

# POLAR®

## POLAR M430



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar M430 Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>6</b>
Einführung .....	6
Nutze alle Möglichkeiten deines M430 .....	6
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>7</b>
Einrichten deines M430 .....	7
Wähle eine Option für die Einrichtung .....	7
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App .....	8
Option B: Einrichtung mit einem Computer .....	8
Option C: Einrichtung auf dem Produkt .....	9
Tastenfunktionen .....	9
Uhrzeitanzeige und Menü .....	10
Vorstartmodus .....	10
Während des Trainings .....	11
Menüstruktur .....	11
Mein Tag .....	11
Tagebuch .....	12
Einstellungen .....	12
Fitness Test .....	12
Timer .....	12
Favoriten .....	13
Meine HF .....	13
Anlegen des M430 .....	13
Bei der Pulsmessung am Handgelenk .....	13
Verwendung ohne Pulsmessung am Handgelenk .....	13
Kopplung .....	13
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M430 .....	14
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430: .....	14
Koppeln eines Laufsensors mit dem M430 .....	15
Koppeln einer Polar Balance Waage mit deinem M430 .....	15
Entfernen einer Kopplung .....	16
<b>Einstellungen</b> .....	<b>17</b>
Sportprofil-Einstellungen .....	17
Einstellungen .....	18
Benutzereingaben .....	18
Gewicht .....	19
Größe .....	19
Geburtsdatum .....	19
Geschlecht .....	19
Trainingspensum .....	19
Maximale Herzfrequenz .....	19
Allgemeine Einstellungen .....	20
Kontinuierliche HF-Messung .....	20
Koppeln und synchronisieren .....	20
Flugmodus .....	20
Tastensperre .....	21
Smart Notifications .....	21
Inaktivitätsalarm .....	21
Maßeinheiten .....	21

Sprache .....	21
Farbe Trainingsansicht .....	22
Über das Produkt .....	22
Uhreinstellungen .....	22
Wecker .....	23
Uhrzeit .....	23
Datum .....	23
Starttag der Woche .....	23
Uhrzeitanzeige .....	23
Schnell-Menü .....	25
Schnell-Menü im Vorstartmodus .....	25
Schnell-Menü im in der Trainingsansicht .....	25
Schnell-Menü im Pausenmodus .....	26
Aktualisieren der Firmware .....	27
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	27
Mit einem Computer .....	27
<b>Training .....</b>	<b>28</b>
Training mit Pulsmessung am Handgelenk .....	28
Herzfrequenz-Training .....	28
Pulsmessung mit deinem M430 .....	28
Starten einer Trainingseinheit .....	29
Starten einer geplanten Trainingseinheit .....	30
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer .....	31
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung .....	31
Während des Trainings .....	31
Durchblättern der Trainingsansichten .....	31
Runde markieren .....	32
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren .....	32
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln .....	32
Einstellungen im Schnell-Menü ändern .....	32
Benachrichtigungen .....	32
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	32
Trainingszusammenfassung .....	33
Nach dem Training .....	33
Trainingshistorie auf dem M430 .....	35
Trainingsdaten in der Polar Flow App .....	35
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice .....	36
<b>Funktionen .....</b>	<b>37</b>
Assisted GPS (A-GPS) .....	37
A-GPS-Ablaufdatum .....	37
GPS-Funktionen .....	38
Back-to-Start .....	38
Smart Coaching .....	39
Activity Guide .....	39
Activity Benefit .....	39
24/7 Activity Tracking .....	40
Aktivitätsziel .....	40
Aktivitätsdaten auf deinem M430 .....	40
Inaktivitätsalarm .....	42
Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	42
Polar Sleep Plus™ .....	42
Schlafdaten auf deinem M430 .....	42
Schlafdaten in der Flow App und im Webservice .....	43

Kontinuierliche Pulsmessung .....	44
Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	44
Vor dem Test .....	45
Durchführen des Tests .....	45
Testergebnisse .....	45
Fitness-Klassen .....	46
Männer .....	46
Frauen .....	46
VO2max .....	47
Polar Laufprogramm .....	47
Erstellen eines Polar Laufprogramms .....	47
Starten eines Laufziels .....	48
Verfolgen deines Fortschritts .....	48
Running Index .....	48
Kurzfristige Analyse .....	49
Männer .....	49
Frauen .....	49
Langfristige Analyse .....	50
Smart Calories .....	51
Training Benefit .....	51
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung .....	52
Sportprofile .....	53
Herzfrequenz-Zonen .....	54
Geschwindigkeitszonen .....	54
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen .....	54
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen .....	54
Während des Trainings .....	54
Nach dem Training .....	55
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk .....	55
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk .....	55
Smart Notifications .....	55
<b>Polar Flow .....</b>	<b>57</b>
Polar Flow App .....	57
Trainingsdaten .....	57
Aktivitätsdaten .....	57
Schlafdaten .....	57
Sportprofile .....	57
Bild teilen .....	57
Verwenden der Polar Flow App .....	58
Polar Flow Webservice .....	58
Feed .....	58
Tagebuch .....	58
Berichte .....	59
Programme .....	59
Favoriten .....	59
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	59
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	60
So entfernst du einen Favoriten: .....	60
Planung deines Trainings .....	60
Erstellen eines Trainingsplans mit dem Saisonplaner .....	60
Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	61
Erstelle ein Ziel basierend auf einem favorisierten Trainingsziel. ....	63
Synchronisieren der Ziele mit deiner Uhr .....	64

Erstellen eines Trainingsziels in der Polar Flow App .....	64
Sportprofile in Polar Flow .....	66
Sportprofil hinzufügen .....	66
Sportprofil bearbeiten .....	67
Synchronisierung .....	69
Synchronisieren mit der mobilen Polar Flow App .....	69
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	70
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>71</b>
Akku .....	71
Laden des Akkus deines Polar M430 .....	71
Betriebszeit des Akkus .....	72
Meldungen bei schwachem Akku .....	72
Pflege deines M430 .....	73
Halte deinen M430 sauber .....	73
Behandle den optischen Herzfrequenz-Sensor mit Sorgfalt .....	73
Aufbewahrung .....	73
Service .....	74
Wichtige Hinweise .....	74
Störungen während des Trainings .....	74
Gesundheit und Training .....	74
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren .....	76
Technische Spezifikationen .....	76
M430 .....	76
Polar FlowSync Software .....	77
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	77
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	77
Weltweite Garantie des Herstellers .....	78
Rechtliche Informationen .....	79
Haftungsausschluss .....	79

# POLAR M430 GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar M430 vertraut zu machen. Video-Tutorials und häufig gestellte Fragen (FAQs) für den M430 findest du auf [support.polar.com/de/M430](https://support.polar.com/de/M430).

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar M430!

Der Polar M430 ist eine GPS-Laufuhr mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, den fortschrittlichen Trainingsfunktionen von Polar und 24/7 Activity Tracking. Der M430 bietet dir persönliche Anleitung und Feedback zu deinem Training und deiner Aktivität, um dich dabei zu unterstützen, deine Ziele zu erreichen. Mit dem kompakten integrierten GPS-Modul kannst du dein Lauftempo, die Distanz, die Höhe und deine Route verfolgen. Wenn GPS nicht verfügbar ist, misst der M430 deine Geschwindigkeit und Distanz anhand der Bewegungen deines Handgelenks.

Du brauchst keinen separaten Herzfrequenz-Sensor zu tragen. Genieße einfach das Laufen mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, die jederzeit verfügbar ist.

Mit dem 24/7 Activity Tracking kannst du die Aktivitäten in deinem Alltag verfolgen. Sieh dir an, wie dein Training zu deiner Gesundheit beiträgt und erhalte Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Und bleibe mit Smart Notifications immer auf dem Laufenden: Du kannst auf deinem M430 Benachrichtigungen für eingehende Anrufe, Nachrichten und App-Aktivitäten auf deinem Telefon erhalten.

## NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES M430

Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deines M430 voll auszuschöpfen.

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen M430 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Sportlern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren. All dies findest du auf [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# ERSTE SCHRITTE

Einrichten deines M430 .....	7
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App .....	8
Option B: Einrichtung mit einem Computer .....	8
Option C: Einrichtung auf dem Produkt .....	9
Tastenfunktionen .....	9
Menüstruktur .....	11
Mein Tag .....	11
Tagebuch .....	12
Einstellungen .....	12
Fitness Test .....	12
Timer .....	12
Favoriten .....	13
Meine HF .....	13
Anlegen des M430 .....	13
Bei der Pulsmessung am Handgelenk .....	13
Verwendung ohne Pulsmessung am Handgelenk .....	13
Kopplung .....	13
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M430 .....	14
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430: .....	14
Koppeln eines Laufsensors mit dem M430 .....	15
Koppeln einer Polar Balance Waage mit deinem M430 .....	15
Entfernen einer Kopplung .....	16

## EINRICHTEN DEINES M430


Dein neuer M430 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen M430 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.

Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).

### WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG

A. Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B. Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen M430 gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

 *Die Optionen A und B werden empfohlen. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen M430 herunterladen.*


C. Wenn du kein kompatibles Mobilgerät hast und keinen Zugriff auf einen Computer mit Internetverbindung hast, kannst du auf dem Produkt mit der Einrichtung beginnen. **Bitte beachte, dass das Produkt nur einen Teil der Einstellungen enthält.** Um sicherzustellen, dass du deinen M430 und die einzigartigen Polar Smart Coaching Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen, indem du die Schritte für Option A oder B ausführst.

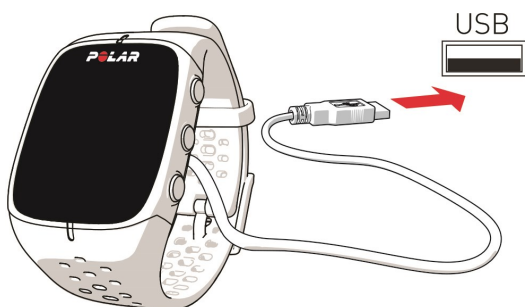
## OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

Der Polar M430 wird drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen Polar Flow App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.


Informationen zur Kompatibilität der Polar Flow App findest du unter [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Um sicherzustellen, dass dein M430 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe den M430 an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M430 einschaltet und die Ladeanimation startet.

 *Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade deinen M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.*



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store oder zu Google Play, um nach der Polar Flow App zu suchen und sie herunterzuladen.
3. Öffne die App Polar Flow auf deinem Mobilgerät. Sie erkennt deinen M430 in der Nähe und fordert dich auf, mit der Kopplung zu beginnen. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den auf dem M430 angezeigten Bluetooth-Kopplungscode in der Flow App ein.**
4. Erstelle dann ein Polar Konto oder melde dich an, falls du bereits über ein Konto verfügst. Die App führt dich durch das Anmelden und Einrichten.

 *Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen. Bei der Anmeldung kannst du die Sprache wählen, die du auf deinem M430 verwenden möchtest. Wenn ein [Firmware-Update](#) für deinen M430 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 20 Minuten dauern.*


5. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf **Speichern und Synchronisieren**. Jetzt werden deine personalisierten Einstellungen mit deinem M430 synchronisiert.
6. Auf dem M430 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, sobald die Synchronisierung abgeschlossen ist.

**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**


## OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) und lade die FlowSync Software herunter, um deinen M430 einzurichten.
2. Schließe den M430 mit dem mitgelieferten USB-Kabel an deinen Computer an, um ihn während der Einrichtung zu laden. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M430 einschaltet. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.



 Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade deinen M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.

3. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Polar Konto. Der Polar Webservice führt dich durch die Anmeldung und die Einrichtung.

 Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen. Bei der Anmeldung kannst du die Sprache wählen, die du auf deinem M430 verwenden möchtest. Wenn ein [Firmware-Update](#) für deinen M430 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.


