.

i Anda akan mampu melihat kemajuan target aktivitas harian dalam tampilan waktu jika Anda memilih "**Jumbo**" (tampilan jam default) atau "**Aktivitas**" sebagai tampilan jam. Dalam tampilan jam tangan **Jumbo**, tampilan jam tangan terisi karena Anda bergerak dalam mencapai target aktivitas harian. Dalam tampilan jam tangan **Aktivitas**, lingkaran yang mengelilingi tanggal dan waktu menunjukkan kemajuan Anda terhadap target aktivitas harian. Lingkaran tersebut terisi karena Anda aktif. Anda dapat mengubah tampilan jam tangan dengan menekan dan menahan ATAS.

Peringatan ketidakaktifan

Sudah diketahui secara umum bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama untuk menjaga kesehatan. Selain aktif secara fisik, penting juga untuk menghindari duduk terlalu lama. Duduk dalam periode waktu yang lama tidak baik bagi kesehatan Anda, meskipun pada hari saat Anda melakukan latihan dan beraktivitas harian yang cukup. M430 Anda akan mendeteksi jika Anda tidak bergerak aktif terlalu lama dan cara ini akan membantu Anda untuk berdiri dari duduk Anda agar terhindar dari dampak negatif bagi kesehatan Anda.

Jika Anda diam selama 55 menit, maka peringatan ketidakaktifan akan muncul: **Saatnya untuk bergerak** akan ditampilkan dengan getaran kecil. Berdiri dan bergeraklah aktif sesuka Anda. Berjalanlah sebentar, lakukan peregangan, atau lakukan aktivitas ringan lainnya. Pesan akan menghilang saat Anda mulai bergerak atau menekan tombol mana pun. Jika Anda tidak bergerak aktif dalam lima menit, Anda akan mendapatkan tanda ketidakaktifan, yang dapat Anda lihat pada aplikasi Flow dan layanan web Flow setelah melakukan sinkronisasi. Aplikasi Flow dan layanan web Flow menunjukkan kepada Anda seluruh riwayat berapa banyak tanda ketidakaktifan yang Anda telah terima. Dengan cara ini Anda dapat memeriksa kembali rutinitas harian Anda dan mengubah ke arah hidup yang lebih aktif.

Data aktivitas di Aplikasi Flow dan layanan web Flow.

Dengan aplikasi Flow, Anda dapat mengikuti dan menganalisis data aktivitas di mana saja dan menyinkronkan secara nirkabel dari M430 Anda ke layanan web Flow. Layanan web Flow memberikan Anda pemahaman paling detil untuk informasi aktivitas Anda. Dengan bantuan laporan aktivitas (di bawah tab **KEMAJUAN**), Anda dapat mengikuti tren jangka panjang aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan.

POLAR SLEEP PLUS™

M430 akan melacak tidur Anda, jika Anda mengenakannya pada malam hari. Perangkat tersebut mendeteksi saat Anda tertidur dan saat Anda bangun, dan mengumpulkan data untuk analisis lebih dalam di aplikasi dan layanan web Polar Flow. M430 mengobservasi pergerakan tangan Anda saat malam hari untuk melacak semua gangguan selama rentang seluruh rentang tidur, dan memberitahukan berapa lama Anda tertidur selamannya.

Data tidur pada M430 Anda

Anda dapat memeriksa data tidur dari **Hari saya**.



- **Waktu tidur** memberitahu Anda durasi total antara saat Anda tertidur dan saat Anda terbangun.
- **Tidur aktual** memberitahu waktu yang Anda habiskan untuk tidur antara saat tertidur dan terbangun. Lebih spesifik, waktu tidur Anda dikurangi gangguannya. Hanya waktu yang benar-benar Anda habiskan untuk tidur termasuk dalam tidur aktual.

Untuk melihat data tidur Anda lebih detail, buka ringkasan tidur dengan menekan MULAI. M430 Anda akan menampilkan **Waktu tidur** dan **Tidur aktual** Anda di atas ringkasan. Jelajah dengan ATAS / BAWAH untuk melihat informasi berikut:



Kontinuitas: Kontinuitas tidur adalah penilaian seberapa berlanjut waktu tidur Anda. Kontinuitas tidur dievaluasi pada skala dari satu sampai lima: terpotong-potong – cukup terpotong-potong – cukup kontinu – kontinu – sangat kontinu.



Waktu saat Anda **Tertidur** dan **Terbangun**.



Umpan balik: Anda akan mendapatkan umpan balik mengenai durasi dan kualitas tidur Anda. Umpan balik mengenai durasi berdasarkan perbandingan waktu tidur Anda dengan waktu tidur yang Anda inginkan.



Bagaimana tidur Anda?: Anda dapat menilai seberapa nyenyak tidur Anda semalam dengan skala lima langkah: sangat buruk - buruk - oke - nyenyak - sangat nyenyak. Dengan menilai tidur, Anda mendapatkan versi umpan balik tekstual lebih lama dalam aplikasi dan layanan web Flow. Umpan balik dalam aplikasi dan layanan web Flow mempertimbangkan penilaian tidur subjektif Anda dan memodifikasi umpan balik berdasarkanannya.

Data tidur dalam aplikasi dan layanan web Flow

Data tidur ditampilkan dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah M430 disinkronkan. Anda dapat melihat pemilihan waktu, jumlah, dan kualitas tidur. Anda dapat menyetel **Waktu tidur yang dipilih** untuk menentukan berapa lama Anda ingin tidur setiap malam. Anda juga dapat menilai tidur Anda dalam aplikasi dan layanan web Flow. Anda akan menerima umpan balik mengenai bagaimana Anda tidur berdasarkan data tidur, waktu tidur yang dipilih dan penilaian tidur.

Dalam layanan web Flow, Anda dapat melihat tidur di bawah tab **Tidur** dalam **Buku Harian** Anda. Anda juga dapat mencakup data tidur **Laporan aktivitas** di bawah tab **Kemajuan**.

Dengan mengikuti pola tidur, Anda dapat melihat apakah terpengaruh dengan perubahan apa pun dalam keseharian Anda dan temukan keseimbangan yang tepat antara istirahat, aktivitas harian dan latihan.

Pelajari lebih lanjut mengenai Polar Sleep Plus dalam [panduan yang mendalam](#) ini.

DENYUT JANTUNG KONTINU

Fitur Denyut Jantung Kontinu mengukur denyut jantung Anda sepanjang waktu. Fitur tersebut mengaktifkan pengukuran konsumsi kalori harian yang lebih akurat dan seluruh aktivitas Anda karena aktivitas fisik juga dengan gerakan pergelangan yang sangat kecil, seperti bersepeda, dapat dilacak sekarang.


Pelacakan Denyut Jantung Kontinu Polar mulai setiap beberapa menit atau berdasarkan gerakan pergelangan.

Pengukuran berjangka memeriksa denyut jantung Anda setiap beberapa menit dan jika denyut jantung Anda tinggi selama pemeriksaan, fitur Denyut Jantung Kontinu mulai melacak denyut jantung Anda. Pelacakan Denyut Jantung Kontinu juga dapat memulai berdasarkan gerakan pergelangan, seperti contoh, saat Anda berjalan dengan laju yang cukup cepat untuk setidaknya satu menit.

Pelacakan kontinu denyut jantung Anda berhenti secara otomatis saat tingkat aktivitas Anda turun cukup rendah. Saat perangkat Polar mendeteksi di mana Anda duduk untuk waktu yang lama, pelacakan Denyut Jantung Kontinu memulai agar menemukan pembacaan denyut jantung terendah hari Anda.

Anda dapat mengaktifkan dan menonaktifkan fitur Denyut Jantung Kontinu pada M430 Anda di **Pengaturan > Pengaturan umum > Pelacakan HR Kontinu**.

Di bawah **Hari saya**, Anda akan mampu mengikuti apa yang menjadi pembacaan denyut jantung tertinggi dan terendah hari Anda dan Anda dapat memeriksa pembacaan denyut jantung mana yang terendah selama malam sebelumnya. Anda dapat mengikuti pembacaan lebih detail dan dalam periode yang lebih lama di Polar Flow, di web maupun aplikasi seluler.

 *Harap diingat bahwa menjaga fitur Denyut Jantung Kontinu tetap aktif dalam M430 akan menghabiskan baterai lebih cepat.*

Pelajari lebih lanjut mengenai fitur Denyut Jantung Kontinu dalam [panduan yang mendalam](#) ini.

TES KEBUGARAN DENGAN DENYUT JANTUNG BERBASIS PERGELANGAN

Tes Kebugaran Polar dengan denyut jantung berbasis pergelangan adalah cara mudah, aman dan cepat untuk mengestimasi kebugaran aerobik (cardiovascular) saat istirahat. Hasilnya, Polar OwnIndex, dapat dibandingkan dengan serapan oksigen maksimal (VO_{2max}) yang umumnya digunakan untuk mengevaluasi kebugaran aerobik. Latar belakang latihan jangka panjang Anda, denyut jantung, variabilitas denyut jantung saat istirahat, jenis kelamin, usia, tinggi, dan berat badan semua memengaruhi OwnIndex. Tes Kebugaran Polar dikembangkan untuk digunakan oleh orang dewasa yang sehat.

Kebugaran aerobik berhubungan dengan seberapa baik sistem kardiovaskular Anda dalam mengirimkan oksigen ke tubuh Anda. Semakin baik kebugaran aerobik Anda, lebih kuat dan lebih efisien jantung Anda. Kebugaran aerobik yang baik memiliki banyak manfaat kesehatan. Seperti contoh, membantu dalam mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan risiko penyakit jantung Anda dan stroke. Jika Anda ingin meningkatkan kebugaran aerobik Anda, dibutuhkan sekitar enam minggu latihan reguler untuk melihat perubahan yang terlihat dalam OwnIndex Anda. Individu dengan kebugaran yang kurang dapat melihat kemajuan lebih cepat. Semakin baik kebugaran aerobik Anda, semakin kecil peningkatan dalam OwnIndex Anda.

