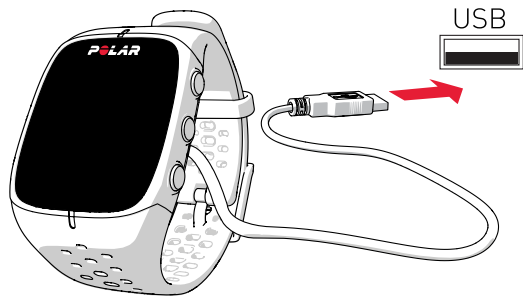


Aloittaminen

Voit ottaa uuden Polar M430 -laitteen käyttöön joko **A)** mobiililaitteella tai **B)** tietokoneella riippuen siitä, kumpi sopii sinulle paremmin. Polar M430 on varastointitilassa, ja se käynnistyy asetusten määrittämisen aikana. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönoton alussa.

Kytke M430 lataamista varten USB-porttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla USB-kaapelilla. M430:n aktivoituminen voi kestää muutaman minuutin. Anna M430:n latautua asetusten määrittämisen ajan.



i Jos M430-laitteeseen on saatavilla laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Se voi kestää jopa 10 minuuttia.

A

KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLE

Huomaa, että laitepari on muodostettava Flow-sovelluksessa, eikä mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.

1. Varmista, että **mobiililaitteesi** on yhteydessä **internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi** App Store -kaupasta- tai Google Play -kaupasta.
3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
4. Flow-sovellus tunnistaa lähellä olevan M430:n ja kehottaa aloittamaan laitteiden yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja **syötä M430:n näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen**.
5. **Kirjaudu Polar-tiliisi** tai luo uusi tili. Sovellus antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa varten.
6. Kun olet määrittänyt asetukset, napauta kohtaa **Tallenna ja synkronoi**, minkä jälkeen asetukset synkronoidaan M430-laitteeseen.

B

KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja asenna tietokoneeseesi **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelmisto.
2. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Saat verkkopalvelusta ohjeet kirjautumista ja käyttöönottoa varten.

Tutustu Polar M430 -laitteeseen



VALO

Näyttöön syttyy valo, kun painat VALO-painiketta.

Lukitse näppäimet ajannäyttötilassa pitämällä VALO-painiketta painettuna.

Siirry pikavalikkoon harjoitusnäkyssä pitämällä VALO-painiketta painettuna.

TAKAISIN

TAKAISIN-painikkeella voit peruuttaa, keskeyttää ja pysäyttää toimintoja.

Aloita M430:n ja mobiililaitteen yhdistäminen ajannäyttötilassa pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna.

YLÖS

Selaa valikkoa, valintoja ja harjoitusnäkyä painamalla YLÖS-painiketta.

Vaihda kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna.

ALAS

Selaa valikkoa, valintoja ja harjoitusnäkyä painamalla ALAS-painiketta.

ALOITA

Avaa valikko, vahvista valinnat ja aloita harjoitus painamalla ALOITA-painiketta. Paina ALOITA-painiketta harjoituksen aikana, kun haluat merkitä kierrosajan. Lukitse nykyinen sykealue tai vapauta lukitus pitämällä ALOITA-painiketta painettuna.

Tärkeimmät ominaisuudet

INTEGROITU GPS

Sisäänrakennettu GPS seuraa vauhtiasi, kulkemaasi matkaa ja korkeutta harjoittelun aikana. Näet reittisi kartalla Polar Flow -sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen.

SYKEHARJOITTELU RANTEESTA TEHTÄVÄLLÄ SYKKEENMITTAUKSELLE

M430:ssa on sisäänrakennettu sykesensori, joka mittaa sykettä ranteesta. Sen ansiosta sykeperusteinen harjoittelu on entistäkin vaivattomampaa.

YMPÄRIVUOROKAUTINEN AKTIIVISUUDEN SEURANTA JA JATKUVA SYKESEURANTA

M430-laitteesi seuraa askeliasi, aktiivisuuttasi, untasi ja kaloreitasi ympäri vuorokauden ja auttaa sinua saavuttamaan päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. Jatkuva syke seuranta -ominaisuus parantaa päivittäisen kalorinkulutuksen ja yleisen aktiivisuuden seurannan tarkkuutta, sillä sen ansiosta laite pystyy seuraamaan myös vähän ranteen liikkeitä sisältävää fyysistä toimintaa.

