POLAR M430

5

POLAR M430

M430   M430

6

Polar M430

Polar M430   GPS   Polar   24/7
    M430
    GPS   GPS   M430

    24/7

                                    M430

M430

Polar   M430

App Store®   Google Play™   Polar Flow   M430   Flow
                        Flow

    FlowSync   Flow   Polar Flow

                                    flow.polar.com

M430

M430   USB   M430

                M430

「   」

A.   USB

B.   M430

ⓘ   *A   B*
M430

C.

                    M430   Polar Smart Coaching   Polar
Flow   A   B

A   POLAR FLOW

Polar M430   Bluetooth® Smart   Polar Flow

support.polar.com　　　　　Polar Flow

1. 　　　　　　　　　　　　　　　　M430　　　　　　　　　M430　　　　　　　USB　　　USB
　　　　　「output 5Vdc」(　　　5　　　　　　　　)　　　　　　　　　　500mA
　　　　M430
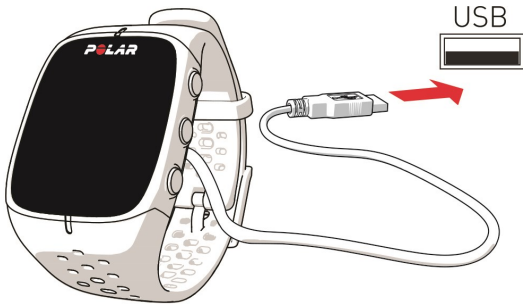
ⓘ　　　　　　　　　　　M430　　USB
USB　　　　　　　　*M430*

2. 　　　　　　　　　　App Store　　Google Play　　　　　　　　　　Polar Flow
3. 　　　　　　　　　Flow　　　　　　　　　　　　　　　M430
　　Flow　　　　　　　　　**M430**
4. 　　　　　　　　　　　　　　　　(　　　　　　　　Ploar　　　)

ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*M430*
　　M430　　[　　　　　　　]　　　　　　　　　　　　　　　　　　*20*

5. 　　　　　　　　　　　**Save and sync**(　　　　　　)　　　　　　　　　　　　M430
6. 　　　M430

B

1. 　flow.polar.com/start　　　　FlowSync　　　　　　M430
2. 　　　　USB　　　　　M430　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430
　　　USB

ⓘ　　　　　　　*M430*　　*USB*
　　USB　　　　　*M430*
3. 　Polar　　　　　　　　Polar Flow

ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*M430*
　　M430　　[　　　　　　]　　　　　　　　　　　　　　　　　*10*

C

　　　　　　　M430　　　　　　　USB　　　USB　　　　　　**Choose language** (　　　　　)
　　　English M430　　　　　　　　　　　　　Polar Flow　　　　　　　　Polar Flow

1. **Time format** (　　　　　) **12 h** (12　　) **24 h** (24　　) **12h** (12　　) **AM** (　　) **PM** (　　)
2. **Date** (　　)
3. **Units** (　　) **(　　　　　)** **(　　　　)**
4. **Weight** (　　)
5. **Height** (　　)
6. **Date of birth** (　　　　)
7. **Sex** (　　) **Male**(　　) **Female**(　　)
8. **Training background** (　　　　) **Occasional (0-1 h/week)** (　　(　　0-1　　)) **Regular (1-3 h/week)** (　　(　1-3　　)) **Frequent (3-5 h/week)** (　　(　3-5　　)) **Heavy (5-8 h/week)** (　　(　5-8　　)) **Semi-Pro (8-12 h/week)** (　　(　8-12　)) **Pro (12+ h/week)** (　　(　　12　　))
9. **Ready to go!**(　　　　　) M430

ⓘ 　　　*M430*　　　　　　　　*Polar Flow*　　　　　　　　*M430*　　　
　　Polar Smart Coaching　　　　　　　*Polar Flow*　　　　*Flow*　
A　　B

M430

LIGHT(　　　　)	BACK(　　　)	START(　　　)	UP/DOWN(　　/　　)

LIGHT(   )   **BACK(   )**   **START(   )**   **UP/DOWN(/)**

LIGHT(   )   **BACK(   )**   **START(   )**   **UP/DOWN(/)**

LIGHT(   )   **BACK(   )**   **START(   )**   **UP/DOWN(/)**

Quick Menu(3   /

)

UP (   )   DOWN (   )
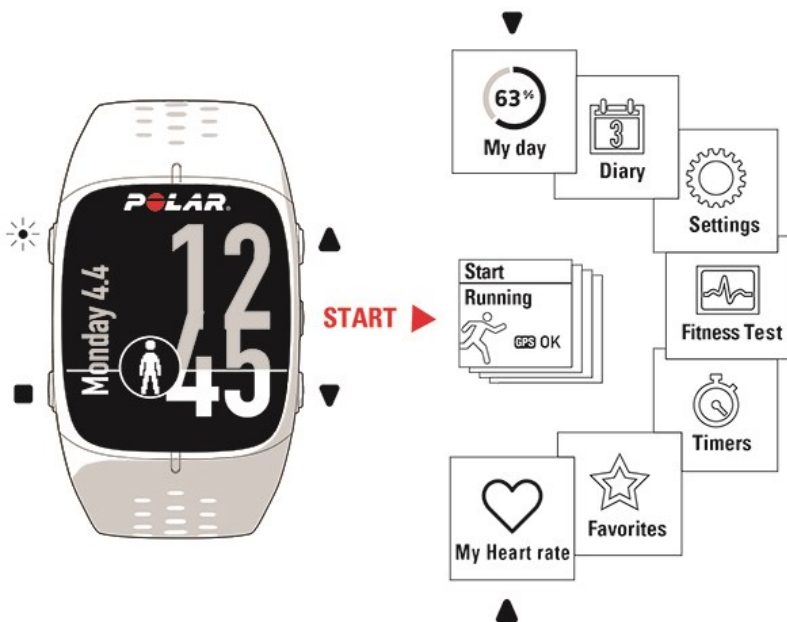
My day(**)**

- M430

Polar Flow

- 24/7

- 「　」

- Polar Flow Polar Flow 「　」

- My Day(　　　)

- flow.polar.com Polar Flow

Diary(　　)

Settings(　　)

- **Sport profiles**(　　　　)
- **Physical settings**(　　　　)
- **General settings**(　　　　)
- **Watch settings**(　　　　)

FITNESS TEST(　　　　　　　)

Timers(　　　)

- **Stopwatch**(　　) M430 START(　　) START(　　) BACK(　　) LIGHT(　　)
- **Interval timer**(　　　　　) /

- **Finish time estimator**(　　　　　　) M430

Favorites(　　　　) Flow

My heart rate(　　　　　)　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　「
」　　　　　　　　　　　　　　　　「　　」

M430

M430

M430

ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*M430*

M430

ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*M430*

(　　　　　　　　　　　)　　　　　　　　　　　　　　　Polar Balance
M430　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430

M430

M430　　　　M430　　　　　　　　　　　　　　M430
　　M430　　Polar Flow　　　　　　　　　　　　　　　M430

- Apple App Store　　Google Play　　　　　Flow
- 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　/

1. 　　　　　　　　　　　　Flow　　　　　　　　　　Polar　　　　　　　　　　M430
2. **Connect product**(　　　　　)　　　　　　　　　　(**Waiting for M430**(　　　M430)　　　　　　)
3. M430　　　　　　　　　「　　」
4. **Connecting to device**(　　　　　　　)　　　　　　**Connecting to app**(　　　　　　　　)
5. 　　　　　　　　　　　　　　　　M430　　　　Pin
6. 　　　　　**Pairing completed**(　　　　　)

