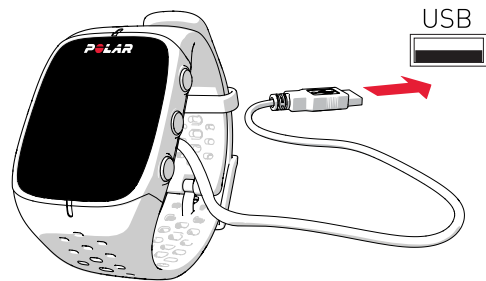


## Aan de slag

Je kunt kiezen om de configuratie van je nieuwe Polar M430 uit te voeren met **(A)** een mobiel apparaat of **(B)** een computer, afhankelijk van wat het gemakkelijkst is voor jou. De M430 staat in slaapmodus en ontwaakt tijdens de configuratie. Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je de instellingen nauwkeurig invult tijdens de configuratie.

Sluit de M430 met de meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. Het kan enkele minuten duren voordat je M430 ontwaakt. Laad je M430 op tijdens de configuratie.



Als er een update voor de firmware van je M430 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Het voltooien kan tot tien minuten in beslag nemen.

## A

### INSTELLEN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

Denk eraan dat je het koppelen moet uitvoeren in de Flow app, dus NIET via de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.

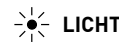
1. Zorg dat je **mobiele apparaat** verbinding heeft met **internet** en schakel **Bluetooth®** in.
2. Download de **Polar Flow app** vanaf de App Store of Google Play op je mobiele apparaat.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat.
4. De Flow app herkent je M430 in de buurt en vraagt je het koppelen te starten. Accepteer het koppelingsverzoek en **voer in de Flow app de Bluetooth-koppelingscode in die op het display van de M430 wordt weergegeven**.
5. **Meld je aan** met je **Polar account** of maak een nieuw account. De app helpt je bij het aanmelden en configureren.
6. Tik op **Opslaan en synchroniseren** als je klaar bent met de instellingen; deze worden nu gesynchroniseerd naar je M430.

## B

### INSTELLEN MET EEN COMPUTER

1. Ga naar **flow.polar.com/start** en installeer de **PolarFlowSync** software voor gegevensopdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. We helpen je binnen de webservice met het aanmelden en configureren.

## Kennismaking met je Polar M430



### LICHT

Verlicht het display door op LICHT te drukken.

Vergrendel knoppen in de tijdweergave door LICHT ingedrukt te houden.

Open het snelmenu in de trainingsweergave door LICHT ingedrukt te houden.



### TERUG

Ga terug, pauzeer en stop met de knop TERUG.

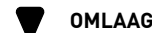
In de tijdweergave kun je de M430 koppelen en synchroniseren met je mobiele apparaat door TERUG ingedrukt te houden.



### OMHOOG

Blader door het menu, selecties en trainingsweergaven door op OMHOOG te drukken.

Wijzig de displayweergave door OMHOOG ingedrukt te houden.



### OMLAAG

Blader door het menu, selecties en trainingsweergaven door op OMLAAG te drukken.

### START

Open het menu, bevestig selecties en start je training door op START te drukken. Houd tijdens een training START ingedrukt om een ronde vast te leggen. Houd START ingedrukt om je actuele hartslagzone te vergrendelen of te ontgrendelen.

## Belangrijkste functies

### GEÏNTEGREERDE GPS

De ingebouwde GPS houdt tijdens de training je tempo, de afstand en de hoogte bij. Na de sessie kun je je route bekijken op een kaart in de Polar Flow app of de Flow webservice.

### HARTSLAGMETING VANUIT DE POLS

Je M430 heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet aan je pols. Dit maakt op hartslag gebaseerde training gemakkelijker dan ooit.

### 24/7 ACTIVITEITSMETING EN CONTINUE HARTSLAG

Je M430 registreert je stappen, activiteit, slaap en calorieën 24 uur per dag, 7 dagen per week. Hij ondersteunt je bovendien bij het behalen van je dagelijkse activiteitsdoel. Met de functie Continue hartslag krijg je een nauwkeuriger beeld van je dagelijkse calorieverbruik en je algemene activiteit, omdat ook activiteiten met erg weinig polsbewegingen kunnen worden geregistreerd.

