

# POLAR®

## POLAR M430



**KASUTUSJUHEND**

# SISUKORD

Sisukord .....	2
Polar M430 kasutusjuhend .....	11
Sissejuhatus .....	11
Võtke M430-st maksimum .....	11
<b>Kasutamise alustamine .....</b>	<b>12</b>
M430 seadistamine .....	12
Valige viis M430 seadistamiseks .....	12
Variant A: Mobiilseadme ja Polar Flow rakendusega seadistamine .....	13
Variant B: Arvutiga seadistamine .....	14
Variant C: Seadmega seadistamine .....	14
Nuppude funktsioonid .....	15
Kellaaja vaade ja menüü .....	15
Treeninguelne režiim .....	16
Treeningu ajal .....	16
Menüüstruktuur .....	16
My day (minu päev) .....	17
Diary (päevik) .....	17
Settings (sätted) .....	18
Fitness Test (füüsilise võimekuse test) .....	18
Timers (taimerid) .....	18

Favorites (lemmikud) .....	18
My heart rate (südame löögisagedus) .....	19
M430 kandmine .....	19
Randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega .....	19
Ilma randmepõhise südame löögisageduse mõõtmiseta .....	19
Sidumine .....	19
Mobiilseadme sidumine M430-ga .....	19
Südame löögisageduse anduri sidumine M430-ga .....	20
Jooksuanduri sidumine M430-ga .....	21
Polar Balance'i nutikaalu sidumine M430-ga .....	21
Sidumise tühistamine .....	22
<b>Sätted</b> .....	<b>23</b>
Spordiprofiilide sätted .....	23
Sätted .....	24
Füüsilised andmed .....	25
Kehakaal .....	25
Pikkus .....	25
Sünniaeg .....	25
Sugu .....	25
Treeningute taust .....	26
Maksimaalne südame löögisagedus .....	26
Üldsätted .....	26

Sidumine ja sünkroonimine .....	27
Lennurežiim .....	27
Nuppude lukustamine .....	27
Nutikad teatised .....	27
Passiivsuse märguanne .....	28
Mõõtühikud .....	28
Keel .....	28
Treeningvaate värvus .....	28
Toote tutvustus .....	29
Kellasätted .....	29
Alarm .....	29
Kellaaeg .....	29
Kuupäev .....	29
Nädala alguspäev .....	30
Kellakuva .....	30
Kiirmenüü .....	32
Kiirmenüü treeningueelses režiimis .....	32
Kiirmenüü treeningrežiimis .....	33
Kiirmenüü pausirežiimis .....	33
Püsivara värskendamine .....	34
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga .....	35
Arvutiga .....	35

<b>Treenimine</b> .....	<b>36</b>
Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine .....	36
Südame löögisageduse mõõtmine .....	36
Südame löögisageduse mõõtmine M430-ga .....	36
Treeningu alustamine .....	37
Planeeritud treeningu alustamine .....	39
Intervalltaimeriga treeningu alustamine .....	39
Lõpuaja arvestajaga treeningu alustamine .....	40
Treeningu ajal .....	40
Treeningvaadete sirvimine .....	40
Ringiaja salvestamine .....	40
Südame löögisageduse või kiiruse tsooni lukustamine .....	41
Etapi muutmine etappidega treeningu ajal .....	41
Sätete muutmine kiirmenüüs .....	41
Teatised .....	41
Treeningu peatamine/lõpetamine .....	41
Treeningu kokkuvõte .....	41
Pärast treeningut .....	41
Treeningute ajalugu M430-s .....	44
Treeningute andmed Polar Flow rakenduses .....	44
Treeningute andmed Polar Flow veebikeskkonnas .....	45
<b>Funktsioonid</b> .....	<b>46</b>

Abistatav GPS (A-GPS) .....	46
A-GPS-i aegumiskuupäev .....	47
GPS-i funktsioonid .....	47
Tagasi algusesse .....	47
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine .....	48
Aktiivsuse eesmärk .....	48
Aktiivsuse andmed M430-s .....	49
Passiivsuse märguanne .....	50
Aktiivsuse andmed Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas .....	51
Une jälgimine .....	51
Uneandmed M430-s .....	51
Uneandmed Flow rakenduses ja veebikeskkonnas .....	51
Nutikas treenimine .....	52
Aktiivsuslogi .....	52
Aktiivsuse kasu .....	52
Füüsilise võimekuse test randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega .....	53
Enne testi .....	54
Testi läbiviimine .....	54
Testi tulemused .....	54
Kehalise võimekuse klassid .....	55
Mehed .....	55
Naised .....	55

