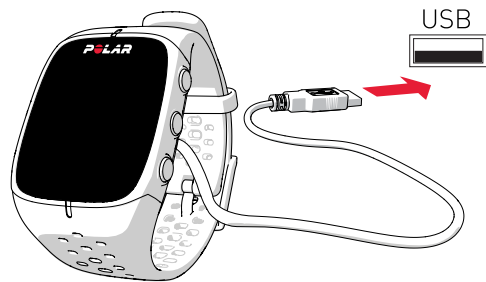


Sådan kommer du i gang

Du kan vælge enten at opsætte din nye Polar M430 med **(A)** en mobil enhed eller med **(B)** en computer. Vælg det, der er mest bejligt for dig. M430 er i opbevaringstilstand, og den vågner under opsætningen. For at få de mest nøjagtige og personlige trænings- og aktivitetsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger under opsætningen.

Slut M430 til en strømeført USB-port eller en USB-oplader med det særlige USB-kabel, der fulgte med i æsken. Det kan tage nogle få minutter for din M430 at vågne. Lad din M430 oplade under opsætningen.



i Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til din M430, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 10 minutter at udføre.

A OPSÆT MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW-APP

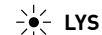
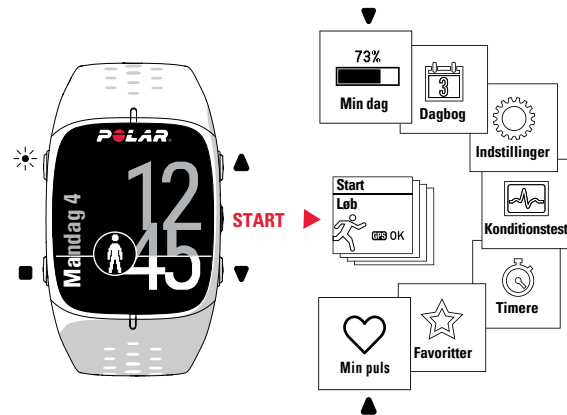
Bemærk, at du skal udføre parringen i Flow-appen og IKKE i din mobile enheds Bluetooth-indstillinger.

1. Sørg for, at din **mobile enhed** er sluttet til **internettet**, og slå **Bluetooth®** til.
2. Download **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow-app på din mobile enhed.
4. Flow genkender din M430 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og **indtast Bluetooth-parringskoden, der vises på displayet af M430, i Flow-appen.**
5. **Log ind** med din **Polar-konto**, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen.
6. Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på **Gem og synkroniser**, og så synkroniseres dine indstillinger til M430.

B OPSÆT MED EN COMPUTER

1. Gå ind på **flow.polar.com/start**, og installer **Polar FlowSync**-softwaren til dataoverførsel på din computer.
2. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med webservicen.

Lær din Polar M430 at kende



LYS

Oplys displayet ved at trykke på LYS.

Lås knapper i tidsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.

Åbn hurtigmenuen i træningsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.



TILBAGE

Vend tilbage, afbryd og stop med TILBAGE-knappen.

I tidsvisning skal du starte parringen og synkroniseringen af din M430 med din mobile enhed ved at trykke på TILBAGE og holde den nede.



OP

Gennemse menuen, valg- og træningsvisningerne ved at trykke på OP. Skift urdisplayet ved at trykke på OP og holde den nede.



NED

Gennemse menuen, valg- og træningsvisningerne ved at trykke på NED.

START

Åbn menuen, bekræft valg og gå i gang med at træne ved at trykke på START. Under træning skal du trykke på START for at markere en omgang og trykke og holde for at låse eller låse op for den pulszone, du befinder dig i.

Nøglefunktioner

INDBYGGET GPS

Indbygget GPS holder styr på dit tempo, din distance og din højde under træning. Du kan se din rute på et kort i Polar Flow-appen eller Flow-webservicen efter dit træningspas.

HÅNDELSBASERET PULSTRÆNING

Din M430 har en indbygget pulsmåler, der måler din puls fra håndledet. Dette gør pulsbaseret træning mere bekvem end nogensinde.