**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

## OPTION C: EINRICHTUNG AUF DEM PRODUKT

Verbinde deinen M430 über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. **Sprache wählen** wird angezeigt. Drücke die START-Taste und wähle **Deutsch**. Dein M430 wird nur mit Englisch geliefert, du kannst jedoch andere Sprachen während der Einrichtung im Polar Flow Webservice oder über die Polar Flow App hinzufügen.

Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du an einem beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Zeitformat:** Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum:** Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten:** Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe:** Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
8. **Trainingspensum:** **Gelegentlich (0-1 h/Woche), Regelmäßig (1-3 h/Woche), Oft (3-5 h/Woche), Intensiv (5-8 h/Woche), Halbprofi (8-12 h/Woche), Profi (12+ h/Woche)**. Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).
9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der M430 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

 Wenn du die Einrichtung auf dem Produkt vornimmst, ist dein M430 noch nicht mit dem Polar Flow Webservice verbunden. Um sicherzustellen, dass du deinen M430 und die einzigartigen Polar Smart Coaching Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Flow App zu Ende führen, indem du die Schritte für Option A oder B ausführst.

## TASTENFUNKTIONEN

Der M430 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.



## UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Dis- playbeleuchtung aktivieren	Menü verlassen	Auswahl bestätigen	Durch Auswahllisten blättern
Taste drücken und halten, um die Tastensperre zu aktivieren	Zur vorherigen Ebene zurück- kehren	Vorstartmodus öffnen	Ausgewählten Wert einstellen
	Eingaben unver- ändert lassen	Im Display angezeigte Aus- wahl öffnen	Durch Gedrückthalten der AUF-Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern
	Auswahl abbre- chen		
	Durch Gedrücktthalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück		
	Durch Gedrücktthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Syn- chronisierung starten		

## VORSTARTMODUS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Dis- playbeleuchtung aktivieren	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	Starten einer Trainingseinheit	Durch Sportartenlisten blättern

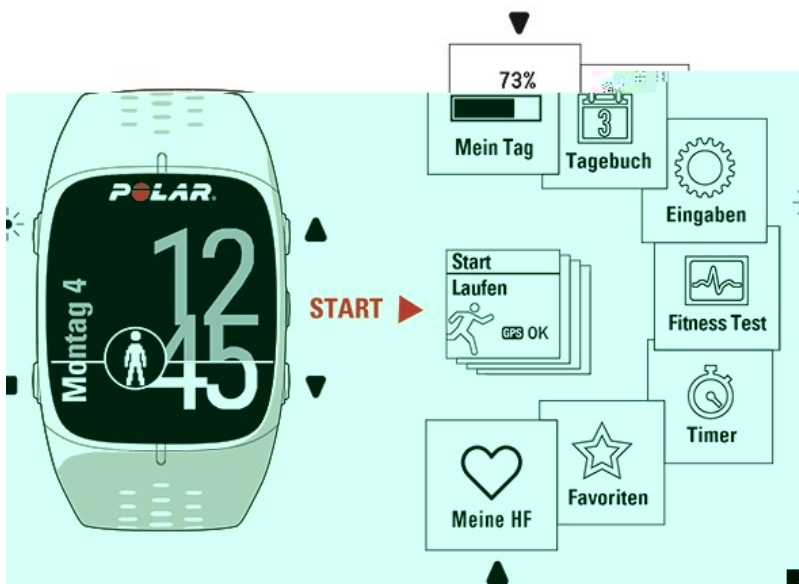
LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du Sportprofil-Einstellungen eingeben.			

## WÄHREND DES TRAININGS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Dis-playbeleuchtung aktivieren	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten	Runde markieren	Trainingsansicht ändern
Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du das <b>Schnell-Menü</b> aufrufen	3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen	Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du die Zonen-sperre aktivieren/deaktivieren	
		Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen	

## MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.



## MEIN TAG

Dein tägliches Aktivitätsziel wird als Kreis angezeigt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt. Im Menü **Mein Tag** findest du:

- Deine Schlafzeit und deinen tatsächlichen Schlaf. Der M430 überwacht deinen Schlaf, wenn du ihn nachts trägst. Er erkennt, wann du einschliffst und aufwachst, und tragt Daten zur ausfuhrlicheren Analyse in der Polar Flow App und im Webservice zusammen. Weitere Informationen findest du unter [Schlaf-Tracking](#).
- Du kannst eine ausfuhrlichere Darstellung deiner taglichen Aktivitat anzeigen und Anleitung zum Erreichen deines taglichen Aktivitatsziels erhalten. Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).
- Die Trainingseinheiten, die du uber den Tag hinweg absolviert hast. Du kannst die Zusammenfassung der Trainingseinheiten offnen, indem du die START-Taste druckst.
- Im Polar Flow Webservice oder in der Polar Flow App [geplante Trainingseinheiten](#) fur den heutigen Tag. Du kannst eine geplante Trainingseinheit starten und absolvierte Trainingseinheiten offnen, um sie dir genauer anzusehen. Drucke dazu die START-Taste.
- Wenn du wahrend des Tages eines [Fitness Test](#) durchfuhrst, wird das Ergebnis in **Mein Tag** angezeigt.
- Events an diesem Tag. In der Polar Flow Community auf [flow.polar.com](http://flow.polar.com) kannst du Events erstellen und welchen beitreten.

## TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nachsten vier Wochen. Wähle einen Tag aus, um deine Aktivitat und deine Trainingseinheiten fur diesen Tag, die Trainingsubersicht fur jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgefuhrt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

## EINSTELLUNGEN

In den **Eingaben** kannst du Folgendes bearbeiten:

- **Sportprofile**
- **Benutzereingaben**
- **Allgemeine Einstellungen**
- **Uhreinstellungen**

Weitere Informationen findest du unter [Eingaben](#).

## FITNESS TEST

Miss deine Fitness einfach mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, wahrend du liegst und dich entspannst.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

## TIMER

Unter **Timer** findest du folgende Optionen:

- **Stoppuhr:** Du kannst deinen M430 als Stoppuhr verwenden. Drucke die START-Taste, um die Stoppuhr zu starten. Um eine Runde hinzuzufugen, drucke erneut START. Drucke die ZURUCK-Taste, um die Stoppuhr anzuhalten. Um die Stoppuhr zuruckzusetzen, drucke und halte die LICHT-Taste.
- **Intervalltimer:** Stelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer ein, um die Dauer der Aktivitats- und Erholungsphasen fur deine Intervall-Trainingseinheiten genau festzulegen. Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

- **Zielzeitschätzung:** Erreiche die für eine festgelegte Distanz festgelegte Zielzeit. Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit. Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.


Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

## MEINE HF

In **Meine Herzfrequenz** kannst du schnell deine Herzfrequenz überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Ziehe einfach dein Armband fest und drücke die START-Taste. Kurz danach wird deine aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Anzeige zu verlassen.


## ANLEGEN DES M430 BEI DER PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Um über die Messung am Handgelenk präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Der Sensor muss möglichst durchgängig in Kontakt mit der Haut sein, darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den M430 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest. Weitere Informationen findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

 *Wir empfehlen, den M430 nach einer Trainingseinheit, die dich zum Schwitzen gebracht hat, mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser zu waschen. Trockne ihn dann mit einem weichen Handtuch ab. Lasse ihn vor dem Aufladen vollständig trocknen.*

## VERWENDUNG OHNE PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann. Trage den M430 einfach wie eine normale Uhr.

 *Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm den M430 ab und lade ihn auf. Auf diese Weise können sich deine Haut und das Gerät erholen, um für die nächste Trainingseinheit fit zu sein.*

## KOPPLUNG

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet), einen Herzfrequenz-Sensor, einen Laufsensoren oder eine Polar Balance Waage in Betrieb nimmst, musst du das Gerät mit deinem M430 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M430 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M430

Wenn du deinen M430 wie im Kapitel [Einrichten deines M430](#) beschrieben mit einem Mobilgerät eingerichtet hast, wurde der M430 bereits gekoppelt. Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen M430 mit der Polar Flow App verwenden möchtest, kopple deinen M430 und das Mobilgerät wie folgt:

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Lade dir die mobile Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.


So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M430 erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M430** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des M430 die ZURÜCK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M430 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M430** wird angezeigt.)
3. Gehe auf deinem M430 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
4. **Von anderem Gerät bestätigen: PIN xxxxx** wird auf deinem M430 angezeigt. Gib den PIN-Code des M430 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## SO KOPPELST DU EINEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEM M430:

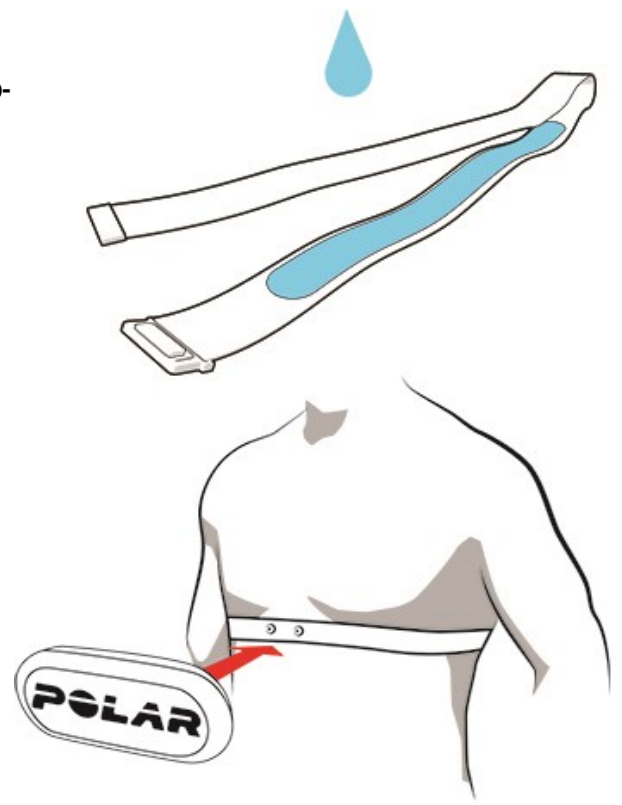
 Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, misst der M430 die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M430 zu koppeln:

1. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Gehe auf deinem M430 zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
3. Der M430 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
4. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar H10xxxxxxx** angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

ODER

1. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke auf dem M430 in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
3. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430 und warte, bis er erkannt wird.
4. Die Geräte-ID **Polar H10xxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.



## KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M430

Anweisungen zum Koppeln und Kalibrieren eines Laufensors findest du in diesem [Support-Dokument](#).


## KOPPELN EINER POLAR BALANCE WAAGE MIT DEINEM M430

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem M430 zu koppeln:

1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies zeigt an, dass die Verbindung hergestellt wurde. Die Waage kann jetzt mit deinem M430 gekoppelt werden.
3. Halte die ZURÜCK-Taste an deinem M430 zwei Sekunden lang gedrückt und warte, bis in der Anzeige eine Meldung erscheint, dass die Kopplung abgeschlossen ist.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M430 beginnt, nach deiner Waage zu suchen.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
4. Sobald die Waage gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Waage xxxxxxxx** auf deinem M430 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

 Die Waage kann mit sieben verschiedenen Polar Produkten gekoppelt werden. Wenn mehr als sieben Produkte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.

## ENTFERNEN EINER KOPPLUNG

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.




# EINSTELLUNGEN

Sportprofil-Einstellungen .....	17
Einstellungen .....	18
Benutzereingaben .....	18
Gewicht .....	19
Größe .....	19
Geburtsdatum .....	19
Geschlecht .....	19
Trainingspensum .....	19
Maximale Herzfrequenz .....	19
Allgemeine Einstellungen .....	20
Kontinuierliche HF-Messung .....	20
Koppeln und synchronisieren .....	20
Flugmodus .....	20
Tastensperre .....	21
Smart Notifications .....	21
Inaktivitätsalarm .....	21
Maßeinheiten .....	21
Sprache .....	21
Farbe Trainingsansicht .....	22
Über das Produkt .....	22
Uhreinstellungen .....	22
Wecker .....	23
Uhrzeit .....	23
Datum .....	23
Starttag der Woche .....	23
Uhrzeitanzeige .....	23
Schnell-Menü .....	25
Schnell-Menü im Vorstartmodus .....	25
Schnell-Menü im in der Trainingsansicht .....	25
Schnell-Menü im Pausenmodus .....	26
Aktualisieren der Firmware .....	27
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	27
Mit einem Computer .....	27

## SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Du kannst bestimmte Sportprofil-Einstellungen auf deinem M430 bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten. Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).