Kebugaran aerobik adalah ditingkatkan terbaik dengan jenis latihan yang menggunakan kelompok otot yang besar. Seperti aktivitas yang meliputi berlari, bersepeda, berjalan, berdayung, berenang, berselancar, dan berseluncur lintas

negara. Untuk memonitor kemajuan Anda, mulai dengan mengukur OwnIndex Anda beberapa waktu selama dua minggu pertama untuk mendapatkan nilai dasar, dan kemudian ulangi tes kira-kira satu bulan lagi.


Untuk memastikan hasil tes yang andal, persyaratan dasar berikut berlaku:

- Anda dapat melakukan tes di mana saja - di rumah, kantor, klub kesehatan - yang menyediakan lingkungan tes tenang. Tidak boleh ada bising yang mengganggu (seperti, televisi, radio, atau telepon) dan tidak ada orang yang sedang berbicara kepada Anda.
- Selalu ambil tes di lingkungan yang sama dan di jam yang sama.
- Hindari makan makanan berat atau merokok 2-3 jam sebelum tes.
- Hindari aktivitas fisik yang berat, alkohol, dan stimulan farmasi di hari tes dan hari sebelumnya.
- Anda harus santai dan tenang. Berbaringlah dan tenang selama 1-3 menit sebelum memulai tes.

SEBELUM TES

Sebelum memulai tes, pastikan pengaturan fisik Anda termasuk latar belakang latihan akurat di **Pengaturan > Pengaturan fisik**.

Kenakan M430 Anda dengan pas di atas pergelangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan Anda. Sensor denyut jantung di belakang M430 harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah.

 *Anda juga dapat melakukan Tes kebugaran dengan mengukur denyut jantung Anda dengan sensor denyut jantung Polar yang kompatibel. Saat Anda mengenakan sensor denyut jantung Polar yang dipasangkan dengan M430, M430 secara otomatis menggunakan sensor yang terhubung untuk mengukur denyut jantung Anda selama tes.*

MELAKUKAN TES

Untuk melakukan tes kebugaran, masuk ke **Tes > Tes Kebugaran > Tenang dan mulai tes**.

- **Mencari denyut jantung** ditampilkan. Saat denyut jantung ditemukan, grafik denyut jantung, denyut jantung Anda saat ini dan **Berbaring & tenang** ditampilkan pada layar. Tetap tenang dan batasi pergerakan dan komunikasi tubuh dengan orang lain.
- Anda dapat menyela tes dalam tahapan apa pun dengan menekan KEMBALI. **Tes dibatalkan** ditampilkan.

Jika M430 tidak dapat menerima sinyal denyut jantung Anda, pesan **Tes gagal** ditampilkan. Dalam hal ini, Anda harus memeriksa apakah sensor denyut jantung berada di belakang M430 terus menyentuh kulit Anda. Lihat [Latihan dengan denyut jantung berbasis pergelangan](#) untuk petunjuk detail mengenai mengenakan M430 Anda saat mengukur denyut jantung dari pergelangan Anda.

HASIL TES


Saat tes berakhir, M430 akan memberitahukan Anda dengan getaran dan VO_{2max} yang diestimasi ditampilkan, serta deskripsi hasil tes kebugaran.

Perbarui VO_{2max} ke pengaturan fisik? ditampilkan.

- Pilih **Ya** untuk menyimpan nilai ke **Pengaturan fisik** Anda.
- Pilih **Tidak** hanya jika Anda mengetahui nilai VO_{2max} yang diukur saat ini, dan jika berbeda lebih dari satu kelas tingkat kebugaran dari hasil.

Hasil tes terbaru Anda ditampilkan dalam **Tes > Tes kebugaran > Hasil terbaru**. Hanya hasil tes yang dilakukan baru-baru ini ditampilkan.

Untuk analisis visual hasil Tes kebugaran Anda, masuk ke layanan web Flow dan pilih tes dari Buku harian Anda untuk melihat detailnya.

 M430 menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis setelah tes jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth.

Kelas tingkat kebugaran

Pria

Umur	Sangat rendah	Rendah	Wajar	Sedang	Baik	Sangat baik	Elit
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Wanita

Umur	Sangat rendah	Rendah	Wajar	Sedang	Baik	Sangat baik	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikasi berdasarkan tinjauan literatur dari 62 studi di mana VO_{2max} diukur secara langsung dengan subjek dewasa sehat di A.S, Kanada dan 7 negara Eropa. Referensi: Shvartz E, Reibold RC. Norma kebugaran aerobik untuk laki-laki dan perempuan yang berusia 6 sampai 75 tahun: tinjauan Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Tautan jelas berada di antara konsumsi oksigen maksimal (VO_{2max}) tubuh dan kebugaran kardiorespirasi karena aliran oksigen ke jaringan tergantung pada fungsi paru-paru dan jantung. VO_{2max} (serapan oksigen maksimal, daya aerobik maksimal) adalah nilai maksimal di mana oksigen dapat digunakan oleh tubuh selama latihan maksimal; terhubung langsung ke kapasitas maksimal jantung untuk mengalirkan darah ke otot. VO_{2max} dapat diukur atau diperkirakan dengan tes kebugaran (seperti, tes latihan maksimal, tes latihan submaksimal, Tes Kebugaran Polar). VO_{2max} adalah indeks kebugaran kardiorespiratori yang baik dan prediktor kapabilitas performa yang baik dalam acara ketahanan, seperti lari jarak jauh, bersepeda, berseluncur lintas negara, dan berenang.

VO_{2max} bisa juga dinyatakan sebagai mililiter per menit ($ml/mnt = ml \cdot mnt^{-1}$) atau nilai ini dapat terbagi dengan berat badan orang dalam kilogram ($ml/kg/mnt = ml \cdot kg^{-1} \cdot mnt^{-1}$).

POLAR RUNNING PROGRAM

Polar Running program adalah program yang dipersonalisasi berdasarkan tingkat kebugaran Anda, dirancang untuk memastikan Anda dapat berlatih dengan benar dan menghindari latihan yang berlebihan. Program ini pintar, dan dapat menyesuaikan berdasarkan perkembangan Anda, dan Anda dapat mengetahui kapan bisa menjadi gagasan yang bagus untuk memotong sedikit kembali dan kapan untuk meningkatkan kedudukan. Setiap program dirancang untuk acara Anda, mengambil atribut pribadi, latar belakang latihan dan waktu persiapan Anda ke akun. Program ini gratis, dan tersedia dalam layanan web Polar Flow di www.polar.com/flow.

Program tersedia untuk acara lari 5k, 10k, setengah maraton dan maraton. Setiap program memiliki tiga tahapan: Pembangunan dasar, Pembangunan dan Tapering. Tahapan ini dirancang untuk mengembangkan performa Anda secara bertahap, dan memastikan Anda siap di hari perlombaan. Sesi latihan lari dibagi menjadi lima tipe: lari kecil, lari sedang, lari panjang, lari tempo dan interval. Semua sesi mencakup tahapan pemanasan, olahraga, dan pendinginan untuk hasil yang optimal. Selain itu, Anda dapat memilih untuk melakukan latihan kekuatan, inti, dan mobilitas untuk mendukung perkembangan Anda. Setiap minggu latihan terdiri dari dua sampai lima sesi lari, dan durasi sesi latihan lari total per minggu bermacam-macam dari satu sampai tujuh jam tergantung tingkat kebugaran Anda. Durasi minimum untuk program adalah 9 minggu, dan maksimum 20 bulan.

Pelajari lebih lanjut mengenai Polar Running Program dalam [panduan yang mendalam](#) ini. Atau baca lagi mengenai bagaimana [memulai dengan Running Program](#).

Untuk melihat video, klik salah satu tautan berikut:

[Mulai](#)

[Cara menggunakan](#)

BUAT POLAR RUNNING PROGRAM

1. Masuk ke layanan web Flow di www.polar.com/flow.
2. Pilih **Program** dari Tab.
3. Pilih acara Anda, namai, atur tanggal acara, dan kapan Anda ingin memulai program.
4. Isi pertanyaan tingkat aktivitas fisik.*
5. Pilih apakah Anda ingin mencakup latihan yang mendukung dalam program.

6. Baca dan isi daftar pertanyaan pembacaan aktivitas fisik.
7. Tinjau program Anda, dan sesuaikan setiap pengaturan jika diperlukan.
8. Saat Anda selesai, pilih **Mulai program**.


*Jika empat minggu riwayat latihan tersedia, ini akan terisi sebelumnya.

MULAI TARGET LATIHAN

Sebelum memulai sesi, pastikan Anda menyinkronkan target sesi latihan ke perangkat. Sesi disinkronkan ke perangkat Anda sebagai target latihan.

Target latihan yang dijadwalkan untuk hari saat ini muncul di atas daftar dalam mode pra latihan:

1. Pada tampilan waktu, tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan.
2. Pilih target, lalu pilih profil olahraga.
3. Saat M430 menemukan semua sinyal, tekan MULAI, dan ikuti panduan pada perangkat Anda sepanjang sesi.

 *Anda juga dapat memulai target lari yang dijadwalkan untuk hari saat ini dari **Hari saya** dan **Buku Harian**. Jika Anda ingin melakukan target yang dijadwalkan untuk hari lain, Anda dapat – memilih hari dari **Buku Harian** Anda, dan memulai sesi yang dijadwalkan untuk hari tersebut.*

IKUTI KEMAJUAN ANDA

Sinkronkan hasil latihan Anda dari perangkat ke layanan web Flow melalui kabel USB atau aplikasi Flow. Ikuti kemajuan Anda dari tab **Program**. Anda akan melihat gambaran umum program saat ini, dan bagaimana Anda telah berkembang.

RUNNING INDEX


Running Index menawarkan cara mudah untuk memantau perubahan performa. Nilai running index adalah estimasi performa lari aerobik maksimal yang dipengaruhi oleh kebugaran aerobik dan ekonomi lari. Dengan merekam Running Index Anda dari waktu ke waktu, Anda dapat memantau kemajuan. Peningkatan berarti lari pada laju tertentu memerlukan sedikit upaya, atau laju Anda lebih cepat pada tingkat pengerahan tenaga tertentu.

