

**POLAR®**

# POLAR M430



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

|   |           |
|---|-----------|
| <b>İçindekiler</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>Polar M430 Kullanım Kılavuzu</b> .....                               | <b>6</b>  |
| Giriş .....   | 6         |
| M430'unuzun bütün avantajlarından yararlanın .....                      | 6         |
| <b>Başlarken</b> .....  | <b>7</b>  |
| M430'unuzun kurulumu .....  | 7         |
| Kurulum seçeneklerinden birini belirleyin .....                         | 7         |
| A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma ..... | 8         |
| B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma .....                        | 8         |
| C Seçeneği: Cihazdan kurulum yapma .....                                | 9         |
| Düğme işlevleri .....   | 9         |
| Saat görünümü ve menüsü .....   | 10        |
| Egzersiz öncesi modu .....  | 10        |
| Egzersiz yaparken .....   | 10        |
| Menü yapısı .....   | 11        |
| Günüm .....   | 11        |
| Günlük .....  | 12        |
| Ayarlar .....   | 12        |
| Kondisyon Testi .....   | 12        |
| Zamanlayıcılar .....  | 12        |
| Favoriler .....   | 12        |
| Kalp atış hızım .....   | 12        |
| M430'unuzun takılması .....   | 13        |
| Bilekten kalp atış hızı ölçülürken .....                                | 13        |
| Bilekten kalp atış hızı ölçülüyorken .....                              | 13        |
| Eşleştirme .....  | 13        |
| Mobil cihazların M430'unuzla eşleştirilmesi .....                       | 13        |
| Kalp atış hızı sensörünün M430'unuzla eşleştirilmesi .....              | 14        |
| Adım sensörünün M430'unuzla eşleştirilmesi .....                        | 14        |
| Polar Balance Tartının M430'unuzla eşleştirilmesi .....                 | 14        |
| Eşleştirmenin silinmesi .....   | 15        |
| <b>Ayarlar</b> .....  | <b>16</b> |
| Spor profili ayarları .....   | 16        |
| Ayarlar .....   | 17        |
| FİZİKSEL AYARLAR .....  | 17        |
| WEIGHT (KİLO) .....   | 18        |
| HEIGHT (BOY) .....  | 18        |
| DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ) .....                                      | 18        |
| SEX (CİNSİYET) .....  | 18        |
| TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ) .....                            | 18        |
| MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI .....   | 18        |
| GENEL AYARLAR .....   | 19        |
| Continuous HR tracking (Kesintisiz HR takibi) .....                     | 19        |
| Pair and sync (Eşleştirme ve senkronizasyon) .....                      | 19        |
| Flight mode (Uçuş modu) .....   | 19        |
| Button lock (Tuş kilidi) .....  | 19        |
| Smart notifications (Akıllı bildirimler) .....                          | 19        |
| Inactivity alert (Hareketsizlik bildirimini) .....                      | 20        |
| Units (Birimler) .....  | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| Language (Dil) .....   | 20        |
| Training view color (Egzersiz görünüm rengi) .....               | 21        |
| About your product (Ürününüz hakkında) .....                     | 21        |
| <b>SAAT AYARLARI</b> .....                                       | <b>21</b> |
| ALARM (ALARM) .....  | 21        |
| TIME (SAAT) .....  | 21        |
| DATE (TARİH) .....   | 21        |
| WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ) .....                | 22        |
| WATCH FACE (SAAT KADRANI) .....                                  | 22        |
| Hızlı menü .....   | 23        |
| Egzersiz öncesi modunda Hızlı menü .....                         | 23        |
| Egzersiz görünümünde Hızlı menü .....                            | 24        |
| Duraklama modunda Hızlı menü .....                               | 24        |
| Cihaz yazılımının güncellenmesi .....                            | 25        |
| Mobil cihaz veya tablet ile .....                                | 25        |
| Bilgisayar ile .....   | 26        |
| <b>Egzersiz</b> .....  | <b>27</b> |
| Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz .....                 | 27        |
| Kalp atış hızı egzersizi .....                                   | 27        |
| M430'unuzla kalp atış hızınızın ölçülmesi .....                  | 27        |
| Egzersiz seansını başlatır .....                                 | 28        |
| Planlanmış egzersiz seansı başlatma .....                        | 29        |
| Aralık Zamanlayıcısı ile seansın başlatılması .....              | 30        |
| Bitiş Zamanı Hesaplayıcısı ile seansın başlatılması .....        | 30        |
| Egzersiz yaparken .....  | 30        |
| Egzersiz görünümüne göz atma .....                               | 30        |
| Tur işaretler .....  | 30        |
| Kalp Atış Hızı veya Hız Bölgesinin Kilitlenmesi .....            | 31        |
| Aşamalı seans sırasında aşamanın değiştirilmesi .....            | 31        |
| Hızlı menüdeki Ayarların değiştirilmesi .....                    | 31        |
| Bildirimler .....  | 31        |
| <b>BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI</b> .....  | <b>31</b> |
| Egzersiz özeti .....   | 31        |
| Egzersiz sonrası .....   | 31        |
| M430'da egzersiz geçmişisi .....                                 | 34        |
| Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri .....               | 34        |
| Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri .....              | 34        |
| <b>Özellikler</b> .....  | <b>35</b> |
| DESTEKLI GPS (A-GPS) .....                                       | 35        |
| A-GPS SON KULLANIM TARİHİ .....                                  | 35        |
| GPS ÖZELLİKLERİ .....  | 36        |
| BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME .....                             | 36        |
| Akıllı Yönlendirme .....   | 37        |
| Etkinlik Rehberi .....   | 37        |
| Activity Benefit .....   | 37        |
| 7/24 Etkinlik takibi .....                                       | 38        |
| Etkinlik Hedefi .....  | 38        |
| M430'unuzdaki etkinlik verileri .....                            | 38        |
| Hareketsizlik uyarısı .....                                      | 40        |
| Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri ..... | 40        |
| Polar Sleep PlusTM .....   | 40        |
| M430'unuzdaki uyku verileri .....                                | 40        |
| Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri .....          | 41        |

|  |           |
|--|-----------|
| Kesintisiz Kalp Atış Hızı .....  | 42        |
| BILEKTEN KALP ATIŞ HIZIYLA KONDİSYON TESTİ .....                           | 42        |
| TESTTEN ÖNCE .....   | 43        |
| TESTİN YAPILMASI .....   | 43        |
| TEST SONUÇLARI .....   | 43        |
| KONDİSYON DÜZEYİ SINIFLARI .....   | 44        |
| ERKEKLER .....   | 44        |
| KADINLAR .....   | 44        |
| VO2max .....   | 45        |
| Polar Koşu Programı .....  | 45        |
| Bir Polar Koşu Programı oluşturulması .....                                | 45        |
| Bir koşu hedefinin başlatılması .....                                      | 46        |
| İlerleme durumunun takip edilmesi .....                                    | 46        |
| Running Index (Koşu Endeksi) .....   | 46        |
| Kısa dönem analizi .....   | 47        |
| Erkekler .....   | 47        |
| Kadınlar .....   | 47        |
| Uzun dönemli analizi .....   | 47        |
| Akıllı Kalori .....  | 48        |
| Training Benefit .....   | 49        |
| EGZERSİZ YÜKÜ VE DINLENME .....  | 50        |
| Spor Profilleri .....  | 51        |
| Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....   | 51        |
| HIZ BÖLGELERİ .....  | 51        |
| HIZ BÖLGELERİ AYARLARI .....   | 51        |
| HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ .....                                    | 52        |
| EGZERSİZ SIRASINDA .....   | 52        |
| EGZERSİZ SONRASI .....   | 52        |
| Bilekten kadans .....  | 52        |
| Akıllı Bildirimler .....   | 52        |
| <b>Polar Flow .....</b>  | <b>54</b> |
| Polar Flow Uygulaması .....  | 54        |
| Egzersiz verileri .....  | 54        |
| Etkinlik verileri .....  | 54        |
| Uyku verileri .....  | 54        |
| Spor profilleri .....  | 54        |
| Görsel paylaşma .....  | 54        |
| Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama .....                           | 55        |
| Polar Flow Web Hizmeti .....   | 55        |
| Günlük .....   | 55        |
| Raporlar .....   | 55        |
| Programlar .....   | 56        |
| Favoriler .....  | 56        |
| Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi: .....                            | 56        |
| Bir favorinin düzenlenmesi .....   | 56        |
| Bir favorinin silinmesi .....  | 56        |
| Egzersizinizin planlanması .....   | 57        |
| Sezon Planlayıcısı ile egzersiz planı oluşturma .....                      | 57        |
| Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturma ..... | 57        |
| Süre hedefi .....  | 58        |
| Mesafe hedefi .....  | 58        |
| Kalori hedefi .....  | 58        |
| Yarış Temposu hedefi .....   | 58        |

|  |           |
|--|-----------|
| Aşamalı hedef .....  | 58        |
| Favori egzersiz hedeflerinize göre hedef oluşturun .....   | 59        |
| Hedefleri saatinizle eşitleyin .....                       | 60        |
| Polar Flow uygulamasında egzersiz hedefi oluşturma .....   | 60        |
| Polar Flow'daki spor profilleri .....                      | 63        |
| Spor profilinin eklenmesi .....                            | 63        |
| Spor profilinin düzenlenmesi .....                         | 64        |
| Eşitleme .....   | 66        |
| Flow mobil Uygulaması ile Senkronizasyon .....             | 66        |
| FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme ..... | 66        |
| <b>Önemli bilgiler .....</b>                               | <b>68</b> |
| Pil .....  | 68        |
| M430'un pilinin şarj edilmesi .....                        | 68        |
| Pil çalışma süresi .....                                   | 69        |
| Düşük pil seviyesi bildirimleri .....                      | 69        |
| M430'unuzun bakımı .....                                   | 70        |
| M430'unuzu temiz tutun .....                               | 70        |
| Optik kalp atış hızı sensörüne iyi bakın .....             | 70        |
| Saklama .....  | 70        |
| Servis .....   | 71        |
| <b>ÖNLEMLER .....</b>                                      | <b>71</b> |
| Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması .....                  | 71        |
| Sağlık ve egzersiz .....                                   | 71        |
| Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun .....               | 72        |
| Teknik özellikler .....                                    | 73        |
| M430 .....   | 73        |
| Polar FlowSync Yazılımı .....                              | 74        |
| Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu .....               | 74        |
| Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....              | 74        |
| Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....                 | 75        |
| Yönetmelik bilgileri .....                                 | 75        |
| <b>SORUMLULUK REDDİ .....</b>                              | <b>76</b> |

# POLAR M430 KULLANIM KILAVUZU

Bu kullanım kılavuzu, yeni M430'unuzu kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. M430 ile ilgili eğitim videolarını ve SSS'leri görmek için [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430) adresine gidin.

## GİRİŞ

Yeni Polar M430'unuzu güle güle kullanın!

Polar M430; bilekten kalp atış hızı ölçümü, Polar'ın gelişmiş egzersiz özellikleri ve 7/24 etkinlik takibiyle donatılmış bir GPS özellikli koşu saatidir. M430, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için egzersiz ve günlük etkinliklerle ilgili olarak size özel yol gösterici bilgiler ve geri bildirimler sunar. Koşu temponuzu, mesafenizi, yüksekliğinizi ve rotanızı birçok özelliğin bir araya getirildiği entegre GPS ile takip edebilirsiniz. M430'unuz, GPS kullanılmadığında hızı ve mesafeyi bilek hareketlerinizden takip eder.

Ayrı bir kalp atış hızı sensörü takmanıza gerek yoktur. Dilediğiniz zaman kullanabileceğiniz bilekten kalp atış hızı ölçümüyle koşmanın tadına varın.

7/24 Etkinlik takibiyle günlük yaşamınızdaki etkinlikleri takip edebilirsiniz. Sağlığınıza faydalarını görün ve günlük etkinlik hedefinize nasıl ulaşacağınız konusunda ipuçları alın. Akıllı bildirimlerle bağlı kalın; telefonunuza gelen aramalar, mesajlar ve uygulama etkinliği için M430'unuzda uyarılar alın.

## M430'UNUZUN BÜTÜN AVANTAJLARINDAN YARARLANIN

Polar ekosistemine bağlanarak M430'unuzdan en iyi şekilde yararlanın.

App Store® veya Google Play™'den [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Egzersiz sonrası M430'unuzu Flow uygulamasıyla eşitleyerek, egzersiz sonuçlarınız ve performansınız ile ilgili genel bilgilere ve geri bildirim anında ulaşın. Flow uygulamasından ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

Bilgisayarınızdaki FlowSync yazılımını veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi [Polar Flow web hizmetiyle](#) eşitleyin. Web hizmetini kullanarak egzersizinizi planlayabilir, başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir ve egzersiz sonuçlarınızın, etkinliğinizin ve uykunuzun ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Başarılarınızı tüm arkadaşlarınızla paylaşın, sporcu arkadaşlar bulun ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın. Bunların tümünü [flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.

# BAŞLARKEN

|   |    |
|---|----|
| M430'unuzun kurulumu .....  | 7  |
| A Seçeneği: Mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasıyla kurulum yapma ..... | 8  |
| B Seçeneği: Bilgisayarınızla kurulum yapma .....                        | 8  |
| C Seçeneği: Cihazdan kurulum yapma .....                                | 9  |
| Düğme işlevleri .....   | 9  |
| Menü yapısı .....   | 11 |
| Günüm .....   | 11 |
| Günlük .....  | 12 |
| Ayarlar .....   | 12 |
| Kondisyon Testi .....   | 12 |
| Zamanlayıcılar .....  | 12 |
| Favoriler .....   | 12 |
| Kalp atış hızım .....   | 12 |
| M430'unuzun takılması .....   | 13 |
| Bilekten kalp atış hızı ölçülürken .....                                | 13 |
| Bilekten kalp atış hızı ölçülüyorken .....                              | 13 |
| Eşleştirme .....  | 13 |
| Mobil cihazların M430'unuzla eşleştirilmesi .....                       | 13 |
| Kalp atış hızı sensörünün M430'unuzla eşleştirilmesi .....              | 14 |
| Adım sensörünün M430'unuzla eşleştirilmesi .....                        | 14 |
| Polar Balance Tartının M430'unuzla eşleştirilmesi .....                 | 14 |
| Eşleştirmenin silinmesi .....   | 15 |

## M430'UNUZUN KURULUMU


M430'unuz, mağaza modundadır ve kurulum için bir bilgisayara veya şarj etmek için bir USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. M430'unuzu kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşalmışsa şarj işlemi birkaç dakika sonra başlar.

Pilin şarj edilmesi, pil çalışma süreleri ve düşük pil seviyesi bildirimleri ile ilgili daha fazla bilgi için [Piller](#) bölümüne bakın.

### KURULUM SEÇENEKLERİNDEN BİRİNİ BELİRLEYİN

A. USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.

B. Kablolu bilgisayar üzerinden kurulum daha hızlıdır ve kurulum sırasında M430'unuzu şarj edebilirsiniz. Bu işlem için kullanabileceğiniz bir bilgisayarınız olmalıdır. Bu yöntem için internet bağlantısı gerekir.

 *A ve B seçenekleri önerilir. Doğru egzersiz verileri için gerekli tüm fiziksel bilgileri tek seferde girebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bir dili seçebilir ve M430 için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz.*

C. Uyumlu bir mobil cihazınız bulunmuyorsa ve şu anda internet bağlantısı bulunan bir bilgisayara erişemiyorsanız cihazdan kurulumla başlayabilirsiniz. **Cihazda ayarların yalnızca bir kısmının bulunduğu unutmayın.** M430'unuzdan ve Polar'ın benzersiz yönlendirme özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden ayarları yapmanız gerekir.

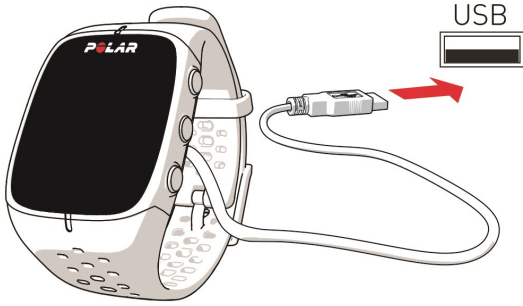
## A SEÇENEĞİ: MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM YAPMA

Polar M430, Polar Flow mobil uygulamasına Bluetooth® Smart aracılığı ile kablosuz olarak bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızda Bluetooth özelliğini açmayı unutmayın.

[support.polar.com](http://support.polar.com) adresine giderek Polar Flow uygulamasıyla uyumlu cihazlara bakın.

1. Mobil kurulum sırasında M430'unuzun şarjının yeterli olduğundan emin olmak için cihazınızı çalışan bir USB bağlantı noktasına veya bir USB güç adaptörüne bağlayın. Adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5 Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Şarj animasyonu başlayıncaya kadar M430'unuzun etkinleşmesi birkaç dakika sürebilir.

**i** Cihazı şarj etmeden önce lütfen M430'un USB konektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. USB konektörü ıslakken M430'u şarj etmeyin.



2. Mobil cihazınızda App Store veya Google Play'e gidin ve Polar Flow uygulamasını arayıp indirin.
3. Flow uygulamasını mobil cihazınızda açın. Cihazınız, yakındaki yeni M430'u tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve **M430 ekranında gösterilen Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin.**
4. Ardından bir Polar hesabı oluşturun veya zaten bir hesabınız varsa oturum açın. Uygulama, oturum açma ve kurulum işleminde size rehberlik eder.

**i** En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru şekilde yapmanız gerekir. M430'unuz kullanmak istediğiniz dili kayıt sırasında seçebilirsiniz. M430'unuz için bir [cihaz yazılımı güncellemesi](#) varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yüklemenin tamamlanması 20 dakika kadar sürebilir.

5. Tüm ayarları belirledikten sonra **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokununuz. Bu işlemin ardından, kişiselleştirilmiş ayarlarınız M430'unuzla eşitlenir.
6. Eşitleme işlemi tamamlandığında M430 ekranı saat görünümünde açılır.

**Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

## B SEÇENEĞİ: BİLGİSAYARINIZLA KURULUM YAPMA

1. M430'unuzun kurulumunu yapmak için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine giderek FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum sırasında şarj etmek için M430'unuzu, sağlanan USB kablosunu kullanarak bilgisayarınıza takın. M430'unuzun etkinleştirilmesi birkaç dakika sürebilir. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.

**i** Cihazı şarj etmeden önce lütfen M430'un USB konektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. USB konektörü ıslakken M430'u şarj etmeyin.



3. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmeti, kayıt ve kurulum sırasına size rehberlik eder.



*En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru şekilde yapmanız önemlidir. M430'unuz kullanmak istediğiniz dili kayıt sırasında seçebilirsiniz. M430'unuz için bir [cihaz yazılımı güncellemesi](#) varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yüklemenin tamamlanması 10 dakika kadar sürebilir.*

**Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

## **C SEÇENEĞİ: CİHAZDAN KURULUM YAPMA**

Kutudaki kabloyu kullanarak M430'u bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. **Dili seçin** uyarısı görüntülenir. **English**'i seçmek için BAŞLAT'a basın. M430 yalnızca İngilizce dil seçeneği ile gönderilir ancak Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında ayarları yaparken başka diller ekleyebilirsiniz.

Aşağıdaki verileri ayarlayın ve BAŞLAT düğmesi ile her bir seçimi onaylayın. Herhangi bir noktada geri dönmek ve bir ayarı değiştirmek isterseniz değiştirmek istediğiniz ayara gelene kadar Geri düğmesine basın.

1. **Saat biçimi:** **12 saat** ya da **24 saat** öğesini seçin. **12 saat** seçeneğinde, **Öğleden önce** veya **Öğleden sonra** öğesini seçin. Daha sonra yerel saati ayarlayın.
2. **Tarih:** Geçerli tarihi girin.
3. **Birimler:** Metrik (**kg, cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb, ft**) seçin.
4. **Kilo:** Kilonuzu girin.
5. **Boy:** Boyunuzu girin.
6. **Doğum tarihi:** Doğum tarihinizi girin.
7. **Cinsiyet:** **Erkek** veya **Kadın** seçeneğini belirleyin.
8. **Egzersiz geçmişi:** **Arada sırada (0-1 saat/hafta)**, **Düzenli (1-3 saat/hafta)**, **Sık (3-5 saat/hafta)**, **Ağır (5-8 saat/hafta)**, **Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)**, **Profesyonel (12+ saat/hafta)**. Egzersiz geçmişi hakkında daha fazla bilgi için bkz. [Fiziksel Ayarlar](#).
9. Ayarları tamamladığınızda **Başlamaya hazır!** mesajı gösterilir ve M430 saat görünümüne geçer.



*Cihazdan kurulum yapılırken M430'unuz henüz Polar Flow web hizmetine bağlanmamıştır. M430'unuzdan ve Polar'ın benzersiz yönlendirme özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra A veya B seçeneğindeki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden veya Flow mobil uygulamasından ayarları yapmanız gerekir.*

## **DÜĞME İŞLEVLERİ**

M430'da kullanım durumuna bağlı farklı işlevleri olan beş düğme bulunur. Farklı modlarda düğmelerin ne gibi işlevlere sahip olduğunu görmek için aşağıdaki tablolara bakın.