1.　　　　　　　　　　　　　　Flow　　　　　　　　　　　　　Polar
2.　　**Connect product**(　　　　　　)　　　　　　　　　　　　　　　　(**Waiting for M430**(　　　M430)　　　　　　　)
3.　　M430　　　　　　　**Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device**(　　　>
　　　　　>　　　　　　>　　　　　　　　　　)　　　　START(　　　)
4.　**Confirm from other device pin xxxxxx**(　　　　　　　　　　　　　　pin xxxxxx)　　　　M430
　　　　　M430　　pin
5.　　　　　　　　　　　　**Pairing completed**(　　　　　　)

M430

ⓘ　　　　　　　M430　　　　　Polar　　　　　　　　M430

　　　　　　M430

1.
2.　　M430　　　　　**General Settings > Pair and sync > Pair
other device**(　　　　　　>　　　　　　　>　　　　　　　)
　　START(　　　)
3. M430
4.　　　　　　　　　　　　　　ID **Polar H10 xxxxxxxx**(
Polar H10 xxxxxxxx)
5.　　START(　　)　　　　　**Pairing**(　　　　)
6.　　　　　　　　　**Pairing completed**(　　　　　)
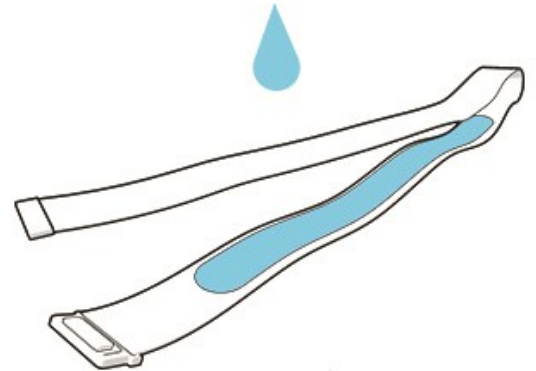
1.
2.　　M430　　　　　　　　　　　START(　　　)

3.　　M430
4.　　ID **Pair Polar H10 xxxxxxxx**(　　　Polar H10 xxxxxxxx)
　　　　　　　　　Yes(　)
5.　　　　　　　　**Pairing completed** (　　　　　)
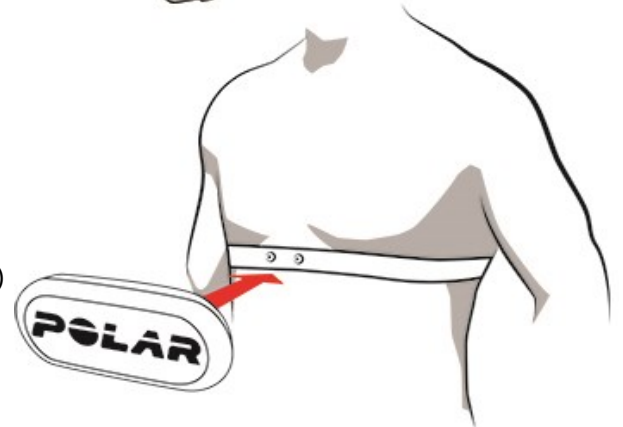
M430

POLAR BALANCE　　　　　　　M430

Polar Balance　　　　　　　M430

1.
2.　　　「　」　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430

3.　　　M430　　「　　」　　2

1. **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(　　　　　 > 　　　　　 > 　　　　　)
   START(　　)
2. M430
3.
4. 　　　　　　　M430　　　　　　　ID **Polar scale xxxxxxxx**(Polar 　　　 xxxxxxxx)
5. START(　　)　　　　　　 **Pairing**(　　　　)
6. 　　　　　　　 **Pairing completed** (　　　　　)

(i)　　　　　7　　　　　 *Polar* 　　　　　　　　　　　　　　　　 7

1. **Settings > General Settings > Pair and sync > Paired devices** (　　 > 　　　　 > 　　　　 > 　　　　)
)
2.
3. 　　　 **Delete pairing?** (　　　　　) 　　　 **Yes** (　)
4. 　　　　　 **Pairing deleted** (　　　　　)

1. **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(　　　　　 > 　　　　　 > 　　　　　)
   START(　　)
2. M430
3.
4. 　　　　　　M430　　　　　　ID **Polar scale xxxxxxxx**(Polar 　　　 xxxxxxxx)
5. START(　　)　　　　　　 **Pairing**(　　　　)
6. 　　　　　　 **Pairing completed** (　　　　　)

M430   GPS   Polar Flow

Flow

M430   **Running**(   ) **Cycling**(   ) **Other outdoor**(   )

Other indoor(   )   Polar Flow

         M430   20   Polar Flow   20

       20   M430

Flow   *M430*

Settings( ) > Sport profiles( )

- **Heart rate settings** ( ) **Heart rate view** ( ) **Beats per minute (bpm)** ( )
  % of maximum ( ) **Check HR zone limits** ( )
  HR visible to other device ( ) **On** ( ) **Off** ( ) **On** ( )
  Bluetooth Smart ( ) Polar Club
  M430 Polar Club
- **GPS recording** (GPS) **High accuracy** ( ) **Medium accuracy** ( ) **Power save, long session** ( ) **Off** ( )
- **Stride sensor** ( ) Polar M430 **Calibration** ( ) **Choose sensor for speed** ( ) **Calibration** ( ) **Automatic** ( ) **Manual** ( ) **Choose sensor for speed** ( ) **Stride sensor** ( ) **GPS** _____

- **Speed settings** ( ) **Speed View** ( ) **km/h** ( ) **min/km** ( ) **mph** ( ) **min/mi** ( ) /
- **Automatic pause sett.** ( ) **Automatic pause** ( ) **On** ( ) **Off** ( ) **Automatic pause** ( ) **On** ( ) **Activation speed** ( )

ⓘ *Automatic pause* ( ) GPS *High Accuracy* ( )
Polar

- **Automatic lap** ( ) **Off** ( ) **Lap distance** ( ) **Lap duration** ( ) **Lap distance** ( ) **Lap duration** ( )

ⓘ GPS Polar

Settings > Physical settings (>)
( )

Physical settings ( )

- **Weight (**)
- **Height (**)
- **Date of birth (**)
- **Sex (**)
- **Training background (**)
- **Maximum heart rate (**)

WEIGHT ( )

(kg)   (lbs)

HEIGHT ( )

( )   ( )

DATE OF BIRTH ( )

(24   / 12   )

SEX ( )

Male ( )   **Female** ( )

TRAINING BACKGROUND ( )

- **Occasional (0-1h/week)** ((0-1   ))

- **Regular (1-3h/week)** ((1-3   ))   5-10   3-6
  1-3
- **Frequent (3-5h/week)** ((3-5   ))   3   20-50
  /12-31   3-5
- **Heavy (5-8h/week)** ((5-8   ))   5

- **Semi-pro (8-12h/week)** ((8-12   ))

- **Pro (>12h/week)** ((12   ))

MAXIMUM HEART RATE ( )

(220-   )

HR_{max} HR_{max} HR_{max}
                          HR_{max}

Settings > General settings (>   )

General settings (   )

- **Continuous HR tracking**(   )
- **Pair and sync**(   )

- **Flight mode(   )**
- **Button lock(   )**
- **Smart notifications (   )**
- **Inactivity alert(   )**
- **Units(   )**
- **Language(   )**
- **Training view color(   )**
- **About your product(   )**

CONTINUOUS HR TRACKING(   )

On(   ) **Off**(   )   Continuous Heart Rate(   )

PAIR AND SYNC (   )

- ·   /   M430   Flow

- **Paired devices** (   )   M430

FLIGHT MODE(   )

   On (   )   **Off** (   )

                              Polar Flow   *Bluetooth*® Smart

BUTTON LOCK (   )

