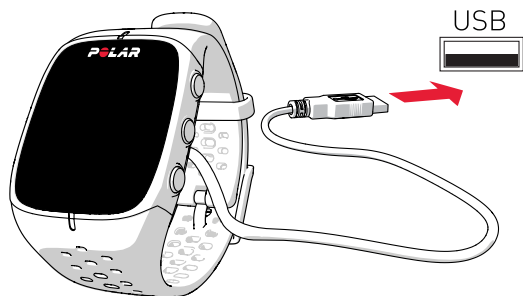


Kasutamise alustamine

Uut Polar M430 on võimalik seadistada **(A)** mobiiltelefoniga või **(B)** arvutiga. M430 on unerežiimis ja aktiveerub seadistamise ajal. Kõige täpsemate individuaalsete treeningu ja aktiivsuse andmete saamiseks on oluline teha võimalikult täpsed seadistused.

Ühendage M430 võrgutoitega USB-liidese või USB-laadijaga,

kasutades kaasasolevat USB-kaablit. M430 ärkamine võib paar minutit aega võtta. Laske M430-l seadistamise ajal laadida.



i Kui saadaval on püsivara värskendus, soovime selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.

A

MOBIILTELEFONI JA POLAR FLOW RAKENDUSEGA SEADISTAMINE

Pange tähele, et sidumine tuleb teostada Flow rakenduses, MITTE mobiiltelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

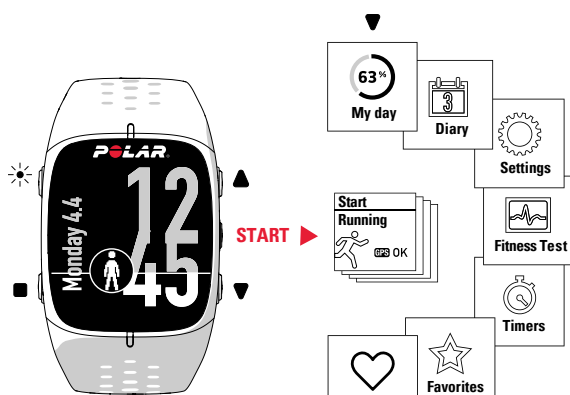
1. Veenduge, et teie **mobiiltelefon** on **Internetiga** ühendatud, ning lülitage **Bluetooth®** sisse.
2. Laadige App Store'i või Google Play poest alla **Polar Flow rakendus**.
3. Avage Flow rakendus oma mobiiltelefonis.
4. Flow rakendus tuvastab lähedalasuva M430 ja palub teil selle rakendusega siduda. Nõustuge sidumissetepanekuga ja **sisestage M430 ekraanil olev Bluetoothi sidumiskood Flow rakendusse**.
5. **Logige sisse** oma **Polari kontoga** või looge uus konto. Ekraanile kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.
6. Kui olete seadistamise lõpetanud, puudutage käsku **Save and sync** ning sätted sünkroonitakse M430-ga.

B

ARVUTIGA SEADISTAMINE

1. Minge aadressile **flow.polar.com/start** ja installige **Polar FlowSync** andmeedastustarkvara oma arvutisse.
2. Logige sisse oma Polari kontoga või looge uus konto. Ekraanile kuvatakse juhised kasutajaks registreerumiseks ja seadistamiseks.

Polar M430-ga tutvumine



LIGHT

Ekraani valgustamiseks vajutage nuppu LIGHT.

Nuppude lukustamiseks kellaaja vaates olles vajutage pikalt nuppu LIGHT.

Kiirmenüüsse sisenemiseks treeningu vaates olles vajutage pikalt nuppu LIGHT.

BACK

Eelmisele menüütasemele naasmiseks ning treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu BACK.

M430 ja mobiiltelefoni sidumise ja sünkroonimise alustamiseks vajutage pikalt nuppu BACK.

UP

Menüü, valikute ja treeningvaadete sirvimiseks vajutage nuppu UP.

Kellakuva muutmiseks vajutage pikalt nuppu UP.

DOWN

Menüü, valikute ja treeningvaadete sirvimiseks vajutage nuppu DOWN.

START

Menüüsse sisenemiseks, valikute kinnitamiseks ja treeningu alustamiseks vajutage nuppu START. Ringiaja salvestamiseks vajutage nuppu START. Südame löögisageduse tsooni lukustamiseks ja lahtilukustamiseks vajutage pikalt nuppu START.

Põhifunktsioonid

SISSEHITATUD GPS

Sissehitatud GPS tagab treeningu ajal tempo, vahemaa ja kõrguse andmed. Pärast treeningut on teil Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas võimalik näha oma teekonda kaardil.

RANDMEPÕHINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMINE

M430 on varustatud sissehitatud südame löögisageduse anduriga, mis mõõdab teie pulssi otse randmelt. Tänu sellele on treenimine mugavam kui eales varem.

ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

M430 jälgib ööpäevaringselt teie samme, aktiivsust, und ja kulutatud kaloreid ning toetab teid teie igapäevase individuaalse eesmärgi saavutamisel.

JOOKSUPROGRAMM

Eelseisvateks jooksuüritusteks saate trennida Polar Flow isiklike ja kohandatavate treeninguplaanide abil. Valige üks neljast distantsist: 5 km, 10 km, poolmaraton või maraton – ning te saate põhjaliku treeninguplaani, mis vastab teie soovidele ja eesmärkidele.