Untuk menerima informasi paling akurat mengenai performa Anda, pastikan Anda telah menyetel nilai HR_{maks} Anda.

Running Index dikalkulasikan selama setiap sesi latihan saat denyut jantung diukur dan fungsi GPS aktif / Sensor Langkah digunakan, serta saat persyaratan berikut ini berlaku:

- Profil olahraga yang digunakan olahraga tipe lari (Lari, Lari di jalan raya, Lari di jalan setapak, dll.)
- Kecepatan harus berada di 6 km/j / 3,75 mi/j atau lebih cepat dan durasi minimum 12 menit.
- Jika Anda menggunakan GPS untuk pengukuran kecepatan, Anda harus menyetel GPS ke Akurasi Tinggi.
- Jika Anda menggunakan sensor langkah untuk pengukuran kecepatan, sensor langkah harus dikalibrasi. Untuk petunjuk kalibrasi, lihat [dokumen dukungan](#) ini.

Kalkulasi dimulai saat Anda mulai merekam sesi. Selama sesi, Anda dapat menghentikan dua kali, seperti contoh pada lampu lalu lintas tanpa mengganggu kalkulasi.

 *Anda dapat melihat Running Index dalam ringkasan sesi latihan pada M430. Ikuti kemajuan Anda dan lihat estimasi waktu balapan dalam [layanan web Polar Flow](#).*

Bandingkan hasil Anda dengan tabel di bawah ini.

ANALISIS JANGKA PENDEK

Pria

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Wanita

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikasi berdasarkan tinjauan literatur dari 62 studi di mana VO_{2max} diukur secara langsung dengan subjek dewasa sehat di A.S, Kanada dan 7 negara Eropa. Referensi: Shvartz E, Reibold RC. Norma kebugaran aerobik untuk laki-laki dan perempuan yang berusia 6 sampai 75 tahun: tinjauan Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Terdapat beberapa variasi harian dalam Running Index. Beberapa faktor memengaruhi Running Index. Nilai yang Anda terima pada hari tertentu dipengaruhi oleh perubahan dalam keadaan lari, seperti contoh permukaan, angin atau suhu yang berbeda, selain faktor lain.

ANALISIS JANGKA PANJANG

Nilai Running Index tunggal membentuk tren yang memprediksi keberhasilan Anda dalam jarak lari tertentu. Anda dapat menemukan laporan Running Index dalam layanan web Polar Flow di bawah tab **KEMAJUAN**. Laporan menunjukkan bagaimana performa lari Anda meningkat dalam periode waktu yang lebih lama. Jika Anda menggunakan [Program lari Polar](#) untuk berlatih untuk acara lari, Anda dapat mengikuti kemajuan Running Index Anda untuk melihat bagaimana lari Anda meningkat menuju target.

Grafik berikut mengestimasi durasi di mana pelari dapat mencapai dalam jarak tertentu saat melakukannya dengan maksimal. Gunakan rata-rata Running Index jangka panjang Anda dalam interpretasi grafik. Prediksi adalah yang terbaik untuk nilai Running Index ini yang diterima pada keadaan kecepatan dan lari yang serupa dengan performa target.

Running Index	Tes Cooper (m)	5 km (j:mm:dd)	10 km (j:mm:dd)	21,098 km (j:mm:dd)	42,195 km (j:mm:dd)
36	1.800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1.900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2.000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2.100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2.200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2.300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2.400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2.500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2.600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2.700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2.800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2.900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3.000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3.100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3.200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3.300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3.350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3.450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3.550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3.650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3.750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3.850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

KALORI PINTAR

Penghitung kalori paling akurat di pasaran, yang menghitung jumlah kalori yang sudah terbakar berdasarkan data individual Anda:

- Berat badan, tinggi, umur, dan jenis kelamin
- Denyut jantung maksimum individu (HR_{maks})
- Intensitas latihan atau aktivitas Anda
- Volume oksigen maksimal individu ($VO2_{max}$)

Kalkulasi kalori berdasarkan kombinasi akselerasi pintar dan data denyut jantung. Kalkulasi kalori mengukur kalori latihan Anda secara akurat.

Anda dapat melihat pengeluaran energi kumulatif (dalam kilokalori, kkal) selama sesi latihan, dan kilokalori sesi total Anda setelahnya. Anda juga dapat mengikuti kalori harian total.

TRAINING BENEFIT

Training Benefit memberikan Anda umpan balik berbentuk teks mengenai pengaruh setiap sesi latihan yang akan membantu Anda memahami keefektifan latihan Anda. **Anda dapat melihat umpan balik di aplikasi Flow dan layanan web Flow.** Untuk mendapatkan umpan balik, Anda perlu melakukan latihan paling tidak selama 10 menit pada [zona denyut jantung](#).

Umpan balik Training Benefit didasarkan atas zona denyut jantung. Umpan balik tersebut menunjukkan seberapa banyak waktu yang Anda habiskan serta kalori yang telah terbakar pada setiap zona.

Deskripsi mengenai pilihan training benefit berbeda ada pada tabel di bawah ini

Umpan balik	Manfaat
Latihan maksimum+	Sesi yang hebat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan maksimum	Sesi yang hebat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien.
Latihan Maksimum & Tempo	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kecepatan serta efisiensi. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan kemampuan secara signifikan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi lebih lama.
Latihan Tempo & Maksimum	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik Anda serta kemampuan Anda secara signifikan untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kecepatan serta efisiensi Anda.
Latihan tempo+	Laju yang baik sekali pada sesi yang panjang! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan tempo	Laju yang bagus! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat.
Latihan Tempo & Kestabilan	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan daya tahan otot Anda.

Umpan balik	Manfaat
Latihan Tempo & Stabil	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik serta ketahanan otot Anda. Sesi ini juga mengembangkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga dengan intensitas tinggi lebih lama.
Latihan stabil +	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan kestabilan & Dasar yang panjang	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi tersebut juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan Dasar & stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar & Stabil, panjang	Hebat! Sesi yang panjang ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan Dasar dan Kestabilan	Hebat! Anda telah meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan dasar, panjang	Hebat! Sesi yang panjang dengan intensitas yang rendah ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar	Sangat baik! Sesi intensitas rendah ini meningkatkan daya tahan dasar dan kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak selama latihan.
Latihan pemulihan	Sesi yang sangat baik untuk pemulihan Anda. Latihan ringan seperti ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan latihan Anda.

BEBAN LATIHAN DAN PEMULIHAN

Beban latihan adalah umpan balik tekstual pada strenuousness dari satu sesi latihan. Kalkulasi beban latihan berdasarkan konsumsi sumber energi kritis (karbohidrat dan protein) selama latihan.

Fitur Beban Latihan membuat muatan tipe berbeda dari sesi latihan dapat dibandingkan satu sama lain. Seperti contoh, Anda dapat membandingkan beban sesi bersepeda berintensitas rendah yang panjang dengan beban sesi lari berintensitas tinggi yang pendek. Untuk mengaktifkan perbandingan yang lebih akurat antara sesi, kami telah mengubah beban latihan Anda ke perkiraan estimasi kebutuhan pemulihan.

Anda akan melihat deskripsi Beban Latihan setelah setiap sesi pada ringkasan latihan dalam aplikasi Polar Flow. Anda dapat melihat kebutuhan pemulihan yang diestimasikan untuk tingkat Beban latihan yang berbeda di sini:

- Ringan 0-6 jam
- Sedang 7-12 jam
- Menuntut 13-24 jam
- Sangat menuntut 25-48 jam
- Ekstrem Lebih dari 48 jam

Masuk ke layanan web Polar Flow untuk melihat analisis latihan yang detail termasuk nilai beban numerik yang lebih tepat untuk setiap sesi.

Status pemulihan Anda berdasarkan beban latihan kumulatif Anda, aktivitas harian dan istirahat dari 8 hari sebelumnya. Sesi latihan dan aktivitas saat ini ditimbang lebih dari yang sebelumnya, oleh karena itu hal tersebut memiliki pengaruh paling besar pada status pemulihan. Aktivitas Anda di luar sesi latihan dilacak dengan akselerometer 3D internal yang merekam gerakan pergelangan tangan Anda. Akselerometer tersebut akan menganalisis frekuensi, intensitas, dan ketidakteraturan gerakan Anda beserta informasi fisik Anda, sehingga Anda dapat melihat seberapa aktif Anda di luar sesi latihan. Dengan menggabungkan aktivitas harian Anda dengan beban latihan, Anda mendapatkan gambar yang tepat dari status pemulihan yang Anda perlukan. Pemantauan status pemulihan Anda yang berlanjut akan membantu Anda mengenali batas pribadi, menghindari latihan berlebihan dan latihan yang kurang, dan menyesuaikan intensitas latihan dan durasi sesuai dengan target harian dan mingguan Anda. Anda dapat memeriksa status pemulihan dalam layanan web Flow (**Buku Harian > Status pemulihan**).

PROFIL OLAHRAGA

Profil olahraga adalah pilihan olahraga yang Anda miliki pada M430. Kami telah membuat empat profil olahraga default ke M430 Anda, tetapi Anda dapat menambahkan profil olahraga baru untuk digunakan dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow dan menyinkronkannya ke M430, dan dengan cara ini Anda juga akan membuat daftar olahraga favorit Anda.

Anda juga dapat menetapkan pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga. Misalnya, Anda dapat membuat **tampilan latihan** yang dirancang untuk setiap olahraga yang Anda lakukan dan memilih data mana yang ingin Anda lihat saat Anda berlatih: seperti hanya denyut jantung Anda atau hanya kecepatan dan jarak—apa pun yang paling sesuai dengan Anda dan kebutuhan latihan serta keperluan Anda.

Anda dapat memiliki maksimum 20 profil olahraga pada M430 dalam satu waktu. Jumlah profil olahraga dalam aplikasi seluler Polar Flow dan layanan web Polar Flow tidak terbatas.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga di Flow](#).





