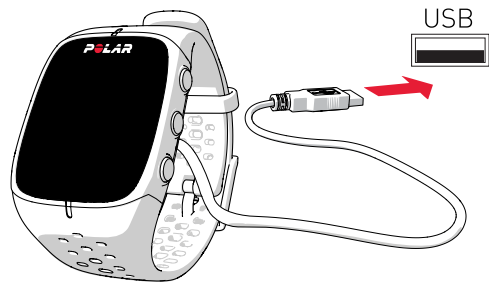


Operazioni preliminari

Si può scegliere di effettuare la configurazione del nuovo Polar M430 (A) con un dispositivo mobile o (B) con un computer, a seconda delle esigenze. L'M430 è in modalità di conservazione e si attiva durante la configurazione. Per ottenere dati di allenamento e attività più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise durante la configurazione.

Collegare l'M430 alla porta USB alimentata o ad un caricatore USB con il cavo USB personalizzato in dotazione. L'attivazione dell'M430 potrebbe richiedere qualche minuto. M430 si ricarica durante la configurazione.



Se è disponibile un aggiornamento firmware per l'M430, si consiglia di installarlo durante la configurazione. L'operazione potrebbe richiedere fino a 10 minuti.

A

CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

È necessario effettuare l'associazione nell'app Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.

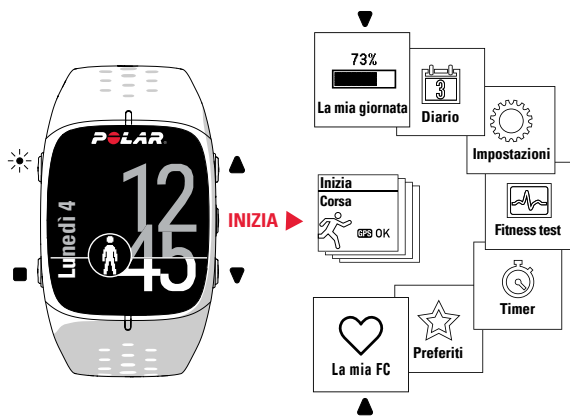
1. Assicurarsi che il **dispositivo mobile** sia connesso a **Internet** e attivare il **Bluetooth®**.
2. Scaricare l'**app Polar Flow** dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile.
3. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow.
4. L'app Flow riconosce l'M430 nelle vicinanze e richiede di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e **immettere il codice di associazione Bluetooth mostrato sul display dell'M430 nell'app Flow**.
5. **Accedere** con l'**account Polar** o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nell'app.
6. Una volta effettuate le impostazioni, toccare **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con l'M430.

B

CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Andare su **flow.polar.com/start**, quindi installare il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** sul computer.
2. Accedere con l'account Polar o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web.

Descrizione di Polar M430



ILLUMINAZIONE

Illuminare il display premendo ILLUMINAZIONE.

Bloccare i pulsanti in modalità Ora tenendo premuto ILLUMINAZIONE.

Accedere al Menu rapido in Display allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE.

INDIETRO

Tornare indietro, interrompere e arrestare con il pulsante INDIETRO.

In modalità Ora, avviare l'associazione e sincronizzare l'M430 con il dispositivo mobile tenendo premuto INDIETRO.

SU

Sfogliare il menu, le selezioni e i display allenamento premendo SU.

Cambiare il quadrante tenendo premuto a lungo SU.

GIÙ

Sfogliare il menu, le selezioni e i display allenamento premendo GIÙ.

INIZIA

Accedere al menu, confermare le selezioni e iniziare l'allenamento premendo INIZIA. Durante l'allenamento, premere INIZIA per registrare un lap manuale, tenere premuto a lungo per bloccare o sbloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ci si trova attualmente.

Caratteristiche principali

GPS INTEGRATO

Il GPS integrato rileva andatura, distanza e altitudine durante l'allenamento. Dopo la sessione, è possibile visualizzare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow nel servizio web Flow.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

L'M430 è dotato di un sensore di frequenza cardiaca integrato che calcola la frequenza cardiaca dal polso. Ciò rende estremamente comodo l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca.

MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ 24/7 E MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

L'M430 rileva passi, attività, sonno e calorie 24/7 e consente di raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana individuale. La funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca garantisce una misurazione più precisa del consumo di calorie quotidiano e dell'attività totale, in quanto consente di monitorare anche le attività fisiche minime.

