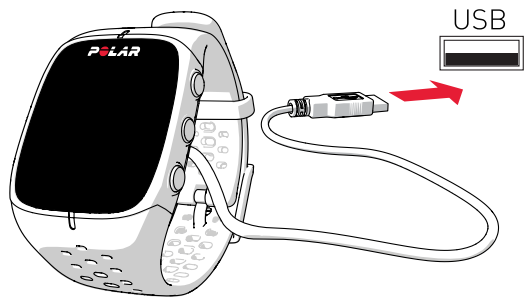


## Noțiuni introductive

Poți alege să configurezi noul tău dispozitiv Polar M430 cu un dispozitiv mobil (A) sau cu un computer (B), în funcție de varianta cea mai convenabilă pentru tine. Dispozitivul M430 este în modul de depozitare și pornește la configurare. Pentru a obține date exacte și personalizate privind antrenamentul și activitatea, este important ca setările să fie corecte în momentul configurării.

Conectează dispozitivul M430 la portul USB al computerului sau la un încărcător USB cu cablul furnizat în cutie. Pornirea dispozitivului M430 poate dura câteva minute. În timpul configurării, ține dispozitivul M430 la încărcat.



Dacă există o actualizare firmware pentru dispozitivul M430, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării. Acest proces poate dura până la 10 minute.

## A

### CONFIGURAREA CU UN DISPOZITIV MOBIL CU APLICAȚIA POLAR FLOW

Trebuie să realizezi interconectarea din aplicația Flow, NU din setările referitoare la Bluetooth ale dispozitivului mobil.

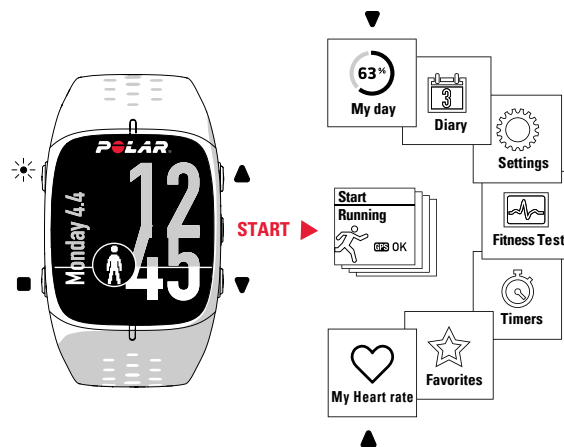
1. Asigură-te că **dispozitivul mobil** este conectat la **internet** și activează funcția **Bluetooth®**.
2. Descarcă **aplicația Polar Flow** din App Store sau magazinul Google Play pe dispozitivul mobil.
3. Pornește aplicația Flow pe dispozitivul mobil.
4. Aplicația Flow recunoaște dispozitivul M430 aflat în apropiere și îți solicită interconectarea cu acesta. Acceptă solicitarea de interconectare și **introdu codul de interconectare prin Bluetooth afișat pe ecranul dispozitivului M430 în aplicația Flow**.
5. **Conectează-te** cu **contul Polar** sau creează unul nou. Te vom ghida prin etapele de înregistrare și configurare în aplicație.
6. După ce ai efectuat setările, atinge opțiunea **Save and sync** (Salvare și sincronizare), pentru sincronizarea setărilor pe dispozitivul M430.

## B

### CONFIGURAREA CU UN COMPUTER

1. Accesează **flow.polar.com/start** și instalează pe computer software-ul pentru transfer de date **Polar FlowSync**.
2. Conectează-te cu contul Polar sau creează unul nou. Te vom ghida prin etapele de înregistrare și configurare în serviciul web.

## Familiarizează-te cu dispozitivul Polar M430



### LUMINĂ

Iluminează afișajul prin apăsarea butonului LIGHT (Lumină)

Blochează butoanele în vizualizarea oră apăsând lung pe LIGHT (Lumină).

