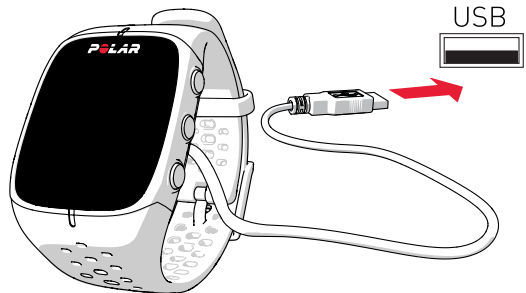


Za začetek

Nastavitev nove naprave Polar M430 lahko opravite prek mobilne naprave **(A)** ali računalnika **(B)**, kar je za vas priročneje. Naprava M430 je ob dobavi v načinu shranjevanja in se aktivira, ko začnete z nastavitvijo. Da bi bili podatki o vaši vadbi in dejavnosti čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni.

Napravo M430 s priloženim kablom USB po meri vključite v napajana USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Da se naprava M430 aktivira, lahko traja nekaj minut. Pustite, da se naprava M430 med nastavitvijo polni.



Če je za napravo M430 na voljo posodobitev vdelane programske opreme, priporočamo, da jo med nastavitvijo tudi namestite. Posodabljanje lahko traja do 10 minut.

A

NASTAVITEV Z MOBILNO NAPRAVO IN APLIKACIJO POLAR FLOW

Upoštevajte, da morate združevanje opraviti v aplikaciji Flow, in NE v nastavitvah Bluetooth vaše mobilne naprave.

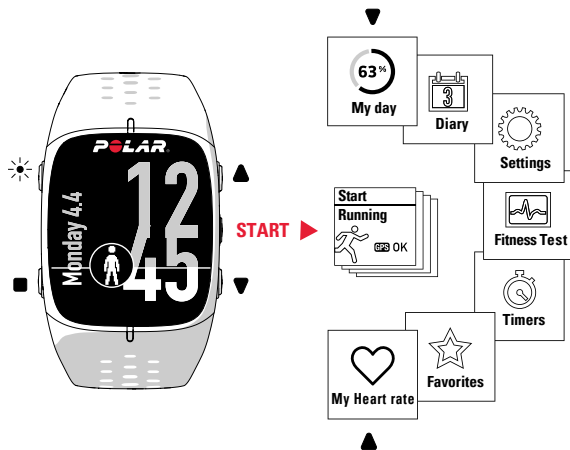
1. Prepričajte se, da je **mobilna naprava** povezana **internetom**, nato pa vklopite funkcijo **Bluetooth®**.
2. V mobilno napravo iz trgovine App Store ali Google Play prenesite **aplikacijo Polar Flow**.
3. V svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow.
4. Aplikacija Flow prepozna vašo napravo M430 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in **kodo za združevanje Bluetooth, ki je prikazana na zaslonu naprave M430, vnesite v aplikacijo Flow**.
5. **Vpišite se** s svojim **Polarjevim računom** ali ustvarite novega. Prek aplikacije vas bomo vodili skozi registracijo in nastavitev.
6. Ko izvedete vse nastavitve, tapnite možnost **Save and sync** (Shrani in sinhroniziraj) in vaše nastavitve se bodo sinhronizirale z napravo M430.

B

NASTAVITEV PREK RAČUNALNIKA

1. Obiščite spletno stran **flow.polar.com/start** in v računalnik namestite programsko opremo **Polar FlowSync**.
2. Vpišite se s svojim Polarjevim računom ali ustvarite novega. Prek spletne storitve vas bomo vodili skozi registracijo in nastavitev.

Spoznajte svojo napravo Polar M430



LIGHT

Osvetlite zaslon s pritiskom gumba LIGHT.

Zaklenite gumbe v časovnem pogledu tako, da pritisnete in pridržite gumb LIGHT.

Vstopite v hitri meni v načinu vadbe tako, da pritisnete in pridržite gumb LIGHT.

BACK

Za vračanje, premor in zaustavitev uporabite gumb BACK.

V časovnem pogledu začnite združevanje in sinhronizacijo naprave M430 z mobilno napravo tako, da pritisnete in pridržite gumb BACK.

UP

Z gumbom UP brskajte po meniju, izbirajte možnosti in preklaplajte med pogledi vadbe.

Prikaz ure spremenite s pritiskanjem in pridržanjem gumba UP.

DOWN

Z gumbom DOWN brskajte po meniju, izbirajte možnosti in preklaplajte med pogledi vadbe.

START

Za vstop v meni, potrjevanje izbire in začetek vadbe pritisnite gumb START. Med vadbo pritisnite gumb START, da označite krog, gumb START pritisnite in pridržite, da zaklenete ali odklenete območje srčnega utripa, v katerem se trenutno nahajate.

Ključne lastnosti

VDELANA FUNKCIJA GPS

Vdelana funkcija GPS med vadbo spremlja vaš tempo, razdaljo in nadmorsko višino. Po vadbi si lahko pot ogledate na zemljevidu v aplikaciji Polar Flow ali spletni storitvi Flow.

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA NA ZAPESTJU

Vaša naprava M430 ima vgrajen senzor srčnega utripa, ki meri srčni utrip na zapestju. Zaradi tega je vadba z merjenjem srčnega utripa bolj priročna kot kdaj koli doslej.