Auf deinem M430 gibt es standardmäßig vier Sportprofile: **Laufen**, **Radfahren**, **Sonstige Outdoor-Sportart** und **Sonstige Indoor-Sportart**. Du kannst deiner Sportartenliste in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Dein M430 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M430 übertragen.

 Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet und sie mit deinem M430 synchronisiert hast, enthält die Sportprofiliste die bearbeiteten Sportprofile.


## EINSTELLUNGEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf Sportprofil-Einstellungen des derzeit ausgewählten Profils auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LICHT-Taste gedrückt hältst.

- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max. HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit, Mittlere Genauigkeit, Energiesparen, lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensoren:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensoren mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensoren** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsensors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-einst.: Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.
- **Automatische Pauseneinst.: Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, mit der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

 Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du **GPS auf Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus, Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, **stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird**. Wenn du **Rundendauer** wählst, **stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird**.

 Um die **distanzbasierte automatische Runde** verwenden zu können, musst du die **GPS-Aufzeichnung einschalten** oder einen Polar Laufsensoren verwenden.

## BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Maximale Herzfrequenz**

## GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

## GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

## GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

## GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

## TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren physischen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate physische Aktivität.
- **Oft (3-5 h/Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

## MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert

erstmal eingibst.

Der  $HF_{max}$ -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet.  $HF_{max}$  ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen  $HF_{max}$  ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die  $HF_{max}$  ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

## ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Kontinuierliche HF-Messung**
- **Koppeln und Synchronisieren**
- **Flugmodus**
- **Tastensperre**
- **Smart Notifications**
- **Inaktivitätsalarm**
- **Einheiten**
- **Sprache**
- **Farbe Trainingsansicht**
- **Über das Produkt**

### KONTINUIERLICHE HF-MESSUNG

Schalte die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung **ein** oder **aus**. Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Pulsmessung](#).

### KOPPELN UNDSYNCHRONISIEREN

- **Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren / Anderes Gerät koppeln:** Kopple Sensoren oder mobile Geräte mit deinem M430. Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem M430 gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren, Laufsensoren und Mobilgeräte handeln.

### FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren, da *Bluetooth*® Smart deaktiviert ist.

## TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Tastensperre** oder **Automatische Tastensperre**. Im Modus für die **Manuelle Tastensperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Sperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.


## SMART NOTIFICATIONS

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein.

Die Einstellungen für **Smart Notifications** enthalten Folgendes:

- **Benachrichtigungen:** Stelle die Benachrichtigungen auf **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

**Ein:** Der Inhalt der Benachrichtigung wird auf dem M430 angezeigt. **Ein (keine Vorschau):** Der Inhalt der Benachrichtigung wird nicht auf dem M430 angezeigt. **Aus (Standard):** Du erhältst auf deinem M430 keine Benachrichtigungen.

 *Du kannst in der Polar Flow App die Apps auswählen, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.*

- **Vibrations-Rückmeldung:** Schalte die Vibrations-Rückmeldung **Ein** oder **Aus**.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören:** Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte **Nicht stören** ein. Wähle dann den Zeitraum, für den **Nicht stören** aktiviert sein soll. Wenn **Nicht stören** aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

 *Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.*

## INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

## MAßEINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

## SPRACHE

Du kannst während der Einrichtung die Sprache deines M430 wählen. Dein M430 unterstützt die folgenden Sprachen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckyy, Suomi, Svenska** und **Türkçe**.

Wenn du die Sprache auf deinem M430 ändern möchtest, kannst du dies im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow tun.

Ändern der Spracheinstellung im Polar Flow Webservice:

1. Klicke im Polar Flow Webservice oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Produkte**.
3. Klicke neben Polar M430 auf **Einstellungen**.
4. Suche in der Dropdown-Liste die **Gerätesprache**, die du auf deinem M430 verwenden möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**.
6. Denke daran, die geänderte Spracheinstellung mit deinem Polar M430 zu synchronisieren.

Ändern der Spracheinstellung in der App Polar Flow:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei dem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M430 erstellt hast.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Tippe im Menü auf Geräte und unter Polar M430 auf **Gerätesprache**, um die Liste der unterstützten Sprachen zu öffnen.
4. Tippe auf die gewünschte Sprache, um sie auszuwählen, und tippe dann auf **Fertig**.
5. Synchronisiere die geänderten Einstellungen mit deinem M430, indem du die ZURÜCK-Taste deines M430 gedrückt hältst.

## FARBE TRAININGSANSICHT

Wähle **Dunkel** oder **Hell**. Mit dieser Option kannst du die Anzeigefarbe deiner Trainingsansicht ändern. Wenn **Hell** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem hellen Hintergrund mit dunklen Zahlen und Buchstaben angezeigt. Wenn **Dunkel** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem dunklen Hintergrund mit hellen Zahlen und Buchstaben angezeigt.

## ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell, das A-GPS-Ablaufdatum und die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen deines M430 überprüfen.

**Gerät neu starten:** Wenn an deinem M430 Probleme auftreten, versuche, ihn neu zu starten. Durch den Neustart deines M430 werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deinem M430 gelöscht. Drücke die START-Taste und wähle dann **Ja**, um den Neustart zu bestätigen.

## UHREINSTELLUNGEN


Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Starttag der Woche**
- **Uhrzeitanzeige**


## WECKER

Stelle das Weckintervall auf **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** ein. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

 *Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*


## UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.*


## DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.*

## STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.*

## UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige:

- **Jumbo**



- **Aktivität**



- **Sehr groß**





- **Analog**



- **Große Ziff.**



 Wenn du als Zifferblatt „Jumbo“ (das Standard-Zifferblatt), oder „Activity“ wählst, kannst du den Fortschritt bei deiner täglichen Aktivität in der Uhrzeitanzeige sehen.

 Die Zifferblätter mit Sekunden werden jede Sekunde aktualisiert und verbrauchen daher etwas mehr Akkustrom.




# SCHNELL-MENÜ


## SCHNELL-MENÜ IM VORSTARTMODUS

Halte im Vorstartmodus die LICHT-Taste gedrückt, um die Einstellungen des aktuell ausgewählten Sportprofils aufzurufen:

- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit, Mittlere Genauigkeit, Energiesparen, lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-einst.: Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.
- **Automatische Pauseneinst.: Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

 *Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensor verwenden.*

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus, Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, **stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

 *Um die **distanzbasierte automatische Runde** verwenden zu können, musst du die **GPS-Aufzeichnung** einschalten oder einen Polar Laufsensor verwenden.*

## SCHNELL-MENÜ IM IN DER TRAININGSANSICHT

Halte in der Trainingsansicht die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** findest du folgende Funktionen:


- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Displaybeleuchtung ein:** Dauer-Displaybeleuchtung **ein-** oder **ausschalten** Wenn die Funktion aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung eingeschaltet. Du kannst die konstante Displaybeleuchtung durch Drücken der LICHT-Taste ein- und ausschalten. Bitte beachte, dass die Verwendung dieser Funktion die Betriebszeit des Akkus verkürzt.

- **Sensor suchen:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor oder einen Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast.
- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer.
- **Zielzeitschätzung:** Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um eine zuvor eingestellte Zieldistanz zu verwenden, oder gib unter **Distanz eingeben** eine neue Distanz ein.
- **Aktueller Standort - Info:** Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- **Standortführung einschalten:** Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt. Wähle **Standortführung einschalten** und drücke die START-Taste. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M430 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**. Weitere Informationen findest du unter [Back-to-Start](#).


## SCHNELL-MENÜ IM PAUSENMODUS

Halte im Pause-Modus die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** des Pause-Modus findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **HF-Einstellungen: HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max. HF-Zonen-Grenzwerte prüfen**: Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit, Mittlere Genauigkeit, Energiesparen, lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-einst.: Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.
- **Automatische Pauseneinst.: Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.


 Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus, Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

 Um die **distanzbasierte automatische Runde** verwenden zu können, musst du die **GPS-Aufzeichnung** einschalten oder einen Polar Laufsensoren verwenden.


## AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Du kannst die Firmware deines M430 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M430 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten. Wir empfehlen, die Firmware deines M430 immer zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist.

 Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem M430 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

### MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den M430 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.

### MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar M430 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

#### So aktualisierst du die Firmware:

1. Schließe den M430 an deinen Computer an.
2. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern) und der M430 wird neu gestartet. Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den M430 von deinem Computer trennst.

# TRAINING

Training mit Pulsmessung am Handgelenk .....	28
Herzfrequenz-Training .....	28
Pulsmessung mit deinem M430 .....	28
Starten einer Trainingseinheit .....	29
Starten einer geplanten Trainingseinheit .....	30
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer .....	31
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung .....	31
Während des Trainings .....	31
Durchblättern der Trainingsansichten .....	31
Runde markieren .....	32
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren .....	32
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln .....	32
Einstellungen im Schnell-Menü ändern .....	32
Benachrichtigungen .....	32
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	32
Trainingszusammenfassung .....	33
Nach dem Training .....	33
Trainingshistorie auf dem M430 .....	35
Trainingsdaten in der Polar Flow App .....	35
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice .....	36

## TRAINING MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

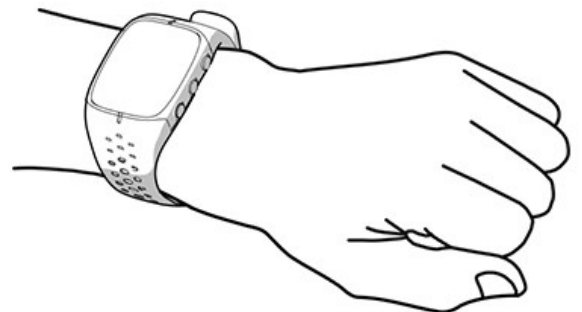
### HERZFREQUENZ-TRAINING

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

### PULSMESSUNG MIT DEINEM M430

Dein Polar M430 verfügt über einen eingebauten Pulssensor, der deinen Puls am Handgelenk misst. Verfolge deine Herzfrequenz-Zonen direkt auf deinem Gerät und lasse dich bei Trainingseinheiten, die du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice geplant hast, anleiten.

Um über die Messung am Handgelenk präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du deinen M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen (siehe Bild rechts). Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den M430 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.



Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!


Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um eine präzise Herzfrequenz-Messung zu erhalten.

Wenn du eine Schwimmeinheit mit deinem M430 aufzeichnest, funktioniert die Pulsmessung am Handgelenk wegen des Wassers möglicherweise nicht optimal. Der M430 erfasst deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen jedoch auch beim Schwimmen. Beachte, dass du beim Schwimmen mit dem M430 keinen Polar Herzfrequenz-Sensor mit einem Brustgurt verwenden kannst, da Bluetooth im Wasser nicht funktioniert.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deinen M430](#) an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.




 Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die ZURÜCK-Taste.

3. Blättere mit der AUF/AB-Taste durch die Sportprofile. Du kannst deinem M430 in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice weitere Sportprofile hinzufügen. Außerdem kannst du spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen.
4. **Um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind, bleibe im Vorstartmodus, bis der M430 deine Herzfrequenz und die GPS-Satellitensignale gefunden hat.**




**Herzfrequenz:** Der M430 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird.

 Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, verwendet der M430 automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während Trainingseinheiten zu messen. Das Bluetooth-Symbol über dem Herzfrequenz-Symbol gibt an, dass dein M430 den verbundenen Sensor zur Messung deiner Herzfrequenz verwendet.

**GPS:** Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100 % erreicht hat, wird „OK“ angezeigt, und du kannst loslegen.

Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M430 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Halte sie waagrecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe angehoben. Bleibe stehen und bewege dich nicht, bis der M430 die Satellitensignale gefunden hat.

Der GPS-Abruf mit Assisted GPS (A-GPS) ist schnell. Die A-GPS-Datei wird auf deinem Polar M430 automatisch aktualisiert, wenn du ihn über die FlowSync Software oder die Flow App mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist oder du deinen M430 noch nicht synchronisiert hast, ist möglicherweise mehr Zeit erforderlich, um die aktuelle Position abzurufen. Weitere Informationen findest du unter [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

 Wegen der Position der GPS-Antenne am M430 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.

5. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der M430 während des Trainings bietet, findest du unter [Während des Trainings](#).


## STARTEN EINER GEPLANTEN TRAININGSEINHEIT

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele](#) in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice erstellen und mit deinem M430 synchronisieren.

So startest du eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen. Deine geplanten Trainingseinheiten erscheinen in der Liste ganz oben.
2. Wähle das Ziel aus und drücke die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.
3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.


Dein M430 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).

 Du kannst eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit auch über **Mein Tag** und das **Tagebuch** starten. Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplant wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit. Wenn du das Trainingsziel zu deinen **Favoriten** hinzugefügt hast, kannst du die Einheit auch aus den **Favoriten** starten.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Belastungs- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.


1. Rufe **Timer > Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert**. **Zeitbasierte**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste. **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DER ZIELZEITSCHÄTZUNG

Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

1. Rufe **Timer > Zielzeitschätzung** auf.
2. Um eine Zieldistanz einzustellen, gehe zu **Distanz eingeben** und wähle **5.00 km, 10.00 km, Halbmarathon, Marathon** oder **And. Distanz eingeben**. Drücke die START-Taste. Wenn du **And. Distanz eingeben** gewählt hast, gib die Distanz ein und drücke die START-Taste. **Zielzeit wird geschätzt für XX.XX** wird angezeigt.
3. Wähle **Start XX.XX km / X.XX mi** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst die **Zielzeitschätzung** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Zielzeitschätzung**.

## WÄHREND DES TRAININGS DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du mit der AUF/AB-Taste durch die Trainingsansichten blättern. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und Daten davon abhängen, welche Sportart du gewählt hast. Du kannst in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

## RUNDE MARKIEREN

Drücke die START-Taste, um eine Runde zu markieren. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Lege in den Sportprofil-Einstellungen **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** fest. Wenn du **Rundendistanz wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du Rundendauer wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.**

## HERZFREQUENZ- ODER GESCHWINDIGKEITSSPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wähle **HF-Zone** oder **Geschwindigkeitszone**. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz oder Geschwindigkeit die gesperrte Zone verlässt, benachrichtigt dich dein M430 mit einer Vibration.

## PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Wenn du beim Erstellen des Phasenziels den manuellen Phasenwechsel gewählt hast:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt.
2. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
3. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste, um mit der nächsten Phase fortzufahren.

Wenn du den automatischen Phasenwechsel wählst, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Der M430 macht dich mit einer Vibration darauf aufmerksam.

## EINSTELLUNGEN IM SCHNELL-MENÜ ÄNDERN


Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst bestimmte Einstellungen ändern, ohne deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

## BENACHRICHTIGUNGEN

Wenn du außerhalb der geplanten Herzfrequenz-Zonen oder Geschwindigkeits-/Tempozonen trainierst, macht dich dein M430 mit einer Vibration darauf aufmerksam.

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.
2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

 *Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.*



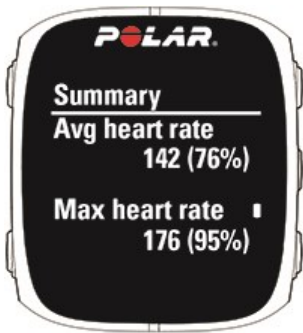
# TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

## NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar M430 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.

Auf deinem M430 werden die folgenden Daten aus deiner Trainingseinheit angezeigt:

	<p>Der M430 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen <b>persönlichen Bestwert</b> für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die <b>Persönliche Bestleistung</b> wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.</p>
	<p>Die Zeit, zu der du die Trainingseinheit begonnen hast, die Dauer der Einheit und die während der Einheit zurückgelegte Distanz.</p>
	<p>Feedback in Textform zur Wirkung jeder Trainingseinheit. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit zwischen den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p> <p>Der  <b>Training Benefit</b> (Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendest und mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p>
	<p>Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p>



Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.



Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien



Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.



Dein Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, in der die Herzfrequenz und die GPS-Funktion eingeschaltet oder der Laufsensor verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit beträgt mindestens 6 km/h und die Dauer mindestens 12 Minuten.

 Im [Polar Flow Webservice](#) kannst du deinen Fortschritt verfolgen und dir Schätzungen deiner Zielzeit ansehen.

Weitere Informationen findest du unter [Running Index](#).



Maximale Höhe, Aufstieg in Metern/Fuß und Abstieg in Metern/Fuß.

 Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.



Die Anzahl der manuellen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer Runde.

Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.



Die Anzahl der automatischen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer automatischen Runde.

Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.

## TRAININGSHISTORIE AUF DEM M430

Unter **Tagebuch** findest du die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten für die letzten vier Wochen. Gehe zu **Tagebuch** und blättere mit der AUF/AB-Taste zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest. Drücke die START-Taste, um die Daten anzuzeigen.

Der M430 kann bis zu 60 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz aufzeichnen. Wenn auf deinem M430 nicht mehr genug Speicher vorhanden ist, um deine Trainingshistorie zu speichern, fordert er dich auf, deine vergangenen Trainingseinheiten mit der Polar Flow App oder mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

## TRAININGSDATEN IN DER POLAR FLOW APP

Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell vom M430 mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die ZURÜCK-Taste deines M430 gedrückt hältst, wenn du bei der Flow App angemeldet bist und sich dein Telefon in Bluetooth-Reichweite befindet. In der App kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

## TRAININGSDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Webservice | Trainingsauswertung](#)

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKTIONEN

Assisted GPS (A-GPS) .....	37
GPS-Funktionen .....	38
Back-to-Start .....	38
Smart Coaching .....	39
Activity Guide .....	39
Activity Benefit .....	39
24/7 Activity Tracking .....	40
Polar Sleep Plus™ .....	42
Kontinuierliche Pulsmessung .....	44
Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk .....	44
Polar Laufprogramm .....	47
Running Index .....	48
Smart Calories .....	51
Training Benefit .....	51
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung .....	52
Sportprofile .....	53
Herzfrequenz-Zonen .....	54
Geschwindigkeitszonen .....	54
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen .....	54
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen .....	54
Während des Trainings .....	54
Nach dem Training .....	55
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk .....	55
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk .....	55
Smart Notifications .....	55

## ASSISTED GPS (A-GPS)

Der M430 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der M430 verwendet Assisted GPS (A-GPS), um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Die A-GPS-Daten teilen deinem M430 die vorhergesagten Positionen der GPS-Satelliten mit. Auf diese Weise weiß der M430, wo er nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neueste A-GPS-Datei wird automatisch jedes Mal an deinen M430 übertragen, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn du deinen M430 über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst, wird die A-GPS-Datei einmal pro Woche aktualisiert.

### A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 13 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt in den verbleibenden Tagen zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.


Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deinem M430 überprüfen. Gehe auf dem M430 zu **Eingaben** > **Allgemeine Einstellungen** > **Über das Produkt** > **A-GPS-Ablaufdatum**. Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deinen M430 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, die aktuelle Position abzurufen.

## GPS-FUNKTIONEN

Der M430 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Höhe, Aufstieg und Abstieg:** Höhenmessung in Echtzeit sowie Aufstieg und Abstieg in Metern/Fuß.
- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Running Index:** Beim M430 basiert der Running Index auf den Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten, die während des Laufens gemessen wurden. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie.
- **Back-to-Start:** Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.
- **Energiesparmodus:** Ermöglicht dir, den Akku deines M430 während langer Trainingseinheiten zu schonen. Deine GPS-Daten werden in 60-Sekunden-Intervallen gespeichert. Ein größeres Speicherintervall bietet mehr Speicherzeit. Wenn der Energiesparmodus aktiviert ist, kann die automatische Pause nicht verwendet werden. Außerdem kann der Running Index nur verwendet werden, wenn du über einen Laufsensor verfügst.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M430 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am M430 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

## BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.


### So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.. Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M430 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

### So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:

- Halte den M430 horizontal vor dir.
- Bleibe in Bewegung, damit der M430 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.

- Der M430 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.

 Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der M430 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.

## SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deines täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M430 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Fitness Test](#)
- [Herzfrequenz-Zonen](#)
  
- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Training Load](#)

## ACTIVITY GUIDE

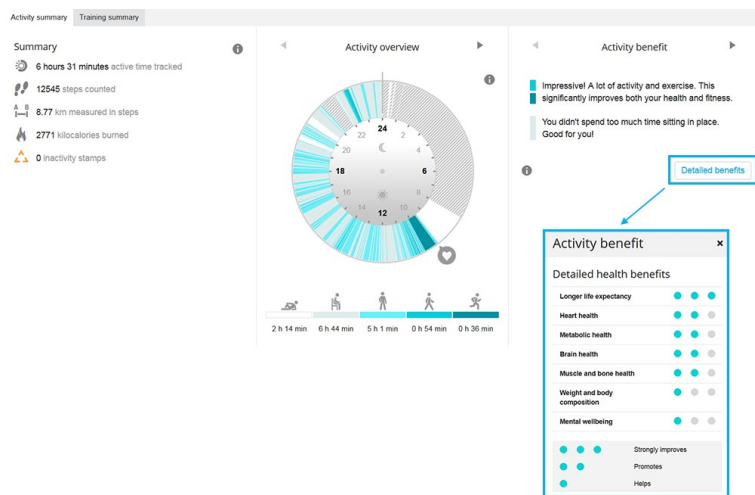
Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deinem M430, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (Aktivitätsnutzen) gibt dir Feedback zu den gesundheitlichen Vorteilen, die du durch deine Aktivität erzielt hast, und informiert dich über die unerwünschten Folgen, die zu langes Sitzen für deine Gesundheit hatte. Das Feedback basiert auf internationalen Richtlinien und Forschungsergebnissen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sitzverhalten. Das Grundprinzip ist: Je aktiver du bist, desto größere Vorteile erzielst du!

Der Aktivitätsnutzen deiner täglichen Aktivität wird sowohl in der Flow App als auch im Flow Webservice angezeigt. Du kannst deinen Aktivitätsnutzen auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis anzeigen. Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem detaillierte Informationen zu Gesundheitsvorteilen sehen.



Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## 24/7 ACTIVITY TRACKING

Der M430 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Du solltest deinen M430 an deiner nicht-dominanten Hand tragen, um für das Activity Tracking so genaue Ergebnisse wie möglich zu erzielen.

### Aktivitätsziel

Du erhältst dein persönliches Aktivitätsziel, wenn du deinen M430 einrichtest, und er leitet dich dabei an, es täglich zu erreichen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du in der Polar Flow App oder im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die mobile Polar Flow App, tippe in der Menüansicht auf deinen Namen/dein Profilbild und wische dann nach unten, um dein **tägliches Aktivitätsziel** aufzurufen. Oder gehe zu [flow.polar.com](http://flow.polar.com) und melde dich bei deinem Polar Konto an. Klicke dann auf deinen Namen > **Einstellungen** > **Tägliches Aktivitätsziel**. Wähle eines der drei Aktivitätsniveaus, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

Wie lange du über den Tag aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller – oder bleibe aktiv, indem du mehrere gemäßigte Übungen über den Tag verteilst. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.

### Aktivitätsdaten auf deinem M430

Du kannst deinen Aktivitätsfortschritt in der Ansicht **Mein Tag** prüfen.





Dein tägliches Aktivitätsziel wird als Kreis angezeigt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt.

