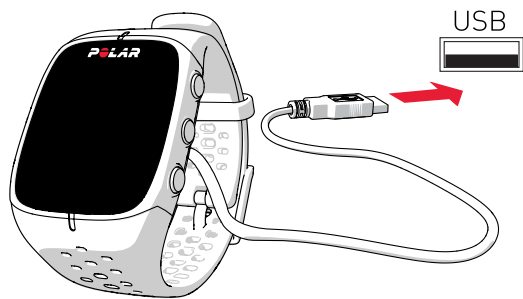


Så här kommer du igång

Du kan välja att installera din nya Polar M430 antingen med **(A)** en mobilenhet eller **(B)** en dator, beroende på vilket som är mest bekvämt för dig. M430 är i fabriksläge och aktiveras vid installationen. För att få så exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata som möjligt är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

Anslut din M430 till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade USB-kabeln som levererades i paketet. Det kan ta några minuter för din M430 att aktiveras. Låt din M430 laddas under installationen.



i Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din M430 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

A

STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

Observera att du måste göra parkopplingen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.

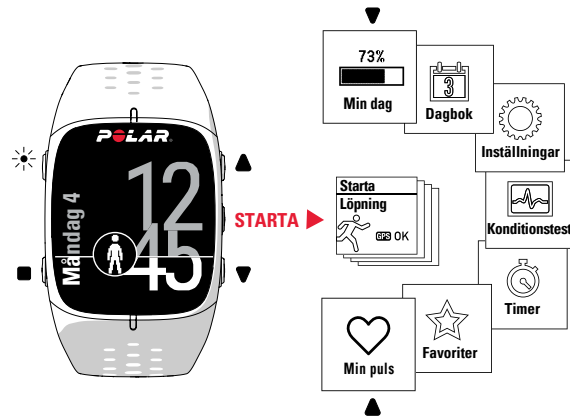
1. Kontrollera att din **mobilenhet** är ansluten till **Internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från App Store eller Google Play på din mobilenhet.
3. Öppna Flow-appen på din mobila enhet.
4. Flow-appen känner att din M430 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparning. Godkänn begäran om ihopparning och **ange Bluetooth ihopparningskod som visas på M430-displayen i Flow-appen**.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via appen.
6. När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synkronisera** så synkroniseras dina inställningar till din M430.

B

STÄLL IN MED EN DATOR

1. Gå till **flow.polar.com/start** och installera **Polar FlowSync** dataöverföringsprogram till din dator.
2. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via webbtjänsten.

Lär känna din Polar M430



LYSE

Tänd displayen genom att trycka på LYSE.

Lås knapparna i klockfunktionen genom att trycka och hålla in LYSE.

Gå till Snabbmenyn under ett träningspass genom att trycka och hålla in LYSE.

TILLBAKA

Backa, pausa och avsluta med TILLBAKA-knappen.

I klockfunktionen aktiverar du ihopparningen och synkroniserar din M430 med din mobilenhet genom att trycka och hålla in TILLBAKA.

UPP

Bläddra genom menyn, val och träningsdisplayer genom att trycka på UPP.

Ändra klockdisplay genom att trycka och hålla in UPP.

NER

Bläddra genom menyn, val och träningsdisplayer genom att trycka på NER.

STARTA

Gå till menyn, bekräfta val and börja träna genom att trycka på STARTA. Under ett träningspass trycker du på STARTA för att lagra en varv-/mellantid. Tryck och håll in STARTA för att låsa eller låsa upp den pulszon du för närvarande ligger i.

Huvudfunktioner

INBYGGD GPS

Med inbyggd GPS håller du reda på ditt tempo, din sträcka och höjd under träningen. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller Flow webbtjänst efter ditt träningspass.

HANDLEDSBASERAD PULSTRÄNING

Din M430 har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. Detta gör pulsbaserad träning bekvämare än någonsin.