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTIM IN NEPREKINJENO BELEŽENJE SRČNEGA UTRIPA

M430 beleži vaše korake, dejavnosti, spanje in kalorije 24 ur vse dni v tednu in vam zagotavlja podporo pri doseganju svojega posameznega dnevnega cilja dejavnosti. Funkcija neprekinjenega beleženja srčnega utripa omogoča natančnejše merjenje dnevne porabe kalorij in vaše celotne aktivnosti, saj lahko telesnim dejavnostim sledite tudi z zelo majhnim gibanjem zapestja.

RUNNING PROGRAM (TEKAŠKI PROGRAM)

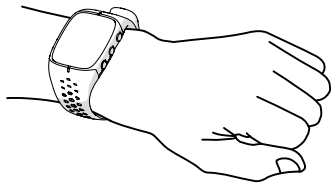
Prpravite se na tekaški dogodek z osebnim in prilagodljivim načrtom tekaške vadbe v Polar Flow. Izbirajte med štirimi različnimi cilji: tek na 5 kilometrov, tek na 10 kilometrov, polmaraton ali maraton ter si zagotovite načrt vadbe, ki ustreza vam in vašim ciljem.

Vadba z merjenjem srčnega utripa z napravo Polar M430

Z merjenjem srčnega utripa med vadbo zagotovite, da intenzivnost vadbe ustreza vašemu cilju in da koristite sam tiste prednosti, ki vam pomagajo pri doseganju cilja.

Merjenje srčnega utripa na zapestju je zelo priročno in enostavno. Zapestnico pred vadbo pričvrstite, zaženite vadbo na napravi M430 in že ste pripravljeni.

Za natančno merjenje srčnega utripa med vadbo se vam mora zapestnica tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Tekaške ure NE nameščajte na vrh zapestne kosti. Čeprav mora biti senzor na hrbtni strani naprave v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno.



i Ko ne merite srčnega utripa, nekoliko zrahljajte zapestnico, da vam bo bolj udobno in da bo vaša koža lahko dihala.

Vaša naprava M430 je združljiva s senzorjem srčnega utripa Polar Bluetooth Smart® skupaj s pasom za pritrditev na prsni koš. Senzor srčnega utripa lahko kupite kot dodatek.

Začnite vadbo

1. Napravo M430 si namestite na zapestje in pričvrstite zapestnico.
2. V časovnem pogledu pritisnite gumb START, da vstopite v seznam športnih profilov.
3. Zelene športni profil poiščite z pritiskom gumba UP ali DOWN.
4. Pojdite na prosto in stran od visokih stavb in dreves. Napravo M430 držite na mestu tako, da je njen prikazovalnik obrnjen navzgor, da lahko išče satelitske signale GPS. Ko naprava M430 najde signal, zavibrira in izpiše OK.
5. Ko se prikaže vaš srčni utrip, pomeni, da je naprava M430 zaznala signal senzorja srčnega utripa.
6. Za začetek beleženja vadbe pritisnite gumb START.

i V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow izberite svoje najljubše športe in podatke, za katere želite, da so prikazani med posameznimi vadbami.

Začasna prekinitvev in zaključek vadbe

Za začasno prekinitvev vadbe pritisnite gumb BACK. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb START. Za zaključek vadbe pritisnite in pridržite gumb BACK, dokler se ne prikaže **Recording ended** (Beleženje zaključeno).

Na napravi M430 bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. Za podrobnejšo analizo pojdite v aplikacijo Flow ali spletno storitev Flow.

Po vadbi

PREK MOBILNE APLIKACIJE SI OGLEDJTE KRATEK PREGLED VADBENIH PODATKOV

Aplikacijo Polar Flow lahko kupite v trgovini App Store ali Google Play. Svojo napravo M430 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti. V aplikaciji Flow lahko preverite tudi kakovost spanca in svojo dejavnost za ves dan.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW ZA PODROBNEJŠO ANALIZO

Prek računalnika ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow. Spletna storitev vam omogoča, da sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe, dejavnosti in spanca.

NEGA NAPRAVE M430

Napravo M430 ohranjajte čisto, da jo po vsaki vadbi sperete pod tekočo vodo. Pred polnjenjem naprave M430 se prepričajte, da na USB-priključku ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. **Ne polnite baterije M400, ko je vlažna.**

Tehnični podatki

VRSTA BATERIJE	240 MAH LITIJ-POLIMERNA BATERIJA
SENZOR SRČNEGA UTRIPA	INTERNI OPTIČNI
ČAS DELOVANJA	DO 8 UR VADBE S FUNKCIJO GPS IN OPTIČNIM MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA
VODOODPORNOST	NI PRIMERNO ZA PLAVANJE
MATERIALI	TERMOPLASTIČNI POLIURETAN, NERJAVNO JEKLO, AKRILONITRIL BUTADIEN STIREN, STEKLENA VLAKNA, POLIKARBONAT, POLIMETIL METAKRILAT, TEKOČI KRISTALNI POLIMER

APP STORE JE STORITVENA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.

ANDROID IN GOOGLE PLAY STA BLAGOVNI ZNAMKI DRUŽBE GOOGLE INC.

IOS JE BLAGOVNA ZNAMKA ALI REGISTRIRANA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE CISCO V ZDA IN DRUGIH DRŽAVAH, NJENA UPORABA PA JE LICENČNA.

IZDELOVALEC
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL. +358 8 5202 100
FAKS +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

ZDRUŽLJIV Z
 **Bluetooth®**

    /polarglobal

POLAR®

POLAR M430

**TEKAŠKA FUNKCIJA S FUNKCIJO GPS
Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA
NA ZAPESTJU**

Priročnik za začetek uporabe

Za več informacij obiščite support.polar.com/en/M430