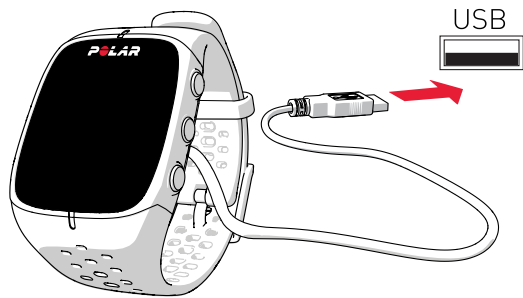


Első lépések

Az új Polar M430 beállítását **(A)** mobil eszközzel vagy **(B)** számítógéppel is végezheted, amelyek kényelmesebb számodra. M430-as készüléked tárolási üzemmódban van, és a beállításnál ébred fel. A legpontosabb és leginkább személyre szabott edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezd el a beállítást a beállítások menüben.

Csatlakoztasd az M430 készüléket egy áram alatt álló USB-porthoz vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. Eltarthat egy pár percig, mire az M430 felébred. Hagyd töltődni az M430 készüléket beállítás közben.



i Ha van elérhető szoftverfrissítés az M430 készülékhez, ajánlott azt is telepíteni a beállítás alatt. Ez körülbelül 10 percet vehet igénybe.

A

BEÁLLÍTÁS MOBIL ESZKÖZÖN VAGY A POLAR FLOW ALKALMAZÁSSAL

Kérjük, ne feledd, hogy a Flow alkalmazásban, és NEM a mobilkészüléke Bluetooth beállításában kell elvégezned a párosítást.

1. Bizonyosodj meg arról, hogy **mobil eszközöd** csatlakozik az **Internethez**, majd kapcsolj be a **Bluetooth®**-t.
2. Töltsd le a **Polar Flow alkalmazást** az App Store-ból vagy a Google Play-ből a mobil eszközödre.
3. Nyissa meg a Flow alkalmazást a mobil eszközön.
4. A Flow alkalmazás automatikusan észleli a közelben lévő M430 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Fogadd el a párosítási ajánlatot, és **írd be az M430 kijelzőjén megjelenő Bluetooth párosítási kódot a Flow alkalmazásba**.
5. **Jelentkezz be Polar fiókjával**, és hozzon létre egy újat. Végigvezetjük az alkalmazás feliratkozási és beállítási műveletein.
6. Mikor végeztél a beállítással, koppints a **Mentés és szinkronizálás** opcióra, a beállítások szinkronizálódnak az M430 készülékkel.

B

BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPPEL

1. Menj a **flow.polar.com/start** oldalra, majd telepítsd a **Polar FlowSync** adatátviteli szoftvert a számítógépedre.
2. Jelentkezz be Polar fiókjával, és hozzon létre egy újat. A készülék végigvezeti a feliratkozási és beállítás műveletein.

Ismerd meg a Polar M430 készüléket



LIGHT (VILÁGÍTÁS)

Kijelző megvilágítása a LIGHT (világítás) gomb lenyomásával.

A LIGHT (világítás) gomb lenyomásával és nyomva tartásával zárhatod le a gombokat Idő nézetben.

A LIGHT (világítás) gomb lenyomásával és nyomva tartásával nyithatod meg a gyorsmenüt edzés nézetben.

BACK (VISSZA)

Visszalépés, szüneteltetés és leállítás a BACK (Vissza) gombbal.

Idő nézetben a BACK (Vissza) gomb nyomva tartásával kezdheted meg az M430 és a mobilkészülék párosítását.

UP (FEL)

A menü böngészése, kiválasztások és edzés nézetek az UP (fel) gomb lenyomásával.

Váltson óra kijelző nézetet az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomva tartásával.

DOWN (LE)

A menü böngészése, kiválasztások és edzési nézetek az DOWN (le) gomb lenyomásával.

START

Belépés a menübe, kiválasztások jóváhagyása és az edzés megkezdése a START gomb lenyomásával. Edzés közben nyomd meg a START gombot körídő megjelöléséhez. Az aktuális pulzustartomány lezárásához/feloldásához, nyomd meg és tartsd lenyomva azt.

Fő jellemzők

INTEGRÁLT GPS

A beépített GPS nyomon követi edzés közben a gyorsaságot, távolságot és a magasságot. Edzés után megtekintheti útvonalát a Polar Flow alkalmazásban található térképen vagy a Flow web szolgáltatásban.

CSUKLÓS PULZUSMÉRŐ EDZÉS

Az M430 fitness készüléked beépített pulzuszórával rendelkezik, amely a csuklón keresztül méri a pulzusodat. Ez minden eddiginél kényelmesebbé teszi pulzus alapú edzést.

24/7 TEVÉKENYSÉGGÖVETÉS ÉS FOLYAMATOS PULZUSSZÁM

Az M430 az Ön lépéseit, tevékenységét, alvását és kalóriáit éjjel-nappal követheti, és támogatja Önt napi tevékenységi célja elérésében. A folyamatos szívritmus funkció lehetővé teszi a napi kalóriafelhasználás és az általános aktivitás pontosabb mérését, mivel a csípőmozgással járó fizikai aktivitások is nyomon követhetők.

