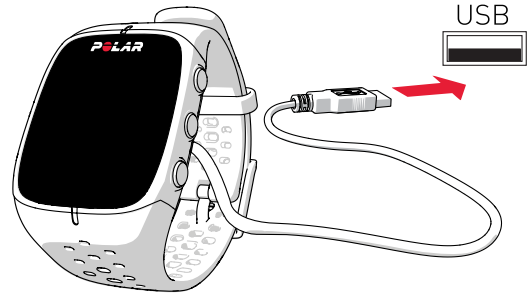


## Başlarken

Yeni Polar 430'unuzun kurulumunu ister **(A)** mobil cihazınızdan ister **(B)** bilgisayarınızdan yapabilirsiniz. M430, mağaza modundadır ve kurulum sırasında etkinleşir. En hassas ve kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru yapmanız gerekir.

Kutudaki özel USB kablosunu kullanarak M430'unuzu çalışan bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. M430'unuzun etkinleştirilmesi birkaç dakika sürebilir. Kurulum sırasında M430'unuz şarj da edilir.



**i** M430'unuz için bir ürün yazılım güncellemesi mevcutsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. Yükleme tamamlandığında 10 dakika kadar sürebilir.

**A**

### MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM

Eşleştirme işlemi cihazınızın Bluetooth ayarlarından DEĞİL, Flow uygulamasından yapmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

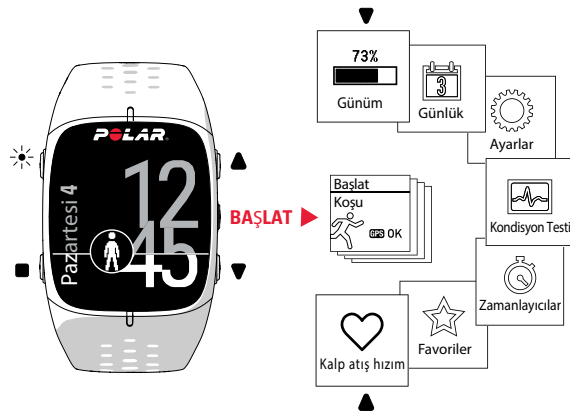
1. **Mobil cihazınızın internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®**'u açın.
2. Mobil cihazınıza App Store veya Google Play üzerinden **Polar Flow uygulamasını** indirin.
3. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın.
4. Flow uygulaması yakındaki M430'unuzu tanıyıp eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve **M430 ekranında gösterilen Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin.**
5. Mevcut **Polar hesabınızda** oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz.
6. Ayarları yaptıktan sonra **Kaydet ve eşitle** öğesine dokunursanız ayarlarınız M430'unuz ile eşitlenir.

**B**

### BİLGİSAYARLA KURULUM

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine giderek bilgisayarınıza **Polar FlowSync** veri aktarma yazılımını yükleyin.
2. Mevcut Polar hesabınızda oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun. Web hizmetinde oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz.

## Polar M430'unuzla tanışma



**İŞIK**

İŞIK'a basarak ekranı aydınlatın.

İŞIK'ı basılı tutarak saat görünümünde düğmeleri kilitleyin.

İŞIK'ı basılı tutarak egzersiz görünümünde Hızlı menüye erişin.

**GERİ**

GERİ düğmesiyle geri dönün, seansı duraklatın ve durdurun.

Saat görünümünde GERİ'yi basılı tutarak M430'unuzu mobil cihazınızla eşleştirmeye ve eşitlemeye başlayın.

**YUKARI**

YUKARI'ya basarak menü, seçimler ve egzersiz görünümleri arasında gezin.

YUKARI'yi basılı tutarak saat kadranını değiştirin.

**AŞAĞI**

AŞAĞI'ya basarak menü, seçimler ve egzersiz görünümleri arasında gezin.

**BAŞLAT**

BAŞLAT'a basarak menüye girin, seçimleri onaylayın ve egzersizi başlatın. Egzersiz sırasında bir tur işaretlemek için BAŞLAT'a basın. İçinde bulunduğunuz kalp atış hızı bölgesini kilitlemek veya bölgenin kilidini açmak içinse BAŞLAT'ı basılı tutun.

## Önemli özellikler

### ENTEĞRE GPS

Dahili GPS egzersiz sırasında adımlarınızı sayar, mesafeyi ve yüksekliği ölçer. Polar Flow uygulamasından veya egzersiz seansınız bittikten sonra Flow web hizmetinden rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz.

### BİLEKTEN ÖLÇÜMLÜ KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZİ

M430'unuzda kalp atış hızınızı bileğinizden ölçen dahili bir kalp atış hızı sensörü bulunmaktadır. Bu sensör sayesinde kalp atışı hızı egzersizleri hiç olmadığı kadar kolaydır.

### 7/24 ETKİNLİK TAKİBİ VE KESİNTİSİZ KALP ATIŞ HIZI

M430'unuz adımlarınızı, etkinliğinizi, uykunuzu ve kalorinizi 7/24 takip eder ve bireysel günlük etkinlik hedefinize ulaşmanıza destek verir. Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği, çok az bilek hareketi gerektiren fiziksel etkinlikler de takip edilebildiği için günlük kalori tüketiminizi ve genel etkinliğinizi daha doğru şekilde ölçmenizi sağlar.