   Manual lock(   )   **Automatic lock**(   )   **Manual lock**(   )   **Quick menu**(   )   **Automatic Lock** (   )   60

SMART NOTIFICATIONS (   )

                    Menu > Settings > General settings > Smart notifications (>   >   >)

   Smart notifications (   )

- **Notifications** (   )   **On**(   ) **On (no preview)**((   )) **Off**(   )

      On(   )   M430   **On (no preview)**((   ))
            M430   **Off**(   ) (   )   M430

      ⓘ   *Polar Flow*

- **Vibration feedback**(   )   **On**(   ) **Off**(   )

- **Notif. do not disturb**(「　　　　　」　　) **Do not disturb**(　　　　) **Do not disturb**(　　　　) **Do not disturb**(　　　　)

ⓘ Do not disturb(　　　　)　　　　　　　　　　　　　　*10:00*　　　　　　*7:00*

INACTIVITY ALERT (　　　　　　)

On(　　) **Off**(　　)

UNITS (　　　)

(　　　　) (　　　　)

LANGUAGE(　　　)

M430　　　　　M430　　　　　　　　*Bahasa Indonesia*(　　　　　　) *Čeština*(　　) *Dansk*(　　　) *Deutsch*(　　) *English*(　　) *Español*(　　　　) *Français*(　　) *Italiano*(　　　　) *Nederlands*(　　　) *Norsk*(　　　) *Polski*(　　　) *Português*(　　　　) *Русский*(　　) *Suomi*(　　　) *Svenska*(　　　) *Türkçe*(　　　　)

M430　　　　　　　Polar Flow　　　　　Polar Flow

Polar Flow

1. 　Flow　　　　　　　　　　　　　　　/
2. 　**Products**(　　)
3. 　　Polar M430　　　**Settings**(　　)
4. 　　　　　　　　M430　　**Device language**(　　　　)
5.
6. 　　　　　　　M430

Polar Flow

1. 　　　　　　　Flow　　　　　　　M430　　　　Polar
2. **Devices**(　　)
3. Polar M430　　**Device language**(　　　　)
4. 　　　　　　　**Done**(　　)
5. 　　M430　「　」　　　　　　　M430

TRAINING VIEW COLOR (　　　　　　)

Dark(　　) **Light**(　　)　　　　　　　**Light**(　　)　**Dark**(　　)

ABOUT YOUR PRODUCT(　　　　　)

M430　　ID　　　　　　A-GPS　　M430

「　」　　　　　　　　**Yes**(　)

Settings > Watch settings (　　　>　　　　　　)

Watch settings (　　　　　　)

- **Alarm (　　)**
- **Time (　　)**
- **Date (　　)**
- **Week's starting day (　　　　　)**
- **Watch face (　　)**

ALARM (　　)

Off (　　) Once (　　) Monday to Friday (　　　　　　　　) **Every day** (　　)
Once (　　) Monday to Friday (　　　　　　　) **Every day** (　　)

ⓘ

TIME (　　)

24 h (24　　) **12 h** (12　　)

ⓘ　*Flow*

DATE (　　)

Date format (　　　　) **mm/dd/yyyy　dd/mm/yyyy　yyyy/mm/dd　dd-
mm-yyyy　yyyy-mm-dd　dd.mm.yyyy　yyyy.mm.dd**

ⓘ　*Flow*

WEEK'S STARTING DAY (　　　　　)

Monday (　　　) Saturday (　　　) Sunday (　　　)

ⓘ　*Flow*

WATCH FACE (　　)

- **Jumbo**

- **Activity**(   )

- **Oversized**(   )

- **Analog**(   )

- **Big digits**(   )

(i)   「Jumbo」(   )   「Activity」(   )

(i)

QUICK MENU(   )

QUICK MENU(   )

- **Heart rate settings** (   ) **Heart rate view** (   )   **Beats per minute (bpm)** (   )
  % of maximum (   )   **Check HR zone limits** (   )
  HR visible to other device (   )   **On** (   ) **Off** (   )   **On**(   )
  Bluetooth Smart   (   )   Polar Club
       M430   Polar Club
- **GPS recording** (GPS   )   **High accuracy**(   )   **Medium accuracy**(   ) **Power save, long session**(   ) **Off**(   )
- **Stride sensor**(   )   Polar   M430   **Calibration**(
)   **Choose sensor for speed**(   )   **Calibration**(   )   **Automatic**(   )
  Manual(   )   **Choose sensor for speed**(   )   **Stride sensor**
  (   )   **GPS**
- **Speed settings**(   ) **Speed View** (   )   **km/h** (   )   **min/km** (   )
                  mph (   )   **min/mi** (   )
              /
- **Automatic pause sett.**(   ) **Automatic pause** (   )   **On** (   ) **Off** (   )
  Automatic pause(   )   **On**(   )   **Activation speed**(
)

(i)   **Automatic pause**(   )   GPS   **High Accuracy**(   )
Polar

- **Automatic lap** (   )   **Off** (   ) **Lap distance** (   )   **Lap duration** (   )
       Lap distance(   )   **Lap duration** (   )

GPS   *Polar*

QUICK MENU(   )

                                   Quick menu (   )   **Quick menu** (   )

- **Lock buttons** (   )
- **Set backlight** (   )   **On**(   ) **Off**(   )

- **Search Sensor** (   )   M430
- **Stride sensor**(   )   Polar   M430   **Calibration**(
) **Choose sensor for speed**(   )   **Calibration**(   )   **Automatic**(   )
Manual(   )   **Choose sensor for speed**(   )   **Stride sensor**
(   ) **GPS**   _____
- **Interval timer**(   )   /
            Start X.XX km / XX:XX (X.XX km / XX:XX)   **Set Timer** (
)
- **Finish time estimator**(   )   M430
         Start XX.XX km / X.XX mi(XX.XX km / X.XX mi)   **Set distance**
(   )
- **Current location info** (   )   GPS
- **Location Guide**(   )   **Set location**
guide on(   )   START(   )   **Location guide arrow view set on**(
) M430   **Back to Start**(   )   _____

QUICK MENU(   )

                                   Quick menu (   )   **Quick menu** (   )

- **Lock buttons** (   )
- **Heart rate settings** (   ) **Heart rate view** (   )   **Beats per minute (bpm)** (   )
  % of maximum (   ) **Check HR zone limits** (   )
HR visible to other device (   )   **On** (   ) **Off** (   )   **On**(   )
Bluetooth Smart   (   )   Polar Club
      M430   Polar Club
- **GPS recording** (GPS   )   **High accuracy**(   ) **Medium accuracy**(   ) **Power save,**
long session(   ) **Off**(   )
- **Stride sensor**(   )   Polar   M430   **Calibration**(
) **Choose sensor for speed**(   )   **Calibration**(   )   **Automatic**(   )
Manual(   )   **Choose sensor for speed**(   )   **Stride sensor**
(   ) **GPS**   _____

- **Speed settings**(   ) **Speed View** (   )   **km/h** (   )   **min/km** (   )
                    mph (   )   **min/mi** (   )

/

- **Automatic pause sett.**(   ) **Automatic pause** (   )   **On** (   )   **Off** (   )
Automatic pause(   )   **On**(   )   **Activation speed**(   )

ⓘ   ***Automatic pause***(   )   *GPS*   ***High Accuracy***(   )
Polar

- **Automatic lap** (   )   **Off** (   ) **Lap distance** (   ) **Lap duration** (   )
      Lap distance(   )   **Lap duration** (   )

ⓘ   *GPS*   *Polar*

    M430   M430
                   M430

ⓘ   *M430*   *Flow*

    Polar Flow

                 M430

ⓘ   *20*

        M430   FlowSync   FlowSync

1.   M430
2. FlowSync
3.
4.   **Yes**(   )   (10   )   M430   M430

(   )

M430

Polar M430

Flow

M430

(   )

M430

Polar

M430   M430
                                                                                    Polar   M430

1. ____ M430
2.

