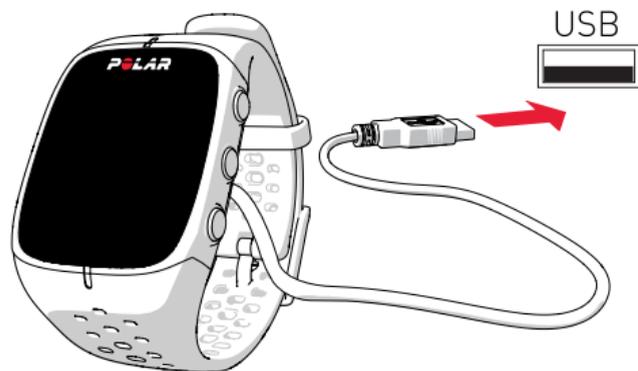


## Wie fängst du an?

Du kannst deinen neuen Polar M430 wahlweise über **(A)** ein Mobilgerät oder **(B)** auf deinem Computer einrichten, je nachdem, was dir lieber ist. Dein M430 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich während der Einrichtung ein. Um so präzise und individuelle Trainings- und Aktivitätsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen während der Einrichtung exakt vornehmen.

Verbinde deinen M430 über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem aktiven USB-Anschluss oder einem USB-Ladegerät. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M430 einschaltet. Lasse deinen M430 während der Einrichtung aufladen.



Wenn ein Firmware-Update für deinen M430 verfügbar ist, empfehlen wir, es während der Einrichtung zu installieren. Dies kann bis zu zehn Minuten dauern.

## A EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

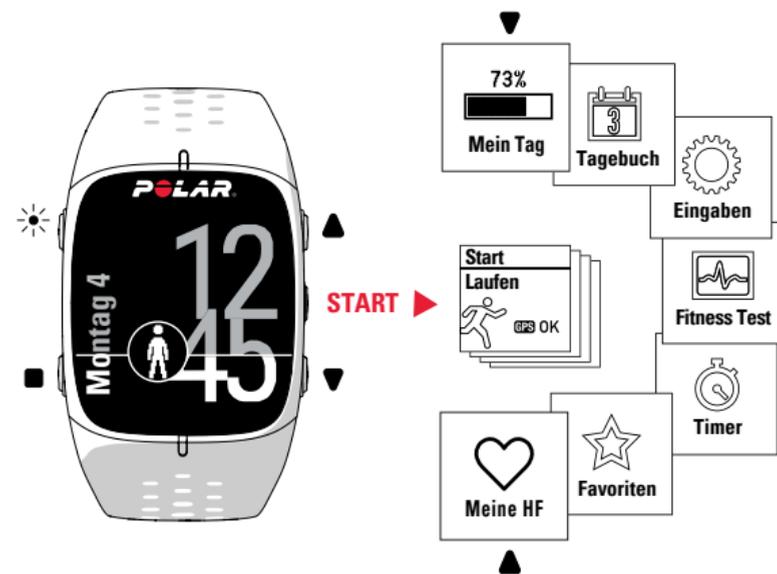
Bitte beachte, dass du die Kopplung in der Flow App und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Mobilgerätes vornehmen musst.

1. Stelle sicher, dass dein **Mobilgerät** mit dem **Internet** verbunden ist und schalte **Bluetooth®** ein.
2. Lade die **Polar Flow App** aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.
3. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät.
4. Die Polar Flow App erkennt deinen in der Nähe befindlichen M430 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den Bluetooth-Kopplungscode, der in der Anzeige deines M430 erscheint, in der Polar Flow App ein.**
5. **Melde dich** bei deinem **Polar Konto an** oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt.
6. Wenn du mit den Einstellungen fertig bist, tippe auf **Speichern und Synchronisieren** und deine Einstellungen werden mit deinem M430 synchronisiert.

## B EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und installiere die **Polar FlowSync** Datenübertragungssoftware auf deinem Computer.
2. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb des Webservice geführt.

## Mache dich mit deinem Polar M430 vertraut



### ☀ LICHT

Drücke die LICHT-Taste, um die Displaybeleuchtung einzuschalten.

Du kannst die Tasten sperren, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.

Du kannst in der Trainingsansicht das Schnell-Menü aufrufen, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.

### ■ ZURÜCK

Mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.

In der Uhrzeitanzeige kannst du die Kopplung und Synchronisierung deines M430 mit deinem Mobilgerät starten, indem du die ZURÜCK-Taste gedrückt hältst.

### ▲ AUF

Drücke die AUF-Taste, um in Menüs, Menüpunkten und Trainingsansichten zu navigieren.

Durch Gedrückthalten der AUF-Taste kannst du das Zifferblatt ändern.

### ▼ AB

Drücke die AB-Taste, um in Menüs, Menüpunkten und Trainingsansichten zu navigieren.

### START

Öffne das Menü, bestätige Eingaben und starte dein Training, indem du die START-Taste drückst. Drücke während des Trainings die START-Taste, um eine Runde zu markieren. Indem du die Taste gedrückt hältst, kannst du die Herzfrequenz-Zone sperren oder entsperren, in der du dich gerade befindest.