Accesează meniul rapid în vizualizarea antrenament apăsând lung pe LIGHT (Lumină).

### BUTONUL BACK (Înapoi)

Revino, fă o pauză și oprește-te cu butonul BACK (Înapoi).

În vizualizarea oră, începe interconectarea și sincronizarea dispozitivului M430 cu dispozitivul mobil prin apăsarea lungă a butonului BACK (Înapoi).

### BUTONUL UP (Sus)

Navighează în meniu, selectează opțiuni și vizualizări de antrenament prin apăsarea butonului UP (Sus).

Modifică aspectul ceasului apăsând lung pe butonul UP (Sus).

### BUTONUL DOWN (Jos)

Navighează în meniu, selectează opțiuni și vizualizări de antrenament prin apăsarea butonului DOWN (Jos).

### BUTONUL START

Accesează meniul, confirmă selecțiile și începe antrenamentul prin apăsarea butonului START. În timpul antrenamentului, apasă butonul START pentru a înregistra o tură, apasă lung butonul pentru a bloca sau debloca zona de ritm cardiac în care te afli.

## Funcții importante

### GPS INTEGRAT

Sistemul GPS integrat urmărește pașii, distanța și altitudinea în timpul antrenamentului. Poți afișa traseul tău pe o hartă în Aplicația Polar Flow sau în serviciul web Flow după sesiune.

### ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA ÎNCHIEIURĂ

Dispozitivul M430 are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac de la încheietură. Astfel, antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac devine mai simplu ca oricând.

### MONITORIZAREA ACTIVITĂȚII 24/7 ȘI MĂSURAREA CONTINUĂ A RITMULUI CARDIAC

Dispozitivul M430 îți monitorizează pașii, activitatea, somnul și calorile 24/7, și te ajută să îți atingi obiectivul zilnic de activitate. Funcția Continuous Heart Rate (Ritm cardiac continuu) permite o măsurare mai precisă a consumului zilnic de calorii și a activității tale generale, datorită faptului că pot fi urmărite și activitățile fizice care implică mișcări subtile ale încheieturii mâinii.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAM DE ALERGARE)

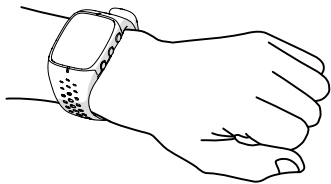
Antrenează-te pentru un concurs de alergare, cu un plan de antrenament propriu și adaptat fiecărei persoane, disponibil în Polar Flow. Selectează din mai multe obiective: 5K, 10K, semi-maraton sau maraton și găsește un plan de antrenament potrivit pentru tine și obiectivele tale.

## Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac cu Polar M430

Prin măsurarea ritmului cardiac în timpul antrenamentului, te poți asigura că te antrenezi la un nivel de intensitate potrivit pentru obiectivul stabilit. Astfel, obții fix beneficiile pe care le dorești.

Măsurarea ritmului cardiac de la încheietură este practică și simplă. Strânge brățara pentru antrenament, începe sesiunea pe dispozitivul M430 și ești gata să începi.

Pentru a obține măsurători exacte ale ritmului cardiac în timpul antrenamentului, trebuie să strângi bine brățara pe încheietură, chiar deasupra osului. NU pune ceasul pentru alergare peste osul de la încheietura mâinii. Sensorul de pe partea din spate trebuie să fie în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă.



**i** Când nu îți măsoari ritmul cardiac, slăbește puțin brățara pentru a obține o ajustare mai confortabilă și a lăsa pielea să respire.

Dispozitivul M430 este compatibil și cu senzorul de ritm cardiac Polar Bluetooth Smart® cu curea de fixare în jurul pieptului. Poți cumpăra un senzor de ritm cardiac ca accesoriu.