ⓘ   (   )   LIGHT(   )   **Quick Menu**(   )
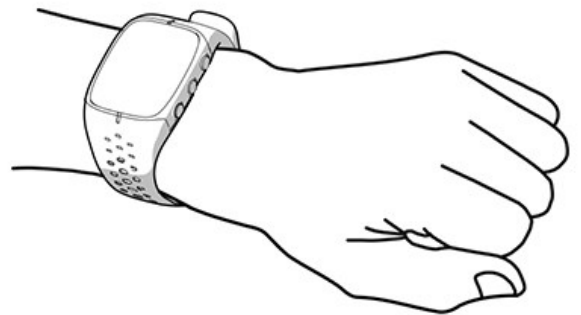
3.   UP/DOWN(/   )   Polar Flow   Polar Flow
              M430
4.   **M430**   **GPS**

        M430

ⓘ   M430   Polar   M430
                                  Bluetooth   M430

GPS GPS   GPS   100 %   OK (   )

            GPS   GPS   M430

                                                                                M430

(A-GPS) GPS FlowSync Flow M430

Flow A-GPS M430 A-GPS

M430 _____(A-GPS)

 GPS M430

5. M430 START( ) **Recording started**( )

_____ M430

Polar Flow Polar Flow _____

M430

1. START( )
2. **START**( )
3. START( )
4. M430 START( ) **Recording started**( )

M430 _____

 My day( ) *Diary*( )
Diary( )
Favorites( ) *Favorites*( )

/

1. **Timers** > **Interval timer** (>) **Set timer(s)** ( )

2. **Time-based**( ) **Distance-based**( ) **Time-based**( )
Time-based( )
3. **Set another timer?**( ) **Yes** ( ) 2
4. **Start X.XX km / XX:XX** (X.XX km / XX:XX)

5. M430 START( ) **Recording started** ( )

 Interval timer( ) *LIGHT*( ) **Quick
menu**( ) *Interval timer*( )

M430

1. (Timers) > **Finish time estimator** (>   )
2.   **Set distance** (   )   **5.00 km** (5.00   ) **10.00 km** (10.00   ), **1/2 marathon** (1/2   ), **Marathon** (   )   **Set other distance(   )**
   Set other distance (   )   **Finish time will be estimated for XX.XX (XX.XX   )**
3.   **Start X.XX km / XX:XX mi** (X.XX km / XX:XX mi)

4.   M430   START(   )   **Recording started** (   )

ⓘ   *Finish time estimator* (   )   *LIGHT(   )*
   Quick menu (   )   *Finish time estimator* (   )

                    UP/DOWN(/   )
          Polar Flow
                     Flow

   START(   )   **Automatic lap** (   )   **Lap distance** (   )   **Lap duration** (   )   **Lap distance** (   )
                     Lap duration (   )

   START(   )   **HR zone** (   )   **Speed zone(   )**
    /   M430

1.   LIGHT(   )
2.   **QUICK MENU** (   )
3.   **Start next phase** (   )   START(   )

                                               M430

QUICK MENU(   )

   LIGHT(   )   **QUICK MENU** (   )
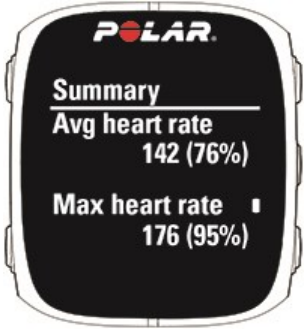   Quick Menu(   )

/

1. 　　　　　　　　　　　　　　**Recording paused**(　　　　　　) M430

2. 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**Recording ended** (
　)

ⓘ

　　　　　　　M430　　　　　　　　　　Polar Flow　　　　　　　Polar Flow

M430

	/　　　　　　　　**Personal best**(　　　　) M430 　　　**Personal best(**　　　**)**
	10　　　　　　ⓘ *Training benefit (*

)

	/
	GPS / • 　　　　　　　　　　　　　　　　　(　　　　　　　　　　　　　　) • 　　　6 km/h/3.7 mph　　　　　　　　　　12 ⓘ 　　*Polar Flow* 　　　　_____

/ /

 GPS

M430

Diary( )   **Diary**( )   UP/DOWN(/)
                    START(   )

GPS   M430   60   M430
                                        Flow

POLAR FLOW

                                        M430   Polar Flow   Flow
                                                M430   「   」   M430
    Flow

    Polar Flow

POLAR FLOW

Polar Flow |

「Polar Flow   」

Polar Flow |

「Polar Flow   」

(A-GPS)

M430   GPS
Flow

M430   (A-GPS)   A-GPS   M430   GPS
        M430

A-GPS   FlowSync   Flow   A-GPS
        M430   Flow   M430   Flow   A-GPS

A-GPS

A-GPS   13

        M430   A-GPS   M430   **Settings(   ) > General settings**
(   ) > About your product(   ) > A-GPS exp. date(A-GPS   )
    FlowSync   Flow   M430   Flow

A-GPS

GPS

M430　　　　　GPS

- **Altitude, ascent and descent** (　　　　　　　　　　　)　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　/
- **Distance** (　　)
- **Speed/Pace** (　　/　　)　　　　　　　　　　　　　　　　/
- **Running index** (　　　　　)　M430

- **Back to start** (　　　　　)

- 　　　　　　　　　　　　　　　　　M430　　　　　　　　　GPS　　　60

ⓘ　　　　　*GPS*　　　*M430*　　　　　　　　　　　　　　　　*GPS*　　　*M430*

1. 　　　　　　　　　　　　**QUICK MENU** (　　　　　　)
2. 　　**Set location guide on**(　　　　　　　　　　　　)　　　　**Location guide arrow view set on**(
   　　　　　　)　M430　　**Back to Start**(　　　　　)

- 　M430
- 　　　　　M430
-
- M430　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(　　　　)

ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　*M430*

SMART COACHING

Smart Coaching

M430　　Polar Smart Coaching

- [link]
- [link]

- [Fitness Test](   )
- _____

  - _____
  - _____
  - _____
  - _____
  - _____

M430   Polar Flow

[24/7 _____]

Flow   Flow   Flow
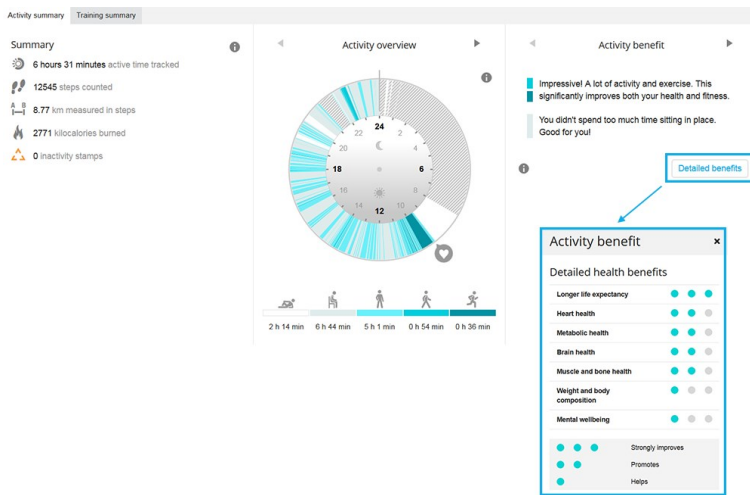
[24/7 _____]