## SAAT GÖRÜNÜMÜ VE MENÜSÜ

| HAFİF                                   | GERİ   | BAŞLAT                              | YUKARI/AŞAĞI  |
|---|--|-------------------------------------|---|
| Ekranı aydınlatır                       | Menüden çıkar  | Seçimleri onaylar                   | Seçim listelerinde dolaşılmasını sağlar                       |
| Kilit düğmelerine basın ve basılı tutun | Bir önceki seviyeye geri döner                         | Egzersiz öncesi moduna girer        | Seçilen bir değeri ayarlar                                    |
|   | Ayarları değiştirmeden bırakır                         | Ekranında gösterilen seçimi onaylar | Saat kadranını değiştirmek için YUKARI düğmesini basılı tutun |
|   | Seçimleri iptal eder                                   |                                     |   |
|   | Menüden saat moduna geri dönmek için basılı tutun      |                                     |   |
|   | Eşleştirmeyi ve eşitlemeyi başlatmak için basılı tutun |                                     |   |

## EGZERSİZ ÖNCESİ MODU

| HAFİF  | GERİ                       | BAŞLAT                     | YUKARI/AŞAĞI                           |
|--|----------------------------|----------------------------|--|
| Ekranı aydınlatır                                | Saat görünümüne geri döner | Egzersiz seansını başlatır | Spor listelerinde dolaşılmasını sağlar |
| Spor profili ayarlarına girmek için basılı tutun |                            |                            |  |

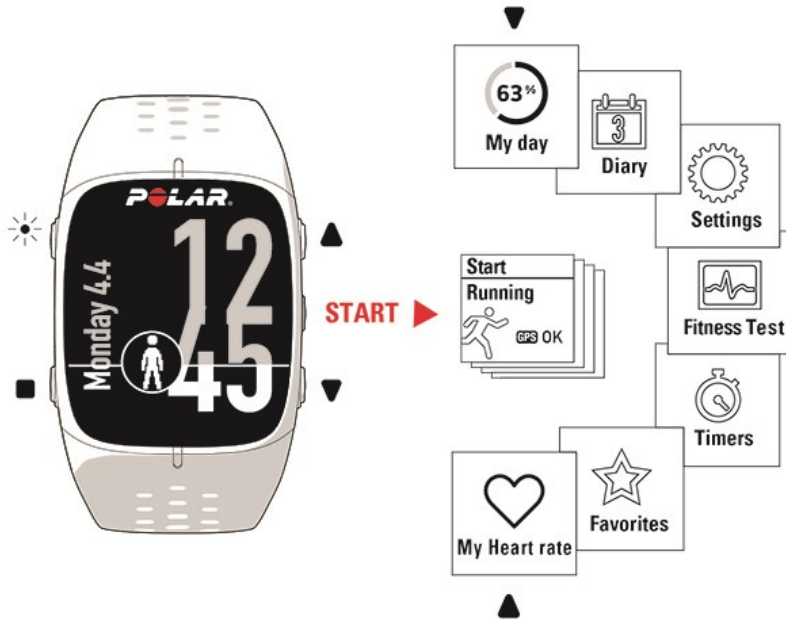
## EGZERSİZ YAPARKEN

| HAFİF  | GERİ  | BAŞLAT  | YUKARI/AŞAĞI                   |
|--|---|---|--------------------------------|
| Ekranı aydınlatır                              | Bir kez basılınca egzersizi duraklatır                    | Tur işaretler                                   | Egzersiz görünümünü değiştirir |
| <b>Hızlı Menü'</b> ye girmek için basılı tutun | Egzersiz kayıtlarını durdurmak için 3 saniye basılı tutun | Bölge kilidini açmak/kapatmak için basılı tutun |                                |

Duraklatılmış-  
a egzersiz  
kaydını devam  
ettirir

## MENÜ YAPISI

Menüye girin ve YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak ilerleyin. BAŞLAT düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün.



## GÜNÜM

Günlük etkinlik hedefiniz, siz aktif oldukça tamamlanan bir daire ile gösterilir. **Günüm** menüsünde şunları bulabilirsiniz:

- Uyku ve gerçek uyku süreniz. M430'u gece takarsanız uykunuzu takip eder. Cihaz, uykuya daldığınız ve uyandığınız zamanı tespit ederek Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde daha ayrıntılı analiz için veri toplar. Daha fazla bilgi için [Uyku Takibi](#) bölümüne bakın.
- Günüm bölümünde toplam günlük etkinliğinizi daha ayrıntılı bir şekilde görebilir, günlük etkinlik hedefinize ulaşmanızda yardımcı olacak yol gösterici bilgiler edinebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümünü inceleyin.
- Gün boyunca tamamladığınız egzersiz seansları. BAŞLAT'a basarak seans özetini görebilirsiniz.
- Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında ilgili gün için oluşturduğunuz [planlı egzersiz seansları](#). BAŞLAT'a basarak planlı bir egzersiz seansı başlatabilir ve ayrıntılı olarak görmek istediğiniz geçmiş seansları açabilirsiniz.
- Gün içinde [Kondisyon testi](#) yaparsanız sonuçlarınız **Günüm** bölümünde gösterilir.
- Gün içindeki etkinlikler. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresinden Polar Flow Topluluğu'na giderek etkinlik oluşturabilir ve mevcut etkinliklere katılabilirsiniz.

## GÜNLÜK

**Günlük** bölümünde içinde bulunduğunuz haftayı, son dört haftayı ve önünüzdeki dört haftayı göreceksiniz. İlgili gündeki etkinliğinizi ve egzersiz seanslarınızı, her seansın egzersiz özetini ve yaptığınız testleri görmek için bir gün seçin. Planlanmış olduğunuz egzersiz seanslarınızı da görebilirsiniz.

## AYARLAR

**Ayarlar** bölümünde aşağıdakileri düzenleyebilirsiniz:

- Spor profilleri
- Fiziksel ayarlar
- Genel ayarlar
- Saat ayarları

Daha fazla bilgi için [Ayarlar](#) bölümüne bakın.

## KONDİSYON TESTİ

Uzanırken ve dinlenirken bilekten kalp atış hızı ölçümüyle kondisyon seviyenizi kolayca ölçün.

Daha fazla bilgi için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle Kondisyon Testi](#) bölümüne bakın.

## ZAMANLAYICILAR

**Zamanlayıcılar** bölümünde şunları bulabilirsiniz:

- **Kronometre:** M430'unuzu kronometre olarak kullanabilirsiniz. BAŞLAT düğmesine basarak kronometreyi başlatın. Tur eklemek için tekrar BAŞLAT'a basın. Kronometreyi duraklatmak için GERİ düğmesine basın. Kronometreyi sıfırlamak için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- **Aralık zamanlayıcı:** Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar ayarlayın. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Seansı Başlatma](#) bölümünü inceleyin.
- **Bitiş zamanı hesaplayıcısı:** Belirlenmiş bir mesafe için hedef sürenizi başarin. Seansınız için mesafeyi ayarladığınızda, M430 hızınıza bağlı olarak seansınızın bitiş zamanını hesaplayacaktır. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Seansı Başlatma](#) bölümünü inceleyin.

## FAVORİLER

**Favoriler** bölümünde Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz egzersiz hedeflerini bulacaksınız.


Daha fazla bilgi için [Favoriler](#)'e bakın.

## KALP ATIŞ HIZIM

Mevcut kalp atış hızınızı, egzersiz seansı başlatmadan **Kalp atış hızım** bölümünden hızlıca kontrol edebilirsiniz. Bilekliğinizi sıkıp BAŞLAT'a bastığınızda hemen mevcut kalp atış hızınızı görürsünüz. Çıkmak için GERİ düğmesine basın.


## M430'UNUZUN TAKILMASI BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLÜRKEN

Kalp atış hızınızın bilekten doğru şekilde ölçülebilmesi için M430'unuzu bileğinizin üst kısmına (bilek kemiğinizin hemen arkasına) ve bileğinizi tamamen saracak şekilde takmalısınız. Sensör cildinizle temas ediyor olmalı ancak kan dolaşımını engelleyecek kadar sıkı olmamalıdır. Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için M430'unuzu kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz. Daha fazla bilgi edinmek için [Bilekten ölçümlü kalp atış hızı ile egzersiz yapma](#) bölümüne bakın.

 *Terlediğiniz her egzersiz seansının ardından M430'unuzu hafif sabun ve su çözeltisiyle akan suyun altında yıkamanızı öneririz. Ardından cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Şarj etmeden önce cihazın tamamen kurummasını bekleyin.*

## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜLMÜYORKEN

Hem cildinizin hava alması hem de bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin. M430'unuzu normal bir saat gibi takın.

 *Özellikle hassas bir cildiniz varsa arada bir bileğinizi havalandırmanız iyi olabilir. M430'unuzu çıkarıp şarj edin. Böylece hem cildiniz hem de cihazınız dinlenerek bir sonraki egzersiz etkinliğinize hazır hale gelebilir.*

## EŞLEŞTİRME

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet), kalp atış hızı sensörünü, adım sensörünü veya Polar Balance tartıyı kullanmaya başlamadan önce M430'unuzla eşleştirmeniz gerekir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve M430'unuzun yalnızca sensörlerinizden ve cihazlarınızdan sinyal aldığından emin olmanızı ve bir grup halinde egzersiz yaparken kesintiler yaşanmamasını sağlar. Bir etkinliğe katılmadan önce, veri iletimi nedeniyle oluşan sinyal karışmasını önlemek için evde eşleştirme işlemini yaptığınızdan emin olun.

## MOBİL CİHAZLARIN M430'UNUZLA EŞLEŞTİRİLMESİ

[M430'unuzun kurulumu](#) bölümünde açıklandığı şekilde, M430'unuzun kurulumunu bir mobil cihazla yaptıysanız M430'unuz bu cihazla zaten eşleştirilmiştir. Kurulumu bilgisayarla yaptıysanız ve M430'unuzu Polar Flow uygulamasıyla kullanmak istiyorsanız lütfen M430'unuzu mobil cihaz ile şu şekilde eşleştirin:

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin
- Mobil cihazınızda Bluetooth özelliğinin açık, uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:


1. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın ve M430'unuzun kurulumunda oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.
2. Mobil cihazınızda **Ürün bağlantısı** görünümünün görüntülenmesini bekleyin (**M430 bekleniyor** mesajı gösterilir).
3. M430'un saat modunda GERİ düğmesini basılı tutun.
4. **Cihaza bağlanılıyor**, ardından **Uygulamaya bağlanılıyor** mesajı gösterilir.

5. Mobil cihazınızda Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin ve M430'unuzda gösterilen PIN kodunu girin.
6. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

ya da

1. Mobil cihazınız açıkken Flow uygulamasını açın ve Polar hesabınızla oturum açın.
2. Mobil cihazınızda **Ürün bağlantısı** görünümünün görüntülenmesini bekleyin (**M430 bekleniyor** mesajı gösterilir).
3. M430'da **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Mobil cihazı eşleştir ve eşitle** öğesine giderek BAŞLAT'a basın
4. M430'unuzda **Diğer cihazdan xxxxxx PIN kodu ile onaylayın** mesajı gösterilir. M430'unuzda gösterilen PIN kodunu mobil cihazınıza girin. Eşleştirme işlemi başlar.
5. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

## KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN M430'UNUZLA EŞLEŞTİRİLMESİ

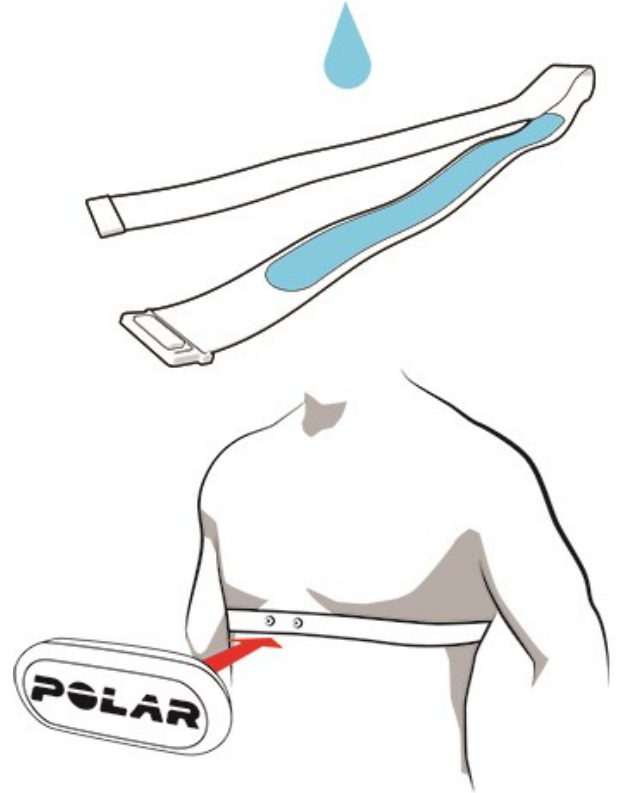
 M430'unuzla eşleştirilmiş Polar kalp atış hızı sensörünü taktığınızda, M430 kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

Bir kalp atış hızı sensörünü M430'unuzla iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. M430'da **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Başka cihaz eşleştir** öğesine giderek BAŞLAT'a basın.
3. M430, kalp atış hızı sensörünüzü aramaya başlar.
4. Kalp atış hızı sensörü bulunduğunda cihaz kimliği **Polar H10 xxxxxxxx** şeklinde gösterilir.
5. BAŞLAT'a bastığınızda **Eşleştiriliyor** mesajı görüntülenir.
6. İşlem tamamlandığında **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

YA DA

1. Nemlendirilmiş kalp atış hızı sensörünü takın.
2. Egzersiz öncesi moduna girmek için M430'da saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın.
3. M430 ile kalp atış hızı sensörünüze dokununuz ve sensörün bulunmasını bekleyin.
4. Cihaz kimliği **Polar H10 xxxxxxxx ile eşleştir** şeklinde gösterilir. **Evet**'i seçin.
5. İşiniz bittiğinde **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.



## ADIM SENSÖRÜNÜN M430'UNUZLA EŞLEŞTİRİLMESİ

Adım sensörünün nasıl eşleştirileceğine ve kalibre edileceğine dair talimatlar için bu [destek belgesini](#) inceleyin.


## POLAR BALANCE TARTININ M430'UNUZLA EŞLEŞTİRİLMESİ

Polar Balance tartıyı M430'unuzla iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Tartıya çıkın. Ekranda ağırlığınız gösterilir.
2. Bip sesinin ardından tartı ekranındaki Bluetooth simgesi yanıp sönmeye başlar. Bu, bağlantı kurulduğu anlamına gelir. Tartı, M430'unuzla eşleştirilmeye hazırdır.
3. M430'unuzdaki GERİ düğmesini 2 saniye basılı tutun ve ekranda eşleştirme işleminin tamamlandığı belirtilene dek bekleyin.

ya da

1. **Genel Ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Başka bir cihazla eşleştir** ögesine gidin ve BAŞLAT'a basın.
2. M430, tartınızı aramaya başlar.
3. Tartıya çıkın. Ekranda ağırlığınız gösterilir.
4. Tartı bulunduğunda, M430'unuzun ekranında cihaz kimliği **Polar tartı xxxxxxxx** şeklinde gösterilir.
5. BAŞLAT'a bastığınızda **Eşleştiriliyor** mesajı görüntülenir.
6. İşiniz bittiğinde **Eşleştirme tamamlandı** mesajı gösterilir.

 *Tartı, 7 farklı Polar cihazıyla eşleştirilebilir. Eşleştirilen cihazların sayısı 7'yi aştığında, ilk eşleştirme kaldırılır ve yeni eşleştirmeye değiştirilir.*

## EŞLEŞTİRMENİN SİLİNMESİ

Bir sensör ya da mobil cihazla eşleştirmeyi silmek için:

1. **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve eşitleme > Eşleştirilmiş cihazlar** ögesine gidin ve BAŞLAT'a basın.
2. Listedenden kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve BAŞLAT'a basın.
3. **Eşleştirme silinsin mi?** mesajı gösterilir. **Evet**'i seçin ve BAŞLAT'a basın.
4. **Eşleştirme silindi** mesajı gösterilir.

# AYARLAR


|   |    |
|---|----|
| Spor profili ayarları                         | 16 |
| Ayarlar                                       | 17 |
| FİZİKSEL AYARLAR                              | 17 |
| WEIGHT (KİLO)                                 | 18 |
| HEIGHT (BOY)                                  | 18 |
| DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)                  | 18 |
| SEX (CİNSİYET)                                | 18 |
| TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ)        | 18 |
| MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI                       | 18 |
| GENEL AYARLAR                                 | 19 |
| Continuous HR tracking (Kesintisiz HR takibi) | 19 |
| Pair and sync (Eşleştirme ve senkronizasyon)  | 19 |
| Flight mode (Uçuş modu)                       | 19 |
| Button lock (Tuş kilidi)                      | 19 |
| Smart notifications (Akıllı bildirimler)      | 19 |
| Inactivity alert (Hareketsizlik bildirimi)    | 20 |
| Units (Birimler)                              | 20 |
| Language (Dil)                                | 20 |
| Training view color (Egzersiz görünüm rengi)  | 21 |
| About your product (Ürününüz hakkında)        | 21 |
| SAAT AYARLARI                                 | 21 |
| ALARM (ALARM)                                 | 21 |
| TIME (SAAT)                                   | 21 |
| DATE (TARİH)                                  | 21 |
| WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ)   | 22 |
| WATCH FACE (SAAT KADRANI)                     | 22 |
| Hızlı menü                                    | 23 |
| Egzersiz öncesi modunda Hızlı menü            | 23 |
| Egzersiz görünümünde Hızlı menü               | 24 |
| Duraklama modunda Hızlı menü                  | 24 |
| Cihaz yazılımının güncellenmesi               | 25 |
| Mobil cihaz veya tablet ile                   | 25 |
| Bilgisayar ile                                | 26 |

## SPOR PROFİLİ AYARLARI

M430'unuzda belirli spor profili ayarlarını düzenleyebilirsiniz. Örneğin, farklı sporlarda GPS özelliğini açabilir veya kapatabilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde daha fazla sayıda özelleştirme seçeneği mevcuttur. Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

M430'unuzda varsayılan olarak dört spor profili bulunur: **Koşu**, **Bisiklet egzersizi**, **Diğer açık hava sporu** ve **Diğer iç mekan sporu**. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. M430'unuzda en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil M430'unuza aktarılır.




 İlk egzersiz seansından önce spor profillerinizi Flow web hizmetinde düzenlediyseniz ve bunları M430'unuzla eşitlediyseniz spor profili listesinde düzenlenen spor profilleri yer alacaktır.


## AYARLAR

Spor profili ayarlarını görmek ya da değiştirmek için **Ayarlar > Spor profilleri** ögesini seçin ve düzenlemek istediğiniz profili belirleyin. Egzersiz öncesi modunda o sırada seçili olan profilin ayarlarına IŞIK düğmesine basıp basılı tutarak da ulaşabilirsiniz.

- **Kalp atış hızı ayarları:** **Kalp atış hızı görünümü:** **Dakikadaki kalp atış hızı (bpm)** ya da **Maksimumun %'si** ögesini seçin. **Kalp atış hızı bölgesi sınırlarını kontrol et:** Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR diğer cihazlara görünür:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Açık** seçeneğini belirlerseniz spor salonu ekipmanları gibi, Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazlar kalp atış hızınızı tespit edebilir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için M430'unuzu Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.
- **GPS kaydı:** **Yüksek doğruluk, Orta doğruluk, Güç tasarrufu, uzun seans** veya **Kapalı** ögesini seçin.
- **Adım sensörü:** Bu ayar yalnızca bir Polar Adım sensörünü M430'unuzla eşleştirmeniz durumunda gösterilir. **Kalibrasyon** veya **Hız için sensör seç** seçeneğini belirleyin. **Kalibrasyon**'da, **Otomatik** veya **Manuel**'i seçin. **Hız için sensör seç**'te hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Adım sensörü** veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için bu [destek belgesini](#) inceleyin.
- **Hız ayarları:** **Hız Görünümü:** **km/sa** (kilometre/saat) ya da **dk/km** (dakika/kilometre) seçin. İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **saatte mil** ya da **dk/mil** ögesini seçin. **Hız bölgesi limitlerini kontrol et:** Hız/tempo bölgesi limitlerini buradan kontrol edebilirsiniz.
- **Otomatik duraklatma ayarları:** **Otomatik duraklatma:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Otomatik duraklatma** özelliğini **Açık** olarak belirlediyseniz hareket etmeyi bıraktığınızda seansınız otomatik olarak duraklatılır. **Etkinleştirme hızı:** Kaydın hangi hızda duraklatılacağını belirleyin.

 Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.

- **Otomatik tur:** **Kapalı, Tur mesafesi** ya da **Tur süresi**'ni seçin. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz her turun süresini belirleyin.

 Egzersiz sırasında mesafeye dayalı otomatik tur özelliğini kullanmak için GPS kaydını açmanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.

## FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > Physical settings**'e (Ayarlar > Fiziksel ayarlar) gidin. Özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet bilgileri kalp atış hızı sınırları ve kalori harcaması gibi değerlerin ölçümünü etkilediğinden fiziksel ayarları doğru olarak girmeniz önemlidir.

**Physical settings**'de (Fiziksel ayarlar) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Weight (Kilo)**
- **Height (Boy)**
- **Date of birth (Doğum tarihi)**
- **Sex (Cinsiyet)**

- **Training background (Egzersiz geçmişi)**
- **Maximum heart rate (Maksimum kalp atış hızı)**

## WEIGHT (KİLO)

Kilonuzu kilogram (kg) ya da pound (lbs) cinsinden belirleyin.

## HEIGHT (BOY)

Boyunuzu santimetre (metrik) cinsinden veya ft/in (İngiliz ölçüleri) olarak girin.

## DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)

Doğum tarihinizi girin. Tarih ayarları sırası, seçmiş olduğunuz saat ve tarih ayarlarına bağlıdır (24 saat: gün - ay - yıl / 12s: ay - gün - yıl).