### RUNNING PROGRAM (KOŞU PROGRAMI)

Polar Flow'da kişisel ve uyarlanabilen egzersiz planlarıyla bir koşu etkinliğine hazırlanmak için egzersiz yapın. Dört farklı hedeften birini seçin: 5K, 10K, yarı maraton veya maraton. Size ve hedeflerinize uygun bir egzersiz planı edinin.

**POLAR®**

## POLAR M430

**BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI  
ÖLÇÜMÜYLE GPS ÖZELLİKLİ  
KOŞU SAATİ**

### Başlangıç Kılavuzu

[support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430) adresinde daha fazla bilgi edinin

Türkçe

### Teknik özellikler

PİL TİPİ	240 MAH LI-POL PİL
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ	DAHİLİ OPTİK
ÇALIŞMA SÜRESİ	GPS VE OPTİK KALP ATIŞ HIZI ÖLÇÜMÜ AÇIKKEN 8 SAATE KADAR EGZERSİZ

SU GEÇİRMEZLİK MALZEMELER	YÜZME İÇİN UYGUN SİLİKON, TERMOPLASTİK POLİÜRETAN, PASLANMAZ ÇELİK, AKRİLONİTRİL BÜTADİEN STİREN, FİBERGLAS, POLİKARBONAT, POLİMETİL METAKRİLAT, SIVI KRİSTAL POLİMER
---------------------------	---

APP STORE, APPLE INC. ŞİRKETİNİN HİZMET MARKASIDIR.

ANDROİD VE GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.

İOS, CISCO'NUN ABD'DEKİ VE DİĞER ÜLKELERDEKİ TİCARİ MARKASI VEYA TESCİLLİ TİCARİ MARKASIDIR VE LİSANS KAPSAMINDA KULLANILIR.

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

UYUMLU TEKNOLOJİ:  


    /polarglobal

17965377.02 TUR 07/2017 10011

### Egzersiz sonrası

#### EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMAYLA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası M430'unuzu Flow uygulamasıyla eşitleyerek, egzersiz sonucunuza ve performansınıza dair bilgilerle geri bildirimde anında ulaşın. Flow uygulamasından ne kadar uyuduğunuzu ve gün içinde ne kadar hareketli olduğunuzu da öğrenebilirsiniz.

#### POLAR FLOW WEB HİZMETİYLE DAHA AYRINTILI ANALİZLER

Bilgisayarınızı veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir, egzersiz sonuçlarınızla etkinlik ve uyku bilgilerinizin ayrıntılı analizini görebilirsiniz.


#### M430'UNUZA İYİ BAKIN

M430'unuzu temiz tutmak için her egzersiz seansından sonra akan suyun altında durulayabilirsiniz. Cihazı şarj etmeden önce lütfen M430'un USB konnektöründe nem, tüy, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Kirli veya nemli cihazı yavaşça silerek temizleyin.

**USB konnektörü ıslakken M430'u şarj etmeyin.**

### Egzersiz başlatma

1. M430'unuzu bileğinize takın ve bilekliği bağlayın.
2. Spor profili listesine girmek için saat görünümündeyken BAŞLAT'a basın.
3. YUKARI veya AŞAĞI'ya basarak spor profilleri arasında gezinin.
4. Dışarı çıkarak yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydu sinyallerini yakalamak için ekran yukarı bakacak şekilde M430'unuzu sabit tutun. Sinyal bulunduğunda M430 titreşir ve Tamam mesajı görüntülenir.
5. Kalp atış hızınız gösteriliyorsa M430 kalp atış hızınızı bulmuş demektir.
6. Egzersiz kaydını başlatmak için BAŞLAT'a basın.

 Polar Flow uygulaması veya web hizmetinden, favori sporlarınızı ve seans sırasında görmek istediğiniz bilgileri seçin.

#### EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ'ye basın. Egzersize devam etmek için BAŞLAT'a basın. Bir seansı durdurmak için seans duraklatılmışken **Kayıt sona erdi** gösterilene kadar GERİ düğmesini basılı tutun.

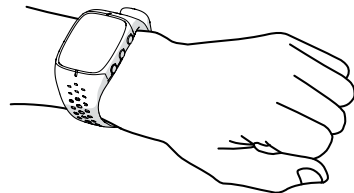
Egzersiz durdurduktan hemen sonra M430'unuzda egzersiz seansınızın özetini görürsünüz. Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz bulabilirsiniz.


### Polar M430 ile kalp atış hızı egzersizi

Egzersiz sırasında kalp atış hızınızı ölçerek hedeflerinize uygun, doğru bir yoğunluk seviyesinde egzersiz yaptığınızdan emin olun. Böylece zamanınız verimli geçsin.

Kalp atış hızınız bileğinizden kolay ve rahat bir biçimde ölçülür. Egzersizden önce bilekliği bağlayın ve M430'unuzda bir egzersiz seansı başlatın. Hepsi bu kadar.

Egzersiz sırasında kalp atış hızınızın doğru ölçülmesi için bilekliği bilek kemiğinin hemen altına gelecek şekilde sıkıca bağlayın. Koşu saatinizi bilek kemiğinin üstüne gelecek şekilde TAKMAYIN. Arkadaki sensör cildinize temas etmeli, ancak kordon çok sıkı olmamalıdır.



 Kalp atış hızını ölçmediğiniz zamanlarda, bilek bandını daha rahat oturması için biraz gevşetin ve cildinizin nefes almasını sağlayın.

M430'unuz, göğüs kayışlı Polar Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörüyle de uyumludur. Aksesuar olarak bir kalp atış hızı sensörü satın alabilirsiniz.