24   7

M430   3D

                                                                                    M430

        M430   M430
                Polar Flow   [Polar Flow _____]

Flow   /   **Activity goal**
(   )   flow.polar.com   Polar   > **Settings**(   ) > **Activity goal**
(   )

M430

My day(   )
「   」   **My day**(   )   M430
	• **Daily activity**( ) • **Calories**( ) BMR( ) • **Steps**( )
「   」   /

- **Active time**(　　　　　)
- **Calories**(　　　)　　　　　　　　　　　　　　　　BMR(
　　　　　)
- **Steps**(　　)

- **To go**(　　)　　　　M430

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430　　『　』　　　　　　　『　　　』
　　　　　　　　『　　』　　　　　　　　　　Flow

ⓘ　　　　　『**Jumbo**』(　　　　　　　　)　『**Activity**』(　　)
　　　　　　　　Jumbo
Activity(　　)

　　　　　△

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430

　　　　　55　　　　　　　　　　　　**It's time to move**(　　　　　　　)

　　　Flow　　　　　Flow　　　　　　Flow　　　　Flow

Flow　　　**Flow**

　Flow　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　M430　　　Flow
　Flow　　　　　　　　　　　　　(　**Progress**(　　)　　　　　)

POLAR SLEEP PLUS^{TM}

　　　　M430　　　　　　　　　　　　　　　　　Polar Flow
　　　　　　M430

M430

My day( )	
	• **Sleep time**( ) • **Actual sleep**( )

START( )	M430	**Sleep time**( )
Actual sleep( ) UP/DOWN(/)		

	Continuity( ) Sleep continuity( ) – – – –
	Fell asleep( ) **Woke up**( )
	Feedback( )
	How did you sleep?( ) - - - - Flow Flow

Flow

M430   Flow

                     Flow

Flow   **Diary**(   )   **Sleep**(   )
    Progress(   )   **Activity reports**(   )

                  Polar Sleep Plus

CONTINUOUS HEART RATE(   )

Polar

                   Polar

     Settings(   ) > **General settings**(   ) > **Continuous HR tracking**(   )
M430

  My day(   )
             Polar Flow

ⓘ   *M430*   「   」

           「   」

         Polar   (   )
     Polar OwnIndex   (VO_{2max})
                OwnIndex Polar

            OwnIndex
       OwnIndex

OwnIndex

-                -
            (   )
-
-     2   3
-
-                        1-3

Settings > Physical settings(>   )

M430   M430

(i)   *Polar*   *M430*   *Polar*
         M430

Tests > Fitness Test > Relax and start the test (>   >
)

-       **Searching for heart rate** (   )
    Lie down & relax (   )
-                         **Test canceled** (   )

M430   **Test failed**(   )   M430
                 [Training with wrist based heart rate](
)   M430

       M430   VO$_{2max}$

Update to VO2max to physical settings? (VO2max   )

-    **Yes** ( )   **Physical settings** (   )
-     **No** ( )   VO$_{2max}$

Tests > Fitness test > Latest result (>   >   )

            Flow   Diary ( )

/							
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

/							
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

62 VO_{2max} 7

Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO$_{2MAX}$

($VO2_{max}$)
$VO2_{max}$( )
$VO2_{max}$ (Polar)
$VO2_{max}$

VO2$_{max}$ (ml/min = ml ■ min-1)   (ml/kg/min = ml
■ kg-1■ min-1)

POLAR

Polar Flow

      5k 10k

                                        9   20

              _____   Polar   Polar_____

___

_____

POLAR

1.   www.polar.com/flow   Flow
2.
3.
4.   *
5.
6.
7.
8.

*

1.   START(   )
2.
3.   M430   「   」

ⓘ   *My day*(   ) *Diary*(   )
                              Diary(   )

USB   Flow   Flow

HR_{max}

GPS   /

- (   )
- 6 km/h / 3,75 mi/h   12
- GPS   GPS
-   _____

(i)   M430   Polar Flow _____

/							
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

/							
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

62 VO_{2max} 7
Shvartz E, Reibold RC.6   75   Aviat Space Environ Med; 61:3-11,
1990.

Polar Flow   **PROGRESS**(   )
Polar

	(m)	5 (: :)	10 (: :)	21.098 (: :)	42.195 (: :)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00

	(m)	5 (: :)	10 (: :)	21.098 (: :)	42.195 (: :)
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

-
- (HR_{max})
-
- $(VO2_{max})$

((kcal))

Flow

Flow _____ 10

Maximum training+(+)	
Maximum training( )	

Maximum & Tempo training ( )	
Tempo & Maximum training ( )	
Tempo training+(+)	46
Tempo training( )	
Tempo & Steady state training( )	
Steady state & Tempo training( )	
Steady state training+(+)	
Steady state training( )	
Steady state & Basic training, long( )	
Steady state & Basic training ( )	
Basic & Steady state training, long( )	
Basic & Steady state training ( )	
Basic training, long( )	
Basic training( )	
Recovery training( )	

( )

Polar

- 0-6
- 7-12
- 13-24
- 25-48
- 48

Polar Flow

8

3D

SPORT PROFILES( )

M430   M430   Polar Flow

M430

——

M430   20   Polar Flow   Polar Flow

Flow

Flow

(i)   Bluetooth Smart   (   )   Polar

/   /

Flow

(   )

Default ( )   /

Free（ ）

　　　　　5　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　3

　　　　/　　　　　　　　　　FLowSync

M430　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Flow

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Polar Flow

　　　　Polar Flow　　　　　**Sport Profiles**(　　　　)

　　—————　　—————————————

M430　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　GPS

M430

　　　Polar Flow　　　　　　　Polar Flow　　　　**Sport Profiles**(　　　)

SMART NOTIFICATIONS(   )

Polar   (SMS   WhatsApp
)   Polar
iOS   Android   Polar Flow   Polar

SMART NOTIFICATIONS(   )

)   Polar
iOS   Android   Polar Flow   Polar

POLAR FLOW

POLAR FLOW APP

Polar Flow

Polar Flow app

(   )

Polar Flow app

Polar Flow app   Polar Flow app
20

Polar Flow app   Facebook   Instagram
GPS

POLAR FLOW APP

Polar Flow app _____

App Store   Google Play   Polar Flow app   Polar Flow app
                    support.polar.com/en/support/Flow_app

            (   )   _____

                                            Polar Flow app
            Flow   Polar Flow app
                    _____

        Polar Flow app   [Polar Flow app_____](Polar Flow app)

POLAR FLOW

    Polar Flow
                                                                        Flow

Polar Flow

                        flow.polar.com/start   _____   FlowSync
                                                                                        Polar Flow app
                                            Flow

    Diary(   )   (   )

    Reports(   )

Polar   Polar
                                Polar   5   10

        Flow   support.polar.com/en/support/flow

Favorites(　　　　) 　　　　　　　　　　　　　　 Flow 　　　　　　　　　　　　　 M430
<u>Flow　　　　　　　　　　</u>

M430　　　　　　 20 　「　　　　」 Flow 　　　　　　　　　　　　　　　　　　 Flow
　　　　　 20 　　　　　　　　 20 　　　　 M430

「　　　　」

1. <u>　　　　　</u>
2. 　　　　　　　「　　　」 ☆
3.

1. 　　**Diary**(　　)
2. 　　　　　「　　　」 ☆
3.