## SEX (CİNSİYET)

**Male** (Erkek) veya **Female** (Kadın) seçeneğini seçin.

## TRAINING BACKGROUND (EGZERSİZ GEÇMİŞİ)

Egzersiz geçmişi, uzun vadeli fiziksel etkinlik seviyenizin değerlendirilmesidir. Son üç aydaki fiziksel etkinliğinizin yoğunluğunu ve zorluk derecesini en iyi tanımlayan seçeneği seçin.

- **Occasional (0-1h/week)** (Arada sırada (0-1 saat/hafta)): Programlı dinçleşme amaçlı spor veya ağır fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılmıyorsunuz, örneğin yalnızca gezmek için yürüyorsunuz veya arada sırada nefesinizi açacak veya terlemenizi sağlayacak kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **Regular (1-3h/week)** (Düzenli (1-3 saat/hafta)): Dinçleşmek için düzenli olarak spor yapıyorsunuz, örneğin haftada 5-10 km koşuyorsunuz veya haftada 1-3 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz veya işiniz orta düzeyde fiziksel etkinlik gerektiriyor.
- **Frequent (3-5h/week)** (Sık (3-5 saat/hafta)): Haftada en az 3 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz, örneğin haftada 20-50 km koşuyorsunuz veya haftada 3-5 saat benzer bir fiziksel etkinlikte bulunuyorsunuz.
- **Heavy (5-8h/week)** (Ağır (5-8 saat/hafta)): Haftada en az 5 defa ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz ve bazen yoğun spor etkinliklerinde yer alıyorsunuz.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Yarı profesyonel (8-12 saat/hafta)): Neredeyse her gün ağır fiziksel egzersize katılıyorsunuz veya yarışmalardaki performansınızı artırmak için egzersiz yapıyorsunuz.
- **Pro (>12h/week)** (Profesyonel (>12 saat/hafta)): Dayanıklılık sporcusunuz. Yarışmalardaki performansınızı artırmak için ağır fiziksel egzersiz yapıyorsunuz.

## MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI

Geçerli maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk girişinizde yaşa dayalı hesaplanan maksimum kalp atış hızı (220-yaş) varsayılan ayar olarak görüntülenir.

$HR_{max}$ , enerji tüketimini kabaca hesaplamak için kullanılır.  $HR_{max}$ , maksimum fiziksel güç harcaması sırasında dakika başına en yüksek kalp atışı sayısıdır. Kişisel  $HR_{max}$  değerini belirlemenin en doğru yolu bir laboratuvarında maksimal egzersiz stres testi yapmaktır.  $HR_{max}$  ayrıca egzersiz zorluk derecesi belirlenirken de gereklidir. Kişiye özeldir ve yaşa ve kalıtım faktörlerine bağlıdır.

# GENEL AYARLAR

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > General settings**'e (Ayarlar > Genel ayarlar) gidin.

**General settings**'de (Genel ayarlar) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Continuous HR tracking** (Kesintisiz HR takibi)
- **Pair and sync** (Eşleştirme ve senkronizasyon)
- **Flight mode** (Uçuş modu)
- **Button lock** (Tuş kilidi)
- **Smart notifications** (Akıllı bildirimler)
- **Inactivity alert** (Hareketsizlik bildirimi)
- **Units** (Birimler)
- **Language** (Dil)
- **Training view color** (Egzersiz görünüm rengi)
- **About your product** (Ürününüz hakkında)

## CONTINUOUS HR TRACKING (KESİNTİSİZ HR TAKİBİ)

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini **Açık** veya **Kapalı** duruma getirin. Daha fazla bilgi için [Kesintisiz Kalp Atış Hızı](#) bölümüne bakın.

## PAIR AND SYNC (EŞLEŞTİRME VE SENKRONİZASYON)

- **Mobil cihazı eşleştir ve eşitle / Başka bir cihazla eşleştir**: Sensörleri ya da mobil cihazları M430'unuzla eşleştirin. Flow uygulaması ile verilerinizi eşitleyin.
- **Eşleştirilmiş cihazlar**: M430'unuzla eşleştirilmiş tüm cihazları görebilirsiniz. Bunlar arasında kalp atış hızı sensörleri, koşu sensörleri ve mobil cihazlar bulunabilir.

## FLIGHT MODE (UÇUŞ MODU)

**On** (Açık) ya da **Off** (Kapalı) seçin

Uçak modu, cihazın tüm kablosuz iletişimini kapatır. Etkinliklerle ilgili bilgiler toplamak için kullanmaya devam edebilirsiniz ancak *Bluetooth*® Smart devre dışı olduğundan kalp atış hızı sensörü ile egzersiz seanslarınızda kullanamaz ya da Polar Flow mobil uygulaması ile veri senkronizasyonu yapamazsınız.

## BUTTON LOCK (TUŞ KİLİDİ)

**Manual lock** (Manuel kilit) veya **Automatic lock** (Otomatik kilit) seçeneğini seçin. **Manual lock** (Manuel kilit) seçiliyken, **Hızlı menü**'den tuşları elle kilitleyebilirsiniz. **Automatic Lock**'ta (Otomatik Kilit) düğme kilidi 60 saniye sonra otomatik olarak kapanır.

## SMART NOTIFICATIONS (AKILLI BİLDİRİMLER)

Bildirimler varsayılan olarak kapalıdır. **Menü > Ayarlar > Genel ayarlar > Akıllı bildirimler** bölümünden bunları açabilirsiniz.

**Akıllı bildirimler** ayarları bölümünde şunları bulabilirsiniz:

- **Bildirimler:** Bildirimler için **Açık, Açık (önizlemesiz)** veya **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

**Açık:** M430 ekranında bildirim içeriği gösterilir. **Açık (önizlemesiz):** M430 ekranında bildirim içeriği gösterilmez. **Kapalı** (varsayılan): M430'unuza herhangi bir bildirim gönderilmez.

 *Polar Flow Uygulamasından hakkında bildirim almak istediğiniz uygulamaları seçebilirsiniz.*

- **Titreşimli geri bildirim:** Titreşimli geri bildirim için **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin.
- **Rahatsız etme:** Bildirimleri ve çağrı uyarılarını belirli bir süreliğine devre dışı bırakmak için **Rahatsız etme** özelliğini açabilirsiniz. Ardından **Rahatsız etme** özelliğinin açık olacağı zaman aralığını belirleyin. **Rahatsız etme** özelliği açıkken belirlediğiniz zaman aralığı boyunca hiçbir bildirim veya çağrı uyarısı almazsınız.

 *Varsayılan olarak, **Rahatsız etme** özelliği 22.00 - 07.00 saatleri arasında açıktır.*

## INACTIVITY ALERT (HAREKETSİZLİK BİLDİRİMİ)

Hareketsizlik bildirimini **On** (Açık) veya **Off** (Kapalı) olarak ayarlayın.

## UNİTS (BİRİMLER)

Metrik (**kg, cm**) ya da İngiliz ölçü birimini (**lb, ft**) seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

## LANGUAGE (DİL)

Kurulum sırasında M430'ünüzde kullanmak istediğiniz dili seçebilirsiniz. M430'unuz şu dilleri destekler: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuŭ, Suomi, Svenska** ya da **Türkçe**.

M430'unuzun dilini değiştirmek isterseniz bu işlemi Polar Flow web hizmetinden veya Polar Flow uygulamasından yapabilirsiniz.

Polar Flow web hizmetinde dil ayarının değiştirilmesi:

1. Flow web hizmetinde sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Ürünler**'i seçin.
3. Polar M430'un yanındaki **Ayarlar** ögesine tıklayın.
4. Açılır listeden M430'unuzda kullanmak istediğiniz **Cihaz dili**'ni bulun.
5. **Kaydet** düğmesine tıklayın.
6. Değiştirilen dil ayarını M430'unuzla eşitlemeyi unutmayın.

Polar Flow uygulamasında dil ayarının değiştirilmesi:

1. Mobil cihazınızda, Flow uygulamasını açın ve M430'unuzun kurulumunu yaparken oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.
2. **Cihazlar**'a gidin.
3. Desteklenen dillerin listesini açmak için Polar M430'unuzda **Cihaz dili** ögesine dokununuz.

4. Tercih ettiğiniz dile, ardından **Bitti** öğesine dokunun.
5. M430'unuzun GERİ düğmesini basılı tutarak, değiştirilen ayarları M430'unuzla eşitleyin.

## TRAINING VIEW COLOR (EGZERSİZ GÖRÜNÜM RENGİ)

**Dark** (Koyu) ya da **Light** (Açık) seçin. Egzersiz görünümün ekran rengini değiştirin. **Light** (Açık) seçildiğinde egzersiz görünümünde arka plan rengi açık, sayı ve harfler ise koyu renkte gösterilir. **Dark** (Koyu) seçildiğinde egzersiz görünümünde arka plan rengi koyu, sayı ve harfler ise açık renkte gösterilir.

## ABOUT YOUR PRODUCT (ÜRÜNÜNÜZ HAKKINDA)

M430'unuzun cihaz kimliğine, cihaz yazılımı sürümüne, HW modeline ve A-GPS son geçerlilik tarihine ve M430'a özel yasal etiketlere bakın.

**Cihazın yeniden başlatılması:** M430'da bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. M430'u yeniden başlattığınızda, M430'daki ayarlarınız veya kişisel verileriniz silinmez. BAŞLAT düğmesine basın, ardından yeniden başlatma işlemi doğrulamak için **Evet**'i seçin.

## SAAT AYARLARI

Saat ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > Watch settings**'e (Ayarlar > Saat ayarları) gidin.

**Watch settings**'de (Saat ayarları) aşağıdakileri bulabilirsiniz:

- **Alarm (Alarm)**
- **Time (Saat)**
- **Date (Tarih)**
- **Week's starting day (Haftanın başlangıç günü)**
- **Watch face (Saat kadranı)**


### ALARM (ALARM)

Alarm tekrarını ayarlayın: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Kapalı, Bir defa, Pazartesi - Cuma) veya **Every day** (Her gün). **Once**, **Monday to Friday** (Bir defa, Pazartesi - Cuma) veya **Every day** (Her gün) seçerseniz aynı zamanda alarm saatini ayarlayın.

 *Alarm açık olarak ayarlandığında saat görünümünde bir saat simgesi gösterilir.*


### TIME (SAAT)

Saat biçimini belirleyin: **24 h** (24 saat) ya da **12 h** (12 saat). Daha sonra saati ayarlayın.

 *Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında saat bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.*


### DATE (TARİH)

Tarihi ayarlayın. Aynı zamanda **Date format**'ı (Tarih biçimi) ayarlayın. **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (aa/gg/yyyy, gg/aa/yyyy, yyyy/aa/gg, gg-aa-yyyy, yyyy-aa-gg, gg.aa.yyyy) ya da **yyyy.mm.dd** (yyyy.aa.gg) seçebilirsiniz.

 Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında tarih bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

## WEEK'S STARTING DAY (HAFTANIN BAŞLAMA GÜNÜ)

Her haftanın başlama gününü seçin. **Monday**, **Saturday** (Pazartesi, Cumartesi) ya da **Sunday** (Pazar) seçin.

 Flow uygulaması ve web hizmeti ile senkronizasyon sırasında haftanın başlama günü bilgisi hizmetten otomatik olarak güncellenir.

## WATCH FACE (SAAT KADRANI)

Saat kadrانını seçin:

- **Jumbo**



- **Etkinlik**



- **Büyük**



- **Analog**



- **Büyük rakamlar**



**i** Saat kadranı olarak "Jumbo" (varsayılan saat kadranı) veya "Etkinlik"i seçerek saat görünümünde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görebilirsiniz.

**i** Saniyeyi gösteren saat kadranları her saniye güncellendiğinden, biraz daha fazla pil tüketir.


## HIZLI MENÜ

### EGZERSİZ ÖNCESİ MODUNDA HIZLI MENÜ


Egzersiz öncesi modunda, seçili spor profilinin ayarlarına erişmek için IŞIK düğmesini basılı tutun:

- **Kalp atış hızı ayarları:** **Kalp atış hızı görünümü:** **Dakikadaki kalp atış hızı (bpm)** ya da **Maksimumun %'si** ögesini seçin. **Kalp atış hızı bölgesi sınırlarını kontrol et:** Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR diğer cihazlara görünür:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Açık** seçeneğini belirlerseniz spor salonu ekipmanları gibi, Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazlar kalp atış hızınızı tespit edebilir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için M430'unuzu Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.
- **GPS kaydı:** **Yüksek doğruluk**, **Orta doğruluk**, **Güç tasarrufu**, **uzun seans** veya **Kapalı** ögesini seçin.
- **Adım sensörü:** Bu ayar yalnızca bir Polar Adım sensörünü M430'unuzla eşleştirmeniz durumunda gösterilir. **Kalibrasyon** veya **Hız için sensör seç** seçeneğini belirleyin. **Kalibrasyon**'da, **Otomatik** veya **Manuel**'i seçin. **Hız için sensör seç**'te hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Adım sensörü** veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için bu [destek belgesini](#) inceleyin.
- **Hız ayarları:** **Hız Görünümü:** **km/sa** (kilometre/saat) ya da **dk/km** (dakika/kilometre) seçin. İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **saatte mil** ya da **dk/mil** ögesini seçin. **Hız bölgesi limitlerini kontrol et:** Hız/tempo bölgesi limitlerini buradan kontrol edebilirsiniz.

- **Otomatik duraklatma ayarları:** **Otomatik duraklatma:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Otomatik duraklatma** özelliğini **Açık** olarak belirlediyseniz hareket etmeyi bıraktığınızda seansınız otomatik olarak duraklatılır. **Etkinleştirme hızı:** Kaydın hangi hızda duraklatılacağını belirleyin.

 Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.

- **Otomatik tur:** **Kapalı, Tur mesafesi** ya da **Tur süresi**'ni seçin. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz her turun süresini belirleyin.

 Egzersiz sırasında mesafeye dayalı otomatik tur özelliğini kullanmak için GPS kaydını açmanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.

## EGZERSİZ GÖRÜNÜMÜNDE HIZLI MENÜ

Egzersiz görünümünde **Hızlı menü**'ye girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun. Egzersiz görünümünde **Hızlı menü**'de aşağıdakileri yapabilirsiniz:


- **Tuşları kilitle:** Tuşları kilitlemek için BAŞLAT'a basın. Kilidi açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- **Arka plan ışığını ayarla:** Sürekli arka plan ışığını **Açık** veya **Kapalı** olarak ayarlayın. Bu ayar etkinleştirildiğinde arka plan ışığı sürekli olarak açık kalır. IŞIK düğmesine basarak arka plan ışığını yeniden kapatıp açabilirsiniz. Bu işlevi kullandığınızda pil ömrünün kısılacığını unutmayın.
- **Sensör ara:** Bu ayar yalnızca bir kalp atış hızı sensörünü veya adım sensörünü M430'unuzla eşleştirmeniz durumunda gösterilir.
- **Adım sensörü:** Bu ayar yalnızca bir Polar Adım sensörünü M430'unuzla eşleştirmeniz durumunda gösterilir. **Kalibrasyon** veya **Hız için sensör seç** seçeneğini belirleyin. **Kalibrasyon**'da, **Otomatik** veya **Manuel**'i seçin. **Hız için sensör seç**'te hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Adım sensörü** veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için bu [destek belgesini](#) inceleyin.
- **Aralık zamanlayıcı:** Aralıklı egzersiz seanslarınızda çalışma ve dinlenme aşamalarını tam olarak zamanlamak için süre ve/veya mesafe esaslı aralık zamanlayıcılar oluşturun. Daha önce ayarlanmış zamanlayıcıyı kullanmak için **X,XX km / XX:XX başlat** öğesini seçin ya da **Zamanlayıcıyı Ayarla** bölümünden yeni bir zamanlayıcı oluşturun.
- **Bitiş zamanı hesaplayıcısı:** Seansınız için mesafeyi ayarladığınızda, M430 hızınıza bağlı olarak seansınızın bitiş zamanını hesaplayacaktır. Önceden belirlenmiş bir hedef mesafeyi kullanmak için **XX,XX km / X,XX mil başlat** öğesini seçin ya da **Mesafeyi belirle** bölümünden yeni bir hedef belirleyin.
- **Geçerli konum bilgisi:** Bu seçenek yalnızca spor profili için GPS açık olarak ayarlanmışsa kullanılabilir.
- **Konum Rehberini Aç:** Başlangıç noktasına geri dönme özelliği, seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için siz yol gösterir. **Konum rehberini aç** öğesini seçin ve BAŞLAT düğmesine basın. **Konum rehberi ok görünümü açık olarak ayarlandı** mesajı görüntülenir ve M430 **Başlangıca Geri Dön** görünümüne girer. Daha fazla bilgi için [Başlangıca geri dön](#)'e bakın.

## DURAKLAMA MODUNDA HIZLI MENÜ


Duraklama modunda **Hızlı menü**'ye girmek için IŞIK düğmesini basılı tutun. Duraklama modunda **Hızlı menü**'de aşağıdakileri yapabilirsiniz:



- **Tuşları kilitle:** Tuşları kilitlemek için BAŞLAT'a basın. Kilidi açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- **Kalp atış hızı ayarları:** **Kalp atış hızı görünümü:** **Dakikadaki kalp atış hızı (bpm)** ya da **Maksimumun %'si** ögesini seçin. **Kalp atış hızı bölgesi sınırlarını kontrol et:** Her kalp atış hızı bölgesi için sınırları kontrol edin. **HR diğer cihazlara görünür:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Açık** seçeneğini belirlerseniz spor salonu ekipmanları gibi, Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazlar kalp atış hızınızı tespit edebilir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için M430'unuzu Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.
- **GPS kaydı:** **Yüksek doğruluk, Orta doğruluk, Güç tasarrufu, uzun seans** veya **Kapalı** ögesini seçin.
- **Adım sensörü:** Bu ayar yalnızca bir Polar Adım sensörünü M430'unuzla eşleştirmeniz durumunda gösterilir. **Kalibrasyon** veya **Hız için sensör seç** seçeneğini belirleyin. **Kalibrasyon**'da, **Otomatik** veya **Manuel**'i seçin. **Hız için sensör seç**'te hız verisi için kaynağı ayarlayın: **Adım sensörü** veya **GPS**. Adım sensörü kalibrasyonu ile ilgili daha fazla bilgi için bu [destek belgesini](#) inceleyin.
- **Hız ayarları:** **Hız Görünümü:** **km/sa** (kilometre/saat) ya da **dk/km** (dakika/kilometre) seçin. İngiliz birimlerinin kullanılmasını seçtiyseniz **saatte mil** ya da **dk/mil** ögesini seçin. **Hız bölgesi limitlerini kontrol et:** Hız/tempo bölgesi limitlerini buradan kontrol edebilirsiniz.
- **Otomatik duraklatma ayarları:** **Otomatik duraklatma:** **Açık** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. **Otomatik duraklatma** özelliğini **Açık** olarak belirlediyseniz hareket etmeyi bıraktığınızda seansınız otomatik olarak duraklatılır. **Etkinleştirme hızı:** Kaydın hangi hızda duraklatılacağını belirleyin.


 *Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.*

- **Otomatik tur:** **Kapalı, Tur mesafesi** ya da **Tur süresi**'ni seçin. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz her turun süresini belirleyin.

 *Egzersiz sırasında mesafeye dayalı otomatik tur özelliğini kullanmak için GPS kaydını açmanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir.*

## CİHAZ YAZILIMININ GÜNCELLENMESİ

Cihazınızı güncel tutmak için M430'unuzun cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz. Cihaz yazılımı güncellemeleri, M430'unuzun işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir. Yeni bir sürümü hazır olduğunda M430'unuzun cihaz yazılımını güncellemenizi öneririz.

 *Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, M430'daki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.*

## MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

Egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız, cihaz yazılımını mobil cihazınızla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemi kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce M430'u bir güç kaynağına takmanızı öneririz.

 *Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.*

## BİLGİSAYAR İLE

M430'u bilgisayara bađladıđınızda FlowSync, yeni cihaz yazılımı sűrűműnűn hazır olduđunu size bildirir. Cihaz yazılımı gűncellemeleri FlowSync yazılımı aracılıđı ile indirilir.

### Cihaz yazılımını gűncellemek için:

1. M430'unuzu bilgisayarınıza takın.
2. FlowSync verilerinizi eűitlemeye baűlar.
3. Eűitleme iűleminden sonra aygıt yazılımını gűncellemeniz istenir.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yűklenir (bu iűlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir) ve M430 yeniden baűlatılır. M430'u bilgisayarınızdan çıkarmadan önce lűtfen cihaz yazılımı gűncellemesinin tamamlanmasını bekleyin.

# EGZERSİZ

|   |    |
|---|----|
| Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz .....          | 27 |
| Kalp atış hızı egzersizi .....                            | 27 |
| M430'unuzla kalp atış hızınızın ölçülmesi .....           | 27 |
| Egzersiz seansını başlatır .....                          | 28 |
| Planlanmış egzersiz seansı başlatma .....                 | 29 |
| Aralık Zamanlayıcısı ile seansın başlatılması .....       | 30 |
| Bitiş Zamanı Hesaplayıcısı ile seansın başlatılması ..... | 30 |
| Egzersiz yaparken .....                                   | 30 |
| Egzersiz görünümüne göz atma .....                        | 30 |
| Tur işaretler .....                                       | 30 |
| Kalp Atış Hızı veya Hız Bölgesinin Kilitlenmesi .....     | 31 |
| Aşamalı seans sırasında aşamanın değiştirilmesi .....     | 31 |
| Hızlı menüdeki Ayarların değiştirilmesi .....             | 31 |
| Bildirimler .....   | 31 |
| BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI .....  | 31 |
| Egzersiz özeti .....                                      | 31 |
| Egzersiz sonrası .....                                    | 31 |
| M430'da egzersiz geçmişi .....                            | 34 |
| Polar Flow Uygulamasındaki egzersiz verileri .....        | 34 |
| Polar Flow Web Hizmetindeki egzersiz verileri .....       | 34 |

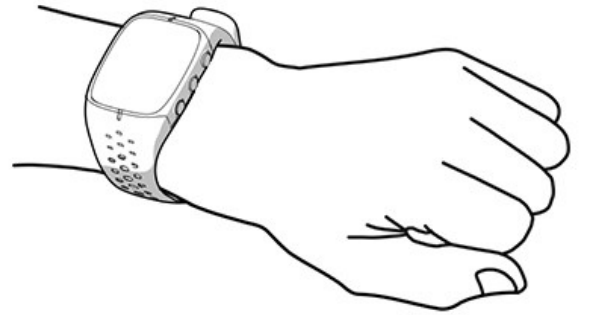
## BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜYLE EGZERSİZ KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Nesnel bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bilgiler sağlar.