Menggunakan profil olahraga memungkinkan Anda untuk tetap mengikuti apa yang sudah Anda jalani dan untuk melihat kemajuan yang sudah Anda buat di berbagai olahraga. Lihat riwayat latihan Anda dan ikuti kemajuan Anda dalam [Layanan web Flow](#).




Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari [pengaturan profil olahraga](#).

ZONA DENYUT JANTUNG

Zona denyut jantung Polar memperkenalkan terobosan baru efektivitas olahraga berbasis denyut jantung. Latihan dibagi menjadi lima zona denyut jantung berdasarkan pada persentase denyut jantung maksimum. Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan.

Zona target	Intensitas % HR _{maks} *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
MAKSIMUM 	90–100%	171–190 bpm	kurang dari 5 menit	<p>Manfaat: Upaya maksimum atau hampir maksimum untuk bernapas dan menggerakkan otot.</p> <p>Terasa seperti: Sangat melelahkan untuk bernapas dan menggerakkan otot.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet yang sangat berpengalaman dan sangat bugar. Hanya interval pendek, biasanya dalam persiapan akhir untuk acara pendek.</p>
SULIT 	80–90%	152–172 bpm	2–10 menit	<p>Manfaat: Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan ketahanan kecepatan tinggi.</p> <p>Terasa seperti: Menyebabkan kelelahan otot dan napas berat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet berpengalaman untuk latihan tahunan, dan untuk berbagai durasi. Menjadi lebih penting selama musim pra-kompetisi.</p>
SEDANG 	70–80%	133–152 bpm	10–40 menit	<p>Manfaat: Meningkatkan kecepatan latihan secara umum, membuat usaha intensitas sedang lebih mudah dan meningkatkan efisiensi.</p> <p>Terasa seperti: Napas yang stabil, terkontrol, dan cepat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Latihan atlet untuk acara, atau ingin meningkatkan performa.</p>
RINGAN 	60–70%	114–133 bpm	40–80 menit	<p>Manfaat: Meningkatkan kebugaran secara mendasar, meningkatkan pemulihan dan mendorong metabolisme.</p> <p>Terasa seperti: Nyaman dan mudah, beban otot dan kardiovaskuler rendah.</p> <p>Dianjurkan untuk: Semua orang untuk sesi latihan panjang selama periode latihan dasar dan untuk olahraga pemulihan selama musim kompetisi.</p>
SANGAT RINGAN	50–60%	104–114 bpm	20–40 menit	<p>Manfaat: Membantu pemanasan dan pendinginan, serta membantu pemulihan.</p>

Zona target	Intensitas % HR _{maks} *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
				<p>Terasa seperti: Sangat mudah, beban sangat kecil.</p> <p>Dianjurkan untuk: Untuk pemulihan dan pendinginan, sepanjang musim latihan.</p>

* HR_{maks} = Denyut jantung maksimum (220-umur).

** Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).

Latihan di zona denyut jantung 1 dilakukan dengan intensitas yang sangat rendah. Prinsip utama latihan adalah bahwa performa meningkat saat pemulihan setelah latihan, dan tidak hanya selama latihan. Mempercepat proses pemulihan dengan latihan dengan intensitas yang sangat ringan.

Latihan di zona denyut jantung 2 adalah untuk latihan ketahanan, sebuah bagan penting dalam setiap program latihan. Sesi latihan pada zona ini mudah dan bersifat aerobik. Latihan dengan durasi panjang pada zona ringan ini menghasilkan penggunaan energi yang efektif. Kemajuan akan memerlukan ketahanan.

Daya aerobik ditingkatkan pada zona denyut jantung 3. Intensitas latihan lebih tinggi dari zona olahraga 1 dan 2, tetapi masih sebagian besar aerobik. Latihan di zona 3 dapat, contohnya, terdiri dari beberapa interval yang diikuti dengan pemulihan. Latihan di zona ini khususnya sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi sirkulasi darah pada jantung dan otot rangka.

Jika target Anda adalah untuk berkompetisi dengan potensi terbaik Anda, Anda harus berlatih di zona denyut jantung 4 dan 5. Pada zona ini, Anda akan berlatih secara anaerobik dalam interval hingga 10 menit. Semakin pendek interval, semakin tinggi intensitas. Pemulihan yang memadai di antara interval sangatlah penting. Pola latihan pada zona 4 dan 5 didesain untuk menghasilkan performa paling tinggi.

Zona denyut jantung target Polar dapat dipersonalisasi dengan menggunakan nilai DJ_{maks} hasil pengukuran laboratorium, atau dengan mengambil uji lapangan untuk mengukur nilainya sendiri. Anda dapat mengedit batas zona denyut jantung secara terpisah pada setiap profil olahraga yang Anda miliki pada akun Polar dalam layanan web Polar Flow.

Saat berlatih di zona denyut jantung target, cobalah untuk menggunakan seluruh zona. Zona tengah adalah target yang baik, tetapi Anda tidak harus menjaga denyut jantung Anda pada level yang sama sepanjang waktu. Denyut jantung secara perlahan menyesuaikan ke intensitas latihan. Contohnya, saat melewati dari zona target denyut jantung 1 ke 3, sistem sirkulasi dan denyut jantung akan menyesuaikan dalam waktu 3-5 menit.

Denyut jantung merespons intensitas latihan tergantung pada beberapa faktor seperti kebugaran dan tingkat pemulihan, serta faktor-faktor lingkungan. Sangat penting untuk memperhatikan rasa subjektif contohnya kelelahan, dan menyesuaikan program latihan Anda sesuai kebutuhan.

ZONA KECEPATAN

Dengan zona kecepatan/laju Anda dapat memonitor kecepatan dan laju dengan mudah selama sesi Anda, dan menyesuaikan kecepatan/laju Anda untuk memperoleh pengaruh latihan yang ditargetkan. Zona dapat digunakan untuk memandu efisiensi latihan Anda selama sesi, dan membantu Anda menggabungkan latihan dengan intensitas latihan yang berbeda untuk pengaruh yang optimal.

PENGATURAN ZONA KECEPATAN

Pengaturan zona kecepatan dapat disesuaikan pada layanan web Flow. Pengaturan tersebut dapat diaktifkan atau dinonaktifkan dalam profil olahraga yang tersedia. Terdapat lima zona yang berbeda, dan batas zona dapat disesuaikan secara manual atau Anda dapat menggunakan yang default. Zona tersebut spesifik olahraga yang memperbolehkan Anda menyesuaikan zona yang sangat cocok dengan setiap olahraga. Zona tersedia dalam olahraga (termasuk olahraga tim yang melibatkan lari), olahraga bersepeda serta berdayung dan berkano.

Default

Jika Anda memilih **Default**, Anda tidak dapat mengubah batas. Zona default adalah contoh zona kecepatan/laju bagi orang dengan tingkat kebugaran yang relatif tinggi.

Bebas

Jika Anda memilih **Bebas**, semua batas dapat diubah. Misalnya, jika Anda menguji ambang terkini Anda, seperti ambang aerobik dan anaerobik, atau ambang laktat atas dan bawah, Anda dapat berlatih dengan zona berdasarkan kecepatan atau laju ambang individu. Kami sarankan agar Anda menetapkan kecepatan dan laju ambang anaerobik ke minimal pada zona 5. Jika Anda menggunakan ambang aerobik, atur sebagai minimal pada zona 3.

TARGET LATIHAN DENGAN ZONA KECEPATAN

Anda dapat membuat target latihan berdasarkan zona kecepatan/laju. Setelah menyinkronkan target melalui FlowSync, Anda akan menerima panduan dari perangkat latihan selama latihan.

SELAMA LATIHAN

Selama latihan, Anda dapat melihat zona mana Anda sedang berlatih saat ini dan waktu yang dihabiskan dalam setiap zona.

SETELAH LATIHAN

Dalam ringkasan latihan pada M430, Anda akan melihat gambaran umum waktu yang dihabiskan dalam setiap zona kecepatan. Setelah menyinkronkan, informasi zona kecepatan visual yang detail dapat dilihat pada layanan web Flow.

IRAMA DARI PERGELANGAN

Irama dari pergelangan memberikan Anda opsi untuk mendapatkan irama lari tanpa sensor langkah yang terpisah. Irama Anda diukur dengan akselerometer bawaan dari pergerakan pergelangan Anda. Harap diingat saat menggunakan sensor langkah, irama akan selalu diukur.

Irama dari pergelangan tersedia dalam olahraga jenis lari berikut ini: Berjalan, Lari, Lari kecil, Lari di aspal, Lari trel, Lari di treadmill, Lari trek dan lapangan, dan Lari ultra

Untuk melihat irama Anda selama sesi latihan, tambahkan irama ke tampilan latihan profil olahraga yang Anda gunakan saat berlari. Hal ini dapat dilakukan pada **Profil Olahraga** dalam aplikasi seluler Polar Flow atau dalam layanan web Flow.

Baca lebih lanjut mengenai [memonitor irama lari](#) dan [bagaimana memanfaatkan irama lari dalam latihan Anda](#).

KECEPATAN DAN JARAK DARI PERGELANGAN

M430 mengukur kecepatan dan jarak dari pergerakan pergelangan Anda dengan akselerometer bawaan. Fitur ini sangat berguna saat berlari di dalam ruangan atau di tempat dengan sinyal GPS yang terbatas. Untuk akurasi maksimum, pastikan Anda telah menyetel handedness dan tinggi dengan benar. Kecepatan dan jarak dari pergelangan bekerja sangat baik saat berlari pada laju yang wajar dan Anda merasa nyaman.

Kenakan M430 Anda dengan pas di atas pergelangan Anda untuk menghindari guncangan apa pun. Untuk mendapatkan pembacaan yang konsisten, selalu kenakan pada posisi yang sama di pergelangan Anda. Hindari mengenakan perangkat lain apa pun seperti jam, pelacak aktivitas atau ban lengan ponsel pada lengan yang sama. Selain itu, jangan memegang apa pun di tangan yang sama seperti peta atau ponsel.

