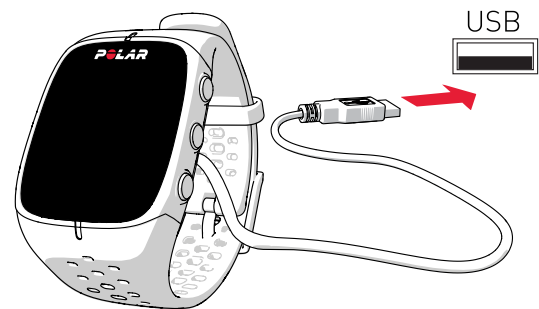


## Slik kommer du i gang

Du kan konfigurere din nye Polar M430 enten med **(A)** en mobil enhet eller **(B)** en datamaskin, alt etter hva som passer best for deg. M430 er i oppbevaringsmodus og aktiveres i løpet av oppsettet. For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

Koble M430 til en strømførende USB-port eller en USB-lader ved hjelp av USB-kabelen som fulgte med i esken. Det kan ta noen minutter før M430 aktiveres. La M430 lade seg opp i løpet av oppsettet.



Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for M430, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

**A**

### OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og IKKE via Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten.

1. Kontroller at den **mobile enheten** er koblet til **Internett**, og aktiver **Bluetooth®**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play til den mobile enheten.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten.
4. Flow-appen registrerer at M430 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og **angi Bluetooth-tilkoblingskoden som vises på displayet på M430, i Flow-appen**.
5. **Logg deg på** med **Polar-kontoen** din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve appen.
6. Når du er ferdig med innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med M430.

**B**

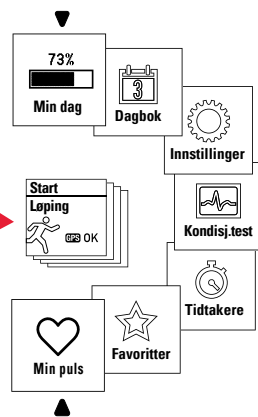
### OPPSETT MED EN DATAMASKIN

1. Gå til **flow.polar.com/start**, og installer **Polar FlowSync**-programvaren for dataoverføring på datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve nettjenesten.

## Bli kjent med Polar M430



**START**



**LYS**

Lys opp displayet ved å trykke på LYS.

Lås tastene i tidsvisning ved å trykke på og holde inne LYS.

Gå til hurtigmenyen i treningsvisning ved å trykke på og holde inne LYS.



**TILBAKE**

Gå tilbake, legg inn en pause og stopp med TILBAKE-knappen.

I tidsvisning kan du starte tilkobling og synkronisering av M430 med den mobile enheten din ved å trykke på og holde inne TILBAKE.



**OPP**

Bla gjennom menyen, valg og treningsvisninger ved å trykke på OPP.

Endre klokken utseende ved å trykke på og holde inne OPP.



**NED**

Bla gjennom menyen, valg og treningsvisninger ved å trykke på NED.

**START**

Gå til menyen, bekreft valg og start treningen ved å trykke på START. Trykk på START under trening for å markere en etappe, og trykk på og hold inne START for å låse eller låse opp pulssonen du for øyeblikket befinner deg i.

## Nøkkelfunksjoner

### INNEBYGD GPS

Ved hjelp av innebygd GPS kan du følge med på fart, distanse og høyde under trening. Du kan se ruten din på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettjenesten etter økten.

### TRENING MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDELEDET

M430 har en innebygd pulssensor som måler pulsen fra håndleddet. Dette gjør pulsbasert trening mer praktisk enn noensinne.

### AKTIVITETSSPORING HELE DØGNET OG KONTINUERLIG PULSMÅLING

M430 sporer steg, aktivitet, søvn og kalorier hele døgnet og støtter deg slik at du oppnår ditt individuelle, daglige aktivitetsmål. Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling gir en mer nøyaktig måling av daglig kaloriforbruk og aktiviteten din generelt, ettersom fysisk aktivitet med svært lite håndleddbevegelse også kan spores.