### M430'UNUZLA KALP ATIŞ HIZINIZIN ÖLÇÜLMESİ

Polar M430'unuzda, kalp atış hızınızı bileğinizden ölçen dahili bir kalp atış hızı sensörü bulunur. Kalp atış hızı bölgelerinizi cihazınızdan doğrudan takip edin ve Flow uygulamasında veya web hizmetinde planladığınız egzersiz seansları için yol gösterici bilgiler edinin.

Kalp atış hızını bilekten doğru ölçmek için M430'unuzu bileğinizin üst kısmına (bilek kemiğinizin hemen arkasına) ve bileğinizi tamamen saracak şekilde takmalısınız (sağdaki resme bakın). Arkasındaki sensör cildinizle sürekli temas etmelidir ancak kordon kan akışını önleyecek kadar sıkı olmamalıdır. Kalp atış hızının en doğru şekilde ölçülebilmesi için M430'unuzu kalp atış hızı ölçümü başlamadan birkaç dakika önce takmanızı öneririz.



Bileğinizde dövme varsa, okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmemesine özen gösterin.

Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!


Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda kalp atış hızınızın en doğru şekilde ölçülebilmesi için Polar kalp atış hızı sensörünü kayış ile göğüs bölgenize takarak kullanmanızı öneririz.

M430'unuzla yüzme seansınızı kaydederken, bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi su nedeniyle yeterince başarılı olmayabilir. Ancak M430, yüzdüğünüz sırada bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplamaya devam eder. Bluetooth özelliği suda çalışmadığı için yüzerken M430'unuzla birlikte göğüs kayışlı Polar kalp atış hızı sensörünüzü kullanamayacağınızı unutmayın.

## EGZERSİZ SEANSINI BAŞLATIR

1. [M430'unuzu takın](#) ve bilekliği sıkın.
2. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde BAŞLAT düğmesine basın.




 *Seansınıza başlamadan önce (egzersiz öncesi modundayken) spor profili ayarlarını değiştirmek için IŞIK düğmesini basılı tutarak **Hızlı menü**'ye girin. Egzersiz öncesi moduna geri dönmek için GERİ'ye basın.*

3. YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle spor profillerine göz atın. Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde M430'unuza daha fazla spor profili ekleyebilirsiniz. Her spor profili için özel ayarlar da (ör. özel egzersiz görünümü oluşturma) tanımlayabilirsiniz.
4. **Egzersiz verilerinizin doğru olabilmesi için M430'unuz kalp atış hızınızı ve GPS uydu sinyallerini bulana kadar egzersiz öncesi modunda kalın.**




**Kalp atış hızı:** M430 kalp atış hızı sensörünün sinyalini bulduğunda kalp atış hızınız görüntülenir.

 M430'unuzla eşleştirilmiş bir Polar kalp atış hızı sensörü takıyorsanız M430, egzersiz seansı sırasında kalp atış hızınızı ölçmek için otomatik olarak bu bağlı sensörü kullanır. Kalp atış hızı sembolünün üstündeki Bluetooth simgesi, M430'unuzun kalp atış hızınızı ölçmek için bağlı sensörü kullandığını belirtir.

**GPS:** GPS simgesinin yanında gösterilen yüzde değeri, GPS'in hazır olma durumunu gösterir. %100'e ulaştığında "Tamam" mesajı gösterilir ve artık başlamaya hazır olduğunuz anlamına gelir.

GPS uydu sinyallerini yakalamak için açık havaya çıkın ve uzun binalarla ağaçlardan uzak durun. En iyi GPS performansı için, M430'unuzu ekranı yukarı dönük olacak şekilde bileğinize takın. Saati önünüzde yatay konumda ve göğsünüzden uzakta tutun. Arama sırasında kolunuzu sabit ve göğüs hizanızın üzerinde tutun. M430 uydu sinyallerini bulana kadar sabit durup konumunuzu koruyun.

Destekli GPS (A-GPS) sayesinde GPS hızlıca hazır duruma gelir. FlowSync yazılımı veya Flow uygulaması üzerinden M430'unuzu Flow web hizmetiyle eşitlediğinizde, M430'unuzdaki A-GPS veri dosyası otomatik olarak güncellenir. A-GPS veri dosyasının geçerlilik tarihi dolduysa veya M430'unuzu henüz eşitlemediyseniz mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla zaman gerekebilir. Daha fazla bilgi için, [Destekli GPS \(A-GPS\)](#) başlığına bakın.

 M430'daki GPS anteninin konumu nedeniyle, cihazı ekran bileğinin altında kalacak şekilde takmamanız önerilir. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.

5. M430 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Egzersiz sırasında M430'unuzla yapabilecekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.


## PLANLANMIŞ EGZERSİZ SEANSI BAŞLATMA

Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde egzersizlerinizi planlayıp [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bu hedefleri M430'unuzla eşitleyebilirsiniz.

İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını başlatmak için:

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde BAŞLAT düğmesine basın. Planlanmış egzersiz seanslarınız listenin üst kısmında gösterilir
2. Hedefinizi seçerek **BAŞLAT**'a basın. Hedefe eklediğiniz her türlü not görüntülenir.
3. BAŞLAT'a basarak egzersiz öncesi moduna dönün ve kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
4. M430 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.


M430'unuz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. Daha fazla bilgi için [Egzersiz Yaparken](#) bölümünü inceleyin.

 İlgili gün için planlanmış egzersiz seansını **Günüm** ve **Günlük** bölümünden de başlatabilirsiniz. Başka bir gün için planlanmış hedefi kullanmak istiyorsanız **Günlük** bölümünden bir gün seçerek söz konusu gün için planlanmış seansı başlatmanız yeterlidir. [Favoriler](#) bölümüne egzersiz hedefi eklediyseniz seansı **Favoriler** bölümünden de başlatabilirsiniz.

## ARALIK ZAMANLAYICISI İLE SEANSIN BAŞLATILMASI

Aralıklı egzersiz sırasında hareket ve dinlenme aşamalarınız için sizi yönlendirmesi amacıyla bir adet tekrar eden ya da iki adet değişimli süreye ve/veya mesafeye dayalı zamanlayıcı oluşturabilirsiniz.

1. **Zamanlayıcılar > Aralık zamanlayıcı** ögesine giderek işe başlayın. Yeni zamanlayıcılar oluşturmak için **Zamanlayıcıları ayarla**'yı seçin.
2. **Süreye dayalı** veya **Mesafeye dayalı** ögesini seçin. **Süreye dayalı**: Zamanlayıcı için dakika ve saniye değerlerini girin ve BAŞLAT'a basın. **Mesafeye dayalı**: Zamanlayıcı için mesafeyi ayarlayın ve BAŞLAT'a basın.
3. **Başka bir zamanlayıcı oluşturmak ister misiniz?** görüntülenir. Başka bir zamanlayıcı oluşturmak için **Evet**'i seçin 2. adımı tekrarlayın.
4. Tamamlandığında **X,XX km / XX:XX başlat** seçeneğini belirleyin. Egzersiz öncesi moduna girmek için BAŞLAT'a basın ve ardından kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
5. M430 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

 Ayrıca, örneğin ısındıktan sonra, seans sırasında **Aralık zamanlayıcı**'yı başlatabilirsiniz. **IŞIK** düğmesini basılı tutarak **Hızlı menü**'ye girin ve ardından **Aralık zamanlayıcı**'yı seçin.

## BİTİŞ ZAMANI HESAPLAYICISI İLE SEANSIN BAŞLATILMASI

Seansınız için mesafeyi ayarladığınızda, M430 hızınıza bağlı olarak seansınızın bitiş zamanını hesaplayacaktır.

1. Önce **Zamanlayıcılar > Bitiş zamanı hesaplayıcısı** ögesine gidin.
2. Bir hedef mesafe belirlemek için **Mesafe belirle**'ye gidin ve **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maraton, Maraton** ya da **Başka bir mesafe belirle** seçeneklerinden birini seçin. BAŞLAT'a basın. **Başka bir mesafe belirle**'yi seçerseniz, mesafeyi belirleyin ve BAŞLAT'a basın. **XX,XX için bitiş süresi hesaplanacak** mesajı görüntülenir.
3. **XX,XX km / X,XX mil başlat** ögesini seçin ve egzersiz öncesi moduna girmek için BAŞLAT'a bastıktan sonra kullanmak istediğiniz spor profilini seçin.
4. M430 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. **Kayıt başladı** mesajı görüntüledikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

 Ayrıca, örneğin ısındıktan sonra, seans sırasında **Bitiş zamanı hesaplayıcısı** işlevini başlatabilirsiniz. **Hızlı menü**'ye girmek için **IŞIK** düğmesini basılı tutun ve ardından **Bitiş zamanı hesaplayıcısı** ögesini seçin.

## EGZERSİZ YAPARKEN

### EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİNE GÖZ ATMA

Egzersiz sırasında YUKARI/AŞAĞI düğmesiyle egzersiz görünümüne göz atabilirsiniz. Mevcut egzersiz görünümünün ve gösterilen verilerin seçtiğiniz spora göre değiştiğine dikkat edin. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde her spor profili için özel egzersiz görünümleri oluşturma gibi özel ayarlar belirleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow'daki spor profilleri](#) bölümünü inceleyin.

### TUR İŞARETLER

Tur işaretlemek için BAŞLAT'a basın. Turlar otomatik olarak da kaydedilebilir. Spor profili ayarlarında **Otomatik tur** değerini **Tur mesafesi** ya da **Tur süresi** olarak ayarlayın. **Tur mesafesi**'ni seçerseniz bir tur için kat edilmesi gereken mesafeyi girin. **Tur süresi**'ni seçerseniz, her turun süresini belirleyin.

## KALP ATIŞ HIZI VEYA HIZ BÖLGESİNİN KİLİTLENMESİ

Bulduğunuz kalp atış hızı veya hız bölgesini kilitlemek için BAŞLAT'a basılı tutun. **Kalp atış hızı bölgesi** veya **Hız bölgesi** öğesini seçin. Bölgeyi kilitlemek/açmak için BAŞLAT düğmesini basılı tutun. Kalp atış hızınız veya hızınız kilitli bölgenin dışına çıkarsa M430 size titreşimli bildirim gönderir.

## AŞAMALI SEANS SIRASINDA AŞAMANIN DEĞİŞTİRİLMESİ

Aşamalı hedefi oluşturduğunuzda manuel aşama değişikliğini seçtiyseniz:

1. IŞIK düğmesini basılı tutun.
2. **Hızlı menü** görüntülenir.
3. Listedeki **Bir sonraki aşamayı başlat** öğesini seçin ve bir sonraki aşamaya geçmek için BAŞLAT'a basın.

Otomatik aşama değişikliğini seçtiyseniz bir aşamayı bitirdiğinizde otomatik olarak bir sonraki aşamaya geçilir. M430 size titreşimli bildirim gönderir.

## HIZLI MENÜDEKİ AYARLARIN DEĞİŞTİRİLMESİ

IŞIK düğmesini basılı tutun. **Hızlı menü** görüntülenir. Egzersiz seansınızı duraklatmadan bazı ayarları değiştirebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi için [Hızlı Menü](#)'ye bakın.

## BİLDİRİMLER

Planlanan kalp atış hızı veya hız/tempo bölgelerinin dışında egzersiz yapıyorsanız M430'unuz size titreşimli bir bildirim gönderir.

## BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

1. Egzersiz seansı duraklatmak için GERİ düğmesine basın. **Recording paused** (Kayıt duraklatıldı) görüntülenir ve M430 duraklama moduna girer. Egzersiz seansı kaydını devam ettirmek için BAŞLAT düğmesine basın.
2. Bir egzersiz seansını durdurmak için egzersiz kaydı sırasında ya da duraklatılmış moddayken GERİ düğmesine üç saniye, **Recording ended** (Kayıt sona erdi) görüntülenene kadar basılı tutun.

 Eğer seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklatmadan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine dahil edilmez.

## EGZERSİZ ÖZETİ

### EGZERSİZ SONRASI

Egzersiz yapmayı bıraktıktan hemen sonra M430'unuzda egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz edebilirsiniz.

M430'unuzda seansınız ile ilgili şu verilerini görürsünüz:



M430; ortalama hız/tempo, mesafe ya da kalori cinsinden **Kişisel rekor** sonucuna her ulaştığınızda sizi ödüllendirir. **Kişisel rekor** sonuçları her bir spor profili için ayrıdır.



Seansa başladığınız zaman, seansın süresi ve seans sırasında katettiğiniz mesafe.



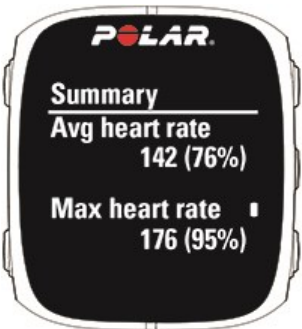
Her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim. Geri bildirim kalp atış hızı bölgelerindeki egzersiz süresi dağılımı, harcanan kalori miktarı ve seansınızın süresine dayalıdır.

Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.

 **Egzersiz kazanımı** kalp atış hızı sensörü kullandıysanız ve kalp atış hızı bölgelerinde toplamda en az 10 dakika egzersiz yaptıysanız gösterilir.



Her kalp atış hızı bölgesinde geçirdiğiniz süre.



Ortalama ve maksimum kalp atış hızınız, dakikadaki kalp atışı sayısı ve maksimum kalp atış hızının yüzdesi şeklinde gösterilir.





Seans sırasında yakılan kaloriler ve kalorilerin % yağ yakımı




Seansın ortalama ve maksimum hızı/temposu.



Koşu Endeksi; tüm egzersiz seansları sırasında kalp atış hızı ölçüldüğünde, GPS işlevi açık olduğunda / Adım Sensörü kullanıldığında ve şu gereksinimler yerine getirildiğinde hesaplanır:


- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Tempo 6 km/sa / 3,7 mil/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır.

 [Polar Flow web hizmetinde](#) ilerleme durumunuzu takip edebilir ve yarış süresi hesaplamalarını görebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Koşu Endeksi](#)'e bakın.



Maksimum rakım, çıkışan metre/ft ve inilen metre/ft.

 *Egzersizinizi dışarıda yaptıysanız ve GPS işlevini açık tuttuysanız görülebilir.*



Manuel tur sayısı ve en iyi ve ortalama tur süreleri.

Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.



Otomatik tur sayısı ve en iyi ve ortalama otomatik tur süreleri.

Daha fazla bilgi için BAŞLAT'a basın.

## M430'DA EGZERSİZ GEÇMİŞİ

**Günlük** bölümünde son dört haftadaki egzersiz seanslarınızın özetini bulabilirsiniz. **Günlük** bölümüne gidip YUKARI/AŞAĞI düğmesini kullanarak görmek istediğiniz egzersiz seansına göz atın. Verileri görüntülemek için BAŞLAT'a basın.

M430'da, GPS ve kalp atış hızı ölçümüyle 60 saate kadar egzersiz depolanabilir. M430'unuzda egzersiz geçmişinizi depolayacak bellek kalmazsa cihaz, geçmiş egzersiz seanslarınızı Flow uygulamasıyla veya web hizmetiyle eşitlemenizi söyler.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ EGZERSİZ VERİLERİ

Telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa M430'unuz, egzersiz seansınızı bitirdiğinizde Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Ayrıca, Flow uygulamasında oturum açtığınızda ve telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındayken, M430'unuzun GERİ düğmesini basılı tutarak egzersiz verilerinizi M430'dan Flow uygulamasına kendiniz eşitleyebilirsiniz. Uygulamada, her seansın ardından verilerinizi bir bakışta analiz edebilirsiniz. Uygulama, egzersiz verilerinizin genel hatlarını hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakın.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİNDEKİ EGZERSİZ VERİLERİ

Egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Videoyu izlemek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın:

[Polar Flow web hizmeti | Egzersiz analizi](#)

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakın.

# ÖZELLİKLER

|  |    |
|--|----|
| DESTEKLI GPS (A-GPS) .....                       | 35 |
| GPS ÖZELLİKLERİ .....                            | 36 |
| BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME .....             | 36 |
| Akıllı Yönlendirme .....                         | 37 |
| Etkinlik Rehberi .....                           | 37 |
| Activity Benefit .....                           | 37 |
| 7/24 Etkinlik takibi .....                       | 38 |
| Polar Sleep Plus™ .....                          | 40 |
| Kesintisiz Kalp Atış Hızı .....                  | 42 |
| BILEKTEN KALP ATIŞ HIZIYLA KONDİSYON TESTİ ..... | 42 |
| Polar Koşu Programı .....                        | 45 |
| Running Index (Koşu Endeksi) .....               | 46 |
| Akıllı Kalori .....                              | 48 |
| Training Benefit .....                           | 49 |
| EGZERSİZ YÜKÜ VE DİNLENME .....                  | 50 |
| Spor Profilleri .....                            | 51 |
| Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....                   | 51 |
| HIZ BÖLGELERİ .....                              | 51 |
| HIZ BÖLGELERİ AYARLARI .....                     | 51 |
| HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ .....          | 52 |
| EGZERSİZ SIRASINDA .....                         | 52 |
| EGZERSİZ SONRASI .....                           | 52 |
| Bilekten kadans .....                            | 52 |
| Akıllı Bildirimler .....                         | 52 |

## DESTEKLI GPS (A-GPS)

M430'de, çeşitli açık hava sporları için doğru hız ve mesafe ölçümü sağlayan ve seanstan Flow uygulamasında ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmenize olanak tanıyan dahili GPS özelliği bulunmaktadır.

M430, hızlı bir uydu bağlantısı sağlamak için Destekli GPS (A-GPS) hizmetini kullanır. A-GPS verileri, GPS uydularının tahmini konumlarını M430'unuza bildirir. Böylece M430 uyduları nerede arayacağını bilir ve zorlu sinyal koşullarında bile sinyaller içinde uydulardan sinyalleri alabilir.

A-GPS verileri her gün güncellenir. FlowSync yazılımı üzerinden M430'unuzu Flow web hizmetiyle eşitlediğinizde, M430'unuz otomatik olarak en yeni A-GPS veri dosyasıyla güncellenir. M430'unuzu Flow uygulaması üzerinden Flow web hizmetiyle eşitlerseniz A-GPS veri dosyası haftada bir kez güncellenir.

### A-GPS SON KULLANIM TARİHİ

A-GPS veri dosyası 13 güne kadar geçerlidir. Konumlandırma doğruluğu ilk üç günde göreceli olarak yüksektir ve kalan günlerde giderek azalır. Düzenli güncellemeler yüksek bir konumlandırma doğruluğu seviyesi sağlar.

Mevcut A-GPS veri dosyası için son kullanım tarihini M430'ünüzden kontrol edebilirsiniz. M430'de **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Ayarlar > Genel ayarlar > Ürününüz hakkında > A-GPS son


kullanım tarihi) adımlarını izleyin. Veri dosyası geçerliliğini yitirmiş ise, A-GPS verilerini güncellemek için M430'ünüzü FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığı ile Flow web hizmeti ile senkronize edin.

A-GPS veri dosyasının son kullanım tarihi geçtiğinde, mevcut konumunuzun belirlenmesi için daha fazla süre gerekebilir.

## GPS ÖZELLİKLERİ

M430'de aşağıdaki GPS özellikleri bulunmaktadır:

- **Rakım, çıkış ve iniş:** Gerçek zamanlı rakım ölçümünün yanı sıra çıkılan ve inilen metre/ft.
- **Distance (Mesafe):** Seans sırasında ve sonrasında doğru mesafe.
- **Speed/Pace (Hız/Tempo):** Seans sırasında ve sonrasında doğru hız/tempo bilgileri.
- **Running index (Koşu endeksi):** M430'de Koşu Endeksi, koşu sırasında ölçülen kalp atış hızı ve hız verilerine dayalıdır. Koşu verimliliği ve aerobik kondisyon ile ilgili performans düzeyleriniz hakkında bilgi sağlar.
- **Back to start (Başlangıca geri dön):** Sizi başlangıç noktanıza en kısa zamanda yönlendirirken aynı zamanda başlangıç noktanıza kalan mesafeyi de gösterir. Artık başladığınız yere giden yolu sadece bir düğmeye basarak görebileceğinizi bilmenin rahatlığıyla daha macera dolu rotalara girebilir ve bunları güvenli biçimde keşfedebilirsiniz.
- **Power save mode (Güç tasarrufu modu):** Uzun egzersiz seanslarında M430'unuzun pil ömründen tasarruf etmenizi sağlar. GPS verileriniz, 60 saniyelik aralıklarla kaydedilir. Daha uzun aralıklarda daha fazla kayıt süresi elde edersiniz. Güç tasarrufu modu açıkken otomatik duraklatma özelliği kullanılamaz. Ayrıca adım sensörünüz bulunmuyorsa Running Index kullanılamaz.

