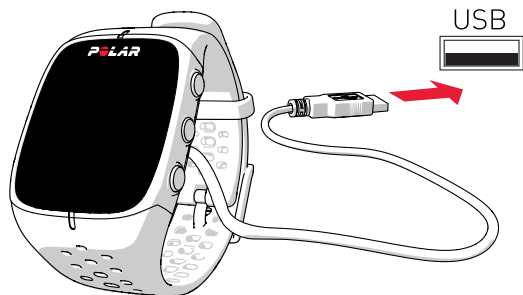


## Kā sākt

Tu vari izvēlēties uzstādīt savu Polar M430 vai nu ar **(A)** mobilo ierīci vai **(B)** datoru, kā vien tev ērtāk. Polar M430 ir uzglabāšanas režīmā, un tas pamostas uzstādīšanas laikā. Lai iegūtu visprecīzākos un personalizētus treniņu un aktivitātes datus, svarīgi, lai tu būtu precīzs ar iestatījumiem uzstādīšanas laikā.

Pievieno savu M430 datora USB ligzdā vai USB lādētājā, ar pielāgoto lādētāju, kas nāk līdzī komplektā. Var paiet dažas minūtes līdz Polar M430 pamostas. Ļauj M430 lādēties uzstādīšanas laikā.



**i** Ja ir pieejama programmatūras atjaunināšana tavam M430, mēs rekomendējam to uzinstalēt uzstādīšanas laikā. Tas var aizņemt līdz 10 minūtēm.

**A**

### SAVIENO AR MOBILO IERĪCI UN POLAR FLOW APLIKĀCIJU

Ņem vērā, ka tev jāveic sapārošana Flow aplikācijā, nevis ierīces Bluetooth iestatījumos

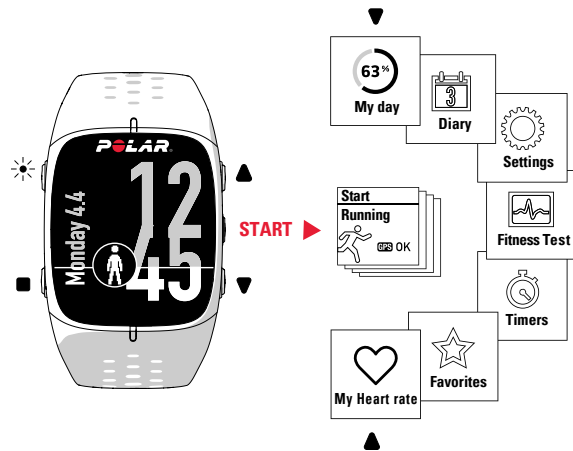
1. Pārlicinies, ka tava **mobīlā ierīce** ir pievienota **Internetam** un **Bluetooth®** ir ieslēgts.
2. Lejupielādē **Polar Flow aplikāciju** no App Store vai Google Playsavā mobilajā ierīcē.
3. Atver Flow aplikāciju savā mobilajā ierīcē.
4. Flow aplikācija atpazīs blakus esošo M430 un prasīs sākt sapārošanu ar to. Akceptē sapārošanas prasību un **ievadi Bluetooth sapārošanas kodu, kas parādās M430 ekrānā, Flow aplikācijā.**
5. **Pieraksties** ar savu **Polar kontu** vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur pierēģistrēšanās procesam.
6. Kad esi ticis caur iestatījumu izvēlnei **Saglabā un sinhronizē** un tavi iestatījumi ir sinhronizēti ar tavu M430.

**B**

### UZSTĀDĪŠANA AR DATORU

1. Dodies uz **flow.polar.com/start** un instalē **Polar FlowSync** datu pārsūtīšanas programmu savā datorā.
2. Pieraksties ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur pierakstīšanās un uzstādīšanas procesam caur mājas lapu.

## Iepazīsti savu Polar M430



### Gaismiņa

Izgaismo ekrānu spiežot pogu LIGHT.

Saslēdz pogas, pulksteņa skatā piespiežot un turot pogu LIGHT.

Atver ātro izvēlni treniņa skatā piežot un turot pogu LIGHT.

### BACK

Atgriezies, iepauzē un apturi treniņu ar BACK pogu.