### RUNNING PROGRAM

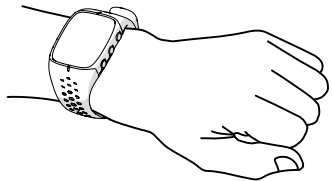
Train voor een hardloophwedstrijd met een persoonlijk en aanpasbaar trainingsplan in Polar Flow. Kies uit vier verschillende doelen: 5 kilometer, 10 kilometer, de halve marathon of de hele marathon. Je krijgt een trainingsplan dat past bij jou en je doelen.

## Trainen op hartslag met de Polar M430

Door je hartslag te meten tijdens het trainen, zorg je dat je op het juiste intensiteitsniveau voor je doel traint. Dan behaal je de resultaten die je wenst te bereiken.

Hartslagmeting vanuit de pols is is handig en gemakkelijk. Zorg vóór je training dat de polsband goed aansluit, start een trainingssessie op je M430 en je bent klaar om te beginnen.

Voor nauwkeurige hartslaggegevens tijdens de training moet de polsband nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. Draag je sporthorloge niet boven op je polsgewricht. De sensor moet contact maken met je huid, maar de polsband mag niet te strak zitten.



**i** Maak de polsband een beetje losser als je je hartslag niet meet, zodat je huid kan ademen.

Je M430 is ook compatibel met de Polar Bluetooth® Smart hartslagsensor met borstband. Je kunt een hartslagsensor kopen als accessoire.

## Training starten

1. Doe de M430 om en maak de polsband vast.
2. Druk in de tijdweergave op START om naar de lijst met sportprofielen te gaan.
3. Blader naar een sportprofiel door op OMHOOG of OMLAAG te drukken.
4. Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je M430 stil met het display omhoog gericht om signalen van GPS-satellieten te ontvangen. Zodra er een signaal is gevonden, trilt de M430 en wordt OK weergegeven.
5. De M430 heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
6. Druk op START om je trainingsregistratie te starten.

**i** Kies je favoriete sporten en de informatie die je tijdens je sessies wilt zien in de Polar Flow app of webservice.

### TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om je training te hervatten. Om de sessie te stoppen in de pauzmodus houd je TERUG ingedrukt totdat **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

Direct nadat je gestopt bent met trainen, krijg je een overzicht van je trainingssessie op je M430. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde analyse.

## Na de training

### BEKIJK JE TRAININGSGEGEVENS IN ÉÉN OOGOPSLAG OP DE MOBIELE APP

Download de Polar Flow app in de App Store of Google Play. Synchroniseer je M430 na de training met de Flow app en krijg direct een overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties. In de Flow app kun je ook volgen hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

### POLAR FLOW WEBSERVICE VOOR MEER GEDETAILLEERDE ANALYSE

Synchroniseer je trainingsgegevens met je computer of via de Flow app naar de Flow webservice. In de webservice kun je je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken.

### ONDERHOUD VAN JE M430

Houd je M430 schoon door hem na elke trainingssessie onder stromend water af te spoelen. Controleer vóór het laden dat er geen vocht, haar, stof of vuil op de USB-connector van de M430 aanwezig is. Verwijder voorzichtig eventueel vuil of vocht. **Laad de batterij van je M430 niet op als deze vochtig is.**

## Technische specificatie

BATTERIJTYPE	240 MAH LI-POL
HARTSLAGSENSOR	INTERN OPTISCH
GEBRUIKSDUUR	TOT 8 UUR TRAINING MET GPS EN OPTISCHE HARTSLAGMETING
WATERBESTENDIGHEID	GESCHIKT VOOR ZWEMMEN.
MATERIAAL	SILICONEN, THERMOPLASTISCH POLYURETHAAN, ROESTVRIJ STAAL, ACRYLONITRIL-BUTADIEEN-STYREEN, GLASVEZEL, POLYCARBONAAT, POLYMETHYLMETHACRYLAAT, VLOEIBARE KRISTALLIJNE POLYMEREN

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2,402 - 2,480 GHz met een maximumvermogen van 3,0 mW.

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

ANDROID EN GOOGLE PLAY ZIJN HANDELSMERKEN VAN GOOGLE INC.

IOS IS EEN HANDELSMERK OF GEREGISTREERD HANDELSMERK VAN CISCO IN DE VS EN ANDERE LANDEN EN WORDT GEBRUIKT ONDER LICENTIE.

GEPRODUCEERD DOOR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBEL MET



**POLAR®**

**POLAR M430**

**GPS-SPORTHORLOGE  
MET INGEBOUWDE  
HARTSLAGMETER**

## Beknpte gebruiksaanwijzing

Kijk voor meer informatie op [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)