 *En iyi GPS performansı için, M430'ünüzü ekranı yukarı dönük olacak şekilde bileğinize takın. M430'deki GPS anteninin konumu nedeniyle ekran bileğinizin altında olacak şekilde takmanız önerilmemektedir. Bisikletin gidonuna takarak kullanacağınızda ekranın yukarı dönük olmasına dikkat edin.*

## BAŞLANGIÇ NOKTASINA GERİ DÖNME


Başlangıç noktasına geri dönme özelliği, seansınızın başlangıç noktasına geri dönmeniz için siz yol gösterir.

### Başlangıç noktasına geri dönme özelliğini kullanmak için:

1. IŞIK düğmesini basılı tutun. **Quick menu** (Hızlı Menü) görüntülenir.
2. **Set location guide on**'u (Konum kılavuzunu aç) seçtiğinizde, **Location guide arrow view set on** (Konum kılavuzu ok görünümü açık olarak ayarlandı) görüntülenir ve M430 **Back to Start** (Başlangıca Geri Dön) görünümüne girer.

### Başlangıç noktanıza geri dönmek için:

- M430'ü önünüzde yatay halde tutun.
- M430'ün hangi yöne gittiğinizi belirlemesi için hareket etmeye devam edin. Bir ok, başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.
- Başlangıç noktasına geri dönmek için her zaman ok yönüne dönün.
- M430, sizinle başlangıç noktası arasındaki yönü ve doğrudan mesafeyi (kuş uçuşu) de gösterir.

 *Tanımadığınız yerlerdeyken M430, uydu sinyalinizi kaybettiğinde ya da pil bittiğinde kullanmak üzere her zaman yanınızda bir harita bulundurun.*

# AKILLI YÖNLENDİRME

Akıllı Yönlendirme, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. İhtiyaçlarınıza göre kişiselleştirilen bu özellikler, egzersiz yaparken en üst düzey fayda ve motivasyon sağlamak için tasarlanmıştır.

M430'da aşağıdaki Polar Akıllı Yönlendirme özellikleri bulunur:

- [Etkinlik Rehberi](#)
- [Etkinlik Kazanımı](#)
- [Kondisyon Testi](#)
- [Kalp atış hızı bölgeleri](#)
  
- [Koşu Program](#)
- [Koşu Endeksi](#)
- [Akıllı kalori](#)
- [Egzersiz Kazanımı](#)
- [Egzersiz Yüğü](#)

## ETKİNLİK REHBERİ

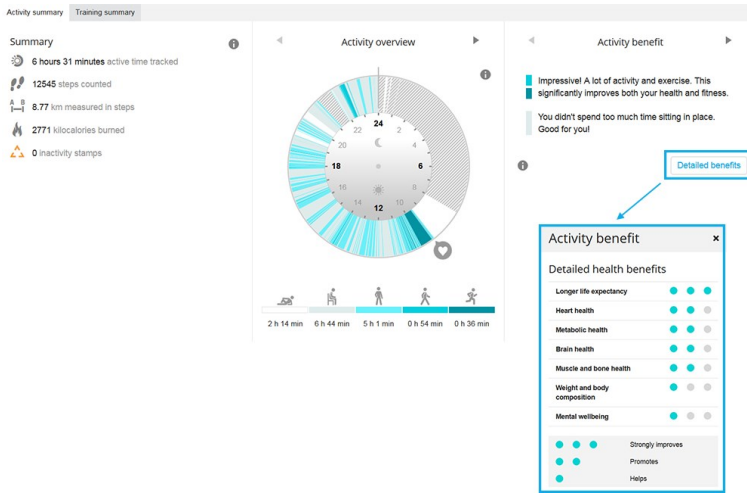
Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi M430'unuzdan, Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden öğrenebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümünü inceleyin.

## ACTIVITY BENEFİT

Activity benefit; aktif olmanın sağlığını nasıl daha iyi hale getireceği ve uzun süreli oturmanın sağlığınızda ne gibi istenmeyen etkiler yaratacağı hakkında size geri bildirim sağlar. Bu geri bildirim, uluslararası standartlar ile fiziksel aktivitenin ve oturma davranışının sağlığa yönelik etkileri hakkındaki araştırmayı temel almaktadır. Ana düşüncemiz şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda görürsünüz!

Hem Flow uygulaması hem de Flow web hizmeti, gün içerisinde etkin olmanızın faydalarını göstermektedir. Günlük, haftalık ve aylık bazda etkinlik faydası görüntüleyebilirsiniz. Flow web hizmetinde sağlıkla ilgili faydaların ayrıntılı bilgilerini de görüntüleyebilirsiniz.



Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#)'ne göz atın.

## 7/24 ETKİNLİK TAKİBİ

M430, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivmeölçerle etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek, düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar. En doğru etkinlik takibini elde etmek için M430'unuzu kalem kullanmadığınız elinize takmanızı öneririz.

### Etkinlik Hedefi

M430'unuzun kurulumunu yaptığınızda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız ve M430'unuz hedefinize ulaşmanız için size her gün rehberlik eder. Etkinlik hedefi, Polar Flow uygulamasında veya [Polar Flow web hizmetinde](#) bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

Hedefinizi değiştirmek isterseniz Flow uygulamanızı açın, menü görünümünde adınıza/profil fotoğrafınıza dokununuz ve **Etkinlik hedefi** ögesini görene kadar ekranı aşağı kaydırın. Alternatif olarak, [flow.polar.com](#) adresine gidip Polar hesabınızda oturum açın. Ardından adınız > **Ayarlar** > **Etkinlik hedefi** ögesine tıklayın. Üç etkinlik düzeyi arasından, günlük yaşantınızı ve etkinliğinizi en iyi tanımlayanı seçin. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz. Örneğin bir ofis çalışanıysanız ve gününüzün çoğunu oturarak geçiriyorsanız, normal bir günde yaklaşık dört saatlik düşük zorluk derecesinde etkinliğe erişmeniz beklenecektir. Çalışma saatlerinde çoklukla ayakta duran ve yürüyen kişiler için beklentiler daha yüksek olacaktır.

Etkinlik hedefinize erişmek için gün içinde aktif olmanız gereken süre, seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Daha zorlu etkinlikler seçerek hedefinize daha hızlı ulaşabilir veya gün boyunca ortalamanın biraz üstünde bir tempoyla aktif kalabilirsiniz. Yaş ve cinsiyet de günlük etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler. Ne kadar gençseniz etkinliğinizin zorluk derecesinin o kadar yüksek olması gerekir.

### M430'unuzdaki etkinlik verileri

**Günüm** görünümünden etkinlik ilerleme durumunuzu kontrol edebilirsiniz.



Günlük etkinlik hedefiniz, siz aktif oldukça tamamlanan bir daire ile gösterilir.

Günlük toplam etkinlik bilgilerinizi ayrıntılı olarak incelemek için BAŞLAT'a basarak **Günüm** menüsünü açın. M430'unuz size şu bilgileri gösterir:



- **Günlük etkinlik:** Günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için kaydettiğiniz ilerleme yüzdesi.
- **Kalori miktarı:** Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile kaç kalori yaktığınızı gösterir.
- **Adım sayısı:** Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir

Daha fazla ayrıntıya ulaşmak için tekrar BAŞLAT'a basabilir, günlük etkinlik hedefinize nasıl ulaşacağınıza dair yol gösterici bilgiler için YUKARI/AŞAĞI düğmeleriyle gezinebilirsiniz:



- **Etkin süre:** Etkin süre, sağlığınıza faydalı olan toplam vücut hareketlerinizin süresini size gösterir.
- **Kalori miktarı:** Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile kaç kalori yaktığınızı gösterir.
- **Adım sayısı:** Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir
- **Yapılacaklar:** M430'unuz, size günlük etkinlik hedefinize ulaşma seçenekleri sunar. Düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinlikleri seçtiğinizde ne kadar daha etkin kalmanız gerektiğini belirtir. Bir hedefiniz var ancak bunu gerçekleştirmenin birden fazla yolu var. Günlük etkinlik hedefine, düşük, orta ya da yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ulaşılabilir. M430'da "yukarı", düşük zorluk derecesi; "yürüyüş", orta zorluk derecesi ve "koşu", yüksek zorluk derecesi anlamına gelir. Flow web hizmetinde ve mobil uygulamada düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ilgili daha fazla örnek bulabilir ve hedefinize ulaşmak için en iyi yolu seçebilirsiniz.

**i** Saat kadranı olarak "**Jumbo**" (varsayılan saat kadranı) veya "**Etkinlik**"i seçerseniz saat görünümünde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görebilirsiniz. **Polar Jumbo** saat kadranı, siz günlük etkinlik hedefiniz doğrultusunda ilerleme kaydettikçe dolar. **Etkinlik** saat kadranında tarih ve saatin etrafındaki daire, günlük etkinlik hedefiniz doğrultusunda ne kadar ilerleme kaydettiğinizi gösterir. Siz aktif oldukça daire tamamlanır. YUKARI'yı basılı tutarak saat kadranını değiştirebilirsiniz.

## Hareketsizlik uyarısı

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınız için zararlıdır. M430 gün boyunca uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı belirler ve bu yolla oturma sağılığınızdaki olumsuz etkilerinden kaçınmanız için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **Hareket etme zamanı** bildirimini görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif egzersiz yapın. Hareket etmeye başladığınızda veya düğmelerden birine bastığınızda ileti kaybolur. Beş dakika içinde hareket etmezseniz Flow uygulamasında ve eşitlemeden sonra Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız. Flow uygulaması ve Flow web hizmeti, o ana kadar aldığınız hareketsizlik etiketlerinin tüm geçmişini gösterir. Böylece günlük etkinlik durumunuzu gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

### Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri

Flow uygulaması sayesinde, hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip ve analiz edebilir, M430'unuzdan alınan verilerin Flow web hizmetiyle kablosuz olarak eşitlenmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**İLERLEME DURUMU** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz.

### POLAR SLEEP PLUS™

M430'u gece takarsanız uykunuzu takip eder. Cihaz, uykuya daldığınız ve uyandığınız zamanı tespit ederek Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde daha ayrıntılı analiz için veri toplar. M430, uyku aralığınız boyunca tüm bölünmeleri takip etmek için geceleri elinizin hareketini takip eder. Böylece aslında ne kadar süre uyuduğunuzu size bildirir.

### M430'unuzdaki uyku verileri

Günüm görünümünden uyku verilerinizi kontrol edebilirsiniz.



- **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
- **Gerçek uyku**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında uykuda geçirdiğiniz süreyi belirtir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.

Günlük uyku verilerinizi ayrıntılı olarak incelemek için BAŞLAT'a basarak uyku özetini açın. M430'unuz, özetin üst kısmında **Uyku süresi** ve **Gerçek uyku** ile ilgili bilgiler gösterir. YUKARI/AŞAĞI düğmelerine basarak aşağıdaki bilgilere göz atabilirsiniz:





**Süreklilik:** Uyku sürekliliği, uykunuzun ne kadar kesintisiz olduğunu değerlendirir. Uyku sürekliliği birden beşe uzanan bir ölçekle değerlendirilir: kesintili, oldukça kesintili, oldukça kesintisiz, kesintisiz, son derece kesintisiz.



**Uykuya daldığınız ve Uyandığınız saatler.**



**Geri bildirim:** Uykunuzun süresi ve kalitesi hakkında geri bildirim alırsınız. Uykunuzun süresi ile ilgili geri bildirim, uyku süreniz ile tercih ettiğiniz uyku süresinin karşılaştırmasına dayalıdır.



**Ne kadar iyi uyudunuz?:** Beş basamaklı bir ölçekle önceki gece ne kadar iyi uyuduğunuzu değerlendirebilirsiniz: çok kötü, kötü, orta, iyi, çok iyi. Uykunuzu değerlendirdiğinizde Flow uygulaması ve web hizmetinde daha uzun bir yazılı geri bildirim alırsınız. Flow uygulaması ve web hizmetindeki geri bildirim, uykunuzla ilgili kendi öznel değerlendirmenizi göz önünde bulundurur ve bu doğrultuda geri bildirim düzenler.

## Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

Uyku verileriniz, M430'unuz eşitlendikten sonra Flow uygulamasında ve web hizmetinde gösterilir. Uyuma zamanınızı, uykunuzun miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz. Her gece ne kadar uyumayı hedeflediğinizi belirlemek için **Tercih ettiğiniz uyku süresini** ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, Flow uygulaması ve web hizmetinde uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verileriniz, tercih ettiğiniz uyku süresi ve uyku değerlendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

Flow web hizmetinde **Günlük** bölümündeki **Uyku** sekmesinde uyku verileriniz görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uyku verilerinizi **İlerleme durumu** sekmesindeki **Etkinlik raporları** bölümüne ekleyebilirsiniz.

Günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini öğrenmek için uyku düzeninizi takip edip dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasındaki doğru dengeyi bulun.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Sleep Plus hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bisiklet gibi çok az bilek hareketi gerektiren fiziksel aktiviteler de artık takip edilebildiğinden, harcadığınız günlük kalori miktarı ve toplam etkinlik durumunuz daha doğru şekilde ölçülür.


Polar'ın Kesintisiz Kalp Atış Hızı takibi, birkaç dakikada bir veya bilek hareketlerinize bağlı olarak başlatılır.

Zamanlanmış ölçümde kalp atış hızınız birkaç dakikada bir kontrol edilir. Kontrol sırasında kalp atış hızınız artarsa Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği kalp atış hızınızı takip etmeye başlar. Kesintisiz Kalp Atış Hızı izleme, bilek hareketlerinize göre de başlatılabilir (ör. en az bir dakika boyunca yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde).

Etkinlik düzeyiniz yeterince düştüğünde, kesintisiz kalp atış hızı takibi otomatik olarak durdurulur. Polar cihazınız uzun süre oturduğunuzu tespit ettiğinde, günlük en düşük kalp atış hızı değerinizin bulunması için Kesintisiz Kalp Atış Hızı takibi devreye girer.

**Ayarlar > Genel ayarlar > Kesintisiz HR takibi** bölümüne giderek M430'unuzdaki Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açıp kapatabilirsiniz.

**Günüm** bölümünde, günlük en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinizin ne olacağını takip edebilir, önceki geceye ait en düşük kalp atış hızınızı kontrol edebilirsiniz. Web veya mobil uygulama üzerinden Polar Flow'a giderek daha ayrıntılı ve uzun döneme yayılmış değerleri takip edebilirsiniz.

 M430'unuzda Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliğini açık tuttuğunuzda pilin daha hızlı tükeneceğini unutmayın.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

## BILEKTEN KALP ATIŞ HIZIYLA KONDİSYON TESTİ

Bilekten kalp atış hızıyla Polar Kondisyon Testi, dinlenme durumunda aerobik (kardiyovasküler) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Polar OwnIndex değeri, aerobik kondisyonu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan maksimum oksijen alımı (VO<sub>2max</sub>) ile benzerdir. Uzun süreli egzersiz geçmişiniz, kalp atış hızı, dinlenme durumundaki kalp atış hızı değişkenliği, cinsiyet, yaş, boy ve kilo OwnIndex'i etkiler. Polar Fitness Test (Kondisyon testi) sağlıklı yetişkinler tarafından kullanılmak için geliştirilmiştir.

Aerobik kondisyon, oksijenin vücudunuzda taşınması için kalp ve dolaşım sisteminizin ne kadar iyi çalıştığını gösterir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse kalbiniz de aynı oranda etkin ve güçlüdür. İyi aerobik kondisyonun sağlık açısından birçok faydası bulunur. Örneğin yüksek kan basıncı ve kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları ve felç riskini azaltmaya yardımcı olur. Daha iyi bir aerobik kondisyon elde etmek istiyorsanız, OwnIndex değerinizde fark edilebilir bir değişiklik görmek için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Kondisyon düzeyi daha düşük olan kişiler daha hızlı ilerleme kaydedecektir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse OwnIndex'teki gelişim o kadar küçüktür.

Aerobik kondisyon, büyük kas gruplarının çalıştırılmasıyla en iyi şekilde gelişir. Bu etkinlikler arasında koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek, yüzme, paten ve cross-country kayak gösterilebilir. İlerlemenizi izlemek için OwnIndex'inizi ilk iki hafta boyunca birkaç kez ölçerek bir taban değeri elde edin ve daha sonra testi yaklaşık olarak ayda bir kez tekrarlayın.


Test sonuçlarının güvenilir olduğundan emin olmak için aşağıdaki gereksinimler geçerlidir:

- Test ortamının sakin olması koşuluyla testi istediğiniz yerde, evde, ofiste, spor salonunda vb. gerçekleştirebilirsiniz. Rahatsız edici herhangi bir ses olmaması (örneğin televizyon, radyo ya da telefon) ya da sizinle konuşan başka kişilerin bulunmuyor olması gerekmektedir.
- Testi her zaman aynı ortamda ve aynı saatte yapın.
- Testten 2-3 saat önce ağır yemek yemeyin ya da sigara içmeyin.
- Test günü ve bir önceki gün ağır fiziksel etkinliklerden, alkolden ve uyarıcı ilaç alımından kaçının.
- Rahat ve sakin olmanız gerekmektedir. Teste başlamadan önce uzanın ve 1-3 dakika rahatlayın.

## TESTTEN ÖNCE

Teste başlamadan önce **Ayarlar > Fiziksel ayarlar** bölümünde egzersiz geçmişini dahil olmak üzere fiziksel ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun.

M430'unuzu bileğinizin üst kısmına (bilek kemiğinizin hemen arkasına) ve bileğinizi tamamen saracak şekilde takın. M430'un arka tarafındaki kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli olarak temas etmelidir ancak bileklik kan akışını önleyecek kadar sıkı olmamalıdır.

 Ayrıca uyumlu bir Polar kalp atış hızı sensörüyle kalp atış hızınızı ölçerek Kondisyon Testi yapabilirsiniz. M430'unuzla eşleştirilmiş bir Polar kalp atış hızı sensörü takıyorsanız M430, test sırasında kalp atış hızınızı ölçmek için otomatik olarak bu bağlı sensörü kullanır.

## TESTİN YAPILMASI

Kondisyon testini yapmak için **Tests > Fitness Test > Relax and start the test**'e (Testler > Fitness Testi > Rahatlayın ve testi başlatın) gidin.

- Ekranda **Searching for heart rate** (Kalp atış hızı aranıyor) gösterilir. Kalp atış hızı bulunduğunda ekranda, kalp atış hızı grafiği, o sıradaki kalp atış hızı ve **Lie down & relax** (Yatın ve rahatlayın) gösterilir. Rahat durun, vücut hareketlerinizi sınırlandırın ve başka kişilerle mümkün olduğunca konuşmayın.
- BACK (GERİ) düğmesine basarak testi istediğiniz aşamada durdurabilirsiniz. Ekranda **Test canceled** (Test iptal edildi) yazısı gösterilir.

M430, kalp atış hızı sinyalinizi alamıyorsa **Test başarısız oldu** mesajı gösterilir. Bu durumda, M430'un arka tarafındaki kalp atış hızı sensörünün cildinizle sürekli olarak temas edip etmediğini kontrol etmelisiniz. Bileğinizden kalp atış hızı ölçerken M430'unuzu nasıl takacağınıza dair ayrıntılı talimatlar için [Bilekten kalp atış hızı ölçümüyle egzersiz yapma](#) bölümünü inceleyin.

## TEST SONUÇLARI

Test bittiğinde, M430 size titreşimli bildirim gönderir ve tahmini  $VO_{2max}$ 'inizi ve kondisyon test sonucunuzun açıklamasını gösterir .

**Update to VO2max to physical settings?** (VO2max değeri fiziksel ayarlarda güncellenmesin mi?) gösterilir.

- Değeri **Physical settings**'e (Fiziksel ayarlar) kaydetmek için **Yes**'i (Evet) seçin.
- Yalnızca kısa bir süre önce ölçülen  $VO_{2max}$  değerini biliyorsanız ve sonuca göre birden fazla form seviyesi sınıfı kadar fark ediyorsa **Hayır**'ı seçin.

En son testin sonucu **Tests > Fitness test > Latest result** (Testler > Kondisyon testi > Son sonuç) kısmında gösterilir. Yalnızca en son gerçekleştirilen test sonucu gösterilir.

Kondisyon testi sonuçlarınızın görsel analizi için Flow web hizmetine gidin ve ayrıntılarını görmek için Diary (Günlük) kısmından testi seçin.

 Telefonunuz Bluetooth'un kapsama alanındaysa test bittikten sonra M430'unuz otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir.

## KONDISYON DÜZEYİ SINIFLARI

### ERKEKLER

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | Vasat | Orta  | İyi   | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|---------|------------|
| 20-24     | < 32      | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62   | > 62       |
| 25-29     | < 31      | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59   | > 59       |
| 30-34     | < 29      | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56   | > 56       |
| 35-39     | < 28      | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54   | > 54       |
| 40-44     | < 26      | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51   | > 51       |
| 45-49     | < 25      | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48   | > 48       |
| 50-54     | < 24      | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46   | > 46       |
| 55-59     | < 22      | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43   | > 43       |
| 60-65     | < 21      | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40   | > 40       |

### KADINLAR

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | Vasat | Orta  | İyi   | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|---------|------------|
| 20-24     | < 27      | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51   | > 51       |
| 25-29     | < 26      | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49   | > 49       |
| 30-34     | < 25      | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46   | > 46       |
| 35-39     | < 24      | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44   | > 44       |
| 40-44     | < 22      | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41   | > 41       |
| 45-49     | < 21      | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38   | > 38       |
| 50-54     | < 19      | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36   | > 36       |
| 55-59     | < 18      | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33   | > 33       |
| 60-65     | < 16      | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30   | > 30       |

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde VO<sub>2max</sub> değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub>MAX

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun maksimum oksijen tüketimi (VO<sub>2max</sub>) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. VO<sub>2max</sub> (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde egzersiz sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. VO<sub>2max</sub> kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). VO<sub>2max</sub> kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi dayanıklılık etkinliklerinde performans kapasitesinin iyi bir göstergesidir.

