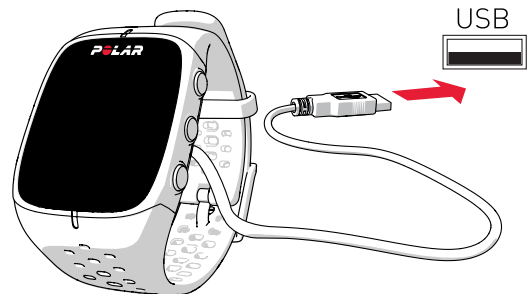


## Cara untuk memulai

Anda dapat memilih untuk menyetel Polar M430 baru Anda baik dengan **(A)** perangkat ponsel atau dengan **(B)** komputer, yang menurut Anda paling nyaman. Polar M430 dalam mode penyimpanan dan aktif pada saat penyetelan. Untuk mendapatkan data latihan dan aktivitas personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan.

Sambungkan M430 ke port USB berdaya atau pengisi daya USB dengan kabel USB yang sesuai dari kotak produk. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M430 Anda. Biarkan M430 Anda mengisi daya selama pengaturan.



**i** Jika terdapat pembaruan firmware yang tersedia untuk M430 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Untuk menyelesaikannya, diperlukan waktu 10 menit.

**A**

### SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER DAN APLIKASI POLAR FLOW

Harap diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan dalam aplikasi Flow dan BUKAN pada pengaturan Bluetooth perangkat ponsel Anda.

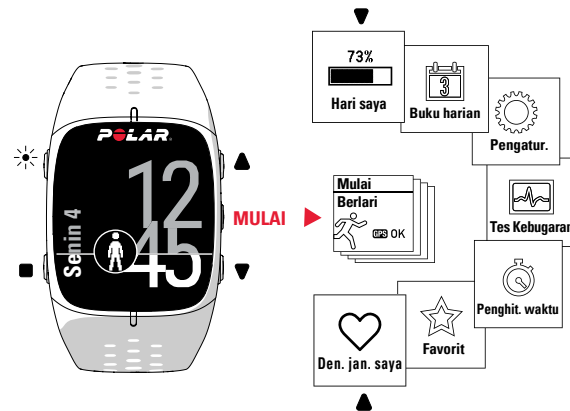
1. Pastikan **perangkat seluler** Anda terhubung dengan **Internet** dan nyalakan **Bluetooth®**.
2. Unduh **aplikasi Polar Flow** dari App Store atau Google Play pada perangkat seluler Anda.
3. Buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda.
4. Aplikasi Flow mengenali M430 Anda dekat dan meminta Anda untuk mulai memasangkannya. Terima permintaan pemasangan dan **masukkan kode pemasangan Bluetooth yang ditampilkan di layar M430 Anda ke aplikasi Flow**.
5. **Masuk** dengan **akun Polar** Anda atau buat yang baru. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan di dalam aplikasi.
6. Saat Anda selesai dengan pengaturan, ketuk **Simpan dan sinkronkan** dan pengaturan Anda tersinkron dengan M430.

**B**

### SETEL DENGAN KOMPUTER

1. Masuk ke **flow.polar.com/mulai** dan instal perangkat lunak pemindahan data **Polar FlowSync** ke komputer Anda.
2. Masuk dengan akun Polar Anda atau buat yang baru. Kami akan memandu Anda melalui pendaftaran dan penyetelan dalam layanan web.

## Kenali Polar M430 Anda



### ☀ CAHAYA

Terangi layar dengan menekan CAHAYA.

Kunci tombol pada tampilan saat ini dengan menekan dan menahan CAHAYA.

Masuk menu Cepat pada tampilan latihan dengan menekan dan menahan CAHAYA.

### ■ KEMBALI

Ulang kembali, jeda dan berhenti dengan tombol KEMBALI.

Pada tampilan saat ini, mulai pasang dan sinkronkan M430 dengan perangkat ponsel Anda dengan cara menekan dan menahan tombol KEMBALI.

### ▲ ATAS

Jelajahi menu, pilihan dan tampilan latihan dengan menekan ATAS. Ubah tampilan jam tangan dengan menekan dan menahan ATAS.

### ▼ BAWAH

Jelajahi menu, pilihan dan tampilan latihan dengan menekan BAWAH.

### MULAI

Masuk ke menu, konfirmasi pilihan and mulai latihan dengan menekan MULAI. Selama latihan, tekan MULAI untuk menandai putaran, tekan dan tahan untuk mengunci atau membuka kunci zona denyut jantung Anda saat ini.

## Fitur utama

### GPS TERINTEGRASI

GPS bawaan tetap melacak laju, jarak dan ketinggian Anda selama latihan. Anda dapat melihat rute pada peta dalam aplikasi Polar Flow atau layanan web Flow setelah sesi Anda.

### LATIHAN DENYUT JANTUNG BERDASARKAN PERGELANGAN TANGAN

M430 Anda memiliki sensor denyut jantung bawaan yang mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Ini akan membuat latihan berdasarkan denyut jantung lebih nyaman dari sebelumnya.

### PELACAKAN AKTIVITAS 24/7 DAN DENYUT JANTUNG KONTINU

M430 Anda melacak langkah, aktivitas, tidur dan kalori 24/7, serta mendukung Anda dalam mencapai target aktivitas harian individu Anda. Fitur Denyut Jantung Kontinu mengaktifkan pengukuran konsumsi kalori harian yang lebih akurat dan keseluruhan aktivitas Anda karena aktivitas fisik dengan pergerakan pergelangan yang sangat kecil juga dapat dilacak.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAM LARI)

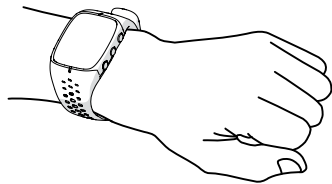
Berlatih untuk lomba lari dengan rencana latihan personal dan sesuai dalam Polar Flow. Pilih dari empat target berbeda: 5 km, 10 km, setengah maraton atau maraton, dan dapatkan rencana latihan yang cocok dengan Anda dan target Anda.

