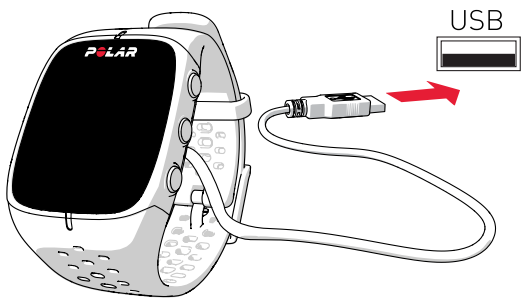


## 如何開始

可選擇對您最方便的 (A) 行動裝置或 (B) 電腦對您的 Polar M430 進行設定。Polar M430 處於存儲模式，將在設定中喚醒。為獲得最準確的個人訓練和活動資料，您的精確設定是很重要的。

利用盒子裡隨附的 USB 連接線將 M430 插入的通電的 USB 埠或 USB 充電器。可能需要幾分鐘來喚醒 M430。請在設定過程中給 M430 充電。



**i** 如果您的 M430 有固件可更新，我們建議您在設定過程中進行安裝。可能需要最多 10 分鐘。

**A**

用行動裝置和 POLAR FLOW 應用程式進行設置

請注意您必須在 Flow 應用程式中進行配對，而不是在自己的行動裝置藍牙設定中進行操作。

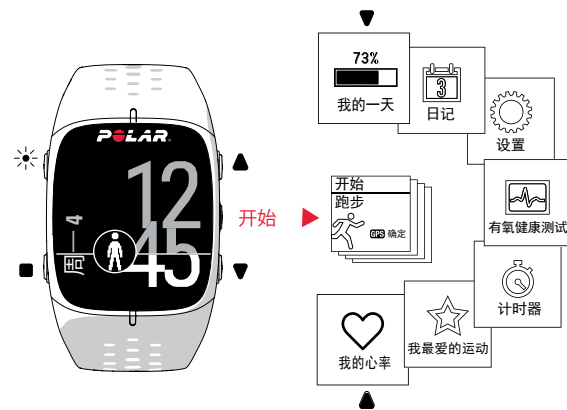
1. 確保您的行動裝置已連接至互聯網並開啟 Bluetooth®。
2. 從行動裝置上的 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow 應用程式。
3. 在您的行動裝置上打開 Flow 應用程式。
4. Flow 應用程式識別您在附近的 M430 並提示您開始配對。接受配對請求並在 Flow 應用程式中輸入 M430 顯示幕上所示的藍牙配對碼。
5. 利用您的 Polar 帳戶登入或建立新的帳戶。我們將引導您在應用程式內完成註冊和設定。
6. 當您完成設定時，按一下**保存並同步**，您的設定便會同步至 M430。

**B**

用電腦進行設置

1. 前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並將 Polar FlowSync 資料傳送軟體安裝至您的電腦。
2. 用您的 Polar 帳戶登錄或建立新的帳戶。我們將引導您完成網路服務內的註冊和設置。

## 瞭解您的 Polar M430



**☀** 燈光

按燈光鍵啟動背光。

在時間視圖中長按燈光鍵鎖住按鈕。

在訓練視圖中長按燈光鍵進入快顯功能表。

**■** 返回

利用返回鍵進行返回、暫停和停止操作。

在時間視圖中，長按返回鍵利用您的行動裝置開始為您的 M430 進行配對和同步。

**▲** 向上

按向上鍵瀏覽功能表、選項和訓練視圖。

長按向上鍵改變時鐘畫面。

**▼** 向下

按向下鍵瀏覽功能表、選項和訓練視圖。

**▶** 開始

按「開始」鍵進入功能表，確認選項並開始訓練。訓練過程中按「開始」鍵計圈，長按開始鍵鎖定/解鎖您當前所在的心率區。

## 主要功能

內置 GPS

內置 GPS 可在訓練期間追蹤您的步速、距離和海拔高度。在訓練後您可在 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務中的地圖上查看您的路線。

手腕式的心率訓練

您的 M430 設有內置心率傳感器，可從手腕測量心率。這使得基於心率的訓練變得前所未有的方便。

全天候活動和連續心率追蹤

M430 可全天候追蹤您的步數、活動、睡眠與卡路里數，從而支援您達成個人每日活動目標。連續心率追蹤功能可更精確地測量每日卡路里消耗量和總體活動，因為即使是手腕的微小動作，這產品都可追蹤到。

RUNNING PROGRAM (跑步計劃)