VO<sub>2max</sub> dakikada mililitre (ml/dak = ml ■ dak-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dak = ml ■ kg-1 ■ dak-1).

## POLAR KOŞU PROGRAMI

Polar Koşu Programı aşırıya kaçmadan doğru egzersiz yapmanızı sağlamak üzere tasarlanmış ve kondisyon seviyenize dayalı olarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllıdır ve gelişiminize uyum sağlar. Ne zaman yavaşlamanız ve hızlanmanız gerektiğini size bildirir. Her program kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlanma süreniz dikkate alınarak etkinliğinize göre özelleştirilir. Program ücretsizdir ve [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) adresindeki Polar Flow web hizmetinde mevcuttur.

5k (5.000), 10k (10.000), yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel inşası, Güçlendirme ve İnceltme. Bu aşamalar performansınızı aşamalı olarak geliştirmek ve yarış gününe hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersiz seansları beş türe ayrılır: kolay yürüyüş, orta mesafeli koşu, uzun mesafeli koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. Tüm seanslar optimum sonuçları almanızı sağlamak için ısınma, egzersiz ve soğuma aşamalarından oluşur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için kuvvet, merkez ve hareketlilik egzersizlerini yapmayı da seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki-beş arası koşu seansı içerir ve haftalık toplam koşu egzersiz seansı süresi kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir-yedi saat arasında değişiklik gösterir. Bir program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu [kapsamlı kılavuzda](#) Polar Koşu Programı ile ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Ya da [Koşu Programı'na başlarken](#) bölümünü okuyarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

[Başlarken](#)

[Nasıl kullanılır?](#)

## BİR POLAR KOŞU PROGRAMI OLUŞTURULMASI

1. [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) adresinde Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programs**'ı (Programlar) seçin.
3. Etkinliğinizi seçip adlandırdıktan sonra etkinlik tarihini ve programı ne zaman başlatmak istediğinizi belirleyin.
4. Fiziksel aktivite düzeyi sorularını yanıtlayın.\*
5. Programda destekleyici egzersizler olup olmayacağını seçin.
6. Fiziksel aktiviteye hazır olma anketini okuyun ve doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekiyorsa ayarları değiştirin.
8. Tamamladığınızda, **Start program**'ı (Programı başlat) seçin.


\*Dört haftalık egzersiz geçmişisi mevcutsa, bunlar önceden doldurulacaktır.

## BİR KOŞU HEDEFİNİN BAŞLATILMASI

Seans başlatmadan önce egzersiz seansı hedefinizi cihazınızla eşitlediğinizden emin olun. Seanslar cihazınıza egzersiz hedefleri olarak eşitlenmiştir.

İlgili gün için planlanmış egzersiz hedefleri, egzersiz öncesi modundaki listenin üst kısmında gösterilir:

1. Egzersiz öncesi moduna girmek için saat görünümünde BAŞLAT düğmesine basın.
2. Hedefi ve ardından spor profilini seçin.
3. M430 tüm sinyalleri bulduğunda BAŞLAT'a basın. Seans boyunca cihazınızda verilen yol gösterici bilgileri takip edin.

 İlgili gün için planlanmış koşu hedefini **Günüm** ve **Günlük** bölümünden de başlatabilirsiniz. Başka bir gün için planlanmış hedefi kullanmak istiyorsanız **Günlük** bölümünden bir gün seçerek söz konusu gün için planlanmış seansı başlatmanız yeterlidir.

## İLERLEME DURUMUNUN TAKİP EDİLMESİ

Egzersiz hedeflerinizi FlowSync ya da Flow uygulamasını kullanarak Flow web hizmeti ile senkronize etmeyi unutmayın. İlerleme durumunuzu **Programlar** sekmesinden takip edebilirsiniz. Geçerli programınıza genel bir bakış ve ilerleme durumunuzu göreceksiniz.

## RUNNING INDEX (KOŞU ENDEKSİ)


Running Index, koşu performansı değişimlerini izlemenin kolay bir yoludur. Koşu endeksi değeri, aerobik kondisyon ve koşuda ekonomik güç harcamadan etkilenen maksimum aerobik koşu performansınızı yaklaşık olarak verir. Running Index'inizi uzun süreli kaydederek ilerleme durumunuzu izleyebilirsiniz. İlerleme, belirli bir tempoda daha az yorularak koşmanız veya belirli bir fiziksel güç harcamasında daha hızlı bir temponuz olması anlamına gelir.

Performansınızla ilgili en doğru verileri almak için  $HR_{maks}$  değerinizi ayarladığınızdan emin olun.

Koşu Endeksi; tüm egzersiz seansları sırasında kalp atış hızı ölçüldüğünde, GPS işlevi açık olduğunda / Adım Sensörü kullanıldığında ve şu gereksinimler yerine getirildiğinde hesaplanır:

- Kullanılan spor profili bir koşu türü spor olduğunda (Koşu, Yolda Koşu, Arazide koşu vs.)
- Hız 6 km/sa / 3,75 mi/sa ya da daha yüksek ve süre en az 12 dakika olmalıdır
- Hız ölçümü için GPS kullanıyorsanız Yüksek Hassasiyete ayarlanmış GPS'e sahip olmanız gerekir
- Hız ölçümü için adım sensörü kullanıyorsanız adım sensörü kalibre edilmelidir. Kalibrasyon talimatları için bu [destek belgesini](#) inceleyin.

Seansı kaydetmeye başladığınızda hesaplama da başlar. Seans sırasında, hesaplamayı duraklatmadan (örneğin trafik ışıklarında) iki kez durabilirsiniz.

 M430'unuzda egzersiz seansınızın özetinde Koşu Endeksi değerinizi görüntüleyebilirsiniz. [Polar Flow web hizmetinde](#) ilerleme durumunuzu takip edin ve yarış süresi hesaplamaları görün.

Sonucunuzu aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

## KISA DÖNEM ANALİZİ

### Erkekler

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | Vasat | Orta  | İyi   | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|---------|------------|
| 20-24     | < 32      | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62   | > 62       |
| 25-29     | < 31      | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59   | > 59       |
| 30-34     | < 29      | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56   | > 56       |
| 35-39     | < 28      | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54   | > 54       |
| 40-44     | < 26      | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51   | > 51       |
| 45-49     | < 25      | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48   | > 48       |
| 50-54     | < 24      | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46   | > 46       |
| 55-59     | < 22      | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43   | > 43       |
| 60-65     | < 21      | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40   | > 40       |

### Kadınlar

| Yaş / Yıl | Çok düşük | Düşük | Vasat | Orta  | İyi   | Çok iyi | Üst seviye |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|---------|------------|
| 20-24     | < 27      | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51   | > 51       |
| 25-29     | < 26      | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49   | > 49       |
| 30-34     | < 25      | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46   | > 46       |
| 35-39     | < 24      | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44   | > 44       |
| 40-44     | < 22      | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41   | > 41       |
| 45-49     | < 21      | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38   | > 38       |
| 50-54     | < 19      | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36   | > 36       |
| 55-59     | < 18      | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33   | > 33       |
| 60-65     | < 16      | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30   | > 30       |

Sınıflandırma ABD, Kanada ve 7 Avrupa ülkesindeki sağlıklı yetişkinlerde  $VO_{2max}$  değerinin doğrudan ölçüldüğü 62 çalışmalık bir kaynak taramasına dayalıdır. Kaynak: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review (6 ila 75 yaş grubundaki kadınlara ve erkeklere yönelik aerobik kondisyon normları: inceleme). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index değerlerinde bazı günlük farklılıklar olabilir. Running Index'i etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Belirli bir günde elde ettiğiniz değer, yüzey, rüzgar, sıcaklık gibi koşuyla ilgili etkenlerden ve diğer koşullardan etkilenmektedir.

## UZUN DÖNEMLİ ANALİZİ

Running Index değerleri, belirli mesafeleri koşmada başarınızı tahmin eden bir eğilim oluşturur. Running Index raporunuzu, Polar Flow web hizmetinde **İLERLEME DURUMU** sekmesi altında bulabilirsiniz. Rapor size, koşu performansınızın daha uzun bir zaman zarfında nasıl geliştiğini gösterir. [Polar Koşu programını](#) bir koşu etkinliğine

hazırlanmak için kullanıyorsanız, Running Index ilerleme durumunuzu takip ederek koşunuzun hedefinize doğru nasıl ilerlediğini görebilirsiniz.

Aşağıdaki tablo bir koşucunun maksimum performansla belirli mesafeleri koşabileceği yaklaşık süreyi göstermektedir. Tabloyu yorumlarken uzun dönem Running Index ortalamanızı kullanın. Hedef performansa benzeyen hız ve koşu şartlarında alınan Running Index değerleri için en iyi tahmin elde edilir.

| Running Index | Cooper testi (m) | 5 km (sa:dk:sn) | 10 km (sa:dk:sn) | 21,098 km (sa:dk:sn) | 42,195 km (sa:dk:sn) |
|---------------|------------------|-----------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 36            | 1800             | 00:36:20        | 1:15:10          | 2:48:00              | 5:43:00              |
| 38            | 1900             | 0:34:20         | 1:10:50          | 2:38:00              | 5:24:00              |
| 40            | 2000             | 0:32:20         | 1:07:00          | 2:29:30              | 5:06:00              |
| 42            | 2100             | 0:30:40         | 1:03:30          | 2:21:30              | 4:51:00              |
| 44            | 2200             | 0:29:10         | 1:00:20          | 2:14:30              | 4:37:00              |
| 46            | 2300             | 0:27:50         | 0:57:30          | 2:08:00              | 4:24:00              |
| 48            | 2400             | 0:26:30         | 0:55:00          | 2:02:00              | 4:12:00              |
| 50            | 2500             | 0:25:20         | 0:52:40          | 1:57:00              | 4:02:00              |
| 52            | 2600             | 0:24:20         | 0:50:30          | 1:52:00              | 3:52:00              |
| 54            | 2700             | 0:23:20         | 0:48:30          | 1:47:30              | 3:43:00              |
| 56            | 2800             | 0:22:30         | 0:46:40          | 1:43:30              | 3:35:00              |
| 58            | 2900             | 0:21:40         | 0:45:00          | 1:39:30              | 3:27:00              |
| 60            | 3000             | 0:20:50         | 0:43:20          | 1:36:00              | 3:20:00              |
| 62            | 3100             | 0:20:10         | 0:41:50          | 1:32:30              | 3:13:00              |
| 64            | 3200             | 0:19:30         | 0:40:30          | 1:29:30              | 3:07:00              |
| 66            | 3300             | 0:18:50         | 0:39:10          | 1:26:30              | 3:01:00              |
| 68            | 3350             | 0:18:20         | 0:38:00          | 1:24:00              | 2:55:00              |
| 70            | 3450             | 0:17:50         | 0:36:50          | 1:21:30              | 2:50:00              |
| 72            | 3550             | 0:17:10         | 0:35:50          | 1:19:00              | 2:45:00              |
| 74            | 3650             | 0:16:40         | 0:34:50          | 1:17:00              | 2:40:00              |
| 76            | 3750             | 0:16:20         | 0:33:50          | 1:14:30              | 2:36:00              |
| 78            | 3850             | 0:15:50         | 0:33:00          | 1:12:30              | 2:32:00              |

## AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı, kişisel verilerinize göre yakılan kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı ( $HR_{maks}$ )



- Egzersizinizin veya etkinliğinizin zorluk derecesi
- Kişinin maksimum oksijen alımı ( $VO_{2maks}$ )

Kalori hesaplaması, hızlanma ve kalp atış hızı verilerinin doğru bir birleşimiyle elde edilir. Kalori hesaplaması, egzersiz sırasında yaktığınız kalori miktarını doğru ölçer.

Egzersiz seansları sırasında harcadığınız toplam enerjiyi (kcal, yani kilokalori cinsinden) ve daha sonra seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca her gün toplamda ne kadar kalori harcadığınızı takip edebilirsiniz.

## TRAINING BENEFİT

Egzersiz Kazanımı, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamana yardımcı olur. **Geri bildirim, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim almak için, [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

| Geri bildirim  | Faydaları  |
|--|--|
| Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)                           | Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.                                       |
| Maximum training (Maksimum egzersiz)                             | Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.   |
| Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)          | Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.      |
| Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)          | Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.      |
| Tempo training+ (Tempo egzersizi+)                               | Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı. |
| Tempo training (Tempo egzersizi)                                 | Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.  |
| Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi) | Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.                         |
| Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi) | Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.      |
| Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)                | Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.   |
| Steady state training (Kararlı durum egzersizi)                  | Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.   |

| Geri bildirim  | Faydaları   |
|--|---|
| Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)  | Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.       |
| Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)              | Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.                |
| Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun) | Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. |
| Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)             | Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.                 |
| Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)                                  | Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.  |
| Basic training (Temel egzersiz)  | İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.   |
| Recovery training (Dinlenme egzersizi)                                       | Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.   |

## EGZERSİZ YÜKÜ VE DINLENME

Egzersiz yükü, tek bir egzersiz seansının gerektirdiği çabaya dair geri bildirimdir. Egzersiz yükü hesaplaması, egzersiz sırasında önemli enerji kaynaklarının harcanmasına (karbonhidrat ve proteinler) dayanır.

Egzersiz Yükü özelliği sayesinde farklı egzersiz seansı türlerinin yüklerini birbirleriyle karşılaştırabilirsiniz. Örneğin, düşük zorlukta uzun bir bisiklet seansı ile yüksek zorlukta kısa bir koşu seansının yükünü karşılaştırabilirsiniz. Seanslar arasında daha hassas karşılaştırmalar yapabilmemiz için egzersiz yükünüzü ihtiyaç duyulan tahmini dinlenme sürelerine dönüştürdük.

Her seansın ardından, Polar uygulamasındaki egzersiz özetinde Egzersiz Yükünüzün açıklamasını görebilirsiniz. Burada farklı Egzersiz yükü seviyeleri için ihtiyacınız olan tahmini dinlenme süresini görebilirsiniz:

- **Hafif** 0-6 saat
- **Oldukça iyi** 7-12 saat
- **Zorlu** 13-24 saat
- **Çok zorlu** 25-48 saat
- **En yüksek** 48 saatten fazla

Her seans için daha hassas sayısal veri yükü dahil olmak üzere ayrıntılı egzersiz analizini görmek için Polar Flow web hizmetine gidin.

Dinlenme durumunuz, toplam egzersiz yükünüzü, günlük etkinliğinizi ve son 8 gündeki dinlenme durumunuzu temel almaktadır. En yeni egzersiz seansları ve etkinlikler, daha öncekilere göre daha ağırlıklı olarak değerlendirilir, bu nedenle dinlenme durumunuzda en büyük etkiye sahiptir. Egzersiz seanslarınızın dışındaki etkinliğinizi, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili 3D ivme ölçer ile takip edilir. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzensizliğini analiz ederek egzersiz seanslarınızın dışında ne kadar etkin olduğunuzu görmeyi sağlar. Günlük etkinliğinizi

egzersiz yüküyle bir araya getirerek, gerekli dinlenme durumunuzu doğru biçimde görebilmenizi sağlar. Dinlenme durumunuzu sürekli izlemeniz kişisel sınırlarınızı öğrenmenize, fazla veya yetersiz egzersizden kaçınmanıza ve egzersiz zorluk derecesini ve süresini günlük ve haftalık hedeflerinize göre ayarlamana yardımcı olacaktır.

## SPOR PROFİLLERİ

Spor profilleri, M430'unuzda bulunan spor seçenekleridir. M430'unuzda dört adet varsayılan spor profili oluşturduk; siz de Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde kullanacağınız yeni spor profilleri ekleyebilir ve bu profilleri M430'unuzla eşitleyebilirsiniz. Böylece, tüm favori sporlarınızın bir listesini oluşturabilirsiniz.

Ayrıca her bir spor profili için özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yaptığınız her spor için özel **egzersiz görünümüleri** oluşturabilir, egzersiz sırasında görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz; yalnızca kalp atış hızınız veya hız ve mesafe. Hangisi egzersiz ihtiyaçlarınıza ve gereksinimlerinize uyuyorsa onu seçin.

M430'unuzda bir seferde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow mobil uygulamasına veya Polar Flow web hizmetine istediğiniz kadar spor profili ekleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [Flow'daki Spor Profilleri](#) bölümünü inceleyin.

Spor profillerini kullanmak, o ana kadar yaptıklarınız hakkında bilgi edinmenizi ve farklı sporlarda kaydettiğiniz ilerlemeleri görmeyi sağlar. [Flow web hizmetinde](#) egzersiz geçmişinizi görün ve ilerleme durumunuzu takip edin.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. [Polar Spor profilleri listesinden](#) Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. [Spor profili ayarlarından](#) Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Maksimum kalp atış hızınızın %50 ve %100'ü arasındaki aralık beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca egzersizinizi yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır. Bu kazanımları anlamak, egzersizinizden beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

Okumaya devam edin: [Kalp atış hızı bölgeleri nelerdir?](#)

## HIZ BÖLGELERİ

Hız/tempo bölgeleri ile egzersiz seansınızda hızınızı veya temponuzu kolayca izleyebilir ve egzersiz hedefinize erişmek için hızınızı/tempo ayarlayabilirsiniz. Bölgeler, seanslarda egzersizinizi verimli olması için kullanılabilir ve optimum etki sağlamak için egzersizinizi farklı egzersiz zorluk dereceleri ile yapmanıza yardımcı olur.

## HIZ BÖLGELERİ AYARLARI

Hız bölgeleri ayarları, Flow web hizmetinde ayarlanabilir. Buldukları spor profillerinde etkinleştirilebilir veya devre dışı bırakılabilirler. Beş farklı spor profili vardır ve bölge sınırları manuel olarak ayarlanabilir veya varsayılanları kullanabilirsiniz.

Spor türüne özeldirler ve her bir spor türüne en uygun bölgeleri ayarlamanıza olanak sağlarlar. Koşu sporları (koşuyu kapsayan takım sporları dahil), bisiklet sporları , kürek ve kano sporlarında bölgeler mevcuttur.

## Default (Varsayılan)

**Default** (Varsayılan) seçeneğini seçerseniz, sınırları değiştiremezsiniz. Varsayılan bölgeler, göreceli olarak yüksek kondisyon düzeyine sahip kişiler için hız/tempo bölgelerine bir örnektir.

## Free (Serbest)

**Free** (Serbest) seçeneğini seçerseniz, tüm sınırlar değiştirilebilir. Örneğin, anaerobik ve aerobik eşikler veya üst ve alt laktat eşikleri gibi gerçek eşiklerinizi test ettiyseniz, kişisel eşik hızınıza veya temponuza dayalı olarak egzersiz yapabilirsiniz. Anaerobik eşik hızınızı ve temponuzu 5. bölge için minimum olarak ayarlamanızı öneririz. Ayrıca aerobik eşigi de kullanıyorsanız, 3. bölgenin minimumu olarak ayarlayın.

## HIZ BÖLGELERİ İLE EGZERSİZ HEDEFİ

Hız/tempo bölgelerine dayalı olarak egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hedefleri FlowSync aracılığı ile senkronize ettikten sonra, egzersiz yaparken egzersiz cihazınız sizi yönlendirecektir.

## EGZERSİZ SIRASINDA

Egzersiz sırasında hangi bölgede egzersiz yapmakta olduğunuzu ve her bir bölgede geçirdiğiniz süreyi görebilirsiniz.

## EGZERSİZ SONRASI

M430'deki egzersiz özetinde, her bir hız bölgesinde geçirdiğiniz süre için bir genel açıklama görebilirsiniz. Senkronizasyondan sonra, ayrıntılı görsel hız bölgesi bilgilerini Flow web hizmetinde inceleyebilirsiniz.

## BİLEKTEN KADANS

Bilekten kadans sayesinde, ayrı bir adım sensörü olmadan koşu kadansınızı elde edebilirsiniz. Yerleşik ivmeölçer, bilek hareketlerinize bakarak kadansınızı ölçer. Adım sensörü kullanılırken daima kadans ölçümü yapılacağını lütfen unutmayın.

Aşağıdaki koşu türü sporlarda bilekten kadans ölçümü kullanılabilir: Yürüyüş, Koşu, Yavaş koşu, Yolda koşu, Arazide koşu, Koşu bandında koşu, Pist ve sahada koşu ve Ultra koşu

Egzersiz seansı sırasında kadansınızı görmek için koşarken kullandığınız spor profilinin egzersiz görünümüne kadansı ekleyin. Bu işlemi, Polar Flow mobil uygulamasında veya Flow web hizmetinde **Spor Profilleri** bölümünden yapabilirsiniz.

[Koşu kadansınızı izleme](#) ve [egzersiz yaparken koşu kadansından yararlanma](#) hakkında daha fazla bilgi edinin.

## AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı Bildirimler özelliği, akıllı telefonunuzdan Polar cihazınıza bildirim almanızı sağlar. Gelen aramanız olduğunda veya mesaj aldığınızda (örneğin SMS veya WhatsApp mesajı) Polar cihazınızda bildirim alırsınız. Ayrıca telefonunuzun takviminde yer alan takvim etkinlikleri hakkında da size bildirim göndeririz. Akıllı Bildirimler özelliğini kullanmak için iOS veya Android uyumlu Polar Flow mobil uygulamasını indirmeli ve Polar cihazınızı uygulama ile eşleştirmelisiniz.