Kecepatan dan jarak dari pergelangan tersedia dalam olahraga jenis lari berikut ini: Berjalan, Lari, Lari kecil, Lari di aspal, Lari trel, Lari di treadmill, Lari trek dan lapangan, dan Lari ultra. Untuk melihat kecepatan dan jarak selama sesi latihan, tambahkan kecepatan dan jarak ke tampilan latihan profil olahraga yang Anda gunakan saat berlari. Hal ini dapat dilakukan pada **Profil Olahraga** dalam aplikasi seluler Polar Flow atau dalam layanan web Flow.

NOTIFIKASI PINTAR

Fitur Notifikasi Pintar memungkinkan Anda mendapatkan notifikasi dari ponsel ke perangkat Polar Anda. Perangkat Polar Anda memberi tahu Anda jika Anda mendapatkan panggilan masuk atau menerima pesan (misalnya SMS atau pesan WhatsApp). Fitur ini juga memberi tahu Anda tentang acara kalender yang Anda miliki di kalender ponsel Anda. Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar, Anda harus memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk iOS atau Android, dan perangkat Polar Anda harus dipasangkan dengan aplikasi tersebut.

Untuk petunjuk detail tentang cara menggunakan Notifikasi pintar, lihat dokumen dukungan [Notifikasi Pintar \(Android\)](#) atau [Notifikasi Pintar \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

Aplikasi Polar Flow	56
Data latihan	56
Data aktivitas	56
Data tidur	56
Profil olahraga	57
Pembagian gambar	57
Mulai menggunakan aplikasi Flow	57
Layanan Web Polar Flow	57
Umpan	58
Jelajahi	58
Buku Harian	58
Kemajuan	58
Komunitas	58
Program	59
Favorit	59
Merencanakan latihan Anda	60
Buat target latihan dalam layanan web Polar Flow	60
Sinkronkan target ke M430 Anda	61
Profil olahraga di Polar Flow	61
Tambah profil olahraga	62
Edit profil olahraga	62
Sinkronisasi	64
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow	65
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync	65

APLIKASI POLAR FLOW

Dalam aplikasi seluler Polar Flow, Anda dapat melihat interpretasi visual instan dari data latihan dan aktivitas Anda. Anda juga dapat merencanakan latihan dalam aplikasi.

DATA LATIHAN

Dengan aplikasi Polar Flow, Anda dengan mudah dapat mengakses informasi sesi latihan terdahulu dan yang telah direncanakan dan membuat target latihan baru. Anda dapat memilih untuk membuat target cepat atau target bertahap.

Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat ringkasan mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda menggunakan fungsi "Pembagian gambar" on the next page.

DATA AKTIVITAS

Lihat detail aktivitas Anda 24 jam, 7 hari. Temukan berapa banyak yang Anda lewatkan dari target aktivitas harian Anda dan bagaimana mencapainya. Lihat langkah, jarak yang dicakup berdasarkan langkah dan kalori terbakar.

DATA TIDUR

Ikuti pola tidur Anda untuk melihat jika terpengaruh dengan perubahan apa pun dalam keseharian Anda dan temukan keseimbangan yang tepat antara istirahat, aktivitas harian dan latihan. Dengan aplikasi Polar Flow, Anda dapat melihat pemilihan waktu, jumlah, dan kualitas tidur.

Anda dapat menyetel waktu tidur yang dipilih untuk menentukan berapa lama Anda ingin tidur setiap malam. Anda juga dapat menilai tidur Anda. Anda akan menerima umpan balik mengenai bagaimana Anda tidur berdasarkan data tidur, waktu tidur yang dipilih dan penilaian tidur.

PROFIL OLAHRAGA

Anda dapat menambahkan, mengedit, menghapus dan mengorganisir kembali profil olahraga dengan mudah dalam aplikasi Flow. Anda dapat memiliki hingga 20 profil olahraga yang aktif dalam aplikasi Flow dan dalam M430.

PEMBAGIAN GAMBAR

Dengan fungsi pembagian gambar aplikasi Flow, Anda dapat membagikan gambar dengan data latihan Anda ke saluran media sosial yang paling umum, seperti Facebook dan Instagram, beserta data latihan Anda. Anda dapat membagikan foto yang ada atau mengambil yang baru dan menyesuaikannya dengan data latihan Anda. Jika Anda mengaktifkan perekaman GPS selama sesi latihan, Anda juga dapat membagikan snapshot rute latihan.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Aplikasi Polar Flow | Membagikan hasil latihan dengan foto](#)

MULAI MENGGUNAKAN APLIKASI FLOW

Anda dapat [menyetel M430](#) menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow.

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store atau Google Play ke perangkat seluler Anda. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat support.polar.com/en/support/Flow_app.

Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan M430 terlebih dahulu. Lihat [Pemasangan](#) untuk lebih detail.

M430 Anda menyinkronkan data latihan ke aplikasi Flow secara otomatis setelah sesi. Jika ponsel Anda memiliki koneksi internet, data aktivitas dan latihan Anda juga disinkronkan secara otomatis ke layanan web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari M430 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat [Sinkronisasi](#).

Untuk informasi dan petunjuk lebih lanjut mengenai fitur aplikasi Flow, kunjungi [halaman dukungan produk aplikasi Polar Flow](#).

LAYANAN WEB POLAR FLOW

Dalam layanan web Polar Flow, Anda dapat merencanakan dan menganalisis latihan secara detail dan mempelajari performa Anda lebih lanjut. Setel dan lakukan kustomisasi pada M430 Anda untuk menyesuaikan secara sempurna terhadap kebutuhan latihan Anda dengan menambahkan profil olahraga dan mengedit pengaturannya. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow, mendaftar untuk kelas klub Anda dan mendapatkan program latihan yang dipersonalisasi untuk acara lari.

Layanan web Polar Flow juga menampilkan persentase penyelesaian target aktivitas harian Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Anda dapat [menyetel M430](#) dengan komputer di flow.polar.com/start. Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal software FlowSync untuk menyinkronkan data antara M430 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Jika Anda melakukan penyetelan menggunakan perangkat seluler dan aplikasi Flow, Anda dapat masuk ke layanan web Flow dengan kredensial yang Anda buat dalam penyetelan.

UMPAN

Dalam **Feed** (Umpan), Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

JELAJAHI

Dalam **Explore** (Jelajahi), Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Layanan web Polar Flow | Eksplorasi](#)

BUKU HARIAN

Dalam **Buku harian** Anda dapat melihat aktivitas harian, tidur, sesi latihan yang direncanakan (target latihan), serta meninjau hasil latihan terdahulu.

KEMAJUAN

Dalam **Progress** (Kemajuan) Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan.

Laporan latihan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan Anda pada latihan dalam periode jangka panjang. Dalam laporan mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Dengan bantuan laporan aktivitas, Anda dapat mengikuti tren jangka panjang dari aktivitas harian Anda. Anda dapat memilih untuk melihat baik laporan harian, mingguan atau bulanan. Dalam laporan aktivitas, Anda juga dapat melihat hari terbaik Anda terkait aktivitas harian, langkah, kalori dan tidur dari periode waktu yang Anda pilih.

Laporan Running Index adalah alat untuk membantu Anda memonitor perkembangan Running Index jangka panjang, dan mengestimasi kesuksesan Anda seperti contoh, dalam berlari 10K atau maraton setengah.

KOMUNITAS

Dalam **Flow Groups** (Grup Flow), **Clubs** (Klub) dan **Events** (Acara) Anda dapat menemukan sesama olahragawan yang berlatih untuk acara yang sama atau dalam klub kesehatan yang sama seperti yang Anda lakukan. Anda juga dapat membuat grup Anda sendiri di mana Anda ingin berlatih bersama orang-orang. Anda dapat membagikan tips olahraga dan latihan Anda, mengomentari hasil latihan anggota lain dan menjadi bagian dari Komunitas Polar. Dalam Klub Flow,

Anda dapat melihat jadwal kelas dan mendaftar untuk kelas. Bergabunglah dan dapatkan motivasi dari komunitas latihan sosial Anda!

Untuk melihat video, klik tautan berikut:

[Acara Polar Flow](#)

PROGRAM

Program Lari Polar disesuaikan untuk target Anda, berdasarkan zona denyut jantung Polar, mengambil atribut pribadi Anda dan latar belakang latihan ke akun. Program ini pintar, dapat menyesuaikan sepanjang jalan berdasarkan perkembangan Anda. Program Lari Polar tersedia untuk acara lari 5 k, 10 k, setengah maraton dan maraton, dan terdiri dari dua sampai lima latihan lari per minggu tergantung pada program. Sangat mudah!

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat support.polar.com/en/support/flow.

FAVORIT


Pada **Favorites** (Favorit), Anda dapat menyimpan dan mengelola target latihan favorit Anda di layanan web Flow. Anda dapat menggunakan favorit Anda sebagai target yang dijadwalkan pada M430. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Rencanakan latihan Anda dalam layanan web Flow](#).

M430 Anda dapat memiliki maksimal 20 favorit dalam satu waktu. Jumlah favorit dalam layanan web Flow tidak dibatasi. Jika Anda memiliki lebih dari 20 favorit di layanan web Flow, 20 daftar pertama akan ditransfer ke M430 Anda saat proses sinkronisasi. Anda dapat mengubah urutan favorit Anda dengan cara menyeret dan menjatuhkannya. Pilih favorit yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.


TAMBAHKAN TARGET LATIHAN KE FAVORIT:

1. [Buat target latihan](#).
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda


atau

1. Buka target yang ada yang telah Anda buat dari **Buku Harian**.
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

EDIT FAVORIT

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik favorit yang ingin Anda edit, kemudian klik **Edit**.
3. Anda dapat mengubah olahraga, nama target, dan Anda dapat menambahkan catatan. Anda dapat mengubah detail latihan target dengan **Cepat** atau **Bertahap**. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian pada [merencanakan latihan Anda](#).) Setelah Anda selesai melakukan perubahan yang diperlukan, klik **Perbarui perubahan**.