## Începerea antrenamentului

1. Pune dispozitivul M430 și strânge brățara.
2. În vizualizarea oră, apasă pe START pentru a accesa lista cu profiluri sportive.
3. Navighează la un profil sportiv apăsând pe UP (Sus) sau DOWN (Jos).
4. Leși și îndepărtează-te de clădirile înalte și de copaci. Menține dispozitivul M430 nemișcat, cu ecranul în sus, pentru a capta semnalele sateliților GPS. La găsirea semnalului, dispozitivul M430 vibrează și se afișează mesajul OK.
5. Dispozitivul M430 a găsit ritmul cardiac când acesta este afișat pe ecran.
6. Apasă pe START pentru a începe înregistrarea sesiunii de antrenament.

**i** Selectează sporturile favorite și informațiile pe care vrei să le vezi în timpul sesiunilor în aplicația sau serviciul web Polar Flow.

## Întreruperea și finalizarea antrenamentului

Apasă pe BACK (Înapoi) pentru a întrerupe sesiunea de antrenament. Pentru a continua antrenamentul, apasă pe START. Pentru a încheia sesiunea, apasă lung pe BACK (Înapoi) când sesiunea este întreruptă, până când se afișează mesajul **Recording ended** (Înregistrare terminată).

Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul M430, imediat după finalizarea antrenamentului. Poți găsi o analiză mai detaliată în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

## După antrenament

### CONSULTAREA DATELOR DESPRE ANTRENAMENT DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE ÎN APLICAȚIA MOBILĂ

Descarcă aplicația Polar Flow din App Store sau magazinul Google Play. După antrenament, sincronizează dispozitivul M430 cu aplicația Flow și obține instantaneu o vedere de ansamblu și un feedback cu privire la rezultatele antrenamentului și performanța atinsă. În aplicația Flow, poți vedea și calitatea somnului și nivelul de activitate din timpul zilei.

### O ANALIZĂ MAI DETALIATĂ CU SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Sincronizează datele privind antrenamentul în serviciul web Flow de pe computer sau din aplicația Flow. În serviciul web, poți urmări realizările tale, primi sfaturi și vedea o analiză detaliată a rezultatelor antrenamentului, activității și a somnului.

### ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI M430

Menține dispozitivul M430 curat, spălându-l sub jet de apă după fiecare antrenament. Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M430. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. **Nu încărca bateria când conectorul USB al dispozitivului M430 este ud.**

## Specificații tehnice

|                        |  |
|------------------------|--|
| TIPUL BATERIEI         | BATERIE LI-POL DE 240 MAH  |
| SENZOR DE RITM CARDIAC | OPTIC INTERN   |
| TIMP DE FUNCȚIONARE    | PÂNĂ LA 8 ORE DE ANTRENAMENT CU GPS ȘI MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC CU SENZOR OPTIC POTRIVIT PENTRU ÎNOT                     |
| REZISTENȚA LA APĂ      | SILICON, POLIURETAN TERMOPLASTIC, OȚEL   |
| MATERIALE              | INOXIDABIL, ACRILONITRIL BUTADIEN STIREN, FIBRĂ DE STICLĂ, POLICARBONAT, POLIMETILMETACRILAT, POLIMERI DE CRISTALE LICHIDE |

APP STORE ESTE O MARCĂ DE SERVICIU APPLE INC.

ANDROID ȘI GOOGLE PLAY SUNT MĂRCI COMERCIALE GOOGLE INC.

IOS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ SAU O MARCĂ COMERCIALĂ ÎNREGISTRATĂ DEȚINUTĂ DE CISCO ÎN SUA ȘI ALTE ȚĂRI ȘI ESTE UTILIZATĂ SUB LICENȚĂ.

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

COMPATIBIL CU



2.0 RUM 07/2017



## POLAR M430

### CEAS PENTRU ALERGARE, CU GPS ȘI MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE LA ÎNCHEIETURĂ

## Ghid introductiv

Aflați mai multe la [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)

Română