Akıllı Bildirimler özelliğinin kullanımı hakkında ayrıntılı talimatlar için [Akıllı Bildirimler \(Android\)](#) veya [Akıllı Bildirimler \(iOS\)](#) destek belgesine bakın.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow mobil uygulamasında egzersizinizin ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİ

Polar Flow uygulamasıyla geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Hızlı ya da aşamalı hedefler oluşturmayı seçebilirsiniz.

Egzersizinizle ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca [Görsel paylaşma](#) özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.

### ETKİNLİK VERİLERİ

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığını ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla katedilen mesafeyi ve yakılan kalori miktarını görün.

### UYKU VERİLERİ

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

### SPOR PROFİLLERİ

Polar Flow uygulamasında kolayca spor profilleri ekleyebilir, düzenleyebilir, kaldırabilir ve yeniden düzenleyebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında ve saatinizde en fazla 20 spor profili aktif olabilir.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow'daki spor profilleri](#) bölümüne bakın.

### GÖRSEL PAYLAŞMA

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa, egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarınızı paylaşma](#)

## POLAR FLOW UYGULAMASINI KULLANMAYA BAŞLAMA

Bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak [saatinizin kurulumunu yapabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce saatinizle eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#) bölümüne bakın.

Saatiniz, egzersiz verilerinizi egzersiz seansınızın ardından otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitler. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa, etkinlik ve egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Polar Flow uygulaması, saatinizdeki egzersiz verilerini web hizmetine eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasının özellikleriyle ilgili daha fazla bilgi almak ve talimatlara erişmek için [Polar Flow uygulaması ürün destek sayfasını](#) ziyaret edin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Spor profilleri ekleyip ayarlarını düzenleyerek saatinizi egzersiz ihtiyaçlarınıza tamamen uyacak şekilde ayarlayın ve özelleştirin. Ayrıca egzersizinizin özetini Flow topluluğundaki arkadaşlarınızla paylaşabilir, kulübünüzün derslerine kaydolabilir ve bir koşu etkinliği için kişiselleştirilmiş egzersiz programı alabilirsiniz.

Polar Flow web hizmeti günlük etkinlik hedefinizin tamamlanma yüzdesini ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir, günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bilgisayarınızla [saatinizi ayarlamak için flow.polar.com/start](#) adresini ziyaret edin. Bu adreste, saatiniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Kurulum işlemi bir mobil cihaz ve Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız, kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile Flow web hizmetinde oturum açabilirsiniz.

## GÜNLÜK

**Günlük** bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

## RAPORLAR

**Raporlar** alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

## PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı; Polar kalp atış hızı bölgeleri, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak hedefinize uygun şekilde ayarlanır. Bu akıllı program, gelişiminize bağlı olarak siz ilerledikçe size adapte olur. Polar Koşu Programları 5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri olarak mevcuttur. Bunlar programa bağlı olarak haftada iki ile beş koşu egzersizinden oluşur. Çok basit!


Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

## FAVORİLER


**Favorites**'de (Favoriler) Flow web hizmetindeki favori egzersiz hedeflerinizi ekleyebilir ve bunları yönetebilirsiniz. M430'ünüzde favorilerinizi programlanmış hedefler olarak kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi edinmek için [Flow web hizmetinde egzersizinizi planlama](#) bölümüne bakın.

M430'unuzda aynı anda en fazla 20 favori bulunabilir. Flow web hizmetindeki favori sayısı sınırlı değildir. Flow web hizmetinde 20'den fazla favoriniz varsa eşitleme sırasında listedeki ilk 20 favori M430'unuza aktarılır. Favorilerinizin sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriye seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.


### FAVORİLERE BİR EGZERSİZ HEDEFİ EKLENMESİ:

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun](#).
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir


ya da

1. **Günlük**'ünüzden oluşturduğunuz var olan bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

### BİR FAVORİNİN DÜZENLENMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriye seçin, ardından **Düzenle**'ye tıklayın.
3. Sporu ve hedef adını değiştirebilir, not ekleyebilirsiniz. Hedefin egzersiz ayrıntılarını **Hızlı** veya **Aşamalı** seçeneklerinin altında değiştirebilirsiniz. (Daha fazla bilgi edinmek için, [egzersizinizi planlama](#) ile ilgili bölüme bakın.) Gerekli tüm değişiklikleri yaptıktan sonra **Değişiklikleri güncelle** seçeneğine tıklayın.

### BİR FAVORİNİN SİLİNMESİ

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

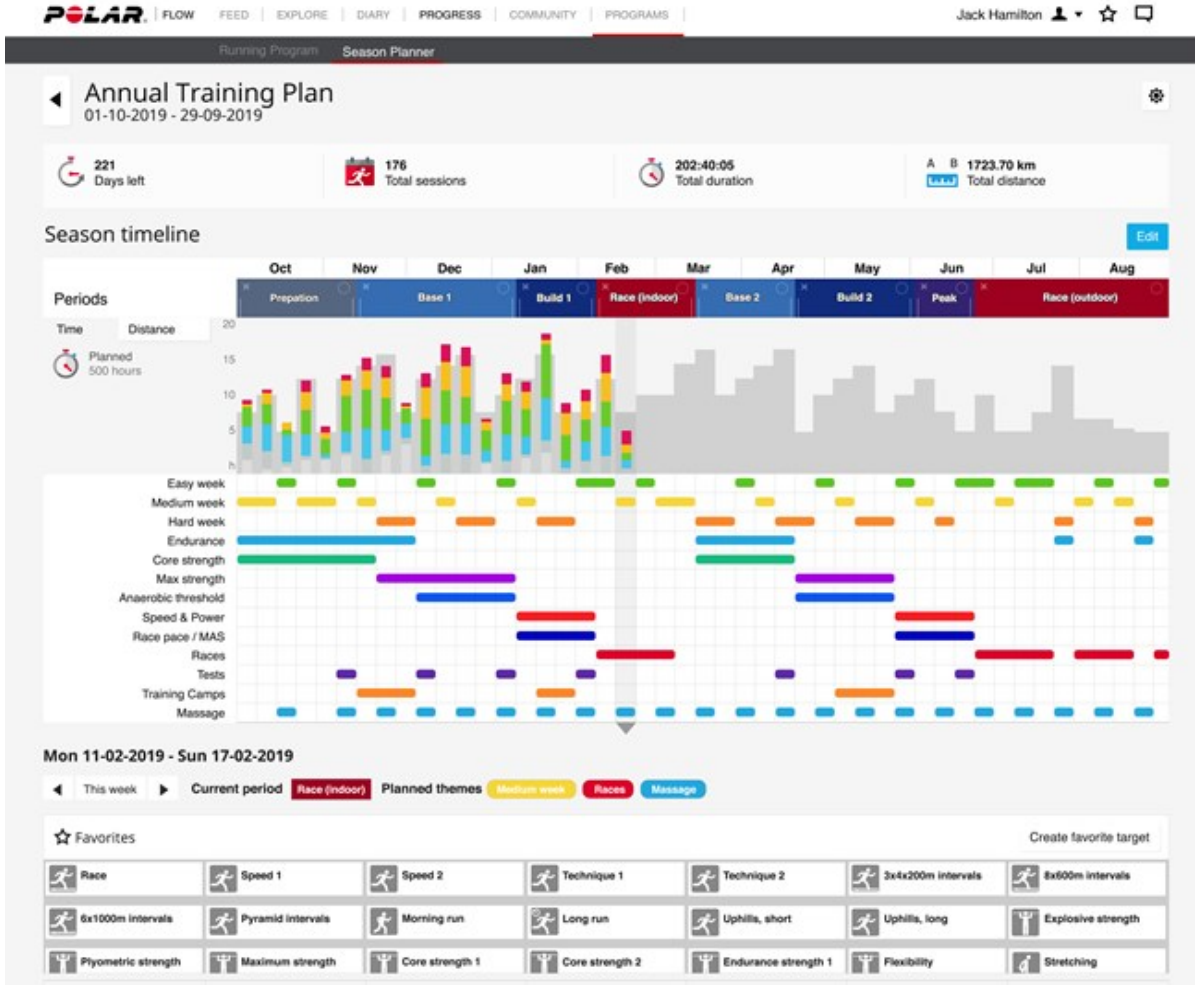


# EGZERSİZİNİZİN PLANLANMASI

Polar Flow web hizmetinde veya Polar Flow uygulamasında egzersizinizi planlayabilir ve kendiniz için kişisel egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz.

## SEZON PLANLAYICISI İLE EGZERSİZ PLANI OLUŞTURMA

Flow web hizmetindeki [Sezon Planlayıcısı](#) özelleştirilmiş bir yıllık egzersiz planı oluşturmak için ideal bir araçtır. Egzersiz hedefiniz ne olursa olsun, Polar Flow sayesinde bu hedefe ulaşmak için kapsamlı bir plan oluşturabilirsiniz. Sezon Planlayıcısı aracını Polar Flow web hizmetindeki **Programlar** sekmesinde bulabilirsiniz.



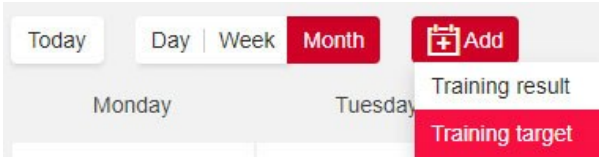
[Polar Flow for Coach](#) antrenörünüzün tam sezon planlarından bireysel antrenmanlara kadar egzersizlerinizle ilgili tüm detayları planlamanıza olanak sağlayan ücretsiz bir uzaktan yönlendirme platformudur.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA VE WEB HİZMETİNDE EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Kullanmaya başlamadan önce egzersiz hedeflerinizi FlowSync veya Flow uygulaması üzerinden saatinizle eşitlemeniz gerektiğini unutmayın. Saatiniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Polar Flow web hizmetinde egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Günlük** bölümüne gidin ve **Ekle > Egzersiz hedefi** seçeneğine tıklayın.



2. **Egzersiz hedefi ekle** ekranında, **Spor**'u seçip **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih** ve **Başlangıç saati** alanlarını doldurun. Varsa eklemek istediğiniz **Notları** da girebilirsiniz.

Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

### SÜRE HEDEFİ

1. **Süre** seçeneğini belirleyin.
2. Süreyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

### MESAFE HEDEFİ

1. **Mesafe** seçeneğini belirleyin.
2. Mesafeyi girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

### KALORİ HEDEFİ

1. **Kalori** seçeneğini belirleyin.
2. Kalori miktarını girin.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

### YARIŞ TEMPOSU HEDEFİ

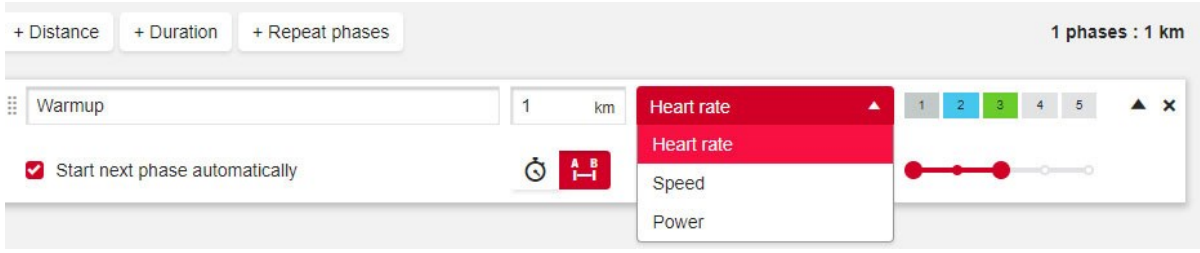
1. **Yarış Temposu** seçeneğini belirleyin.
2. Şu değerlerden ikisini girin: **Süre**, **Mesafe** ya da **Yarış Temposu**. Üçüncü değer otomatik oluşturulacaktır.
3. **Favorilere ekle** ☆ simgesine tıklayarak hedefi favorilere ekleyebilirsiniz.
4. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

Lütfen Yarış Temposunun yalnızca Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V ve Vantage V2 ile eşitlenebileceğini unutmayın (A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600 modelleri ile eşitlenemez).

### AŞAMALI HEDEF

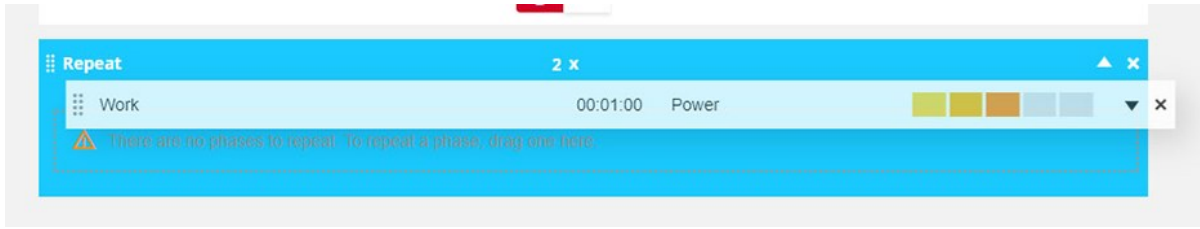
1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye bağlı bir aşama eklemek için **Süre** seçeneğine, mesafeye bağlı bir aşama eklemek için **Mesafe** seçeneğine tıklayın. Her bir aşama için **Ad** ve **Süre/Mesafe** seçin.
3. Aşamaları otomatik olarak değiştirmek için **Sonraki aşamayı otomatik olarak başlat** kutucuğunu işaretleyin. Bu kutucuk işaretlenmediğinde aşamaları manuel olarak değiştirmeniz gerekir.

4. **Aşamanın yoğunluğunu kalp atış hızına, hıza veya güce** göre belirleyin.



Güce dayalı aşamalı egzersiz hedefleri şu anda yalnızca Vantage V2'de desteklenmektedir.

5. Bir aşamayı tekrarlamak istiyorsanız + **Aşamaları tekrarla** seçeneğini belirleyip tekrar etmek istediğiniz aşamaları Tekrar bölümüne sürükleyin.



6. Hedefi favori listenize eklemek için Favorilere ekle  simgesine tıklayın.

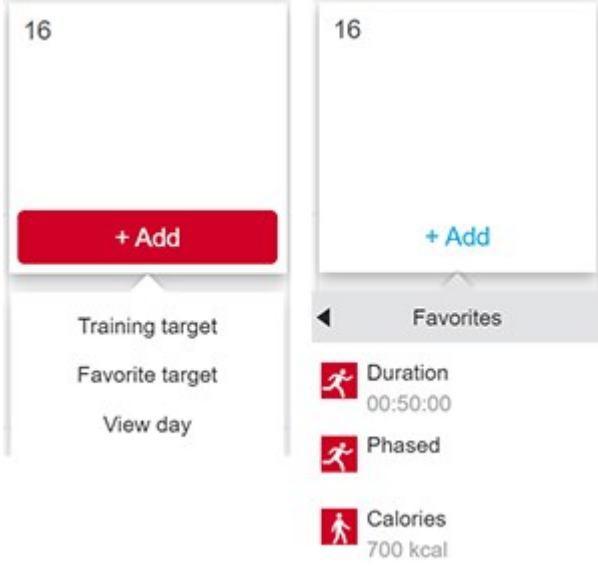
7. Hedefi **Günlük** bölümüne eklemek için **Günlüğe Ekle** seçeneğine tıklayın.

## FAVORİ EGZERSİZ HEDEFLERİNİZE GÖRE HEDEF OLUŞTURUN

Bir hedef oluşturup bu hedefi favorilerinize eklediyseniz hedefinizi benzer hedefler için şablon olarak kullanabilirsiniz. Böylece egzersiz hedeflerinizi daha kolay oluşturabilirsiniz. Örneğin, karmaşık aşamalardan oluşan bir egzersiz hedefini her seferinde sıfırdan oluşturmanıza gerek kalmaz.


Mevcut bir Favoriyi egzersiz hedefi şablonu olarak kullanmak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. Farenizi **Günlük** bölümündeki tarihlerden birinin üzerine getirin.
2. **+Ekle > Favori hedef** seçeneklerini belirleyip **Favoriler** listesinden bir hedef seçin.



3. Favori, o gün için planlanmış hedef olarak günlüğünüze eklenir. Egzersiz hedefi için planlanan varsayılan saat 18:00'dir.
4. Günlük alanında hedefe tıklayın ve istediğiniz gibi değiştirin. Hedefi bu şekilde düzenlemek, orijinal Favori hedefi değiştirmez.
5. Değişiklikleri güncellemek için Kaydet'e tıklayın.



Ayrıca, Favoriler sayfasından da favori egzersiz hedeflerinizi düzenleyebilir ve yeni hedefler oluşturabilirsiniz. Favoriler sayfasına erişmek için üst menüde  simgesine tıklayın.


## HEDEFLERİ SAATİNİZLE EŞİTLEYİN

**Egzersiz hedeflerinizi Flow web hizmetinden FlowSync veya Polar Flow uygulaması aracılığıyla saatinize eşitlemeyi unutmayın.** Eşitlemezseniz bunlar yalnızca Flow web hizmetindeki Günlük bölümünde veya Favoriler listesinde görünür.


Egzersiz hedefli seans başlatmak hakkında daha fazla bilgi için [Egzersiz seansı başlatma](#) bölümüne bakın.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDA EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURMA

Polar Flow uygulamasında bir egzersiz hedefi oluşturmak için:

1. **Egzersiz** bölümüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki  simgesine dokunun.
2. Aşağıdaki seçenekler arasından egzersiz hedefinizin türünü seçin:

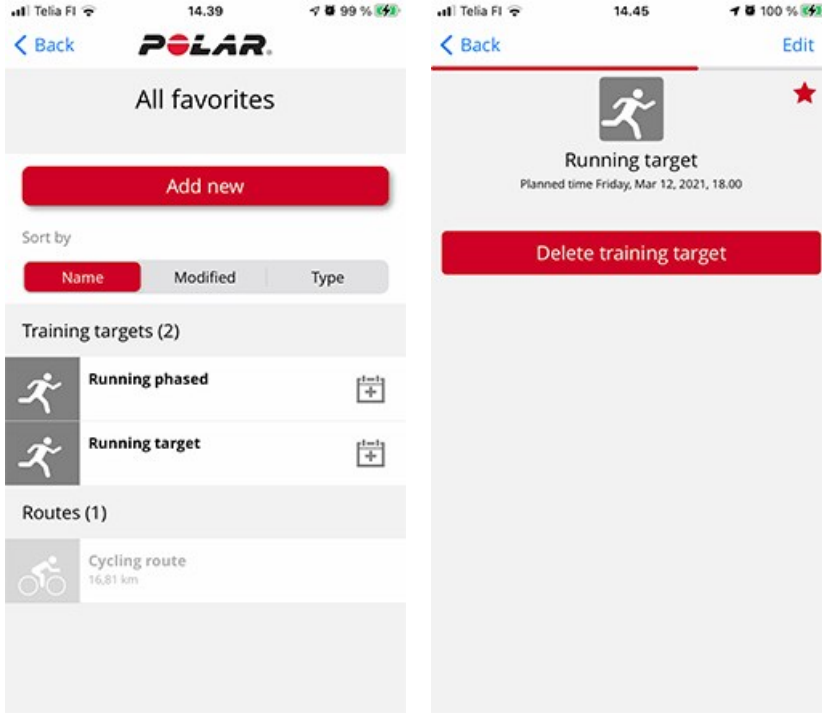
### Favori hedef

1. **Favori hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Mevcut favori egzersiz hedeflerinden birini seçin veya **Yeni ekle** işleviyle yeni bir favori hedef ekleyin.
3. Mevcut bir hedefi Günlüğünüze eklemek için hedefin yanındaki  simgesine dokunun.
4. Seçtiğiniz egzersiz hedefi bugüne ait egzersiz takviminize eklenir. Egzersiz hedefinin saatini düzenlemek için günlükten egzersiz hedefini açın.

5. Yeni ekle seçeneğini belirlerseniz yeni bir favori **Hızlı hedef**, **Aşamalı hedef**, **Strava Live Segmenti** veya **Komoot rotası** oluşturabilirsiniz.



Komoot rotası sadece Grit X ve Vantage V2'de mevcuttur. Strava Live Segmenti Grit X, M460, V650, V800, Vantage V ve Vantage V2'de mevcuttur.



## Hızlı hedef

1. **Hızlı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Hızlı hedefin mesafe, süre veya kalori seçeneklerinden hangisine bağlı olacağını seçin.
3. Spor ekleyin.
4. Hedefi adlandırın.
5. Hedef mesafeyi, süreyi veya kalori miktarını ayarlayın.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Bitti** seçeneğine dokununuz.

Cancel Add quick target Done

Distance Duration Calories

+  
Add sport

Target name \*

Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance \* 0,0km

Training notes

Cancel Add quick target Done

Distance Duration Calories

Running

Long run


Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance 15,0km

Training notes

## Aşamalı hedef

1. **Aşamalı hedef** seçeneğini belirleyin.
2. Spor ekleyin.
3. Hedefi adlandırın.
4. Hedef için Saati ve Tarihi ayarlayın.
5. Aşama ayarlarını düzenlemek için aşamanın yanındaki  simgesine dokununuz.
6. Hedefi Egzersiz günlüğüne eklemek için **Hedef oluştur**'a dokununuz.

Cancel POLAR Create target

+  
Add sport

Target name \*

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Work 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Rest 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Repeat 1X ⚙️

Cooldown 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Training notes

Back POLAR Save

Phase name  
Warmup

Based on  
Distance Duration

Duration  
00:10:00

Use training zones

Training zones  
Heart rate Pace Power

1 2 3 4 5

Start next phase automatically

Cancel POLAR Create target

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:05:00 ❤️ 📊 ⚙️

Work 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Rest 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Repeat 3X ⚙️

Cooldown 00:10:00 ❤️ 📊 ⚙️

Training notes

Create target

Egzersiz hedeflerini saatinize taşımak için saatinizi Flow uygulamasıyla senkronize edin.