「　　　　」

1. 　　　　　　　「　　　」 ☆
2. 　　　　　「　　　」　　　　　**Edit**(　　)
3. 　　　　　　　　　　　**Quick**(　　) **Phased**(　　　)
　　　(　　　　　　<u>　　　　　</u>) 　　　　　　**Update**
changes(　　　)

「　　　」

1. 　　　　　　「　　　」 ☆
2. 　　　　「　」　　　「　　　」

Polar Flow 　　　　 Polar Flow

Flow 　　　　<u>　　　</u>(　　　　) 　　　　　　　　　　　　　　　　 Polar
Flow 　　　　　　　　　　　 Polar Flow

POLAR FLOW

FlowSync　　　　　Flow

Polar Flow

1.　　　**Diary**(　　　)　　　　　　**Add**(　　) > **Training target**(　　　　　)

2.　　**Add training target**(　　　　　　　　)　　　　**Sport**(　　)　　　　**Target name**(　　　　　)(　　　45　　) **Date**(　　)　　**Start time**(　　　　)　　　　　　　　　**Notes**(　　　　)(　　)

1. 　　　　　(　　　　)
2.
3. 　　　　　**Add to favorites**(　　　　　　　) ☆ 　　　　　　「 　　」
4. **Add to Diary**(　　　　　) 　　　　　**Diary**(　　)

1. 　　　(　　)
2.
3. 　　　　　**Add to favorites**(　　　　　　) ☆ 　　　　　　「 　　」
4. **Add to Diary**(　　　　　) 　　　　　**Diary**(　　)

1. 　　　　(　　　)
2.
3. 　　　　　**Add to favorites**(　　　　　　) ☆ 　　　　　　「 　　」
4. **Add to Diary**(　　　　　) 　　　　　**Diary**(　　)

1. **Race Pace**(　　　　　)
2. 　　　　　　　　**Duration**(　　　　) **Distance**(　　) **Race Pace**(　　　　　)
3. 　　　　　**Add to favorites**(　　　　　　) ☆ 　　　　　　「 　　」
4. **Add to Diary**(　　　　　) 　　　　　**Diary**(　　)

　　　　　　　　Grit X　V800　Vantage M　Vantage M2　Vantage V　Vantage V2　(　　　　　　A300
A360　A370　Ignite　M200　M400　M430　M460　M600　　　)

1. **Phased**(　　　)
2. 　　　　　　　　**Duration**(　　　　) 　　　　　　　　　　　**Distance**(　　)
　　　　　　　　　　Name(　) **Duration/Distance**(　　　/ 　)
3. 　　　　　　　**Start next phase automatically**(　　　　　　　)

4. **heart rate**(　) **speed**(　) **power**(　) 　　**the intensity of the phase**(　　　)

5.   **+ Repeat phases**(+　　　　　)   Repeat (
　　)
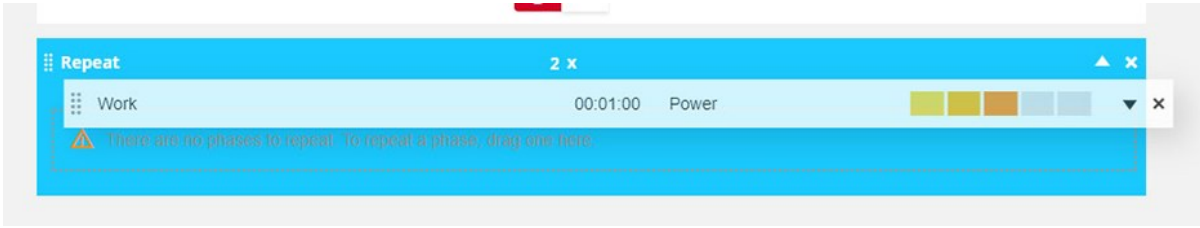
6.   Add to favorites(　　　　　　　) ☆ 　　　　　　「　　　」
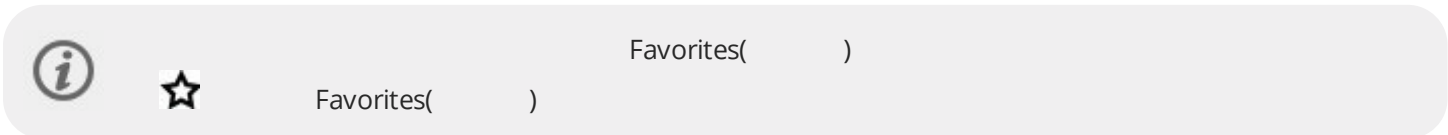7.   **Add to Diary**(　　　　　)   **Diary**(　　)

　　　　　　Favorite(　　　　　)

1.   **Diary**(　　)
2.   **+Add**(+　　) > **Favorite target**(　　　　　)   **Favorites**(　　　　)
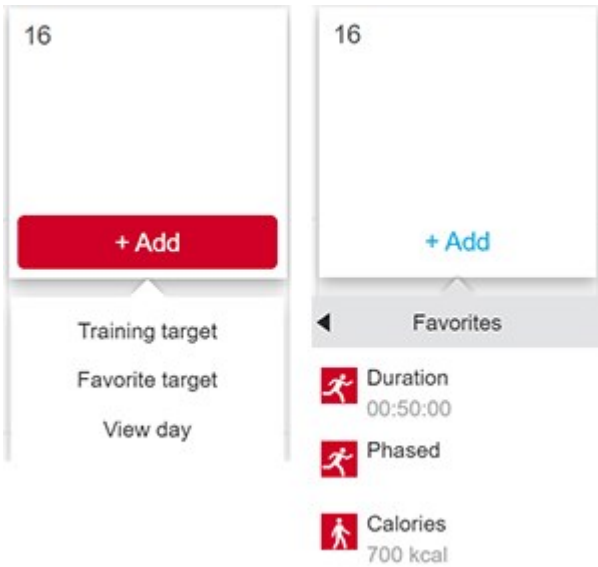
3. Favorite(　　　　　)
    18.00/6pm
4.   Diary(　　)   Favorite(
　)
5.   Save(　　)

ⓘ   Favorites(　　　　)
     ☆   Favorites(　　　　)

FlowSync   **Polar Flow**   **Flow**

                   Flow   Diary(   )   Favorites(   )

_____

POLAR FLOW

    Polar Flow

1.   **Training**(   )

2.

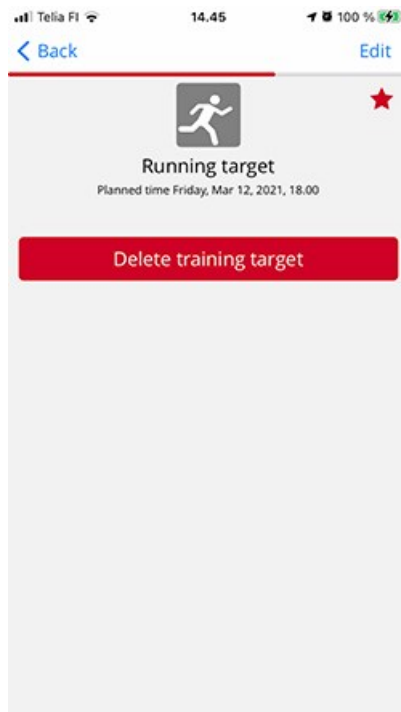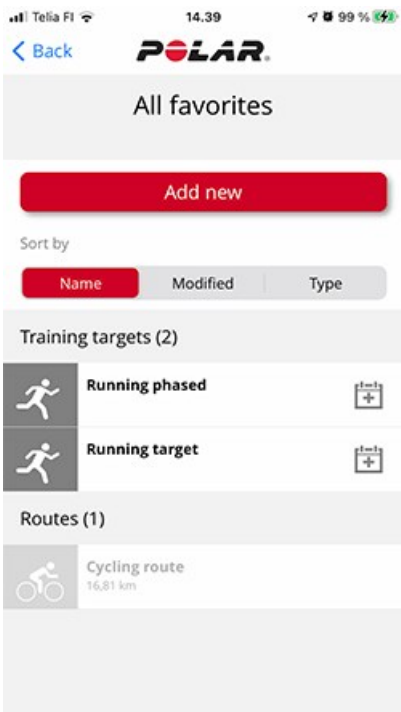   1.   **Favorite target**(   )
    2.
    3.
    4.
    5.   **Quick target**(   )   **Phased target**(   )   **Strava**
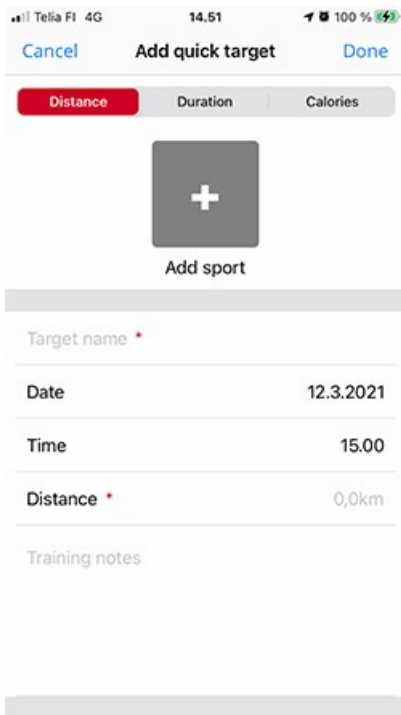   **Live Segment**(Strava Live   )   **Komoot route**(Komoot   )