HAPUS FAVORIT

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik ikon hapus pada pojok kanan atas target latihan untuk menghapusnya dari daftar favorit.

MERENCANAKAN LATIHAN ANDA


Anda dapat merencanakan latihan dan membuat target latihan pribadi untuk diri Anda sendiri dalam layanan web Polar Flow atau dalam aplikasi Polar Flow. Harap diingat target latihan perlu disinkronkan dengan M430 dengan Flowsync atau melalui aplikasi Flow sebelum Anda dapat menggunakannya. M430 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan.

- **Target Cepat:** Pilih target durasi atau kalori untuk latihan. Contohnya, Anda dapat memilih untuk membakar 500 kkal, berlari 10 km atau berenang selama 30 menit.
- **Target Bertahap:** Anda dapat mengganti sesi training Anda menjadi bertahap dan menentukan durasi berbeda serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.
- **Favorit:** Anda dapat menggunakan [Favorit](#) Anda sebagai target yang dijadwalkan pada M430 atau sebagai templat untuk target latihan.

BUAT TARGET LATIHAN DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW


1. Masuk ke **Buku Harian**, lalu klik **Tambah > Target latihan**.
2. Pada tampilan **Tambah target latihan**, pilih **Cepat** atau **Bertahap**.

TARGET CEPAT

1. Pilih **Cepat**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Isi salah satu dari **Durasi**, **Jarak** atau **Kalori**. Anda hanya dapat mengisi pada salah satu nilai.
4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorit**.
5. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

TARGET BERTAHAP

1. Pilih **Bertahap**.
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (maksimum 45 digit), **Tanggal** dan **Jam**, serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Pilih apakah Anda ingin **Membuat baru** atau **Menggunakan templat**.
 - **Membuat baru:** Tambahkan tahapan pada target Anda. Klik **Durasi** untuk menambahkan tahapan berdasarkan durasi atau klik **Jarak** untuk menambahkan tahapan berdasarkan jarak. Pilih **Nama** dan **Durasi/Jarak** untuk setiap tahapan, tahap selanjutnya **Manual** atau **Otomatis** mulai, dan **Pilih intensitas**. Kemudian klik **Selesai**. Anda dapat kembali mengedit tahapan yang Anda tambahkan dengan mengklik ikon pena.
 - **Menggunakan templat:** Anda dapat mengedit tahapan templat dengan mengklik ikon pena di bagian kanan. Anda dapat menambahkan tahapan lainnya ke templat seperti yang diinstruksikan di atas untuk membuat target bertahap baru.

4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorit**.
5. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

FAVORIT

Jika Anda telah membuat target dan menambahkannya ke menu favorit Anda, Anda dapat menggunakannya sesuai target yang sudah terjadwal.

1. Dalam **Buku Harian**, klik **+Tambah** pada hari di mana Anda ingin menggunakan favorit sebagai target yang dijadwalkan.
2. Klik **Target favorit** untuk membuka daftar favorit Anda.
3. Klik Favorit yang ingin Anda gunakan.
4. Favorit ditambahkan ke buku harian Anda sebagai target yang dijadwalkan untuk hari ini. Waktu yang dijadwalkan default untuk target latihan pada 18.00/6pm. Jika Anda ingin mengubah detail target latihan, klik target dalam **Buku Harian** Anda, dan modifikasi sesuai keinginan Anda. Kemudian klik **Simpan** untuk memperbarui perubahan.

Jika Anda ingin menggunakan Favorit yang ada sebagai templat untuk target latihan, lakukan hal-hal berikut ini:

1. Masuk ke **Buku Harian**, lalu klik **Tambah > Target latihan**.
2. Dalam tampilan **Tambahkan target latihan**, klik **Target favorit**. Favorit target latihan Anda ditampilkan.
3. Klik **Gunakan** untuk memilih favorit sebagai templat untuk target Anda.
4. Masukkan **Tanggal** dan **Waktu**.
5. Modifikasi Favorit sesuai keinginan Anda. Mengedit target dalam tampilan ini tidak akan mengubah target Favorit asli.
6. Klik **Tambahkan ke Buku Harian** untuk menambahkan target ke menu **Buku Harian** Anda.

SINKRONKAN TARGET KE M430 ANDA

Ingat untuk menyinkronkan target latihan ke perangkat M430 Anda dari layanan web Flow melalui FlowSync atau aplikasi Flow. Jika Anda tidak menyinkronkannya, mereka hanya akan terlihat pada Buku Harian layanan web Flow Anda atau daftar Favorit.

Untuk informasi mengenai cara memulai sesi target latihan, lihat [Mulai sesi latihan](#).

PROFIL OLAHRAGA DI POLAR FLOW

Terdapat empat profil olahraga default pada M430 Anda. Dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow, Anda dapat menambahkan profil olahraga baru ke daftar olahraga dan mengedit pengaturannya. M430 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada aplikasi dan layanan web Polar Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke M430 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga Anda dengan menyeret dan menjatuhkan mereka. Pilih olahraga yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.

Untuk melihat video, klik salah satu tautan berikut:

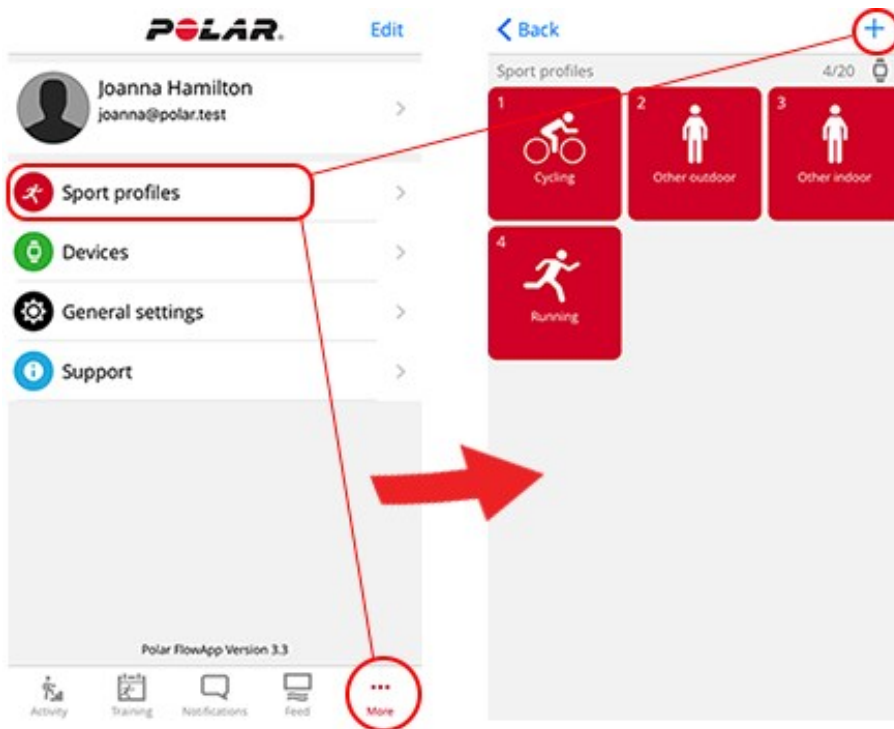
[Aplikasi Polar Flow | Mengedit profil olahraga](#)

[Layanan web Polar Flow | Profil Olahraga](#)

TAMBAH PROFIL OLAHRAGA


Dalam aplikasi seluler Polar Flow:

1. Masuk ke **Profil olahraga**.
2. Ketuk tanda plus di pojok kanan atas.
3. Pilih olahraga dari daftar. Ketuk Selesai pada aplikasi Android. Olahraga ditambahkan pada daftar profil olahraga Anda.



Dalam layanan web Polar Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil Olahraga**.
3. Klik **Tambah profil olahraga**, dan pilih olahraga tersebut dari daftar.
4. Olahraga ditambahkan pada daftar olahraga Anda.

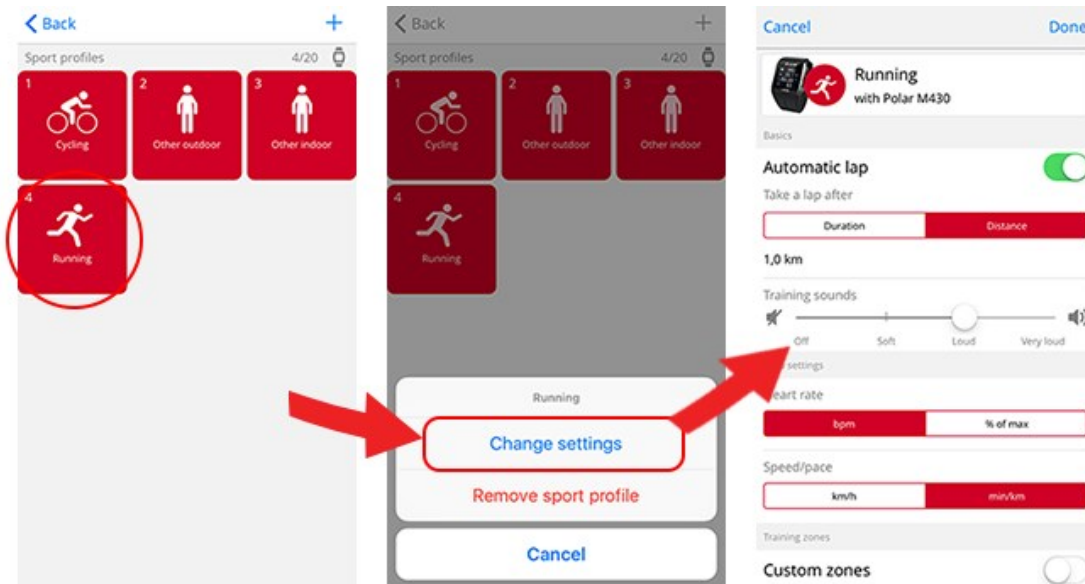
 Anda dapat membuat olahraga baru sendiri. Daftar olahraga dikendalikan oleh Polar, karena setiap olahraga memiliki pengaturan dan nilai default tertentu yang memengaruhi, contoh, kalkulasi kalori dan beban latihan dan fitur pemulihan.