Um deine aufgelaufene Aktivität für den Tag ausführlicher anzuzeigen, öffne das Menü **Mein Tag**, indem du die START-Taste drückst. Auf deinem M430 werden die folgenden Informationen angezeigt:



- **Tägl. Aktivität:** Der Prozentsatz deines täglichen Aktivitätsziels, den du bisher erreicht hast.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.

Drücke erneut die START-Taste, um eine ausführlichere Darstellung deiner täglichen Aktivität aufzurufen, und verwende die AUF/AB-Tasten, um Anleitung zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels zu erhalten:



- **Aktivitätszeit:** Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Zu leisten:** Der M430 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem M430 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ mittlere Intensität und „Laufen“ hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice und in der mobilen Polar Flow App kannst du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität finden und den besten Weg wählen, um dein Ziel zu erreichen.



**i** Du kannst den Fortschritt bei deiner täglichen Aktivität in der Uhrzeitanzeige sehen, wenn du als Zifferblatt „**Jumbo**“ (das Standard-Zifferblatt) oder „**Activity**“ wählst. Das Zifferblatt **Jumbo** füllt sich, während du dich deinem täglichen Aktivitätsziel annäherst. Auf dem Zifferblatt **Activity** zeigt der Kreis um das Datum und die Uhrzeit deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an. Der Kreis füllt sich zunehmend, während du aktiv bist. Du kannst das Zifferblatt ändern, indem du die AUF-Taste gedrückt hältst.

## Inaktivitätsalarm

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein M430 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine der Tasten drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen kannst. In der Flow App und im Flow Webservice kannst du sehen, wie viele Inaktivitätsmarkierungen du insgesamt erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

### Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice

Mit der Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten sowie sie drahtlos zwischen dem M430 und dem Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst.

## POLAR SLEEP PLUS™

Der M430 überwacht deinen Schlaf, wenn du ihn nachts trägst. Er erkennt, wann du einschliffst und aufwachst, und trägt Daten zur ausführlicheren Analyse in der Polar Flow App und im Webservice zusammen. Der M430 beobachtet nachts die Bewegungen deiner Hand, um alle Unterbrechungen während der gesamten Schlafdauer zu erfassen. Dadurch kann er dir mitteilen, wie lange du tatsächlich geschlafen hast.

### Schlafdaten auf deinem M430

Du kannst deine Schlafdaten in der Ansicht **Mein Tag** prüfen.



- Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
- Der **Tatsächliche Schlaf** ist die Zeitspanne, in der du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast.

Um deine Schlafdaten ausführlicher anzuzeigen, öffne durch Drücken von START die Schlafübersicht. Auf deinem M430 werden oben in der Übersicht deine **Schlafzeit** und dein **tatsächlicher Schlaf** angezeigt. Drücke die AUF- oder AB-Taste, um die folgenden Informationen anzuzeigen:



**Kontinuität:** Die Schlafkontinuität bewertet, wie durchgängig deine Schlafzeit war. Die Schlafkontinuität wird auf einer Skala von eins bis fünf bewertet: Fragmentiert – Eher fragmentiert – Recht kontinuierlich – Kontinuierlich – Sehr kontinuierlich.



Erfahre, wie oft du **eingeschlafen** und **aufgewacht** bist.



**Feedback:** Du erhältst Feedback zur Dauer und Qualität deines Schlafs. Das Feedback zur Dauer basiert auf dem Vergleich deiner tatsächlichen Schlafdauer mit deiner bevorzugten Schlafdauer.



**Wie hast du geschlafen?:** Du kannst auf einer fünfstufigen Skala bewerten, wie gut du in der letzten Nacht geschlafen hat: Sehr schlecht – Schlecht – Ganz gut – Gut – Sehr gut. Durch das Bewerten deines Schlafs erhältst du in der Flow App und im Webservice ein ausführlicheres Feedback. Beim Feedback in der Flow App und im Webservice wird deine eigene subjektive Bewertung deines Schlafs berücksichtigt und das Feedback entsprechend modifiziert.

## Schlafdaten in der Flow App und im Webservice

Deine Schlafdaten werden nach der Synchronisierung deines M430 in der Flow App und im Webservice angezeigt. Du kannst die Zeiten, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen. Du kannst eine **bevorzugte Schlafdauer** einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch in der Flow App und im Webservice bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

Im Polar Flow Webservice kannst du deine Schlafdaten auf der Registerkarte **Schlaf** in deinem **Tagebuch** aufrufen. Du kannst die Daten auf der Registerkarte **Fortschritt** auch in deine **Aktivitätsberichte** aufnehmen.

Indem du deine Schlafmuster verfolgst, kannst du sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken und das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training finden.

Erfahre mehr über Polar Sleep Plus in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

## KONTINUIERLICHE PULSMESSUNG

Die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung misst deinen Puls rund um die Uhr. Sie ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit auch körperliche Aktivitäten mit sehr wenig Handgelenkbewegungen wie Radfahren erfasst werden können.


Die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung von Polar wird in kurzen Minutenabständen oder basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet.

Die zeitgesteuerte Messung überprüft deinen Puls in kurzen Minutenabständen. Wenn ein erhöhter Puls festgestellt wird, startet die Funktion die Überwachung deines Pulses. Die Kontinuierliche Pulsmessung kann auch basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet werden, z. B. wenn du mindestens eine Minute lang schnell genug gehst.

Die Kontinuierliche Pulsmessung stoppt automatisch, wenn dein Aktivitätsniveau stark genug abfällt. Wenn dein Polar Produkt erkennt, dass du längere Zeit im Sitzen verbracht hast, schaltet sich die Kontinuierliche Pulsmessung ein, um den niedrigsten Puls für den Tag zu ermitteln.

Du kannst die Kontinuierliche Pulsmessung auf deinem M430 unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten.

Unter **Mein Tag** kannst du den höchsten und den niedrigsten Puls des Tages anzeigen und abrufen, welches dein niedrigster Puls in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die Messwerte detaillierter und über längere Zeiträume hinweg in Polar Flow verfolgen, entweder im Webservice oder in der mobilen App.

 Bitte beachte, dass sich die Batterie deines M430 schneller entlädt, wenn du die Kontinuierliche Pulsmessung eingeschaltet lässt.

In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die Kontinuierliche Pulsmessung.

## FITNESS TEST MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Der Polar Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto kleiner sind die Steigerungen des OwnIndex Werts.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner

aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.


Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

## VOR DEM TEST

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deinen M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite des M430 muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.

 *Du kannst den Fitness Test auch durchführen, indem du deine Herzfrequenz mit einem kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensor misst. Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, verwendet der M430 automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während des Tests zu messen.*

## DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu **Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten**.

- **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Wenn der M430 deine Herzfrequenz nicht ermitteln kann, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite des M430 konstant in Kontakt mit deiner Haut ist. Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deines M430 für die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

## TESTERGEBNISSE


Wenn der Test abgeschlossen ist, benachrichtigt dich dein M430 mit einer Vibration und zeigt deinen geschätzten  $VO_{2max}$ -Wert sowie eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses an.

**VO2max in Benutzereingaben aktualisieren?** wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen  $VO_{2max}$ -Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

 Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende des Tests automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Mobilgerät innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

## Fitness-Klassen

### Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

### Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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<sub>2</sub>MAX**

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der  $VO_{2max}$ -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der  $VO_{2max}$ -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der  $VO_{2max}$ -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der  $VO_{2max}$ -Wert kann in Millilitern pro Minute ( $ml/min = ml * min^{-1}$ ) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ( $ml/kg/min = ml * kg^{-1} * min^{-1}$ ) geteilt werden.

## **POLAR LAUFPROGRAMM**

Ein Polar Laufprogramm ist ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies dir die [ersten Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#) durch.

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

[Erste Schritte](#)

[Verwendung](#)

## **ERSTELLEN EINES POLAR LAUFPROGRAMMS**

1. Melde dich beim Flow Webservice auf [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.

4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.\*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.


\* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

## STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Einheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert.

Deine geplanten Trainingseinheiten für den aktuellen Tag erscheinen im Vorstartmodus in der Liste ganz oben:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Wähle das Ziel und dann das Sportprofil aus.
3. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste, und befolge während der Trainingseinheit die Anweisungen auf deinem Produkt.

 Du kannst ein für den aktuellen Tag geplantes Laufziel auch über **Mein Tag** und das **Tagebuch** starten. Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplant wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit.

## VERFOLGEN DEINES FORTSCHRITTS

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Verfolge deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme**. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

## RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.


Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die  $HF_{max}$  eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz gemessen wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist/der Laufsensoren verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Wenn du GPS für die Geschwindigkeitsmessung verwendest, musst GPS auf „Hohe Genauigkeit“ eingestellt sein.
- Wenn du einen Laufsensoren für die Geschwindigkeitsmessung verwendest, muss der Laufsensoren kalibriert werden. Eine Anleitung für die Kalibrierung findest du im [Support-Dokument](#).



Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird.

 Du kannst deinen Running Index in der Zusammenfassung deiner Trainingseinheit auf dem M430 sehen. Verfolge deinen Fortschritt und sieh dir Schätzungen deiner Race-Zeit im [Polar Flow Webservice](#) an.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

## KURZFRISTIGE ANALYSE

### Männer

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

### Frauen

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

## LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann. Du findest deinen Running Index Bericht im Polar Flow Webservice auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**. Der Bericht zeigt dir, wie deine Laufleistung sich über einen längeren Zeitraum hinweg verbessert hat. Wenn du das [Polar Laufprogramm](#) verwendest, um für ein Lauevent zu trainieren, kannst du anhand deines Running Index Fortschritts sehen, wie deine Leistung sich auf dem Weg zu deinem angestrebten Ziel verbessert.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
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
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

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
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

## SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien basierend auf deinen persönlichen Daten:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )
- Die Intensität deines Trainings oder deiner Aktivität
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO2_{max}$ )

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination von Beschleunigungs- und Herzfrequenz-Daten. Die Kalorienberechnung misst deinen Kalorienverbrauch während des Trainings genau.

Du kannst deinen kumulativen Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während deiner Trainingseinheiten und den Gesamtverbrauch an Kilokalorien für die aktuelle Trainingseinheit nach Abschluss der Einheit sehen. Du kannst auch deinen täglichen Kalorienverbrauch verfolgen.

## TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir in Textform Feedback zur Wirkung jeder Trainingseinheit, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. **Du kannst das Feedback in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen.** Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den [Herzfrequenz-Zonen](#) trainiert haben.

Das Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbracht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.

Feedback	Nutzen
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

## TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG) UND ERHOLUNG

**Training Load** (Trainingsbelastung) liefert Feedback in Textform zur Intensität einer einzelnen Trainingseinheit. Die Berechnung der Trainingsbelastung basiert auf dem Verbrauch kritischer Energiere Ressourcen (Kohlenhydrate und Proteine) während des Trainings.

Die Funktion „Training Load“ (Trainingsbelastung) macht die Belastung bei unterschiedlichen Typen von Trainingseinheiten miteinander vergleichbar. Du kannst z. B. die Belastung einer langen Fahrradfahrt mit geringer Intensität mit der eines kurzen, intensiven Lauftrainings vergleichen, da die Trainingsbelastung auch einen sportart-spezifischen Faktor enthält. Um die Belastung in einzelnen Trainingseinheiten genauer miteinander vergleichen zu können, wird die Trainingsbelastung in einen geschätzten Erholungsbedarf umgerechnet.

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du in der Trainingszusammenfassung in der Polar App eine Beschreibung deiner Trainingsbelastung. Nachstehend findest du den geschätzten Erholungsbedarf für die verschiedenen Trainingsbelastungen:

- **Leicht** 0-6 Stunden
- **Angemessen** 7-12 Stunden
- **Fordernd** 13-24 Stunden

- **Sehr fordernd** 25-48 Stunden
- **Extrem** Mehr als 48 Stunden

Gehe zum Polar Flow Webservice, um dir eine detaillierte Trainingsauswertung einschließlich eines präziseren numerischen Belastungswerts für jede Trainingseinheit anzusehen.