Vo2 max .....	56
Polari jooksuprogramm .....	56
Polari jooksuprogrammi loomine .....	57
Eesmärgiga jooksutreeningu alustamine .....	57
Edusammude jälgimine .....	58
Jooksuindeks .....	58
Lühiajaline analüüs .....	58
Mehed .....	58
Naised .....	59
Pikaajaline analüüs .....	59
Nutikad kalorid .....	60
Treeningu kasu .....	61
Treeningkoormus ja taastumine .....	62
Spordiprofiilid .....	63
Südame löögisageduse tsoonid .....	63
Kiiruse tsoonid .....	66
Kiiruse tsoonide sätted .....	66
Kiiruse tsoonidel põhinevad treeningu eesmärgid .....	67
Treeningu ajal .....	67
Pärast treeningut .....	67
Randmepõhine sammusageduse mõõtmine .....	67
Nutikad teatised .....	67

Nutikate teatiste sätted .....	68
Telefon (iOS) .....	68
Telefon (Android) .....	68
Polar Flow mobiilirakendus .....	68
Režiim „mitte segada“ .....	68
Rakenduste blokeerimine .....	69
Nutikad teatised praktikas .....	69
Nutikate teatiste funktsioon töötab Bluetooth-ühendusega .....	69
<b>Polar Flow .....</b>	<b>70</b>
Polar Flow rakendus .....	70
Treeningute andmed .....	70
Aktiivsuse andmed .....	71
Uneandmed .....	71
Spordiprofiilid .....	71
Piltide jagamine .....	71
Flow rakenduse kasutuselevõtmine .....	71
Polar Flow veebikeskkond .....	72
Feed .....	72
Explore .....	72
Diary .....	73
Progress .....	73
Community .....	73



Programs .....	73
Lemmikud .....	74
Treeningu eesmärgi lisamine lemmikutesse .....	74
Lemmiku muutmine .....	74
Lemmiku eemaldamine .....	74
Treeningute planeerimine .....	74
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow veebikeskkonnas .....	75
Kiire eesmärk .....	75
Etapipõhine eesmärk .....	75
Lemmikud .....	76
Eesmärkide sünkroonimine M430-ga .....	76
Spordiprofiilid Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas .....	76
Spordiprofiili lisamine .....	77
Spordiprofiili muutmine .....	78
Sünkroonimine .....	80
Flow mobiilirakendusega sünkroonimine .....	80
Flow veebikeskkonnaga sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	80
<b>Oluline teave .....</b>	<b>82</b>
Aku .....	82
M430 aku laadimine .....	82
Aku tööaeg .....	83
Tühjeneva aku teatised .....	83

M430 eest hoolitsemine .....	84
Hoidke M430 puhtana .....	84
Optilise südame löögisageduse anduri eest hoolitsemine .....	84
Hoidmine .....	84
Hooldamine .....	85
Ettevaatusabinõud .....	85
Häired treeningu ajal .....	85
Riskide vähendamine treeningu ajal .....	86
Tehnilised andmed .....	87
M430 .....	87
Polar FlowSynci tarkvara .....	88
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus .....	88
Polari toodete veekindlus .....	89
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	89
Vastutamatusesäte .....	91

# POLAR M430 KASUTUSJUHEND

Käesolev kasutusjuhend aitab teil M430 lähemalt tundma õppida. Õpetlikud videod ja korduma kippuvad küsimused leiate aadressilt [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430).

## SISSEJUHATUS

Õnnitleme teid uue M430 ostu puhul!

Polar M430 on GPS-i ja randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega spordikell, mis jälgib ööpäevaringset aktiivsust ning on varustatud Polari võimsate treeningfunktsioonidega. M430 annab treeningute ja igapäevase aktiivsuse jaoks individuaalseid juhiseid ja tagasisidet, mis aitavad teil oma eesmärged saavutada. Sisseehitatud GPS-iga M430 jälgib teie kiirust, vahemaad, kõrgust ja teekonda. Kui GPS-i funktsioon on välja lülitatud, hindab M430 kiirust ja vahemaad randmeliigutuste põhjal.

Te ei pea kandma eraldi südame löögisageduse andurit; lihtsalt nautige jooksmist randmepõhise südame löögisageduse anduriga, mis on alati valmis koos teiega startima.

Ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsiooni abil saate jälgida oma igapäevaelu tegevusi. Vaadake, kuidas need teie tervisele mõjuvad ja saage nõuandeid, kuidas oma igapäevast aktiivsuse eesmärki saavutada. Ning ärge unustage nutikaid teatisi! Vaadake sissetulevate kõnede, sõnumite ja rakenduste märguandeid M430 ekraanilt.

## VÕTKE M430-ST MAKSIMUM

Saage osa Polari ökosüsteemist ja võtke oma M430-st maksimum.

Laadige [Polar Flow mobiilirakendus](#) alla App Store®-ist või Google Play™-ist. Pärast treeningut sünkroonige M430 Flow mobiilirakendusega ning saage oma tulemuste ja edusammude kohta kohest tagasisidet. Flow mobiilirakenduses näete ka seda, kuidas olete maganud ja kui aktiivne olete päeva jooksul olnud.