## Latihan denyut jantung dengan Polar M430

Dengan mengukur denyut jantung Anda saat latihan, pastikan Anda berlatih pada tingkat intensitas yang benar untuk target Anda. Anda juga mendapatkan manfaat yang ingin Anda capai.

Pengukuran denyut jantung berdasarkan pergelangan tangan sangat nyaman dan mudah. Kencangkan gelang untuk latihan, mulai sesi latihan pada M430 Anda, dan siap untuk bergerak.

Untuk mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat selama latihan, biarkan gelang tetap berada di atas pergelangan Anda, di belakang tulang pergelangan. **JANGAN** letakkan jam tangan lari di atas tulang pergelangan. Sensor di belakang harus menyentuh kulit Anda, tetapi gelangnya tidak boleh terpasang terlalu ketat.



**i** Saat sedang tidak mengukur denyut jantung, longgarkan gelang sedikit agar lebih nyaman dan biarkan kulit Anda bernapas.

M430 Anda juga kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar Bluetooth® Smart dengan tali dada. Anda dapat membeli sensor denyut jantung sebagai aksesori.

## Mulai latihan

1. Kenakan M430 Anda dan kencangkan gelangnya.
2. Pada tampilan saat ini, tekan MULAI untuk masuk daftar profil olahraga.
3. Jelajahi profil olahraga dengan menekan ATAS atau BAWAH.
4. Pergi keluar ruang dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi. Jaga M430 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas untuk menangkap sinyal satelit GPS. Saat sinyal ditemukan, M430 bergetar dan OK ditampilkan.
5. M430 telah menemukan denyut jantung Anda saat denyut jantung Anda ditampilkan.
6. Tekan MULAI untuk memulai perekaman latihan.

**i** Pilih olahraga favorit Anda dan informasi yang Anda ingin ikuti selama sesi dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow.

### JEDA DAN HENTIKAN LATIHAN

Tekan KEMBALI untuk menjeda sesi latihan Anda. Untuk melanjutkan latihan, tekan MULAI. Untuk menghentikan sesi, tekan dan tahan KEMBALI saat jeda sampai **Perekaman berakhir** ditampilkan.

Anda akan mendapatkan ringkasan sesi latihan pada M430 tepat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis yang lebih rinci dalam aplikasi Flow atau dalam layanan web Flow.

## Setelah latihan

### LIHAT DATA LATIHAN ANDA SEKILAS PADA APLIKASI SELULER

Dapatkan aplikasi Polar Flow di App Store atau Google Play. Sinkronkan M430 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan dan dapatkan ikhtisar instan dan umpan balik mengenai hasil dan kinerja latihan Anda. Dalam aplikasi Flow, Anda juga dapat memeriksa bagaimana Anda tidur dan beraktivitas selama sehari.

### LAYANAN WEB POLAR FLOW UNTUK ANALISIS YANG LEBIH RINCI

Sinkronkan data latihan Anda ke layanan Flow dengan komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis rinci dari hasil latihan, aktivitas dan tidur Anda.

### RAWAT M430 ANDA

Jaga M430 Anda agar tetap bersih dengan membilasnya di bawah air mengalir setelah setiap sesi latihan. Sebelum mengisi daya, pastikan tidak ada embun, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB M430. Bersihkan setiap kotoran dan embun dengan perlahan. **Jangan isi daya perangkat saat port USB basah.**

## Spesifikasi teknis

JENIS BATERAI  
SENSOR DENYUT JANTUNG  
WAKTU PERNGOPERASIAN

BATERAI 240 MAH LI-POL  
OPTIK INTERNAL  
LATIHAN SAMPAI 8 JAM DENGAN GPS DAN  
PENGUKURAN DENYUT JANTUNG OPTIS COCOK

KETAHANAN AIR  
MATERIAL

UNTUK BERENANG  
SILIKON, TERMOPLASTIK POLIURETAN, STAINLESS  
STEEL, AKRILONITRILE BUTADIENA STIREN, SERAT  
KACA, POLIKARBONAT, POLIMETIL METAKRILAT,  
POLIMER KRISTAL CAIR

APP STORE MERUPAKAN MEREK LAYANAN DARI APPLE INC.  
ANDROID DAN GOOGLE PLAY MERUPAKAN MEREK DAGANG GOOGLE INC.  
IOS MERUPAKAN MEREK DAGANG ATAU MEREK DAGANG CISCO YANG TERDAFTAR DI  
A.S. DAN NEGARA LAIN DAN DIGUNAKAN SESUAI LISENSI.

DIPRODUKSI OLEH  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

KOMPATIBEL DENGAN  
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

**WWW.POLAR.COM**

17965366.01 IND 07/2017 WINLEE  
**17965380.01 BUNDLE CAN/APAC 07/2017 WINLEE**

**POLAR®**

**POLAR M430**  
**JAM TANGAN LARI GPS**  
**BERDASARKAN PERGELANGAN TANGAN**  
**DENGAN DENYUT JANTUNG**

## Panduan Memulai

Pelajari lebih lanjut di [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)

Bahasa Indonesia