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT OCH KONTINUERLIG PULSMÄTNING

Din M430 räknar dina steg och mäter din aktivitet, sömn och kalorier dygnet runt, och hjälper dig att uppnå ditt individuella dagliga aktivitetsmål. Den kontinuerliga pulsmätningen möjliggör noggrannare mätningar av din dagliga kaloriförbrukning och av din allmänna aktivitet, då fysiska aktiviteter som inbegriper mycket små armrörelser också kan mätas.

RUNNING PROGRAM

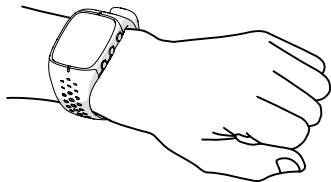
Träna för ett lopp med ett personligt anpassat träningsprogram i Polar Flow. Välja bland fyra olika mål: 5 km, 10 km, halvmaraton eller maraton och få ett träningsprogram som passar dig och dina mål.

Pulsträning med Polar M430

Genom att mäta pulsen när du tränar kan du vara säker på att du tränar på rätt intensitetsnivå för ditt mål. Du får också bara de fördelar du vill uppnå.

Handledsbaserad pulsmätning är bekvämt och enkelt. Dra åt armbandet för träning, starta ett träningspass i din M430 och du är redo att köra igång.

För att få tillförlitliga pulsavläsningar under träning ska du dra åt armbandet ordentligt på handleden, just nedanför handloven. Placera INTE löparklockan på handledsbenet. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande.



i När du inte mäter din puls kan du lossa på armbandet en aning så att det sitter mer bekvämt och för att låta din hud andas.

Din M430 är även kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulssensor med bröstbälte. Du kan köpa en pulssensor som tillbehör.

Börja träna

1. Tag på dig din M430 och dra åt armbandet.
2. I klockfunktionen, tryck på STARTA för att gå till listan över sportprofiler.
3. Bläddra till en sportprofil genom att trycka på UPP eller NER.
4. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din M430 stilla med displayen vänd uppåt för att fånga GPS-signalerna. När signalen har hittats vibrerar M430 och OK visas.
5. M430 har hittat din puls när pulsen visas på displayen.
6. Tryck på STARTA för att starta träningsregistreringen.

i Välj dina favoritsporter och den information du vill följa under dina träningspass i Polar Flow-appen eller webbtjänsten Polar Flow.

PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på STARTA. Stoppa ett träningspass genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

Du får en summering av ditt träningspass i din M430 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

Efter träning

SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN

Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play. Synkronisera din M430 med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. I Flow-appen kan du också se hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST FÖR MER DETALJERAD ANALYS

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med din dator eller via Flow-appen. På webbtjänsten kan du följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn.

SKÖTSEL AV DIN M430

Håll din M430 ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på klockans USB-kontakt. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte M430 batteriet när USB-kontakten är fuktig.**

Tekniska specifikationer

BATTERITYP	240 MAH LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR	INTERN OPTISK
DRIFTTID	UPP TILL 8 TIMMAR TRÄNING MED GPS OCH OPTISK PULSMÄTNING
VATTENRESISTENS	LÄMPLIG FÖR SIMNING
MATERIAL	SILIKON, TERMOPLASTISK POLYURETAN, ROSTFRITT STÅL, AKRYLONITRILBUTADIENSTYREN, GLASFIBER, POLYKARBONAT, POLYMETYLMETAKRYLAT, FLYTANDE KRISTALLPOLYMER

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband (er) och 3,0 mW maxeffekt.

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.

ANDROID OCH GOOGLE PLAY ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

IOS ÄR ETT VARUMÄRKE ELLER REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR CISCO I USA OCH ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

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

KOMPATIBEL MED



POLAR®

POLAR M430

LÖPARKLOCKA MED GPS
MED HANDLEDSBASERAD
PULSMÄTNING

Kom igång-guide

Mer information på support.polar.com/en/M430