Dein **Erholungsstatus** basiert auf deiner kumulativen Trainingsbelastung, täglichen Aktivität und deinen Ruhephasen in den vergangenen 8 Tagen. Die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitäten werden höher gewichtet als die früheren, sodass sie sich auf deinen Erholungsstatus am stärksten auswirken. Deine Aktivitäten außerhalb der Trainingseinheiten werden mit einem internen 3D-Beschleunigungsmesser verfolgt, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Unregelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du außerhalb deiner Trainingseinheiten bist. Indem du deine tägliche Aktivität mit deiner Trainingsbelastung kombinierst, kannst du deinen Erholungszustand präzise bestimmen. Die kontinuierliche Überwachung deines Erholungsstatus hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln, Über- und Untertraining zu vermeiden sowie die Trainingsintensität und -dauer an deine Tages- oder Wochenziele anzupassen.

## SPORTPROFILE

Unter Sportprofile findest du die Auswahl an Sportarten, die dir auf deinem M430 zur Verfügung stehen. Wir haben auf deinem M430 vier Standard-Sportprofile erstellt. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App kannst du jedoch neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar M430 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen.

Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: Nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deinem M430 können maximal 20 Sportprofile gespeichert werden. Für die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

Die Verwendung der Sportprofile ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Sieh dir deine Trainingshistorie an und verfolge deinen Fortschritt im [Polar Flow Webservice](#).



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den [Sportprofil-Einstellungen](#) aktivieren oder deaktivieren.

# HERZFREQUENZ-ZONEN

Der Bereich zwischen 50 % und 100 % deiner maximalen Herzfrequenz wird in fünf Herzfrequenz-Zonen eingeteilt. Wenn du deine Herzfrequenz in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone hältst, kannst du die Intensität deines Trainings einfach steuern. Jede Herzfrequenz-Zone bietet spezifische Vorteile. Wenn du sie kennst, kann du den von dir gewünschten Trainingseffekt besser erreichen.

Erfahre mehr über Herzfrequenz-Zonen: [Was sind Herzfrequenz-Zonen?](#)

# GESCHWINDIGKEITZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo überwachen und anpassen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

## GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Du kannst sie in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktivieren oder deaktivieren. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

### Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

### Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

## TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

## WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

## NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem M430 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

## SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensoren zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Bitte beachte, dass, wenn du einen Laufsensoren verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensoren gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice einstellen.

Erfahre mehr unter [Überprüfung der Schrittfrequenz](#) und [Wie verwende ich die Schrittfrequenz bei meinem Training?](#)

## GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ ÜBER DAS HANDGELENK

Dein M430 misst deine Geschwindigkeit und Distanz über einen eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks. Diese Funktion ist praktisch, wenn du in der Halle oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang läufst. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung über das Handgelenk funktioniert am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deinen M430 eng anliegend am Handgelenk, um jegliches Schütteln zu vermeiden. Um gleichmäßige Messwerte zu erhalten, solltest du ihn immer an derselben Stelle an deinem Handgelenk tragen. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Aktivitätstracker oder Telefonarmbänder am selben Arm zu tragen. Halte außerdem möglichst nichts in derselben Hand, wie z. B. ein Telefon oder eine Karte.

Die Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning. Um deine Geschwindigkeit und Distanz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Geschwindigkeit und Distanz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Diese Einstellungen kannst du in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice vornehmen.

## SMART NOTIFICATIONS

Die Smart Notifications Funktion ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Smartphone auf deinem Polar Gerät zu erhalten. Dein Polar Gerät benachrichtigt dich bei einem eingehenden Anruf oder wenn du eine Nachricht erhältst (zum Beispiel eine SMS oder WhatsApp). Es benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für iOS oder Android und dein Polar Gerät muss mit der App gekoppelt werden.

Genauere Anweisungen zur Verwendung der Smart Notifications findest du im Unterstützungsdokument [Smart Notifications \(Android\)](#) oder [Smart Notifications \(iOS\)](#).



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

In der mobilen Polar Flow App kannst du sofort eine visuelle Interpretation deiner Trainings- und Aktivitätsdaten sehen. Du kannst in der App auch dein Training planen.

### TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf die Informationen vergangener und geplanter Trainingseinheiten zugreifen und neue Trainingsziele erstellen. Du kannst zwischen einem schnellen Ziel oder einem Ziel mit Phasen wählen.

Erhalte einen schnellen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit der Funktion [Bild teilen](#) auch mit deinen Freunden teilen.

### AKTIVITÄTSDATEN

Sieh dir Informationen deiner Aktivität rund um die Uhr an. Finde heraus, wie viel von deinem täglichen Aktivitätsziel fehlt und wie du es erreichen kannst. Sieh dir Schritte, zurückgelegte Distanz basierend auf Schritten und verbrauchten Kalorien an.

### SCHLAFDATEN

Verfolge deine Schlafmuster um zu sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken und um das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training zu finden. Mit der Polar Flow App kannst du die Zeit, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen.

Du kannst deine gewünschte Schlafzeit einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner gewünschten Schlafzeit und deiner Schlafbewertung.

### SPORTPROFILE

Du kannst in der Polar Flow App einfach Sportprofile hinzufügen, bearbeiten und umorganisieren. In der Polar Flow App und auf deiner Uhr kannst du bis zu 20 Sportprofile aktivieren.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Polar Flow](#).

### BILD TEILEN

Mit der „Bild teilen“-Funktion der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten darauf über die gängigsten sozialen Netzwerke wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto nehmen oder ein neues aufnehmen und mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn du die GPS-Aufzeichnung während deiner Trainingseinheit eingeschaltet hattest, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Du kannst dir mit dem folgenden Link ein Video ansehen:

[Polar Flow App | Trainingsergebnisse mit einem Foto teilen](#)

## VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deiner Uhr](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vornehmen.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/de/support/Flow_app).

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deiner Uhr koppeln. Siehe [Koppeln](#) für weitere Einzelheiten.

Deine Uhr synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App. Wenn dein Smartphone über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Verwendung der Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deiner Uhr mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anleitungen zur Funktionen der Polar Flow App findest du auf der [Produkt-Support-Seite der Polar Flow App](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du dein Training und deine Aktivitäten im Detail planen und analysieren und mehr über deine Leistung erfahren. Richte deine Uhr durch Hinzufügen von Sportprofilen und Bearbeiten der Einstellungen individuell ein, damit sie perfekt zu deinen Trainingsanforderungen passt. Du kannst die Highlights deines Trainings auch mit deinen Freunden in der Flow Community teilen, dich für Gruppentraining in Clubs anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für ein Lauf-Event erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst [deine Uhr](#) mit deinem Computer unter [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) einrichten. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deiner Uhr und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

## FEED

Im **Feed** siehst du, was du und deine Freunde in letzter Zeit gemacht haben. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine besten Erfolge, kommentiere und like die Aktivitäten deiner Freunde.

## TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du deine tägliche Aktivität, deine Schlafdaten, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und kannst vergangene Trainingsergebnisse noch einmal ansehen.

## BERICHTE

Unter **Berichte** kannst du deine Entwicklung verfolgen.

Trainingsberichte sind praktisch, um deinen Fortschritt im Training über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. In Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Im benutzerdefinierten Zeitraum kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle in den Drop-Down-Listen einen Zeitraum und eine Sportart für einen Bericht und klicke auf das Zahnradsymbol, um auszuwählen, welche Daten du in der Berichtsgrafik ansehen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Im Aktivitätsbericht siehst du auch deine besten Tage hinsichtlich täglicher Aktivität, Schritte, Kalorien und Schlaf aus deinem gewählten Zeitraum.

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel auf Basis der Polar Herzfrequenz-Zonen maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich anhand deiner Entwicklung mit der Zeit an. Die Polar Laufprogramme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar und bestehen – abhängig vom Programm – aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Sie sind super einfach!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

## FAVORITEN


Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deinem M430 verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Polar Flow Webservice](#).

Auf dem M430 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 der Favoritenliste auf deinen M430 übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.


### SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.


oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel, das du erstellt hast, in deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

### SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und dann auf **Bearbeiten**.
3. Du kannst die Sportart und den Namen des Ziels ändern sowie Anmerkungen hinzufügen. Du kannst die Trainingsdetails des Ziels unter **Schnell** oder **Mit Phasen** bearbeiten. (Weitere Informationen findest du im Kapitel [Planung deines Trainings](#).) Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

### SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

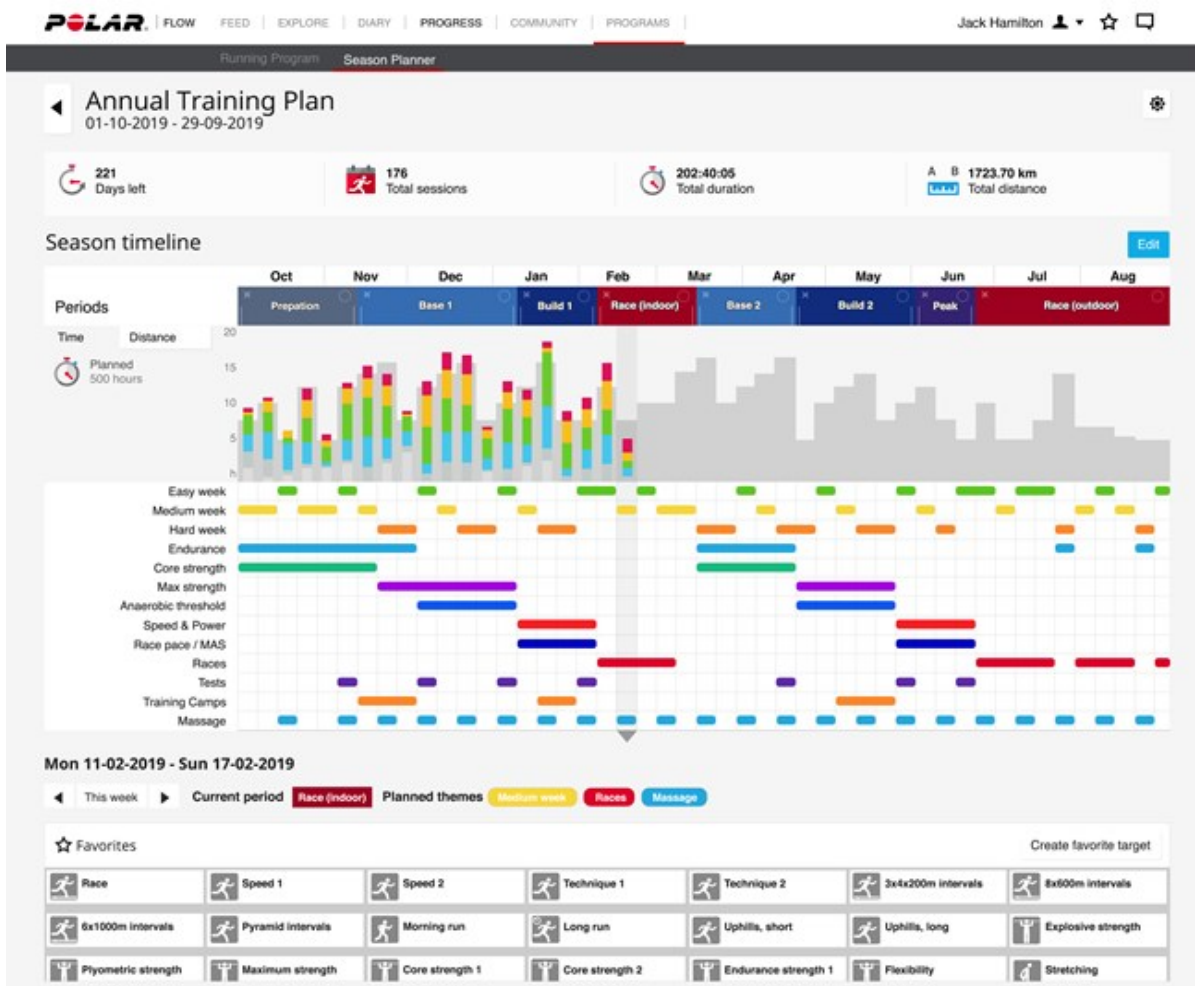
1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

## PLANUNG DEINES TRAININGS

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen.