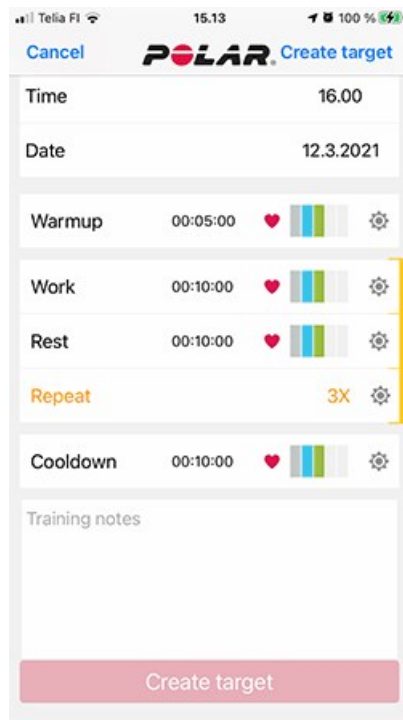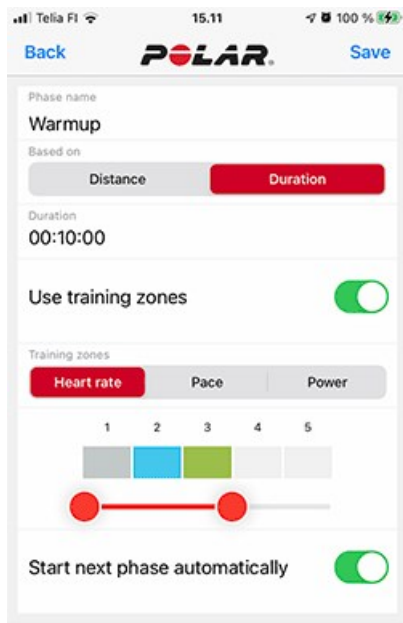(i)   Komoot   Grit X   Vantage V2   Strava Live   Grit X   M460   V650   V800
         Vantage V   Vantage V2

    1.   **Quick target**(   )
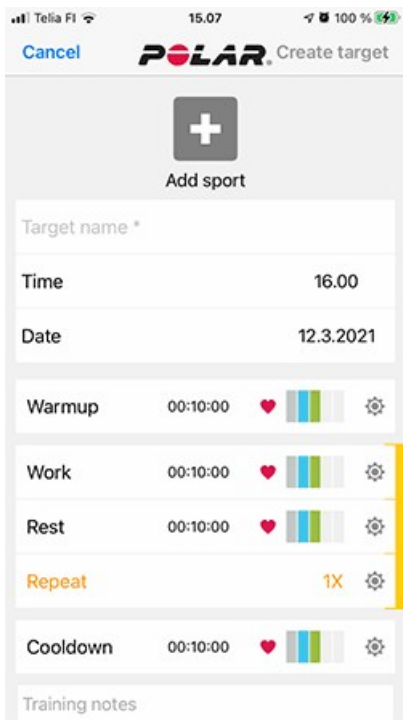   2.

56

3.
4.
5.
6.   **Done**(   )

1.   **Phased target**(   )
2.
3.
4.
5.
6.   **Create target**(   )

Polar Flow

POLAR FLOW

M430   Polar Flow

               M430   20   Polar Flow   20

               20   M430

Polar Flow |
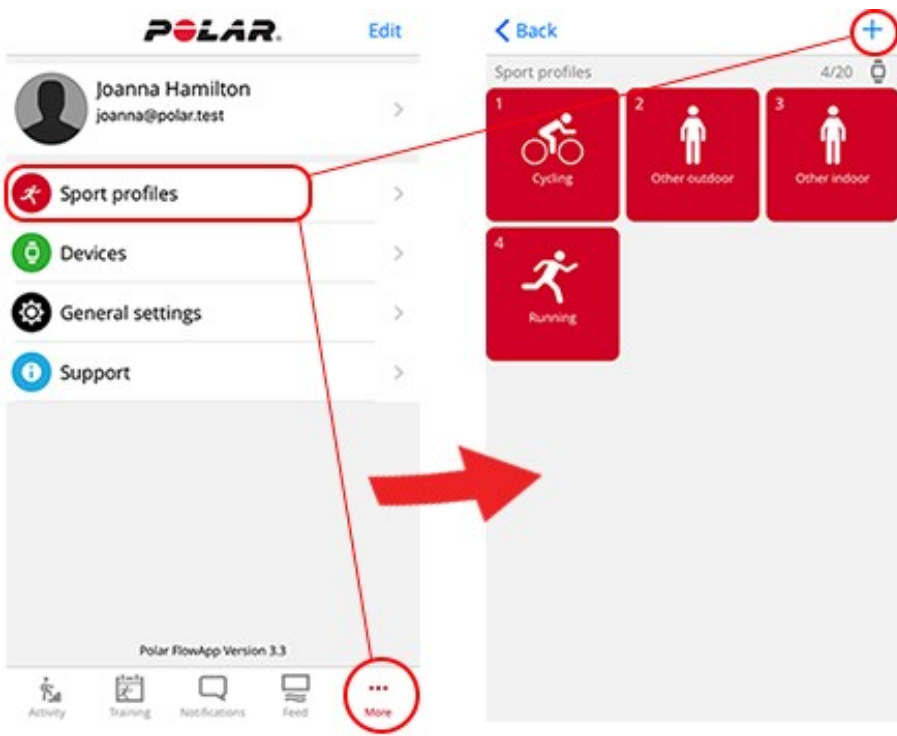
Polar Flow |

Polar Flow

1.   **Sport profiles**(   )
2.
3.   Android   Done(   )

Polar Flow

1.   /
2.   **Sport Profiles**(   )
3.   **Add sport profile** (   )
4.