# POLAR FLOW'DAKİ SPOR PROFİLLERİ

M430'unuzda varsayılan olarak dört spor profili bulunur. Polar Flow uygulamasında veya web hizmetinde, spor listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve ayarlarını düzenleyebilirsiniz. M430'unuzda en fazla 20 spor profili bulunabilir. Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil M430'unuza aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

Videoları izlemek için aşağıdaki bağlantılardan birine tıklayın:

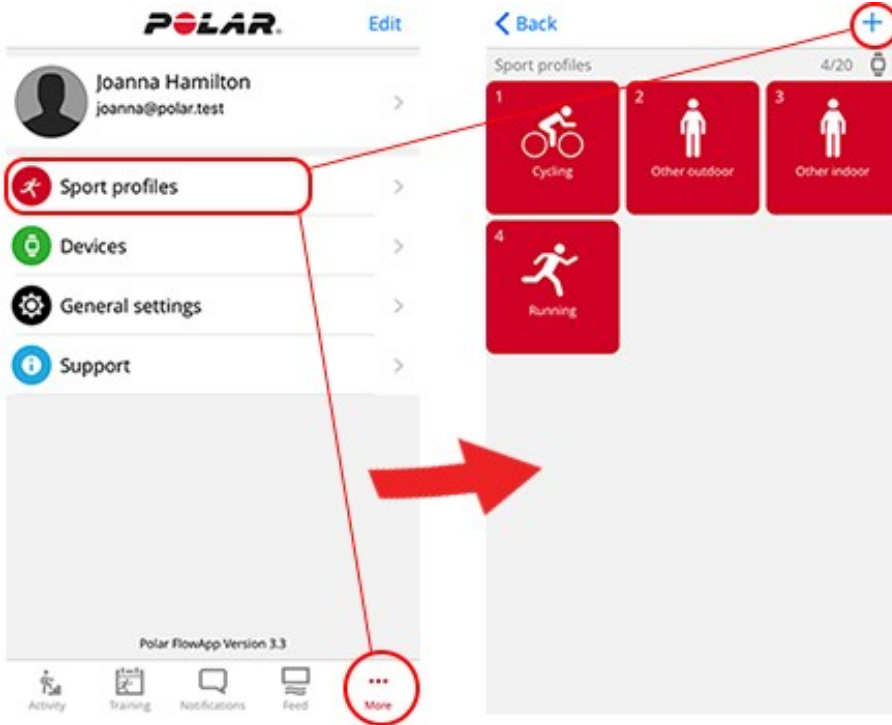
[Polar Flow uygulaması | Spor profillerinin düzenlenmesi](#)

[Polar Flow web hizmeti | Spor Profilleri](#)

## SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ


Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Sağ üst köşedeki artı işaretine dokununuz.
3. Listedeki bir spor seçin. Android uygulamasında Bitti seçeneğine dokununuz. Seçtiğiniz spor, spor profili listenize eklenir.



Polar Flow web hizmetinde:

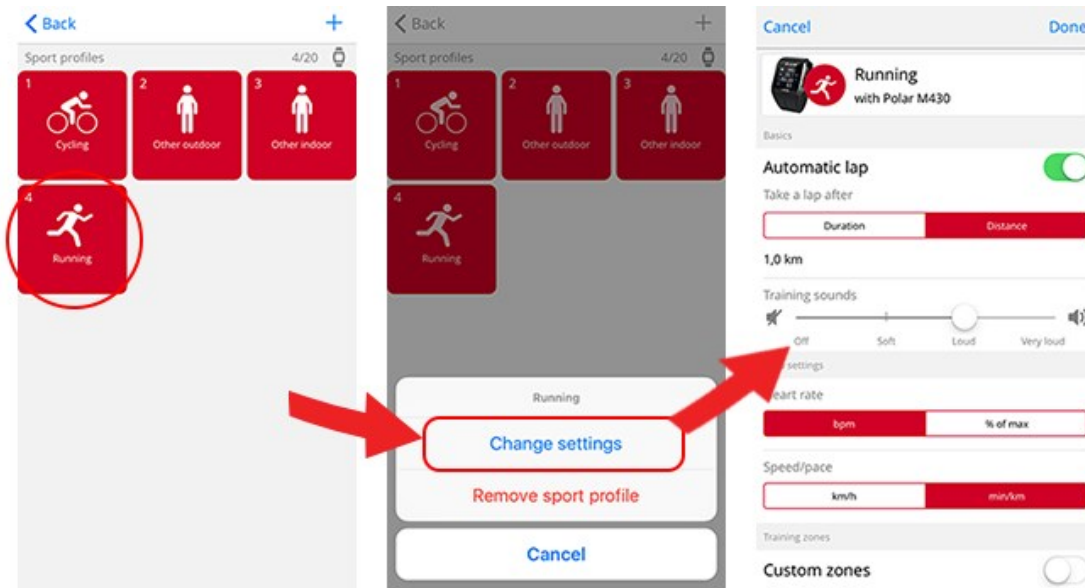
1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. **Spor profili ekle**'ye tıklayın ve listeden istediğiniz sporu seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

 Kendiniz yeni sporlar oluşturamazsınız. Her sporun, kalori hesaplaması, egzersiz yükü ve dinlenme gibi özellikleri etkileyen belirli varsayılan ayarları ve değerleri bulunduğundan, spor listesi Polar tarafından kontrol edilir.

## SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Polar Flow mobil uygulamasında:

1. **Spor profilleri** bölümüne gidin.
2. Spor seçerek **Ayarları değiştir** öğesine dokunun.
3. İşlemi tamamladığınızda Bitti seçeneğine dokunun. Ayarları M430'unuzla eşitlemeyi unutmayın.



Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Spor Profilleri**'ni seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **Düzenle** seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

### Temel bilgiler

- Otomatik tur (Süre veya mesafeye göre ayarlanabilir veya kapatılabilir)

### Kalp Atış Hızı



- Kalp atış hızı görünümü (Dakikadaki atış sayısı veya maksimumun %'si)
- Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür (Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan uyumlu cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. Kalp atış hızınızı Polar Club sisteminde yayınlamak için M430'unuzu Polar Club dersleri sırasında da kullanabilirsiniz.)
- Bölge kilidi
- Kalp atış hızı bölgesi ayarları (Egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilirsiniz ve izleyebilirsiniz. Varsayılan ögesini seçerseniz kalp atış hızı limitlerini değiştiremezsiniz. Serbest ögesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz. Varsayılan kalp atış hızı bölgesi limitleri maksimum kalp atış hızınıza göre hesaplanır.)

## Hız/Tempo ayarları

- Hız/Tempo görünümü (Hız için km/sa ya da mph seçeneğini veya tempo için dk/km ya da dk/mi seçeneğini belirleyin)
- Bölge kilidi kullanılabilir (Hız/tempo bölgeleri için bölge kilidini açın veya kapatın)
- Hız/tempo bölgesi ayarları (Hız/tempo bölgeleri sayesinde, seçiminize bağlı olarak hızınızı veya temponuzu kolayca seçip görüntüleyebilirsiniz. Varsayılan bölgeler, nispeten yüksek kondisyon düzeyine sahip bir kullanıcının hız/tempo bölgelerine örnektir. Varsayılan ögesini seçerseniz limitleri değiştiremezsiniz. Serbest ögesini seçerseniz bütün limitleri değiştirebilirsiniz.)

## Egzersiz görünümleri

Seanslar sırasında egzersiz görünümünde hangi bilgilerin gösterileceğini seçin. Her spor profili için toplamda sekiz farklı egzersiz görünümünüz bulunabilir. Her egzersiz görünümünde en fazla dört farklı veri alanı bulunabilir.

Düzenlemek için, var olan bir görünümün üzerindeki kalem simgesine veya **Yeni görünüm ekle**'ye tıklayın.

## Hareketler ve geri bildirim

- Otomatik duraklatma: Egzersiz sırasında **Otomatik duraklatma** özelliğini kullanmak için GPS'i **Yüksek doğruluk** olarak ayarlamanız veya Polar adım sensörü kullanmanız gerekir. Durduğunuzda seansınız otomatik olarak duraklatılır ve başladığınızda otomatik olarak devam eder.
- Titreşimli geri bildirim (Titreşimi açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz)

## GPS ve yükseklik

- GPS kayıt sıklığını seçin.

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **KAYDET**'e tıklayın. Ayarları M430'unuzla eşitlemeyi unutmayın.



Lütfen unutmayın: Bazı iç mekan sporlarında, grup sporlarında ve takım sporlarında **HR diğer cihazlara görünür** ayarı varsayılan olarak etkinleştirilmiştir. Bu, spor salonu ekipmanları gibi Bluetooth Smart kablosuz teknolojisi kullanan cihazların kalp atış hızınızı tespit edebileceği anlamına gelir. [Polar Spor profilleri listesinden](#) Bluetooth yayını varsayılan olarak etkinleştirilmiş spor profillerini kontrol edebilirsiniz. Spor profili ayarlarından Bluetooth yayını etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

# EŞİTLEME

Bluetooth Smart bağlantısı ile M430'ünüzden Polar Flow uygulamasına kablosuz şekilde veri aktarabilirsiniz. Alternatif olarak bir USB bağlantı noktası veya FlowSync yazılımı kullanarak M430'ünüzü Polar Flow web hizmetiyle eşitleyebilirsiniz. M430'ünüz ile Flow uygulaması arasında veri eşitlemesi yapabilmek için bir Polar hesabınızın olması gerekir. M430'ünüzden web hizmetine veya bir Polar hesabına doğrudan veri eşitlemek istiyorsanız FlowSync yazılımı gerekir. M430'ünüzün kurulumunu gerçekleştirdiğinizde, bir Polar hesabı oluşturmuş olursunuz. M430'ünüzün kurulumunu bir bilgisayar ile gerçekleştirdiğinizde, bilgisayarınıza FlowSync yazılımını yüklemiş olursunuz.

Nerede olursanız olun, M430'ünüz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında eşitleme işlemi yapmayı ve verilerinizi güncel tutmayı unutmayın.


## FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON

Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahip olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- M430'ünüzü mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Eşleştirme](#)'ye bakın.

Verilerinizi eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve M430'unuzdaki GERİ düğmesini basılı tutun.
2. **Cihaza bağlanılıyor**, ardından **Uygulamaya bağlanılıyor** mesajı gösterilir.
3. İşiniz bittiğinde **Eşitleme tamamlandı** mesajı gösterilir.

 *Telefonunuz Bluetooth aralığındaysa M430'ünüz egzersiziniz bittiğinde otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir. M430'ünüz Flow uygulamasıyla eşitlendiğinde, etkinlik ve egzersiz verileriniz de bir internet bağlantısı aracılığıyla otomatik olarak Flow web hizmetiyle eşitlenir.*


Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili daha fazla bilgi ve destek edinmek için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

## FLowsync ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile veri eşitlemek için FlowSync yazılımı gerekir. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. M430'ünüzü bilgisayarınıza takın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.
3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

M430'ünüzü bilgisayarınıza her taktığınızda, Polar FlowSync yazılımı, verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz tüm ayarları eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 M430'ünüz bilgisayarınıza takılıken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları M430'e aktarmak için FlowSync'te, Eşitle düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

# ÖNEMLİ BİLGİLER


|   |    |
|---|----|
| Pil .....                                     | 68 |
| M430'un pilinin şarj edilmesi .....           | 68 |
| Pil çalışma süresi .....                      | 69 |
| Düşük pil seviyesi bildirimleri .....         | 69 |
| M430'unuzun bakımı .....                      | 70 |
| M430'unuzu temiz tutun .....                  | 70 |
| Saklama .....                                 | 70 |
| Servis .....                                  | 71 |
| ÖNLEMLER .....                                | 71 |
| Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması .....     | 71 |
| Sağlık ve egzersiz .....                      | 71 |
| Uyarı - Pilleri çocuklardan uzak tutun .....  | 72 |
| Teknik özellikler .....                       | 73 |
| M430 .....                                    | 73 |
| Polar FlowSync Yazılımı .....                 | 74 |
| Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu .....  | 74 |
| Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi ..... | 74 |
| Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....    | 75 |
| Yönetmelik bilgileri .....                    | 75 |
| SORUMLULUK REDDİ .....                        | 76 |

## PİL

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyararak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

## M430'UN PİLİNİN ŞARJ EDİLMESİ

M430'da dahili ve şarj edilebilir bir pili bulunur. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

 Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken ve USB bağlantı noktası ıslakken pili şarj etmeyin.

Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın.

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).



**i** Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

**i** Cihazı şarj etmeden önce lütfen M430'un USB bağlantı noktasında veya şarj kablosunda nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Cihazı yavaşça silerek kiri temizleyin ve tozu giderin. Gerekirse kürdan kullanabilirsiniz. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın.

Bilgisayarınızdan şarj etmek için M430'unuzu bilgisayarınıza bağlamanız yeterlidir. Böylece aynı zamanda cihazınızın FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. USB konektörünü M430'un USB bağlantı noktasına ve kablonun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.
2. Ekranda **Şarj ediliyor** mesajı görünür.
3. Pil simgesi doluyorsa M430 tamamen şarj edilmiştir.

**i** Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

## PİL ÇALIŞMA SÜRESİ

Pil çalışma süresi:

- GPS ve optik kalp atış hızı ölçümüyle 8 saate kadar kesintisiz egzersiz
- GPS güç tasarrufu modu ve optik kalp atış hızı ölçümüyle 30 saate kadar kesintisiz egzersiz
- GPS güç tasarrufu modu ve Bluetooth Smart kalp atış hızı ölçümüyle 50 saate kadar kesintisiz egzersiz
- Yalnızca günlük etkinlik izlemesiyle birlikte saat modunda kullanıldığında ise çalışma süresi yaklaşık 20 gündür.

Çalışma süresi, M430'u kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özelliklerle sensörler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Akıllı bildirimlerin kullanılması ve Flow uygulamasıyla sık sık eşitleme yapılması da pil ömrünü kısaltır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. M430'u montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

## DÜŞÜK PİL SEVİYESİ BİLDİRİMLERİ

**Pil seviyesi düşük. Şarj edin:** Pilin şarj seviyesi düşüktür. M430'u şarj etmeniz önerilir.

**Egzersizden önce şarj edin:** Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşüktür. M430'u şarj etmeden yeni bir egzersiz seansı başlatılamaz.

Egzersiz sırasında düşük pil seviyesi bildirimleri:

- M430, egzersiz seansında bir saat yetecek kadar pil ömrü bulunduğunda size bildirim gönderir.
- Egzersiz sırasında **Pil seviyesi düşük** bildirim gösterilirse kalp atış hızı ölçümü ve GPS kapatılır.
- Pil seviyesi çok düşükse **Kayıt sona erdi** bildirim görüntülenir. M430 egzersiz kaydını durdurur ve egzersiz verilerini kaydeder.

Ekranda görüntü yoksa pil boştur ve M430 uyku moduna girmiştir. M430'unuzu şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

## M430'UNUZUN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar M430 da temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar garanti yükümlülüklerini yerine getirmenize, cihazı en yüksek performansla kullanmanıza ve şarj veya eşitlemeyle ilgili sorunlardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

### M430'UNUZU TEMİZ TUTUN

Her egzersiz seansının ardından M430'unuzu hafif sabun ve su çözeltisiyle akan suyun altında yıkayın. Cihazınızı yumuşak bir havluyla silip kurulayın.

### Sorunsuz şarj ve eşitleme işlemleri için M430'un USB bağlantı noktasını ve şarj kablosunu temiz tutun.

Cihazı şarj etmeden önce lütfen M430'un USB bağlantı noktasında veya şarj kablosunda nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Cihazı yavaşça silerek kiri temizleyin ve tozu giderin. Gerekirse kürdan kullanabilirsiniz. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın.

M430'unuzu oksitlenmeden ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan etkili bir şekilde korumak için USB bağlantı noktasını temiz tutun. USB bağlantı noktasını temiz tutmanın en iyi yolu her egzersiz seansından sonra ılık çeşme suyuyla yıkamaktır. Suya dayanıklı olan USB bağlantı noktasını, elektronik bileşenlere zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz. **USB bağlantı noktası ıslak veya nemliyken M430'u şarj etmeyin.**

### OPTİK KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNE İYİ BAKIN

Arka kapaktaki optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun. Çizik ve kir, bilekten kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

### SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksınız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

**Cihazı aşırı soğukta (-10°C/14°F altında) ve sıcakta (50°C/120°F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.**

## SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

## ÖNLEMLER

Polar M430; kalp atış hızınızı, hızınızı, katettiğiniz mesafeyi ve koşu kadansınızı ölçmek ve etkinlik durumunuzu size bildirmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Polar M430 egzersiz cihazı performans durumunuzu gösterir. Egzersiz cihazı, bir egzersiz seansı sırasındaki fizyolojik yorulma ve dinlenme seviyelerini göstermek için tasarlanmıştır. Kalp atış hızı, hız ve mesafeyi ölçer. Ayrıca, Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart ile birlikte kullanıldığında koşu ritmini de ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

## EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

### Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz internet) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını düzensiz okuma görüntülediği bir yer bulana dek veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana dek çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman ekranının tam önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görel olarak sinyal karışması görülmez.
3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir.

## SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?

- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle, resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda [Teknik Özellikler](#)'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmeden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

## UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

Güvenliğiniz biçim için önemlidir. Polar Adım Sensörü Bluetooth® Smart, bir nesneye takılma olasılığı en aza indirilecek şekilde tasarlanmıştır. Her türlü koşulda (örneğin çalılıklarda) adım sensörü ile koşarken dikkatli olun.



# TEKNİK ÖZELLİKLER

## M430

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Pil tipi:                     | 240 mAh Li-pol şarj edilebilir pil   |
| Çalışma süresi:               | <b>Sürekli kullanımda:</b><br><br>GPS ve optik kalp atış hızı ölçümüyle 8 saate kadar kesintisiz egzersiz<br><br>GPS güç tasarrufu modu ve optik kalp atış hızı ölçümüyle 30 saate kadar kesintisiz egzersiz   |
| Çalışma sıcaklığı:            | -10°C - +50°C/14°F - 122°F   |
| Egzersiz cihazı malzemeleri:  | Silikon, Termoplastik poliüretan, Paslanmaz çelik, Akrilonitril bütadien stiren, Fiberglas, Polikarbonat, Polimetil metakrilat, Sıvı kristal polimer   |
| Saat hassasiyeti:             | 25 °C/ 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi  |
| GPS hassasiyeti:              | Mesafe ±%2<br><br>Bu değerler, uydu görüşünü engelleyen apartman binalarının veya ağaçların olmadığı açık alandaki uydu koşullarında elde edilir. Kentsel veya ormanlık alanlarda bu değerler elde edilebilse de zaman zaman değişkenlik gösterebilir. |
| Rakım duyarlılığı:            | 1 m  |
| Tırmanış/İniş duyarlılığı:    | 5 m  |
| Maksimum rakım:               | 9.000 m / 29.525 ft  |
| Örnekleme hızı:               | Yüksek doğrulukta GPS kaydında 1 sn, orta doğrulukta GPS kaydında 30 sn, GPS güç tasarrufu modunda 60 sn   |
| Kalp atış hızı ölçüm aralığı: | 15-240 bpm   |
| Mevcut hız gösterim aralığı:  | 0-399 km/s 247,9 mil/sa<br><br>(0-36 km/saat veya 0-22,5 mil/saat (hızı Polar adım sensörü ile ölçerken))  |
| Su geçirmezlik:               | 30 m (banyo ve yüzme için uygundur)  |
| Bellek kapasitesi:            | Dil ayarlarınıza bağlı olarak GPS ve kalp atış hızına bağlı olarak 60 sa egzersiz  |

Kablosuz Bluetooth® teknolojisi kullanılır.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresine göz atın.

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın.

**Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları** yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

| Ürünün arkasındaki işaret    | Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb. | Banyoda kullanım ve yüzme | Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan) | Aletli dalış (dalış tüpüyle) | Su geçirmezlik özellikleri   |
|------------------------------|---|---------------------------|--|------------------------------|--|
| IPX7 su geçirmezliği         | TAMAM                                     | -                         | -  | -                            | Basıncı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529. |
| IPX8 su geçirmezliği         | TAMAM                                     | TAMAM                     | -  | -                            | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.                                      |
| Su geçirmez 20/30/50 metrede | TAMAM                                     | TAMAM                     | -  | -                            | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur.  |

|                                 |       |       |       |   |   |
|---------------------------------|-------|-------|-------|---|---|
| su geçirmez<br>Yüzme için uygun |       |       |       |   | Referans standardı: ISO22810.   |
| 100 metrede su geçirmez         | TAMAM | TAMAM | TAMAM | - | Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz.<br>Referans standardı: ISO22810. |

## SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arıza olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.


Üretici: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE. [www.polar.com](http://www.polar.com)

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

## YÖNETMELİK BİLGİLERİ

|  |   |
|--|---|
|  | Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine <a href="http://www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri">www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri</a> adresinden ulaşabilirsiniz. |
|--|---|



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2012/19/EU Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler ile ilgili 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

## SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzdaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kılavuzda anlatılan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programı nedeniyle önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda anlatılan ürünler ile ilgili bir beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu materyallerin veya bu kılavuzda anlatılan ürünlerin kullanımı ile ilgili veya kullanımından kaynaklanan doğrudan, dolaylı veya arızı, nihai veya özel zarar(lar), kayıplar, masraflar veya harcamalar için yükümlü olmayacaktır.

2.2 TR 06/2021