### ERSTELLEN EINES TRAININGSPLANS MIT DEM SAISONPLANER

Der [Saisonplaner](#) im Polar Flow Webservice ist ein großartiges Werkzeug zur Erstellung eines maßgeschneiderten Jahrestrainingsplans. Was auch immer dein Trainingsziel ist, Polar Flow hilft dir, einen umfassenden Plan zu erstellen, um es zu erreichen. Du findest den Saisonplaner auf der Registerkarte **Programme** im Polar Flow Webservice.



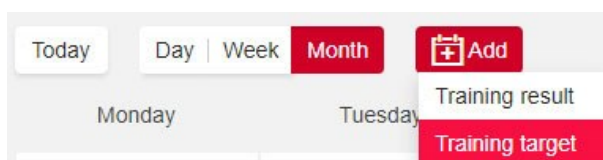
[Polar Flow for Coach](#) ist eine kostenlose Fern-Coaching-Plattform, mit der du jedes Detail deines Trainings von kompletten Saisonplänen bis zu einzelnen Trainingseinheiten planen kannst.

## ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Beachte, dass die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App mit deiner Uhr synchronisiert werden müssen, bevor du sie verwenden kannst. Deine Uhr leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So erstellst du ein Trainingsziel im Polar Flow Webservice:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.



2. Wähle unter **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Startzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.

Wähle dann den Typ des Trainingsziels aus folgenden Optionen:

Dauerziel

1. Wähle **Dauer**.
2. Gib die Dauer ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** ☆, wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## Distanzziel

1. Wähle **Distanz**.
2. Gib die Distanz ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** ☆, wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## Kalorienziel

1. Wähle **Kalorien**.
2. Gib die Kalorienmenge ein.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** ☆, wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

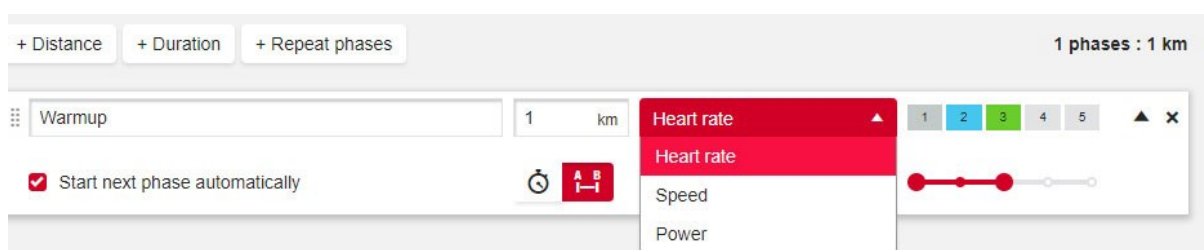
## Race Pace-Ziel

1. Wähle **Race Pace**.
2. Gib zwei der folgenden Werte ein: **Dauer**, **Distanz** oder **Race Pace**. Der dritte Wert wird automatisch ergänzt.
3. Klicke auf **Zu Favoriten hinzufügen** ☆, wenn du das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest.
4. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

Beachte bitte, dass Race Pace nur mit Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V und Vantage V2 synchronisiert werden kann, (nicht mit A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

## Phasenziel

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **Dauer**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen, oder klicke auf **Distanz**, um eine Phase basierend auf der Distanz hinzuzufügen. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase.
3. Markiere das Kästchen **Nächste Phase automatisch starten** für einen automatischen Phasenwechsel. Wenn du es nicht markierst, musst du die Phasen manuell wechseln.
4. Wähle **die Intensität der Phase** basierend auf **Herzfrequenz**, **Geschwindigkeit** oder **Leistung**.






Auf Leistung basierende zeitlich gestaffelte Trainingsziele werden derzeit nur von Vantage V2 unterstützt.

5. Wenn du eine Phase wiederholen möchtest, wähle + **Phasen wiederholen** und ziehe die Phasen, die du wiederholen möchtest, in den Abschnitt Wiederholen.



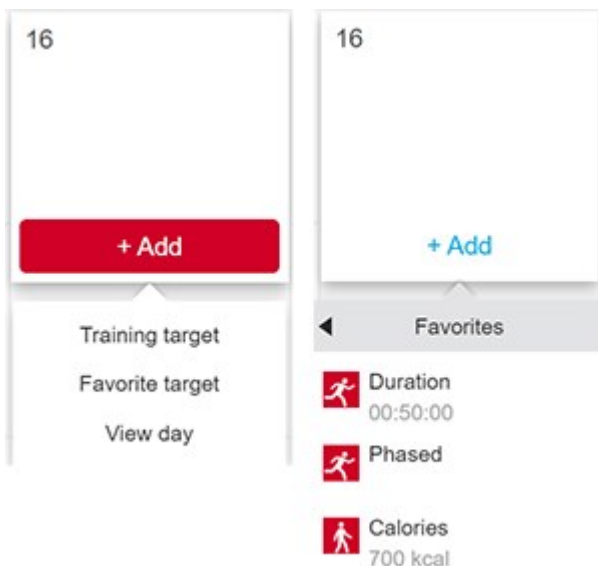
6. Klicke auf Zu Favoriten hinzufügen , um das Ziel zu deiner Favoritenliste hinzuzufügen.
7. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

### ERSTELLE EIN ZIEL BASIEREND AUF EINEM FAVORISIERTEN TRAININGSZIEL.

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als Vorlage für ähnliche Ziele verwenden. Dies vereinfacht die Erstellung von Trainingszielen. Du brauchst z. B. ein komplexes gestaffeltes Trainingsziel nicht jedes Mal vollständig neu zu planen.

Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, führe folgende Schritte aus:

1. Ziehe die Maus über ein Datum im **Tagebuch**.
2. Klicke auf **+Hinzufügen** > **Favorisiertes Ziel** und wähle dann ein Ziel aus der Liste der **Favoriten** aus.




3. Der Favorit wird für den Tag als geplantes Ziel zu deinem Tagebuch hinzugefügt. Die geplante Standardzeit für das Trainingsziel ist 18:00 Uhr.
4. Klicke auf das Ziel in deinem Tagebuch und verändere es nach Belieben. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bear-

beitest, ändert sich der Original-Zielfavorit nicht.

5. Klicke auf Speichern, um die Änderungen zu aktualisieren.



Du kannst deine Trainingsziel-Favoriten bearbeiten und über die Favoritenseite auch neue erstellen. Klicke im Startmenü auf , um auf die Favoritenseite zuzugreifen.

## SYNCHRONISIEREN DER ZIELE MIT DEINER UHR

**Denke daran, die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App vom Flow Webservice mit deiner Uhr zu synchronisieren.** Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur im Tagebuch deines Flow Webservice oder in der Favoritenliste sichtbar.


Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IN DER POLAR FLOW APP

So erstellst du ein Trainingsziel in der Polar Flow App:

1. Gehe zu **Training** und klicke  oben auf der Seite.
2. Wähle dann den Typ des Trainingsziels aus folgenden Optionen:

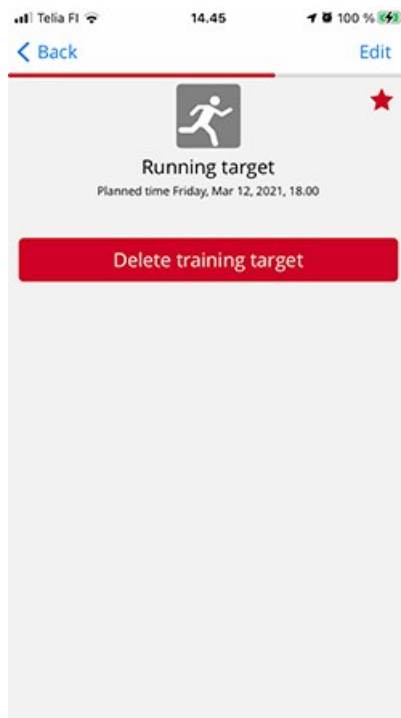
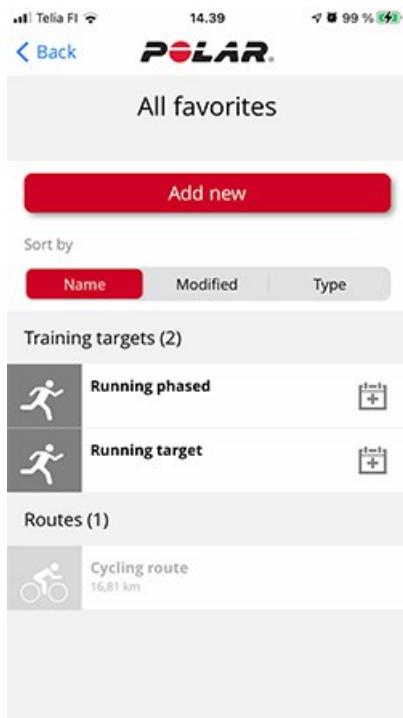
### Favorisiertes Ziel

1. Wähle **Favorisiertes Ziel**.
2. Wähle eines der vorhandenen favorisierten Trainingsziele oder wähle favorisiertes Ziel **Neu hinzufügen**.
3. Tippe auf  neben dem vorhandenen Ziel, um es deinem Tagebuch hinzuzufügen.
4. Das Trainingsziel, das du auswählst, wird zu deinem heutigen Trainingskalender hinzugefügt. Öffne das Trainingsziel von deinem Tagebuch, um die Zeit für dein Trainingsziel zu bearbeiten.
5. Wenn du Neu hinzufügen wählst, kannst du ein neues favorisiertes **Schnellziel, Phasenziel, Strava Live Segment** oder eine **Komoot Route** erstellen.



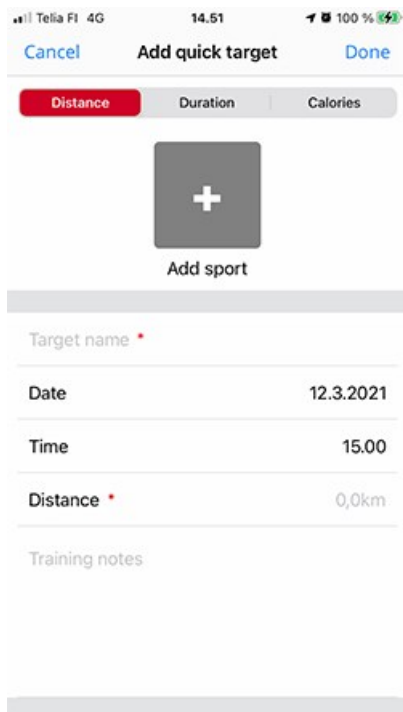
Komoot Route ist nur verfügbar in Grit X und Vantage V2. Strava Live Segmente sind verfügbar in Grit X, M460, V650, V800, Vantage V und Vantage V2.





## Schnellziel

1. Wähle **Schnellziel**.
2. Auswählen, wenn das Schnellziel auf Distanz, Dauer oder Kalorien basiert.
3. Sportart hinzufügen.
4. Gib dem Ziel einen Namen.
5. Stelle die Zieldistanz, Dauer und Kalorienmenge ein.
6. Tippe auf **Fertig**, um das Ziel deinem Trainingstagebuch hinzuzufügen.