Laika skatā, savieno un sinhronizē M430 ar mobilo ierīci, piespiežot un turot pogu BACK.

### UP

Dodies caur izvēlni un treniņa skatiem spiežot UP.

Maini pulksteņa skata dizainu piespiežot un turot pogu UP.

### DOWN

Dodies caur izvēlni un treniņa skatiem spiežot DOWN.

### START

Atver izvēlni, apstiprini izvēles un sāc treniņu spiežot pogu START.

Treniņa laikā, spied START, lai atzīmētu apli, piespied un turi, lai saslēgtu un atslēgtu sirds ritma zonu, kurā atrodies.

## Galvenās funkcijas

### IEBŪVĒTS GPS

Iebūvēts GPS ierakstīs tavu tempu, distanci un augstumu virs jūras līmeņa treniņa laikā. Tu vari redzēt savu maršrutu kartē Polar Flow aplikācijā vai Flow mājas lapā pēc treniņu sesijas.

### TRENIŅI AR PULSA MĒRĪTĀJU NO PLAUKSTAS LOCĪTAVAS

Tavam M430 ir iebūvēts sirds ritma mērītājs, kas mēra tavu sirds ritmu no plaukstu locītavas. Tas padara sirds ritma mērīšanu ērtāku, kā jebkad agrāk.

### 24/7 AKTIVITĀTES MĒRĪŠANA

Tavs M430 mērīs tavus soļus, miegu, aktivitāti un kalorijas 24/7 un palīdzēs sasniegt individuālu dienas aktivitātes mērķi.

### SKRIEŠANAS PROGRAMMA

Trenējies skriešanas pasākumam ar personīgu un pielāgojamu treniņplānu Polar Flow mājas lapā. Izvēlies vienu no četriem mērķiem: 5km, 10km, pusmaratons vai maratons, un iegūsti treniņplānu, kas atbilst tev un taviem mērķiem.

### VIEDI PAZIŅOJUMI

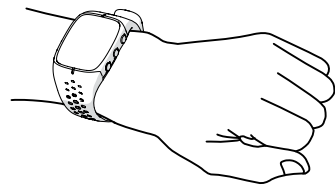
Redzi telefona paziņojumus sava Polar M430 ekrānā. Sapāro savu M430 ar Flow aplikāciju. Uzstādi viedos paziņojumus Flow aplikācijā (**Devices > Smart notifications**) un sinhronizē M430 ar aplikāciju piespiežot un turot BACK pogu savā M430.

## Sirds ritma treniņš ar Polar M430

Trenējoties pēc sirds ritma, tu vari būt drošs, ka tu trenēties pareizajā intensitātē atbilstoši tavam mērķim. Un tavi ieguvumi ir atbilstoši tavām vēlmēm.

Sirds ritma mērīšana no plauksta locītavas ir vienkārša un ērta. Pirms treniņa savēlc ciešāk siksniņu, sāc treniņu sesiju savā M430, un tu esi gatavs!

Lai iegūtu precīzus sirds ritma mērījumus treniņa laikā, savēlc siksniņu stingri plauksta augšpusē uzreiz aiz plauksta locītavas kaula. NENOVIETO pulsometru uz plauksta locītavas kaula. Sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē, jāpieskaras ādai, bet siksniņai nevajadzētu būt pārāk ciešai.



**i** Kad nemēri sirds ritmu, atlaid siksniņu vaļīgāk kofortablākai nēsēšanai un ļaujot ādai elpot.

Tavs Polar M430 ir savienojams arī ar Polar Bluetooth® Smart sirds ritma jostīņu. Tu vari iegādāties sirds ritma sesoru kā aksesuāru.

## Sāc treniņu

1. Nēsā savu M430 un pievelc siksniņu stingrāk.
2. Laika skatā, spied START, lai tiktu pie sporta profila saraksta.
3. Dodies caur sporta profiliem, spiežot UP un DOWN.
4. Dodies ārpus telpām un prom no augstām celtnēm un kokiem. Turi savu M430 miera stāvoklī ar ekrānu uz augšu, lai noķertu GPS satelītu signālus. Kad signāls būs atrasts, M430 vibrēs un parādīsies uzraksts OK.
5. M430 būs atradis tavu sirds ritmu, kad parādīsies sirds ritms.
6. Spied START, lai sāktu ierakstu.