ⓘ   *Polar*   (   )

Polar Flow

1.   **Sport profiles**(   )
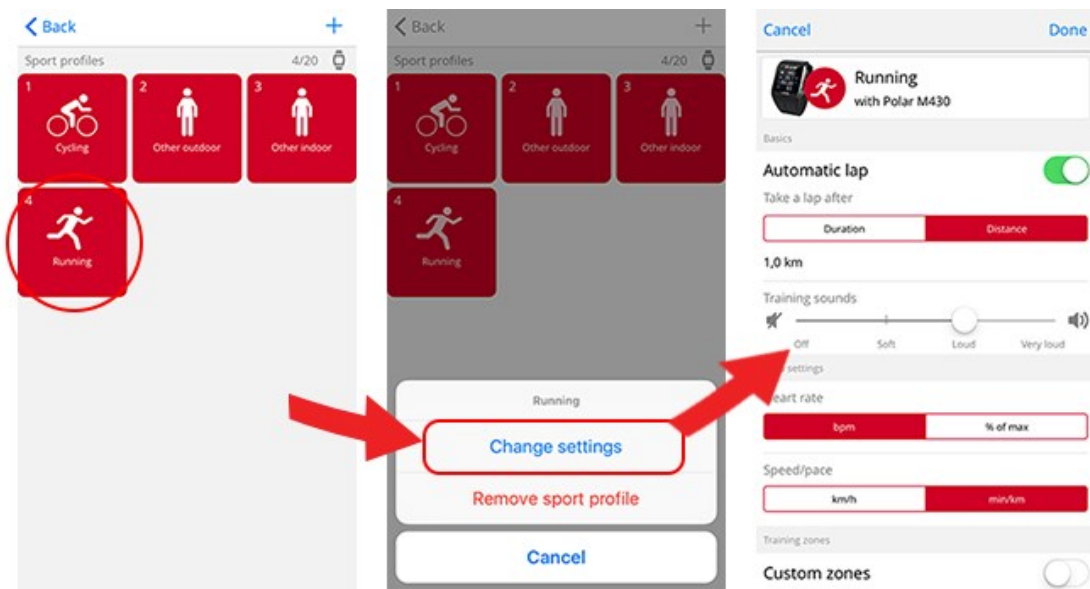2.   **Change settings**(   )
3.   Done(   )   M430

Flow

1.   /
2.   **Sport Profiles**(   )
3.

-     (   )

-     (%)
-          (Bluetooth Smart   (   )
         Polar Club   M430   Polar Club
- Zonelock
-     (   )   「   」
     「   」

/

- /   (km/h / mph   min/km / min/mi)
-   Zonelock   (/   )
- /   (/   )
         /   「   」   「   」

「　」 　　　　　　　　　　　　　　　　　　**Add new view**(　　　　　)

• Automatic pause (　　　　) 　　　　　　　　　**Automatic pause**(　　　　　) 　　　GPS 　　**High Accuracy**(　　　　) 　　　Polar

• 　　　　　(　　　　　　　　　　　)

GPS

• 　　GPS

　　　　　　　　SAVE(　　) 　　　　　　　　　　　M430

　　　　　　　Bluetooth Smart 　　　　　　　(　　　　　　　　) 　　　　　Polar
　　　　　　　

　　　Bluetooth Smart 　　　　　　　M430 　　　Polar Flow 　　　　　　　　USB
FlowSync 　　M430 　Polar Flow 　　　　　　M430 　Flow
Polar 　　　　　　M430 　　　　Polar Flow 　　　Polar 　　　　FlowSync
　　M430 　　　　　　Polar 　　　　　M430 　　　FlowSync

　　　　M430

FLOW

• 　　Polar 　　Flow
•
• 　　M430 　　　　　　　　　　　　　____

1. 　　Flow 　　　　　M430 　「　」
2. 　　　**Connecting to device**(　　　　　) 　　　　　**Connecting to app**(　　　　　　　)
3. 　　　　　**Syncing completed** (　　　　)

　　　　　　　M430 　　Flow 　　　　M430 　Flow
　　　　　Flow

Polar Flow

FLOWSYNC   FLOW

Flow   FlowSync

1.   M430   FlowSync
2. FlowSync
3.   「   」

M430   Polar FlowSync   Polar Flow
                                    (Windows)   (Mac OS X)   FlowSync
                    FlowSync

ⓘ   *M430*   *Flow*   *FlowSync*   「   」
M430

Flow

FlowSync

Polar

M430

M430
300

(i)   *0 °C/ +32 °F   +40 °C/ +104 °F   USB*

USB   USB

USB   (   )

USB   "output 5Vdc"(5Vdc)   500mA

USB   ("LPS" "Limited Power Supply"(   ) "UL listed"(UL   ) "CE")

(i)   9   Polar   9   Pola r

           M430   FlowSync

1.   USB   M430   USB
2.   **Charging** (   )
3.   M430

ⓘ

-   GPS   8
-   GPS   30
-   GPS   Bluetooth Smart   50
-                                       20

             M430

Flow   M430

                 M430

                  M430

-                     M430
-        **Battery low**(   )   GPS
-           **Recording ended**(   )   M430

         M430   M430

M430

Polar M430

M430

                 M430

M430　　USB

　　　　　　　M430　　USB

USB　　　　　　　　　M430　　　　　　　　　　　　(　　　　　　　　)　　　　　　　USB

USB

USB　　　　　　　　　　**M430**

(　　　　　　　)　　　　(

)

(　　-10 °C/14 °F)　　　(　　50 °C/120 °F)

Polar　　　　　　　　　　　　　Polar Electro

Polar

Polar　　　　　　　　　www.polar.com/support

Polar M430

WLAN

LED

1.
2.

3.

「　」

- 　　　5
-
-
-
-
-
-
-

                                        Polar   Polar

                                        Polar
                              Polar

                  Polar

     $(\,$-20 °C　-10 °C/-4 °F　14 °F)

-

Polar　　　　　(　　H10　H9)　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2

       Polar　　　　　　Bluetooth® Smart

M430

	240 mAh
	GPS 8 GPS 30
	-10 °C +50 °C / 14 °F 122 °F
	25 °C / 77 °F ± 0.5 /
GPS	±2%
	1
/	5
	9000 /29525
	GPS 1 GPS 30 GPS 60
	15-240 bpm
	0-399 km/h 247.9 mph (0-36 km/h 0-22.5 mph(Polar))
	30 ( )
	GPS 60
	128 x 128

Bluetooth®

POLAR FLOWSYNC

FlowSync   Microsoft Windows   Mac
          USB

POLAR FLOW

POLAR

Polar

Polar

                                                                    Polar   Polar
               ISO 22810   IEC60529   Polar

Polar   4   Polar

			( )	( )	
IPX7		-	-	-	
					IEC60529
IPX8			-	-	
					IEC60529
20/30/50			-	-	
					ISO22810
100				-	
					ISO22810

POLAR

- Polar Electro Oy   Polar   Polar Electro, Inc.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.   Polar   /   (2)
                                                                                          (1)

-

  /　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(
)　Polar

-

-
- 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　/　　　　　　　　　　　　　　　　Polar Central Service

- 　　Polar Electro Oy/Inc.
  　　　/

-
- 　　　　　　　　　　　Polar Electro Oy/Inc.　　　　　　　　　　/

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

Polar Electro Oy　　　　　　ISO 9001:2015

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.　　　　　　　　　　　　Polar Electro Oy

　　　　　　　　　　　　　　　　Polar Electro Oy　　　　　　　　　　　　　　　　®
　　　　　Polar Electro Oy　　　　　Windows　Microsoft Corporation　　　　　Mac OS　Apple
Inc　　　　　Bluetooth®　　　　　　　　Bluetooth SIG, Inc　　　　　Polar Electro Oy

CE	2014/53/EU　2011/65/EU　2015/863/EU www.polar.com/tw-zh/regulatory_information
♻	Polar (WEEE)　　2012/19/EU　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2006　9　6 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2006/66/EC　　　　　　　　　Polar 　　/　　　　　　　　Polar

-

- 　　　　　　　　　　Polar Electro Inc./Polar Electro Oy
-

  　　　　　　　　　　Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy

2.2 CHNT 06/2021