NUTIKAD TEATISED

Soovi korral saate mobiiltelefonis olevaid teatisi vaadata ka Polar M430 ekraanilt. Siduge M430 Flow rakendusega. Lülitage nutikate teatiste funktsioon Flow rakenduses sisse (**Devices > Smart notifications**) ja siduge M430 mobiilirakendusega, vajutades pikalt nuppu BACK.

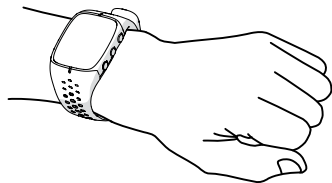
Südame löögisageduse mõõtmine

Polar M430-ga

Südame löögisageduse mõõtmine treeningu ajal aitab teil treenida õige intensiivsusega, et saavutada oma eesmärk. Te saate treeningust just nimelt sellist kasu nagu ise soovite.

Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine on mugav ja lihtne. Pingutage kellarihma, käivitage treening M430-s ja oletegi valmis.

Täpsete näitude saamiseks kandke rihma tihedalt ümber randme, täpselt randmeluu all. Ärge pange kella treeningu ajaks täpselt randmeluu peale. Kella tagumisel poolel olev andur peab olema naha vastas, kuid samas ei tohiks rihm olla ka liiga pingul.



i Kui te südame löögisagedust parasjagu ei mõõda, laske kellarihm veidi lödvemaks, et teil oleks mugavam ja et nahk saaks hingata.

M430 on võimalik kasutada ka koos Polar Bluetooth® Smarti vööanduriga. Vööanduri saate endale soetada lisavarustusena.

Treeningu alustamine

1. Pange M430 ümber randme ja tõmmake kellarihm pingule.
2. Spordiprofiilide vaatamiseks vajutage kellaaja vaates olles nuppu START.
3. Soovitud spordiala valimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN.
4. Minge välja ja veenduge, et läheduses ei oleks kõrgeid hooneid ega puid. Satelliitide signaalide leidmiseks hoidke M430 paigal nii, et selle ekraan oleks suunatud ülespoole. Kui signaal on leitud, hakkab M430 värisema ja ekraanile ilmub OK.
5. Kui M430 on tuvastanud teie südame löögisageduse, ilmub see ekraanile.
6. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu START.

i Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas valige välja oma lemmik spordiala ja andmed, mida soovite treeningu ajal ekraanil näha.

TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu START. Kui treening on peatatud, saate selle lõpetada, vajutades pikalt nuppu BACK, kuni ekraanil kuvatakse tekst **Recording ended**.

Kohe pärast treeningut kuvab M430 ekraanile teie treeningu kokkuvõtte. Andmete põhjalikumaks analüüsimiseks minge Flow rakendusse või Flow veebikeskkonda.

Pärast treeningut

TREENINGU ANDMETE VAATAMINE MOBIILIRAKENDUSES

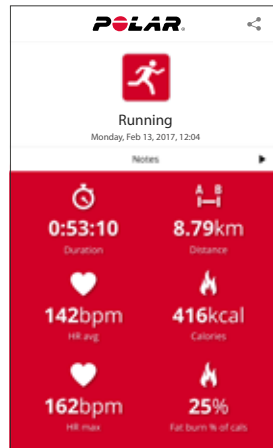
Polar Flow rakenduse saate alla laadida App Store'ist või Google Playst. Pärast treeningut sünkroonige M430 Flow rakendusega. Nii saate oma sooritusest kiire ülevaate. Lisaks sellele saate Flow rakenduses vaadata, kuidas te magasite ja kui aktiivne te olete päeva jooksul olnud.

POLAR FLOW VEEBIKESKKOND ANDMETE PÕHJALIKUMAKS ANALÜÜSIMISEKS

Sünkroonige oma treeningu andmed arvuti või Flow rakenduse abil Flow veebikeskkonda. Veebikeskkonnas on teil võimalik jälgida oma saavutusi, saada juhiseid ning analüüsida põhjalikult oma treeninguid, aktiivsust ja und.

M430 EEST HOOLITSEMINE

M430 puhtana hoidmiseks peske seda jooksva vee all pärast igat treeningut. Enne laadimist veenduge, et M430 USB-pistiku pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. **Ärge laadige M430, kui USB-pistik on märg.**



Tehnilised andmed

AKU TÜÜP
SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR
TÖÖAEG

240 MAH LI-POL AKU
SISSEEHITATUD, OPTILINE
KUNI 8 TUNDI, KUI KASUTUSEL ON GPS JA
OPTILINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR.

VEEKINDLUS
MATERJALID

SOBIB UJUMISEKS
SILIKOON, TERMOPLASTNE POLÜURETAAN,
ROOSTEVABA TERAS,
AKRÜÜLNITRIILBUTADIEENSTÜREEN, KLAASKIUD,
POLÜKARBONAAT, POLÜMETÜÜLMETAKRÜLAAT,
VEDELKRISTALLPOLÜMEER

APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.
ANDROID JA GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRGID.
IOS ON ETTEVÕTTE CISCO REGISTREERITUD KAUBAMÄRK USA-S JA MUUES RIIKIDES
NING SEDA KASUTATAKSE LITSENTSI ALUSEL.

TOOTJA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

ÜHILDUB
 Bluetooth®

/polarglobal

1.0 ET 05/2017 10011

POLAR®

POLAR M430

**GPS-I
JA RANDMEPÕHISE SÜDAME
LÖÖGISAGEDUSE ANDURIGA
VARUSTATUD SPORDIKELL**

Alustamisjuhend

Täiendavat teavet leiate aadressilt
support.polar.com/en/M430

Eesti