EDIT PROFIL OLAHRAGA

Dalam aplikasi seluler Polar Flow:

1. Masuk ke **Profil olahraga**.
2. Pilih olahraga dan ketuk **Ubah pengaturan**.

3. Saat Anda siap, ketuk Selesai. Ingat untuk selalu menyinkronkan pengaturan pada M430 Anda.



Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil Olahraga**.
3. Klik **Edit** di bawah olahraga yang ingin Anda edit.

Pada setiap profil olahraga, Anda dapat mengedit informasi berikut:

Dasar

- Putaran otomatis (Dapat disetel sesuai durasi atau berbasis jarak atau dinonaktifkan)

Denyut Jantung

- Tampilan denyut jantung (Detak per menit atau % maksimum)
- Denyut jantung terlihat pada perangkat lain (Ini berarti perangkat yang kompatibel menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, misalnya peralatan olahraga, dapat mendeteksi denyut jantung Anda. Anda juga dapat menggunakan M430 selama kelas Polar Club untuk menyiarkan denyut jantung ke sistem Polar Club.)
- Kunci zona
- Pengaturan zona denyut jantung (Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan. Jika Anda memilih Default, Anda tidak dapat mengubah batas denyut jantung. Jika Anda memilih Bebas, semua batas dapat diubah. Batas zona denyut jantung default dikalkulasikan dari denyut jantung maksimum Anda.)

Pengaturan Kecepatan/Laju

- Tampilan Kecepatan/Laju (Pilih kecepatan km/j / mph atau laju mnt/km / mnt/mi)
- Kunci zona yang tersedia (Pilih kunci zona untuk zona kecepatan/laju Aktif dan Nonaktif)

- Pengaturan zona kecepatan/laju (Dengan zona kecepatan/laju, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau kecepatan atau laju Anda, tergantung pilihan Anda. Zona default adalah contoh zona kecepatan/laju bagi orang dengan tingkat kebugaran yang relatif tinggi. Jika Anda memilih Default, Anda tidak dapat mengubah batas. Jika Anda memilih Bebas, semua batas dapat diubah.)

Tampilan latihan

Pilih informasi apa yang ingin Anda lihat pada tampilan latihan selama sesi Anda. Anda dapat memiliki total delapan tampilan latihan yang berbeda untuk setiap profil olahraga. Setiap tampilan latihan dapat memiliki maksimum empat bidang data yang berbeda.

Klik ikon pensil pada tampilan yang ada untuk mengeditnya, atau klik **Tambahkan tampilan baru**.

Gestur dan umpan balik

- Jeda otomatis: Untuk menggunakan **Jeda otomatis** selama latihan, Anda perlu memiliki GPS yang disetel ke **Akurasi Tinggi** atau sensor langkah Polar saat digunakan. Sesi Anda akan dijeda otomatis ketika Anda berhenti dan lanjut kembali secara otomatis ketika Anda mulai.
- Umpan balik getaran (Anda dapat memilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan getaran)

GPS dan ketinggian

- Pilih tingkat rekaman GPS.

Jika Anda selesai mengedit pengaturan profil olahraga, klik **Simpan**. Ingat untuk selalu menyinkronkan pengaturan pada M430 Anda.



Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari pengaturan profil olahraga.

SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari M430 ke aplikasi Polar Flow secara nirkabel melalui koneksi Bluetooth Smart. Atau, Anda dapat menyinkronkan M430 dengan layanan web Polar Flow dengan menggunakan port USB dan software FlowSync. Agar dapat menyinkronkan data antara M430 serta aplikasi Flow, Anda perlu memiliki akun Polar. Jika Anda ingin menyinkronkan data dari M430 langsung ke layanan web, selain akun Polar, Anda memerlukan software FlowSync. Jika Anda telah menyetel M430, Anda telah membuat akun Polar. Jika Anda ingin menyetel M430 menggunakan komputer, Anda harus memiliki software FlowSync pada komputer.

Ingat untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru dengan M430 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.


SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW

Sebelum menyinkronkan, pastikan bahwa:

- Anda memiliki akun Polar dan aplikasi Flow.
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah menyambungkan M430 dengan ponsel Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pemasangan](#).

Sinkronkan data Anda:

1. Masuk ke aplikasi Flow, lalu tekan dan tahan tombol KEMBALI pada M430 Anda.
2. **Menyambungkan ke perangkat** ditampilkan, diikuti dengan **Menyambungkan ke aplikasi**.
3. **Sinkronisasi selesai** ditampilkan saat proses selesai.

 M430 menyinkronkan dengan aplikasi Flow secara otomatis setelah Anda menyelesaikan sesi latihan jika ponsel Anda di dalam jangkauan Bluetooth. Saat M430 Anda menyinkronkan dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.


Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang menggunakan aplikasi Polar Flow, masuk ke support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda memerlukan software FlowSync. Masuk ke flow.polar.com/start, unduh lalu instal sebelum mencoba untuk menyinkronkan.

1. Sambungkan M430 Anda ke komputer. Pastikan perangkat lunak FlowSync berjalan.
2. Jendela FlowSync akan terbuka pada komputer Anda, lalu sinkronisasi akan dimulai.
3. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat M430 ke komputer, software FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Flow Polar dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika sinkronisasi tidak berjalan secara otomatis, jalankan FlowSync dari ikon desktop (Windows) atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap kali terdapat pembaruan firmware, FlowSync akan memberitahukan Anda, dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat M430 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke M430.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat support.polar.com/en/support/flow.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan software FlowSync, lihat support.polar.com/en/support/FlowSync.

INFORMASI PENTING


Baterai	66
Mengisi daya baterai M430	66
Waktu pengoperasian baterai	67
Notifikasi baterai lemah	67
Merawat M430 Anda	68
Jaga M430 tetap bersih	68
Menyimpan	68
Servis	69
Peringatan	69
Gangguan Selama Latihan	69
Meminimalisir Risiko Selama Latihan	69
Spesifikasi teknis	70
M430	70
Perangkat Lunak Polar FlowSync	71
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow	71
Daya tahan air dari produk Polar	72
Garansi Terbatas Polar Internasional	72
Informasi regulasi	73
Penafian	74

BATERAI

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

MENGISI DAYA BATERAI M430


M430 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

 *Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0 °C/ +32 °F atau lebih dari +40 °C/ +104 °F atau saat port USB basah.*


Gunakan kabel USB yang sudah termasuk dalam set produk untuk mengisi daya melalui port USB pada komputer Anda.

Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang terjamin keamanannya (ditandai dengan "LPS", "Suplai Daya Terbatas", "UL yang tercantum" atau "CE").




 Jangan isi daya produk Polar dengan pengisi daya 9 volt. Menggunakan pengisi daya 9 volt dapat merusak produk Polar Anda.

Anda juga dapat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding. Saat mengisi daya baterai melalui stopkontak dinding, gunakan adaptor daya USB (tidak termasuk di dalam set produk ini). Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang telah terjamin aman (ditandai dengan "LPS", Limited Power Supply" atau "UL listed").

 Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada port USB atau kabel pengisian daya M430. Bersihkan kotoran dan hilangkan debu. Anda dapat menggunakan tusuk gigi jika diperlukan. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu menyambungkan M430 ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Sambungkan konektor USB pada port USB pada M430, dan sambungkan ujung kabel yang satunya ke PC Anda.
2. **Mengisi daya** akan muncul pada layar.
3. Apabila ikon baterai sudah penuh, M430 sudah sepenuhnya terisi.

 Jangan membiarkan baterai sepenuhnya habis dalam periode waktu yang lama atau membiarkan baterai terisi penuh sepanjang waktu, karena hal tersebut dapat berdampak pada masa pakai baterai.

WAKTU PENGOPERASIAN BATERAI

Waktu pengoperasian baterai:

- hingga 8 jam latihan kontinu dengan GPS dan denyut jantung optik, atau
- hingga 30 jam latihan kontinu dengan mode hemat daya GPS dan denyut jantung optik, atau
- hingga 50 jam latihan kontinu dengan mode hemat daya GPS dan sensor denyut jantung Bluetooth Smart, atau
- saat hanya digunakan dalam mode waktu dengan pemantauan aktivitas harian, waktu pengoperasian sekitar 20 hari.

Waktu pengoperasian bergantung pada banyak faktor, contohnya suhu lingkungan tempat Anda menggunakan M430 Anda, fitur dan sensor yang Anda gunakan, dan usia baterai. Notifikasi pintar dan sinkronisasi yang sering dengan aplikasi Flow juga akan mengurangi masa pakai baterai. Waktu pengoperasian akan berkurang secara signifikan pada suhu di bawah titik beku. Mengenakan M430 tertutupi mantel Anda dapat membantu menjaganya tetap hangat dan dapat meningkatkan waktu pengoperasian.

NOTIFIKASI BATERAI LEMAH

Baterai lemah. Isi daya: Pengisian daya baterai lemah. Direkomendasikan untuk mengisi daya M430.

Isi daya sebelum latihan: Pengisian daya terlalu lemah untuk merekam sesi latihan. Sesi latihan baru tidak dapat dimulai sebelum mengisi daya M430.

Notifikasi baterai lemah selama latihan:

- M430 memberitahukan Anda saat masa pakai baterai tidak cukup untuk satu jam dalam sesi latihan.
- Jika **Baterai lemah** ditampilkan selama latihan, pengukuran denyut jantung dan GPS dinonaktifkan.
- Saat baterai benar-benar lemah, **Perekaman berakhir** ditampilkan. M430 menghentikan perekaman latihan dan menyimpan data latihan.

Saat layar kosong, baterai kosong dan M430 masuk ke mode tidur. Isi daya M430 Anda. Jika baterai sepenuhnya habis, maka akan dibutuhkan beberapa saat sebelum animasi pengisian muncul pada display.