**i** Izvēlies savus iecienītākos sporta veidus un informāciju, kurai vēlies sekot treniņa laikā, Polar Flow aplikācijā vai mājas lapā.

## IEPAUZĒ UN APTURI TREIŅU

Spied BACK, lai iepauzētu treniņu sesiju. Lai turpinātu treniņu, spied START. Lai apturētu sesiju, spied un tūri BACK stāvoklī, kad treniņš ir iepauzēts, līdz parādās uzraksts Recording ended.

Tu iegūsi treniņa sesijas kopsavilkumu uzreiz M430 ekrānā kā būs apturējies treniņu. Iegūsti detalizētāku analīzi Polar Flow aplikācijā vai Flow mājas lapā.

## Pēc treniņa

### APSKATI TREIŅU DATUS MOBILAJĀ APLIKĀCIJĀ

Lejupielādē Polar Flow aplikāciju App Store vai Google Play.

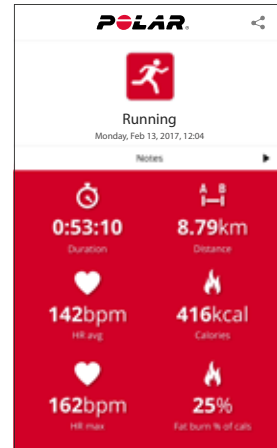
Sinhronizē savu M430 ar Flow aplikāciju pēc treniņa un iegūsti tūlītēju pārskatu un novērtējumu par saviem treniņa rezultātiem un sasniegumiem Flow aplikācijā. Tu vari arī novērtēt kā Tu esi gulējis un cik aktīvs esi bijis dienas laikā.

### POLAR FLOW MĀJAS LAPA DETALIZĒTĀKAI ANALĪZEI

Sinhronizē savus treniņu datus ar Flow web servisu ar savu datoru vai caur Flow aplikāciju. Mājas lapā tu vari apskatīt savus sasniegumus, iegūt padomus un redzēt detalizētu treniņu rezultātu analīzi, aktivitāti un miegu.

### RŪPĒJIES PAR SAVU M430

Uzturi savu M430 tīru, noskalojot to zem tekoša ūdens pēc katras treniņu sesijas. Pirms lādēšanas, pārlicinies ka USB konektors nav mitrs, uz tā nav matu, putekļu vai netīrumu. Maigi notīri netīrumus vai mitrumu. Nelādē savu M430, kad USB konektors ir slapš.



## Tehniskās specifikācijas

BATERIJAS TIPS  
SIRDS RITMA SESORS  
BATERIJAS DARBĪBAS LAIKS  
ŪDENS IZTURĪBA  
MATERIĀL

240 MAH LI-POL AKUMULATORS  
IEBVĒTS OPTISKAIS  
LĪDZ 8H TRENĒJOTIES AR GPS UN OPTISKO  
SIRDS RITMA MĒRĪTĀJU  
PIEMĒROTS PELDĒŠANAI  
SILIKONS, TERMOPLASTSKAIS  
POLIURETĀNS, NERŪSĒJOŠAIS  
TĒRAUDS, AKRILONITRILA BUTADIĒNA  
STIROLS, STIKLAŠĶIEDRA,  
POLIKARBONĀTS,  
POLIMETILMETAKRILĀTS, ŠĶIDRO  
KRISTĀLU POLIMĒRS

APP STORE IR APPLE INC. SERVISĀ ZĪME  
ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪMES  
IOS IR CISKO ASV UN CITĀS VALSTĪS PREČU ZĪME VAI REĢISTRĒTA PREČU ZĪME UN TIEK LIETOTA AR LICENCI.

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

SAVIENOJAMS AR  
 Bluetooth®

/polarglobal

1.0 LAV 07/2017

**POLAR®**

**POLAR M430**  
**GPS SKRIEŠANAS PULKSTENIS**  
**AR PLAUKSTAS LOCĪTAVAS**  
**SIRDS RITMA MĒRĪTĀJU**

## Lietošanas pamācība

Uzzini vairāk [support.polar.com/en/M430](http://support.polar.com/en/M430)

Latviešu