RUNNING PROGRAM

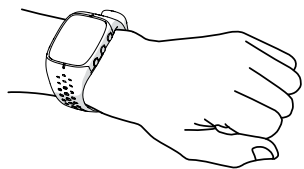
Allenarsi per un evento di corsa con un piano di allenamento personale e adattivo in Polar Flow. Scegliere tra quattro diversi obiettivi: 5K, 10K, mezza maratona e maratona e ottenere un programma di allenamento adeguato per raggiungere i propri obiettivi.

Allenamento con frequenza cardiaca con Polar M430

La misurazione della frequenza cardiaca durante l'allenamento consente di allenarsi al livello corretto di intensità per il proprio obiettivo. Inoltre, si ottengono i benefici desiderati.

La misurazione della frequenza cardiaca dal polso è comoda e facile. Stringere il cinturino e far partire la sessione di allenamento sull'M430.

Per ottenere valori precisi sulla frequenza cardiaca durante l'allenamento, stringere il cinturino saldamento sul polso, dietro l'osso del polso. Per facilitare la lettura ottica, si consiglia di indossare il training computer oltre l'osso del polso. Il sensore sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto.



i Quando non viene calcolata la frequenza cardiaca, allentare leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle.

L'M430 è inoltre compatibile con i sensori di frequenza cardiaca Bluetooth Smart® dotati di fascia toracica. È possibile acquistare un sensore di frequenza cardiaca come accessorio.

Inizio dell'allenamento

1. Indossare l'M430 e stringere il cinturino.
2. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere all'elenco di profili sport.
3. Scegliere il profilo sport desiderato premendo SU o GIÙ.
4. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere fermo l'M430 con il display rivolto verso l'alto per acquisire i segnali satellitari GPS. Quando si rileva il segnale, l'M430 vibra e viene visualizzato OK.
5. Quando viene visualizzato il dato di frequenza, l'M430 ha rilevato la frequenza cardiaca.
6. Premere INIZIA per avviare la registrazione dell'allenamento.

i Selezionare gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni nell'app Polar Flow o nel servizio web.

PAUSA E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premere INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premere INIZIA. Per arrestare la sessione, tenere premuto a lungo INDIETRO in pausa finché non viene visualizzato **Sessione terminata**.

Appena arrestato l'allenamento, sull'M430 viene visualizzato un riepilogo della sessione. Nell'app Flow o nel servizio web Flow si ottiene un'analisi più dettagliata.

Dopo l'allenamento

VISUALIZZAZIONE IMMEDIATA DEI DATI DI ALLENAMENTO SULLA MOBILE APP

Scaricare l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play. Sincronizzare l'M430 con l'app Flow dopo l'allenamento per visualizzare un feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW PER UN'ANALISI PIÙ DETTAGLIATA

Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Flow con il computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento, dell'attività e del sonno.

CURA DELL'M430

Mantenere l'M430 pulito risciacquandolo con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M430. Rimuovere con cura lo sporco o l'umidità. **Non caricare l'M430 quando il connettore USB è bagnato.**

Informazioni tecniche

TIPO BATTERIA	BATTERIA LI-POL A 240 MAH
SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA	OTTICO INTERNO
DURATA	FINO A 8 ORE DI ALLENAMENTO CON GPS E MISURAZIONE OTTICA DELLA FREQUENZA CARDIACA
IMPERMEABILITÀ	ADATTO PER IL NUOTO
MATERIALI	SILICONE, POLIURETANO TERMOPLASTICO, ACCIAIO INOX, ACRILONITRILE BUTADIENE STIRENE, FIBRA DI VETRO, POLICARBONATO, POLIMETILACRILATO, POLIMERI DI CRISTALLI LIQUIDI

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SONO MARCHI DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

IOS È UN MARCHIO REGISTRATO O UN MARCHIO DI CISCO NEGLI STATI UNITI E IN ALTRI PAESI ED È CONCESSO IN LICENZA.

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

COMPATIBILE CON
 Bluetooth®



POLAR®

POLAR M430
TRAINING COMPUTER CON GPS
CON FREQUENZA CARDIACA RILEVATA
DAL POLSO

Guida introduttiva

Scopri di più all'indirizzo support.polar.com/it/M430