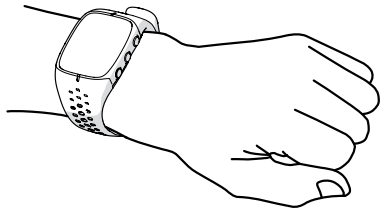
在 Polar Flow 中利用個人適應性訓練計劃進行跑步訓練。在以下四個目標中進行選擇：5 公里、10 公里、半程馬拉松或全程馬拉松，獲取適合您自己和您的訓練目標的訓練計劃。

## 利用 Polar M430 進行心率訓練

透過在訓練時測量心率，您可確保您以合乎目標的強度水準進行訓練。您可獲得想要達成的效益。

手腕式心率測量方便又輕鬆。繫緊腕帶，在 M430 上開始記錄，您的訓練已準備就緒。

若要在訓練期間獲得準確的心率讀數，將腕帶緊貼佩戴在手腕上，緊靠腕骨後。請勿將跑步手錶置於腕骨上方。背面的傳感器必須貼緊您的皮膚，但腕帶也不可綁得太緊。



**i** 在不測量心率時，請鬆開腕帶一點以便更舒適地穿戴，並讓皮膚呼吸。

您的 M430 還兼容胸帶式的 Polar Bluetooth® Smart 心率傳感器。您可購買心率傳感器配件。

## 開始訓練

1. 佩戴 M430 並繫緊腕帶。
2. 在時間視圖中，按開始鍵進入運動介紹列表。
3. 按上下鍵瀏覽某一運動介紹。
4. 請走到室外並遠離高層建築和樹木。在顯示幕朝上的情況下保持 M430 靜止以獲取 GPS 衛星訊號。當發現訊號時，M430 會震動並顯示 OK。
5. M430 在找到心率後即顯示您的心率。
6. 按開始鍵啟動訓練記錄。

**i** 在 Polar Flow 應用程式或網路服務中選擇您最喜歡的運動以及訓練過程中想要瞭解的資訊。

## 暫停和停止訓練

按返回鍵暫停訓練項目。按 開始鍵繼續訓練。若要終止訓練，請在暫停狀態時長按返回鍵直到顯示記錄結束。

訓練結束後，您將獲得您的 M430 訓練項目總結。在 Flow 應用程式或在 Flow 網路服務中獲得更詳細的分析。

## 訓練後

在移動應用程式上一目了然地檢視訓練資料

在 App Store 或 Google Play 中下載 Polar Flow 應用程式。在訓練後，將您的 M430 與 Flow 應用同步，獲取您訓練結果和表現的即時性概述和回饋。在 Flow 應用程式中，您可以檢查自己的睡眠品質和一天中的活躍程度。

POLAR FLOW 網路服務實現更詳細的分析

用電腦或經由 Flow 應用程式將訓練資料同步至 Flow 網路服務。在網路服務中，您可追蹤您的成果、獲得指導並查看關於您訓練成績、活動及睡眠的詳細分析。

保養您的 M430

每次訓練後將設備置於流水下沖洗來保持 M430 的清潔。在充電前，請確保 M430 的 USB 連接器上沒有水份、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何髒汙或水份。當 M430 的 USB 連接器潮濕時請勿為其充電。

## 技術規格

電池類型	240 MAH 鋰聚合物電池
心率傳感器	內置光學式
工作時間	支援長達 8 小時的訓練（配合使用 GPS 和光學心率測量時）
防水	適合游泳
材料	矽、熱塑性聚氨酯、不銹鋼、丙烯酸丁二烯苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、聚甲基丙烯酸甲酯、液晶高分子聚合物

無線電設備操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的頻帶和 3.0 mW 的最大功率。

APP STORE 是 APPLE INC. 的服務商標。

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商標。

IOS 是 CISCO 在美國和其他國家的商標或註冊商標，經許可使用。

製造商	與以下兼容
POLAR ELECTRO OY	
PROFESSORINTIE 5	
90440 KEMPELE	
FINLAND	
CUSTOMERCARE@POLAR.COM	/polarglobal
WWW.POLAR.COM	

17965359.03 CHNT 10/2020

17980294.01 BUNDLE GEN 10/2020 WINLEE

**POLAR®**

**POLAR M430**

GPS 跑步錶  
手腕式  
心率

## 入門指南

登入 [support.polar.com/zh-hans/M430](https://support.polar.com/zh-hans/M430) 瞭解更多詳情

繁体中文