## Die wichtigsten Funktionen

### INTEGRIERTES GPS

Über das integrierte GPS wird dein Tempo, deine Distanz und die Höhe während des Trainings ermittelt. Du kannst dir deine Route nach dem Training in der Polar Flow App oder im Flow Webservice auf einer Karte ansehen.

### TRAINING MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Dein M430 verfügt über einen eingebauten Herzfrequenz-Sensor, der deine Herzfrequenz am Handgelenk misst. Dies macht das Herzfrequenz-Training noch komfortabler.

### 24/7 ACTIVITY TRACKING UND KONTINUIERLICHE PULSMESSUNG

Dein M430 überwacht deine Schritte, deine Aktivität sowie deinen Schlaf und deinen Kalorienverbrauch rund um die Uhr und unterstützt dich dabei, dein individuelles tägliches Aktivitätsziel zu erreichen. Die kontinuierliche Pulsmessung ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit auch körperliche Aktivitäten mit sehr wenig Handgelenkbewegungen erfasst werden können.

### RUNNING PROGRAM (LAUFPROGRAMM)

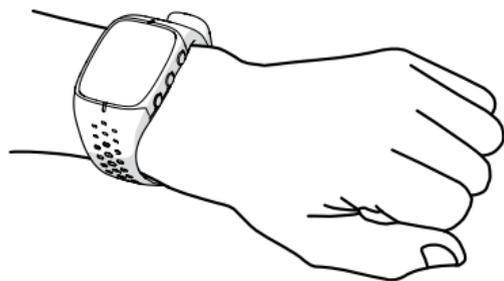
Trainiere für einen Laufevent mit einem persönlichen und adaptiven Trainingsplan in Polar Flow. Wähle eines von vier Zielen: 5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon, und erhalte einen auf dich und deine Ziele zugeschnittenen Trainingsplan.

## Herzfrequenz-Training mit dem Polar M430

Indem du deine Herzfrequenz während des Trainings misst, kannst du sicherstellen, dass du mit der richtigen Intensität für dein Ziel trainierst. Und du erzielst den Trainingseffekt, den du beabsichtigst.

Die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk ist bequem und einfach. Du brauchst nur das Armband festzuziehen und eine Trainingseinheit auf deinem M430 zu starten, und schon kannst du loslegen.

Um während des Trainings präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten, ziehe das Armband direkt hinter dem Handgelenkknochen eng anliegend am Handgelenk fest. Platziere die Laufuhr oberhalb des Handgelenkknochens. Der Sensor an der Rückseite muss deine Haut berühren, das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen.



**i** Wenn du deine Herzfrequenz nicht misst, lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann.

Dein M430 ist auch mit den Polar Bluetooth® Smart Herzfrequenz-Sensoren mit Brustgurt kompatibel. Du kannst einen Herzfrequenz-Sensor als Zubehör kaufen.

## Training starten

1. Lege deinen M430 an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um die Liste der Sportprofile aufzurufen.
3. Blättere mit der AUF- oder AB-Taste zu einem Sportprofil.
4. Gehe nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M430 mit der Anzeige nach oben, um GPS-Satellitensignale zu empfangen. Wenn das Signal gefunden wurde, vibriert der M430 und „OK“ wird angezeigt.
5. Der M430 hat deine Herzfrequenz gefunden, wenn sie angezeigt wird.
6. Drücke die START-Taste, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.

**i** Wähle deine bevorzugten Sportarten und die Informationen, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen, in der Polar Flow App oder im Webservice aus.

## TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die ZURÜCK-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar M430 beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Flow Webservice.

## Nach dem Training

### SIH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN APP AUF EINEN BLICK AN

Lade dir die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter. Synchronisiere deinen M430 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FÜR DETAILLIERTERE ANALYSEN

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen.

### PFLEGE DEINES M430

Halte deinen M430 sauber, indem du ihn nach jeder Trainingseinheit unter laufendem Wasser abspülst. Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. **Lade deinen M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.**

## Technische Daten

BATTERIETYP	LITHIUM-POLYMER-BATTERIE, 240 MAH
HERZFREQUENZ-SENSOR	INTERN OPTISCH
BETRIEBSDAUER	BIS ZU 8 STUNDEN TRAINING MIT GPS UND OPTISCHER HERZFREQUENZMESSUNG
WASSERBESTÄNDIGKEIT	ZUM SCHWIMMEN GEEIGNET
MATERIALIEN	SILIKON, THERMOPLASTISCHES POLYURETHAN, EDELSTAHL, ACRYLNITRIL-BUTADIEN-STYROL, GLASFASER, POLYCARBONAT, POLYMETHYLMETHACRYLAT, FLÜSSIGKRISTALLPOLYMER

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.

ANDROID UND GOOGLE PLAY SIND MARKEN VON GOOGLE INC.

IOS IST EINE MARKE ODER EINGETRAGENE MARKE VON CISCO IN DEN USA UND ANDEREN LÄNDERN UND WIRD UNTER LIZENZ VERWENDET.

HERSTELLER:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL.: +358 8 5202 100  
FAX: +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBEL MIT



/polarglobal

# POLAR®

## POLAR M430

GPS-LAUFUHR  
MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG  
AM HANDGELENK

## Kurzanleitung

Erfahre mehr auf [support.polar.com/de/M430](http://support.polar.com/de/M430)