RUNNING PROGRAM (FUTÁS PROGRAM)

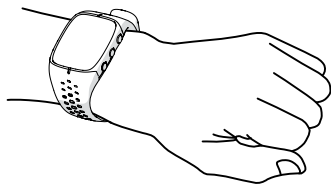
Eddz a futóversenyekre a Polar Flow személyre szabott és jól alkalmazható edzésterve segítségével! Válassz a különböző célok közül: 5 km, 10 km, félmaraton vagy maraton. Ezután olyan edzéstervet kaphatsz, amely illik hozzád és a céljaidhoz.

Pulzsmérő edzés a Polar M430 készülékkel

A pulzsmérő edzés alatti mérésével biztosítja, hogy a céljainak megfelelő intenzitással edz. És csak azokat az eredményeket kapja, amelyeket el akar érni.

A csuklón történő pulzsmérés kényelmes és egyszerű Edzéshez állítsd szorosra a csuklópántot, indítsd el az edzést az M430 készüléken, és már kezdheted is.

A pulzus pontos mérésének érdekében a pántnak szorosan kell illeszkednie a csuklóra, közvetlenül a csont mögött. NE helyezd az órát a csuklócsontodra. Az érzékelőnek folyamatosan érintkeznie kell a bőrrel, azonban a csuklópántot nem szabad túl szorosan húzni.



i Ha éppen nem méri a pulzusát, akkor kissé lazítsa meg a karszalagot a kényelmesebb illeszkedés érdekében, hogy a bőre levegőhöz jusson.

Az M430 kompatibilis a Polar Bluetooth® Smart jeladóval és mellkaspánttal. Pulzsmérő érzékelőt vásárolhat kiegészítőként.

Edzés kezdete

1. Vedd fel az M430 készüléket, és húzd meg a csuklópántot.
2. Nyomd meg idő nézetben a START gombot a sportprofil lista megnyitásához.
3. Az UP (fel) és a DOWN (le) gombok megnyomásával böngészhetsz a sportprofilok között.
4. Menjen a szabadba, magas épületektől és fáktól távol. Tartsd M430 készüléked mozdulatlanul, a kijelzővel felfelé, hogy az érzékelje a GPS jeleket. A jel észlelésekor az M430 rezeg, és az OK felirat jelenik meg a kijelzőn.
5. Amikor megjelennek a pulzusadatok, az M430 megtalálta a pulzust.
6. Az edzés megkezdéséhez nyomd meg a START gombot.

i Válaszd ki a kedvenc sportágaidat és az edzés alatt látni kívánt információt a Polar Flow alkalmazás vagy a webes felület sport profiljaiban.

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a BACK (Vissza) gombot az edzés szüneteltetéséhez. Az edzés folytatásához nyomd meg a START gombot. Az edzés leállításához tartsd lenyomva a BACK (Vissza) gombot a **Recording ended** (Felvétel befejeződött) felirat megjelenéséig.

Az M430 megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezése után. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthet.

Edzés után

NÉZZE MEG EDZÉSI ADATAIT EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

Töltsd le a Polar Flow Alkalmazást az App Store vagy Google Play áruházakból. Eredményeid és teljesítményed azonnali megtekintéséhez és azonnali visszajelzéshez szinkronizáld M430 készülékedet a Flow alkalmazással az edzés után. A Flow alkalmazásban azt is ellenőrizheted, hogy hogyan aludtál és hogy mennyire voltál aktív a nap folyamán.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLEGESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizálja a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatait számítógépével vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatja eredményeit, útmutatást és részletes elemzést kaphat edzési eredményeiről, aktivitásáról és alvásáról.

AZ M430 KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Az M430 tisztántartásához minden edzés után öblítsd el azt folyóvíz alatt. Töltés előtt bizonyosodj meg arról, hogy az M430 USB-csatlakozóján nincs nedvesség, hajsza, por vagy kosz. Finoman töröld le a szennyeződések vagy a nedvességet. **Ne töltsd az M430 készüléket, ha az USB-csatlakozó nedves.**

Műszaki specifikáció

AKKUMULÁTOR TÍPUS	240 MAH LI-POL
PULZUSMÉRŐ SZENZOR	BELSŐ OPTIKAI ÜZEMIDŐ
MŰKÖDÉSI IDŐ	AKÁR 8 ÓRÁNYI EDZÉS GPS-SEL ÉS OPTIKAI PULZUSMÉRÉSSSEL
VÍZÁLLÓSÁG	ÚSZÁSHOZ ALKALMAS
ANYAGOK	SZILION, TERMOPLASZTIKUS POLIURETÁN, ROZSDAMENTES ACÉL, AKRILNITRIL-BUTADIÉN-SZTIROL, ÜVEGSZÁL, POLIKARBONÁT, POLIMETIL-METAKRILÁT, FOLYADÉKKRISTÁLYOS POLIMER

AZ APP STORE AZ APPLE INC. MÁRKASZERVIZE

AZ ANDROID ÉS A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEJEGYE

AZ IOS A CISCO VÉDJEJEGYE VAGY BEJEGYZETT VÉDJEJEGYE AZ AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS MÁS ÁLLAMOKBAN, HASZNÁLATA ENGEDÉLYHEZ KÖTÖTT.

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

KOMPATIBILIS



POLAR®

POLAR M430

**GPS-ES FUTÓÓRA
CSUKLÓS
PULZUSSAL**

Kezdő lépések

További információk: support.polar.com/en/M430