MERAWAT M430 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar M430 harus tetap bersih dan dirawat dengan benar. Petunjuk di bawah ini akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi, jaga perangkat tetap berada di kondisi puncak dan hindari masalah apa pun dalam mengisi daya maupun sinkronisasi.

JAGA M430 TETAP BERSIH

Cuci M430 dengan air yang mengalir serta sabun yang lembut dan larutan air setelah usai sesi latihan. Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut.

Jaga port USB dan kabel pengisian daya M430 tetap bersih untuk memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.

Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada port USB atau kabel pengisian daya M430. Bersihkan kotoran dan hilangkan setiap debu. Anda dapat menggunakan tusuk gigi jika diperlukan. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Jaga port USB tetap bersih untuk melindungi M430 Anda secara efektif dari oksidasi dan kerusakan lain yang mungkin disebabkan oleh kotoran dan air asin (seperti, keringat atau air laut). Cara terbaik untuk menjaga port USB tetap bersih adalah membilasnya setelah usai sesi latihan dengan air keran yang hangat. Port USB tahan air dan Anda dapat membilasnya dengan air yang mengalir tanpa merusak komponen elektronik. **Jangan isi daya M430 saat port USB basah atau terkena keringat.**

JAGA BAIK-BAIK SENSOR DENYUT JANTUNG OPTIKNYA.

Jaga area sensor optik pada penutup bagian belakang yang bebas goresan. Goresan dan kotoran akan mengurangi performa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan.

MENYIMPAN

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk periode yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil atau terpasang pada sepeda gunung. Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

Jangan tinggalkan perangkat dalam suhu yang sangat dingin (di bawah $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) dan sangat panas (di atas $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) atau di bawah sinar matahari langsung.

SERVIS

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat Garansi Terbatas Polar Internasional.

Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi www.polar.com/support dan situs web dengan negara spesifik.

PERINGATAN

Polar M430 dirancang untuk memberitahukan aktivitas Anda dan mengukur denyut jantung, kecepatan, jarak dan irama lari. Tidak ada penggunaan lain yang dimaksudkan dan tersirat.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

GANGGUAN SELAMA LATIHAN

Gangguan Elektromagnetik dan Perlengkapan Latihan

Gangguan dapat terjadi di dekat perangkat elektrik. Stasiun basis WLAN juga dapat menimbulkan gangguan saat berlatih dengan perangkat latihan. Untuk menghindari bacaan yang terganggu atau gangguan fungsi, jauhkan sebisa mungkin dari sumber gangguan.

Perlengkapan latihan dengan komponen elektronik atau elektrik seperti display LED, motor, dan rem elektrik dapat menimbulkan sinyal bebas yang mengganggu. Untuk menyelesaikan masalah ini, cobalah hal berikut ini:

1. Lepaskan tali sensor denyut jantung dari dada Anda dan gunakan perlengkapan latihan seperti biasa.
2. Gerakkan perangkat latihan di sekitar sampai Anda menemukan area di mana perangkat tidak menampilkan pembacaan yang menyimpang atau tidak mengedipkan simbol jantung. Gangguan sering terjadi secara langsung di depan panel layar perlengkapan, sementara sisi kiri atau kanan layar relatif bebas gangguan.
3. Pasang kembali tali sensor denyut jantung ke dada Anda dan simpan perangkat latihan di area bebas gangguan ini sesering mungkin.

Jika perangkat latihan masih tidak bekerja dengan perlengkapan latihan, mungkin banyak bising elektrik untuk melakukan pengukuran denyut jantung.

MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Latihan dapat melibatkan beberapa risiko. Sebelum memulai program latihan reguler, disarankan untuk memberikan jawaban pertanyaan berikut ini dengan status kesehatan Anda. Jika Anda memberi jawaban ya untuk pertanyaan itu, kami sarankan Anda berkonsultasi pada dokter sebelum memulai setiap program latihan.

- Anda pernah tidak aktif secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Anda memiliki tekanan atau kolesterol darah tinggi?
- Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Anda memiliki riwayat masalah pernapasan?
- Anda memiliki gejala penyakit tertentu?
- Anda sedang dalam proses pemulihan dari penyakit parah atau perawatan medis?


- Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya?
- Anda merokok?
- Anda sedang hamil?

Perhatikan bahwa sebagai tambahan dari intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikis, asma, pernapasan, dll., serta minuman penambah energi, alkohol, dan nikotin dapat memengaruhi denyut jantung.

Anda harus peka dengan respon tubuh selama latihan. **Jika Anda merasakan rasa sakit tidak terduga atau kelelahan berlebih selama latihan, disarankan Anda menghentikan latihan atau tetap lanjut tapi dalam intensitas yang lebih rendah.**

Perhatian! Jika Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya, Anda masih dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, gangguan pada pacemaker yang disebabkan produk Polar tidak akan terjadi. Secara praktik belum ada laporan yang mengisyaratkan seseorang memiliki gangguan. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda ragu, atau Anda merasakan sensasi yang tidak biasa selama penggunaan produk Polar, konsultasikan pada dokter Anda atau hubungi pabrik pembuat perangkat tanam untuk menentukan keamanan penggunaan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada [Spesifikasi Teknis](#). Apabila terjadi reaksi kulit, hentikan penggunaan produk dan konsultasikan pada dokter Anda. Informasikan juga pelayanan pelanggan Polar mengenai reaksi kulit Anda. Untuk menghindari reaksi kulit pada sensor denyut jantung, kenakan di atas kain, tetapi basahi kain dengan elektroda untuk memastikan pengoperasian tanpa cela.

 *Akibat dari kelembapan disertai dengan goresan yang sering terjadi dapat menyebabkan warna muncul pada permukaan sensor detak jantung, dan mungkin dapat menodai pakaian berwarna cerah. Hal ini juga dapat menyebabkan warna pakaian menjadi lebih gelap, yang mungkin akan menodai perangkat latihan berwarna cerah. Untuk menjaga perangkat latihan berwarna cerah tetap berkilau untuk beberapa tahun ke depan, harap pastikan baju yang Anda kenakan selama latihan tidak melunturkan warna. Jika Anda memakai parfum atau obat anti serangga pada kulit Anda, Anda harus memastikan tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Jika Anda berlatih dalam kondisi yang dingin (-20 °C sampai -10 °C / -4 °F sampai 14 °F), kami menyarankan Anda mengenakan perangkat di bawah lengan jaket Anda, langsung pada kulit Anda.*

Keselamatan Anda penting bagi kami. Bentuk sensor langkah Bluetooth® Smart Polar dirancang untuk meminimalisir kemungkinan jika tersangkut sesuatu. Dalam hal apa pun, hati-hati saat berlari dengan sensor langkah seperti contoh, dalam semak-semak.

SPESIFIKASI TEKNIS

M430

Tipe baterai:	Baterai 240 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Waktu pengoperasian:	Dalam penggunaan yang berlanjut: Hingga 8 jam latihan kontinu dengan GPS dan denyut jantung optik

	Hingga 30 jam latihan kontinu dengan mode hemat daya GPS dan denyut jantung optik
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Material perangkat latihan:	Silikon, Termoplastik poliuretan, Stainless steel, Akrilonitrile butadiena stiren, Serat kaca, Polikarbonat, Polimetil metakrilat, Polimer kristal cair
Ketepatan jam:	Bertambah ± 0,5 detik / hari pada suhu 25 °C / 77 °F
Akurasi GPS:	Jarak ±2%, kecepatan ±2 km/h
Resolusi ketinggian:	1 m
Resolusi kenaikan/penurunan:	5 m
Ketinggian maksimum:	9000 m / 29525 ft
Tingkat sampel:	1 d dalam perekaman GPS akurasi yang tinggi, 30 d dalam perekaman GPS akurasi sedang, 60 d dalam mode hemat daya GPS
Rentang pengukuran denyut jantung:	15-240 bpm
Rentang layar kecepatan saat ini:	0-399 km/j 247,9 mph (0-36 km/j atau 0-22,5 mph (saat mengukur kecepatan dengan sensor langkah Polar)
Daya tahan air:	30 m (Dapat digunakan untuk mandi dan berenang)
Kapasitas memori:	60 jam latihan dengan GPS dan denyut jantung bergantung pada pengaturan bahasa yang Anda gunakan
Resolusi layar:	128 x 128

Menggunakan teknologi Bluetooth® nirkabel.

PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari support.polar.com.

KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari support.polar.com.

DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air.

Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.
- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau perangkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!
- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.



Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersimbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

INFORMASI REGULASI

	<p>Produk ini patuh pada Arahan 2014/53/EU, 2011/65/EU dan 2015/863/EU. Pernyataan Kesesuaian yang relevan dan informasi peraturan lain untuk setiap produk saat ini tersedia di www.polar.com/id/informasi_regulasi.</p>
	<p>Tanda gerobak sampah tersilang ini menunjukkan bahwa produk Polar adalah perangkat elektronik dan dalam lingkup Arahan 2012/19/EU Parlemen Eropa dan Dewan pembuangan peralatan elektrik dan elektronik (WEEE) dan baterai dan akumulator yang digunakan pada produk berada di lingkup Arahan 2006/66/EC Parlemen Eropa dan Dewan 6 September 2006 tentang baterai dan akumulator dan pembuangan baterai dan akumulator. Produk dan baterai/akumulator yang ada di dalam produk Polar harus dibuang secara terpisah di negara Uni Eropa. Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan tersebut terhadap lingkungan dan kesehatan selain juga di luar Uni Eropa dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, untuk memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik untuk produk, dan pengumpulan baterai dan akumulator untuk baterai dan akumulator.</p>

PENAFIAN

- Materi dalam panduan ini hanya untuk tujuan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya karena program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat representasi atau menjamin sehubungan dengan panduan ini atau sehubungan dengan produk yang dijelaskan di dalamnya.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas setiap biaya atau pengeluaran, kerusakan, kerugian, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul, atau terkait dengan penggunaan material ini atau produk yang dijelaskan di dalamnya.

2.2 ID 06/2021