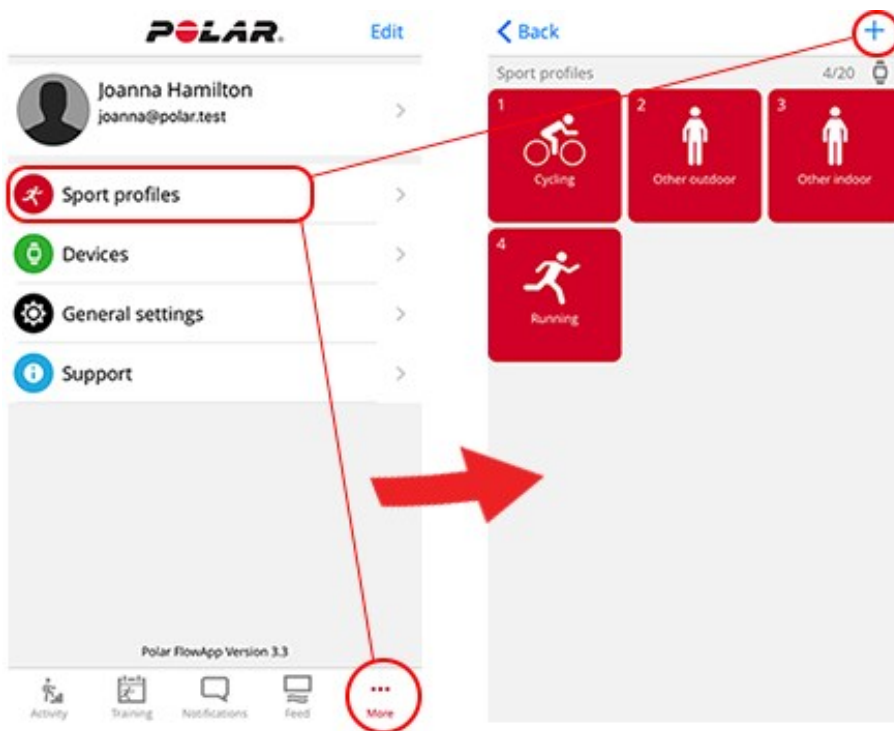


## Phasenziel

1. Wähle **Phasenziel**.
2. Sportart hinzufügen.



1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Tippe auf das Plus-Zeichen oben rechts.
3. Wähle eine Sportart aus der Liste. Tippe in der Android App auf „Fertig“. Die Sportart wird deiner Sportprofilliste hinzugefügt.



Im Polar Flow Webservice:

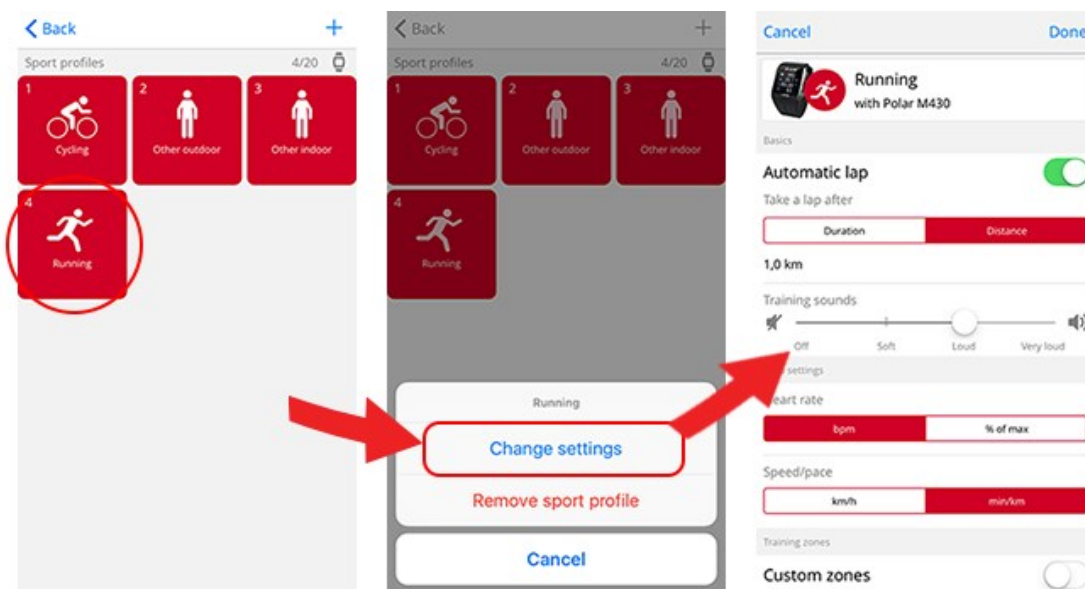
1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

**i** Du kannst neue Sportarten nicht selbst erstellen. Die Sportartenliste wird von Polar verwaltet, da jede Sportart bestimmte Standardeinstellungen und Werte aufweist, die sich z. B. auf die Kalorienberechnung sowie die Funktion „Training Load und Recovery“ (Trainingsbelastung und Erholung) auswirken.

## SPORTPROFIL BEARBEITEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Bearbeiten**.
3. Wenn du fertig bist, tippe auf „Fertig“. Denke daran, die Einstellungen mit deinem M430 zu synchronisieren.



Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

## Grundlagen

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt oder ausgeschaltet werden)

## Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.)
- Zonensperre
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

## Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo min/km / min/mi)
- Zonensperre verfügbar (Wähle für die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Sperre „Ein“ oder „Aus“.)
- Einstellungen für Geschwindigkeits-/Tempozonen (Mithilfe der Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du deine Geschwindigkeit oder dein Tempo je nach deiner Auswahl auswählen und überprüfen. Standardzonen sind ein

Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden.)

## Trainingsansichten

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

## Gesten und Feedback

- Automatische Pause: Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden. Deine Trainingseinheiten werden automatisch angehalten, wenn du stoppst, und automatisch wieder fortgesetzt, wenn du wieder startest.
- Vibrations-Rückmeldung (du kannst die Vibration ein- oder ausschalten)

## GPS und Höhe

- Wähle die GPS-Aufzeichnungsrate.

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **Speichern**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem M430 zu synchronisieren.



Bitte beachte, dass in einer Reihe von Sportprofilen für Indoor-Sportarten, Gruppensportarten und Teamsportarten die Einstellung **HF für andere Geräte sichtbar** standardmäßig aktiviert ist. Das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst in der [Polar Sportprofilliste](#) nachsehen, für welche Sportprofile die Bluetooth Übertragung standardmäßig aktiviert ist. Du kannst die Bluetooth Übertragung in den Sportprofil-Einstellungen aktivieren oder deaktivieren.

# SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M430 drahtlos über eine Bluetooth Smart-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen M430 über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem M430 und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto. Wenn du Daten von deinem M430 direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Benutzerkonto die FlowSync Software. Wenn du deinen M430 eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn du deinen M430 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M430, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.


## SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- Du deinen Polar M430 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die ZURÜCK-Taste an deinem M430 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn du dein M430 mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/de/support/Flow_app).

## SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Schließe den M430 an deinen Computer an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M430 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der M430 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinem M430 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](http://support.polar.com/de/support/flow).

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/FlowSync](http://support.polar.com/de/support/FlowSync).

# WICHTIGE INFORMATIONEN


Akku .....	71
Laden des Akkus deines Polar M430 .....	71
Betriebszeit des Akkus .....	72
Meldungen bei schwachem Akku .....	72
Pflege deines M430 .....	73
Halte deinen M430 sauber .....	73
Aufbewahrung .....	73
Service .....	74
Wichtige Hinweise .....	74
Störungen während des Trainings .....	74
Gesundheit und Training .....	74
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren .....	76
Technische Spezifikationen .....	76
M430 .....	76
Polar FlowSync Software .....	77
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	77
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	77
Weltweite Garantie des Herstellers .....	78
Rechtliche Informationen .....	79
Haftungsausschluss .....	79

## AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

## LADEN DES AKKUS DEINES POLAR M430

Der Polar M430 verfügt über einen eingebauten Akku. Akkumulatoren besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

 *Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.*

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).



**i** Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

**i** Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss und das Ladekabel deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Verwende bei Bedarf einen Zahnstocher. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen M430 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Stecke den USB-Stecker in den USB-Anschluss des M430 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn das Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der Akku des M430 voll geladen.

**i** Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

## BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt:

- bis zu 8 Stunden kontinuierlichem Training mit GPS und optischer Pulsmessung oder
- bis zu 30 Stunden kontinuierlichem Training mit GPS-Energiesparmodus und optischer Pulsmessung oder
- bis zu 50 Stunden kontinuierlichem Training mit GPS-Energiesparmodus und Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor oder
- bei Verwendung ausschließlich in der Uhrzeitanzeige und mit Überwachung der täglichen Aktivitäten beträgt die Betriebszeit etwa 20 Tage.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M430 verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und dem Alter des Akkus. Durch Smart Notifications und häufige Synchronisierung mit der Flow App wird der Akku stärker beansprucht und die Betriebszeit verkürzt. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den M430 unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

## MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

**Akku ist schwach. Bitte laden.:** Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den M430 zu laden.

**Lade Akku vor dem Training.** Die Akkukapazität des M430 reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M430 aufgeladen werden.



Meldungen bei schwachem Akku während des Trainings:

- Der M430 informiert dich, wenn nur noch Akkuleistung für eine Stunde Trainingsaufzeichnung verbleibt.
- Wenn **Akku ist schwach**. während des Trainings angezeigt wird, werden die Herzfrequenz-Messung und GPS ausgeschaltet.
- Wenn der Akku fast vollständig entladen ist, wird **Aufzeichnung beendet** angezeigt. Der M430 unterbricht die Aufzeichnung des Trainings und speichert die Trainingsdaten.

Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer, und der M430 befindet sich im Energiesparmodus. Lade deinen M430. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

## PFLEGE DEINES M430

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar M430 sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

### HALTE DEINEN M430 SAUBER

Wasche den M430 nach jeder Trainingseinheit mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser ab. Trockne ihn mit einem weichen Handtuch ab.

**Halte den USB-Anschluss des M430 und das Ladekabel sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.**

Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss und das Ladekabel deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Verwende bei Bedarf einen Zahnstocher. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen M430 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. Die beste Methode, um den USB-Anschluss sauber zu halten, ist ihn nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen. Der USB-Anschluss ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen. **Lade den M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.**

### BEHANDLE DEN OPTISCHEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT SORGFALT

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich auf der Gehäuserückseite nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den

Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

**Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter  $-10\text{ °C}$ ) und Hitze (über  $50\text{ °C}$ ) oder direkter Sonnenstrahlung aus.**

## SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support) und auf den länderspezifischen Websites.

## WICHTIGE HINWEISE

Der Polar M430 ist dafür vorgesehen, dir deine Aktivität mitzuteilen und deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

## GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja

beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.


- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät hellerer Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

## WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAREN

Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können.

**Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### M430

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 240 mAh
Betriebsdauer:	<b>Bei kontinuierlichem Gebrauch:</b>  Bis zu 8 Stunden kontinuierlichem Training mit GPS und optischer Pulsmessung  Bis zu 30 Stunden kontinuierlichem Training mit GPS-Energiesparmodus und optischer Pulsmessung
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Trainingscomputers:	Silikon, thermoplastisches Polyurethan, Edelstahl, Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Polymethylmethacrylat, Flüssigkristallpolymer
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz $\pm 2$ %  Das sind die Werte, die in Freiflächen erzielt werden, wenn keine Wohnhäuser oder Bäume die Satellitenansicht stören. In Stadt- oder Waldgebieten können diese Werte erreicht werden aber manchmal auch abweichen.
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s bei GPS-Aufzeichnung mit hoher

	Genauigkeit, 30 s bei GPS-Aufzeichnung mit mittlerer Genauigkeit, 60 s im GPS-Energiesparmodus
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h  (0-36 km/h oder 0-22,5 mph (bei Geschwindigkeitsmessung mit dem Polar Laufsensoren))
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen
Anzeigeauflösung:	128 x 128

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf [support.polar.com](https://support.polar.com) an.

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf [support.polar.com](https://support.polar.com) an.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

**Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk** eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.



Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## RECHTLICHE INFORMATIONEN

	<p>Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter <a href="http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen">www.polar.com/de/rechtliche_informationen</a> verfügbar.</p>
	<p>Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.</p>

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

2.2 DE 06/2021