RUNNING PROGRAM

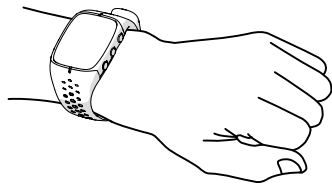
Harjoittele juoksupahtumaa varten henkilökohtaisella ja mukautuvalla harjoitussuunnitelmalla Polar Flow -palvelussa. Valitse yksi neljästä tavoitteesta: 5 km, 10 km, puolimaraton tai maraton. Saat harjoitussuunnitelman, joka sopii henkilökohtaisen tavoitteesi saavuttamiseen.

Sykeharjoittelu Polar M430:lla

Kun mittaat sykettäsi harjoituksen aikana, voit varmistaa, että harjoittelet tavoitteesi kannalta oikealla teholla. Näin saat harjoittelusta juuri haluamasi vaikutukset.

Sykkeen mittaus ranteesta on helppoa ja mukavaa. Kiristä ranneke harjoittelua varten ja aloita harjoitus M430:ssa.

Jotta saat tarkat sykelukemat harjoittelun aikana, ranneke on kiristettävä napakasti ranteeseen juuri ranneluun taakse. ÄLÄ kiristä juoksukelloa ranneluun päälle. Laitteen takana olevan sensorin on oltava kosketuksissa ihoon, mutta ranneke ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla.



i Löysää ranneketta harjoituksen jälkeen, jotta ranneke tuntuu mukavammalta ja iho voi hengittää.

M430 on yhteensopiva myös Polar Bluetooth® Smart -sykesensorin ja kiinnitysvyön kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena.

Harjoituksen aloittaminen

1. Laita M430 ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry ajannäyttötilasta lajiprofiilien luetteloon painamalla ALOITA-painiketta.
3. Valitse lajiprofiili painamalla YLÖS- ja ALAS-painikkeita.
4. Siirry ulos loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M430 paikallaan näyttö ylöspäin, jotta laite löytää GPS-satelliittisignaalit. Signaalin löydyttyä M430 värisee ja näytössä lukee OK.
5. Sykkeesi ilmestyy näyttöön, kun M430 on löytänyt sen.
6. Aloita harjoituksen tallentaminen painamalla ALOITA-painiketta.

i Valitse Polar Flow -sovelluksessa tai verkkopalvelussa suosikkilajisi ja tiedot, jotka haluat nähdä harjoitusten aikana.

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta. Jatka harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Lopeta harjoitus pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna, kun harjoitus on keskeytetty, kunnes näytössä lukee **Tallennus lopetettu**.

M430 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman analyysin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa.

Harjoituksen jälkeen

HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDellä SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

Saat Polar Flow -sovelluksen App Store -kaupasta tai Google Play -kaupasta. Synkronoimalla M430-laitteen ja Flow-sovelluksen harjoituksen jälkeen saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi sekä suorituksestasi. Flow-sovelluksesta näet myös, miten olet nukkunut ja miten aktiivinen olet ollut päivän aikana.

TARKEmpi ANALYYSI POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Synkronoi harjoitustiedot Flow-verkkopalveluun tietokoneella tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksestasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

M430:N HUOLTAMINEN

Puhdista M430 huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen harjoituksen jälkeen. Varmista ennen M430:n lataamista, että USB-liittimessä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa M430-laitetta, kun sen USB-liitin on märkä.**

Tekniset tiedot

AKUN TYYppi	240 MAH:N LITIUMPOLYMEERI Akku
SYKESENSORI	SISÄINEN OPTINEN
TOIMINTA-AIKA	JOPA 8 TUNTIA HARJOITTELUA GPS-PAIKANNUKSEN JA OPTISEN SYKKEENMITTAUKSEN KANSSA
VESITIIviYS	SOVELTUU UIMISEEN
MATERIAALIT	SILIKONI, TERMOPLASTINEN POLYURETAANI, RUOSTUMATON TERÄS, AKRYYLINITRIILIBUTADIEENISTYREENI, LASIKUITU, POLYKARBONAATTI, POLYMETYLLIMETAKRYLAATTI, NESTEKIDEPOLYMEERI

Radiotaajuuslaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 3,0 mW.

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKEJÄ.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA. SITÄ KÄYTETÄÄN LISENSISOPIMUSTEN MUKAISESTI.

VALMISTAJA
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

YHTEENSOPIVA:



POLAR M430

GPS-JUOKSUKELLO
SYKKEENMITTAUKSELLA
RANTEESTA

Pikaopas

Lisätietoa osoitteessa support.polar.com/fi/M430