### RUNNING PROGRAM

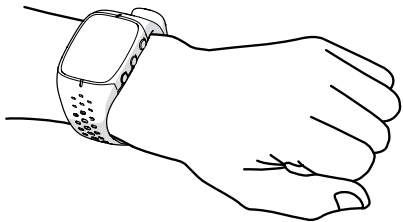
Tren til et løp ved hjelp av en personlig og tilpasningsbar treningsplan i Polar Flow. Velg mellom fire ulike mål: 5 kilometer, 10 kilometer, halvmaraton og maraton, og få en treningsplan som er tilpasset deg og målene dine.

## Pulstrening med Polar M430

Ved å måle pulsen din under trening kan du sørge for at du trener på riktig intensitetsnivå for målet ditt. Du oppnår akkurat de fordelene du ønsker.

Måling av pulsen på håndleddet er praktisk og enkelt. Stram til reimen for trening og start en treningsøkt på M430, så er du klar til å sette i gang.

For å få nøyaktige pulsavlesninger under trening må du feste reimen godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Løpeklokken må IKKE plasseres over håndleddsbenet. Sensoren på baksiden må være i berøring med huden din, men reimen må ikke sitte for stramt.



**i** Når du ikke måler pulsen, kan du løsne armbåndet litt slik at det sitter mer komfortabelt og huden din får puste.

M430 er også kompatibel med Polar Bluetooth® Smart pulssensor med bryststropp. Du kan kjøpe en pulssensor som tilbehør.

## Start trening

1. Ha på deg M430 og stram reimen.
2. Trykk på START i tidsvisning for å gå til listen over sportsprofiler.
3. Bla til en sportsprofil ved å trykke på OPP eller NED.
4. Gå utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Hold M430 i ro med displayet i retning opp for å fange opp GPS-satellittsignalene. Når signalet blir funnet, vibrerer M430, og OK vises.
5. M430 har funnet pulsen din når pulsen vises.
6. Trykk på START for å starte treningsregistreringen.

**i** Velg favorittaktivitetene dine og informasjonen du vil følge med på i løpet av øktene, i Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

### LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten din. Trykk på START for å fortsette treningen. Stopp økten ved å trykke på og holde inne TILBAKE når økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på M430 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert analyse i Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

## Etter trening

### FÅ EN ENKEL OVERSIKT OVER TRENINGSDATAENE DINE I MOBILAPPEN

Last ned Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play. Synkroniser M430 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

### POLAR FLOW-NETTJENESTEN FOR MER DETALJERT ANALYSE

Synkroniser treningsdataene dine med Flow-nettjenesten ved hjelp av en datamaskin eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn.

### TA VARE PÅ M430

Hold M430 ren ved å skylle den under rennende vann etter hver treningsøkt. Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M430. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. **Ikke lad M430 når USB-kontakten er våt.**

## Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE	240 MAH LI-POL BATTERI
PULSSENSOR	INNEBYGD OPTISK
DRIFTSTID	OPPTIL 8 TIMERS TRENING MED GPS OG OPTISK PULSMÅLING
VANNTETTHET	EGNET FOR SVØMMING
MATERIALER	SILIKON, TERMOPLASTISK POLYURETAN, RUSTFRITT STÅL, AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASSFIBER, POLYKARBONAT, POLYMETYL METAKRYLAT, FLYTENDE KRYSTALLPOLYMER

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.

ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMERKER FOR GOOGLE INC.

IOS ER ET VAREMERKE ELLER ET REGISTRERT VAREMERKE FOR CISCO I USA OG ANDRE LAND, OG BRUKES UNDER LISENS.

PRODUSERT AV  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
FAKS +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBEL MED  
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

**POLAR®**

**POLAR M430**

**GPS LØPEKLOKKE  
MED PULSMÅLING PÅ  
HÅNDEDDET**

## Startveiledning

Finn ut mer på [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)

Norsk