24/7 OG STABIL PULSMÅLING

Din M430 måler dine skridt, din aktivitet, din søvn og dine kalorier 24/7, og den understøtter dig i at opnå dit individuelle daglige aktivitetsmål. Funktionen Stabil pulsmåling giver mulighed for en mere nøjagtig måling af den daglige kalorieforbrænding og din samlede aktivitet, da fysiske aktiviteter med meget lidt håndledsbewægelse også kan måles.

RUNNING PROGRAM

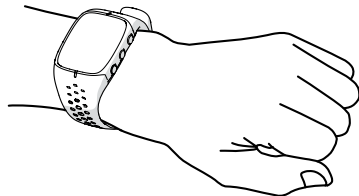
Træn til en løbebegivenhed med en personlig træningsplan, der kan tilpasses, i Polar Flow. Vælg blandt fire forskellige mål: 5 km, 10 km, halvmaraton eller maraton, og få en træningsplan, der passer til dig og dine mål.

Pulstræning med Polar M430

Ved at måle din puls under træningen sikrer du, at du træner ved det rette intensitetsniveau for at nå dit mål. Og du får lige det ønskede udbytte.

Håndledsbaseret pulsmåling er nem og bekvem. Stram urremmen til træning, start et træningspas på din M430, og så er du klar til start.

For at få nøjagtige pulsmålinger skal du have strammet urremmen godt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodknoglen. Anbring IKKE løbeuret oven på håndrodknoglen. Sensoren bagpå skal berøre din hud, men urremmen må heller ikke ikke være for stram.



i Når der ikke måles puls, skal du løsne håndledsremmen en smule, så den sidder mere behageligt, og din hud kan ånde.

Din M430 er også kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulsmåler med bryststrop. Du kan købe en pulsmåler som tilbehør.

Start træning

1. Tag din M430 på, og stram urremmen.
2. Tryk på START i tidsvisning for at se listen over sportsprofiler.
3. Browse til en sportsprofil ved at trykke på OP eller NED.
4. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer. Hold din M430 stille med displayet opad for at opfange GPS-satellitsignaler. Når signalet er fundet, vibrerer M430, og der vises OK.
5. M430 har fundet din puls, når din puls vises.
6. Tryk på START for at starte træningsmåling.

i Vælg din yndlings sportsgren og den information, du vil følge under dine træningspas, i Polar Flow-appen eller -webservice.

AFBRYD TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOP DEN

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på START. For at stoppe træningspasset skal du trykke på TILBAGE og holde den nede, mens passet er afbrudt, indtil der vises **Træning afsluttet**.

Du får en opsummering af dit træningspas på din M430 lige efter træningen. Få en mere detaljeret analyse i Flow-appen eller i Flow-webservicen.

Efter træning

SE DINE TRÆNINGSDATA MED DET SAMME PÅ MOBIL-APPEN

Hent Polar Flow-appen i App Store eller Google Play. Synkronisér din M430 med Flow-app efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultatet og præstationen af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

POLAR FLOW WEBSERVICE FOR MERE DETALJERET ANALYSE

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn.

PAS PÅ DIN M430

Hold din M430 ren ved at skylle den under rindende vand efter hvert træningspas. Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M430. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. **Oplad ikke M430, når USB-stikket er vådt.**

Tekniske specifikationer

BATTERITYPE	240 MAH LI-POL-BATTERI
PULSMÅLER	INTERN OPTISK
DRIFTSTID	OP TIL 8 TIMERS TRÆNING MED GPS OG OPTISK PULSMÅLING
VANDTÆTHED	EGNET TIL SVØMNING
MATERIALER	SILIKONE, TERMOPLASTISK POLYURETHAN, RUSTFRIT STÅL, ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASFIBER, POLYCARBONAT, POLYMETHYLMETACRYLAT, FLYDENDE KRYSTAL POLYMER

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.

ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.

IOS ER ET VAREMÆRKE ELLER REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LANDE OG ANVENDES UNDER LICENS.

FREMSTILLET AF
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TLF. +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED
 **Bluetooth®**



/polarglobal

POLAR®

POLAR M430

**GPS-LØBEUR
MED HÅNDELSBASERET
PULS**

Kom i gang-vejledning

Få mere art vide på support.polar.com/da/M430