Sünkroonige treeningute andmed [Polar Flow veebikeskkonnaga](#), kasutades Flow mobiilirakendust või arvutis olevat FlowSynci tarkvara. Veebikeskkonnas saate planeerida treeninguid, jälgida oma edusamme ning analüüsida üksikasjalikult oma treeningute tulemusi, aktiivsust ja und. Jagage sõpradega oma edusamme, leidke uusi treeningkaaslasi ja saage treeningrühmadest indu juurde. Kõik selle leiate aadressilt [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# KASUTAMISE ALUSTAMINE

M430 seadistamine .....	12
Variant A: Mobiilseadme ja Polar Flow rakendusega seadistamine .....	13
Variant B: Arvutiga seadistamine .....	14
Variant C: Seadmega seadistamine .....	14
Nuppude funktsioonid .....	15
Menüüstruktuur .....	16
My day (minu päev) .....	17
Diary (päevik) .....	17
Settings (sätted) .....	18
Fitness Test (füüsilise võimekuse test) .....	18
Timers (taimerid) .....	18
Favorites (lemmikud) .....	18
My heart rate (südame löögisagedus) .....	19
M430 kandmine .....	19
Randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega .....	19
Ilma randmepõhise südame löögisageduse mõõtmiseta .....	19
Sidumine .....	19
Mobiilseadme sidumine M430-ga .....	19
Südame löögisageduse anduri sidumine M430-ga .....	20
Jooksuanduri sidumine M430-ga .....	21
Polar Balance'i nutikaalu sidumine M430-ga .....	21
Sidumise tühistamine .....	22

## M430 SEADISTAMINE


M430 on algselt unerežiimis ja aktiveerub, kui ühendate selle USB-laadijaga laadimiseks või arvutiga seadistamiseks. Enne M430 kasutamise alustamist soovime seda laadida. Kui aku on täiesti tühi, võib kuluda paar minutit, enne kui laadimine algab.

Üksikasjalikumat teavet aku laadimise, aku tööaja ja tühjeneva aku teatiste kohta leiate lõigust [Aku](#).

### VALIGE VIIS M430 SEADISTAMISEKS

A. Mobiiltelefoniga seadistamine on mugav, kui teil puudub juurdepääs USB-liidesega arvutile. Samas võib see kauem aega võtta. See meetod nõuab Interneti-ühendust.

B. Arvutiga seadistamine on kiirem variant ja te saate samal ajal M430 laadida. See meetod nõuab Interneti-ühendust.

 *Variandid A ja B on soovituslikud. Te saate korraga sisestada kõik täpsete treeningtulemuste saamiseks vajalikud füüsilised andmed. Lisaks saate valida keele ja hankida uusima püsivara.*


C. Kui teil ei ole ühilduvat mobiiltelefoni ega Interneti-ühendusega arvutit, saate seadistamist alustada seadmest. **Võtke arvesse, et seade sisaldab vaid osasid sätteid.** Selleks et M430 ja Polari unikaalseid nutika treenimise funktsioone täiel määral nautida, määrake sätteid hiljem Polar Flow veebikeskkonnas, järgides alltoodud juhiseid.

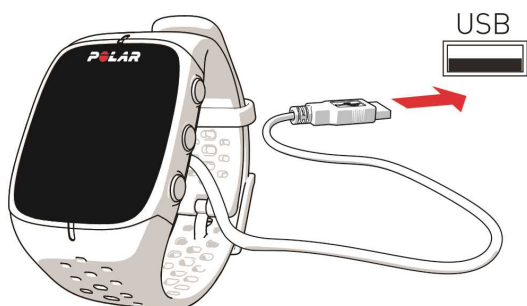
## VARIANT A: MOBIILSEADME JA POLAR FLOW RAKENDUSEGA SEADISTAMINE

Polar M430 on võimalik juhtmevabalt Polar Flow mobiilirakendusega ühendada. Selleks veenduge, et mobiilseadme Bluetooth on sisse lülitatud.


Polar Flow rakenduse ühilduvust saate kontrollida aadressil [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Enne seadistamist veenduge, et M430 aku täitumus on piisav. Selleks ühendage M430 võrgutoitega USB-liidese või USB-toiteadapteriga. Veenduge, et adapterile on märgitud „output 5Vdc” ja selle võimsus on vähemalt 500 mA. M430 aktiveerumine ja laadimistähise kuvamine võib paar minutit aega võtta.

 Enne laadimist veenduge, et M430 USB-pesa pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustus ja niiskus õrnalt ära. Ärge laadige M430, kui USB-pesa on märg.



2. Minge oma mobiilseadmes App Store'i või Google Playse ning leidke ja laadige alla Polar Flow rakendus.
3. Avage Flow rakendus. See tunneb lähedal asuva M430 ära ja soovib alustada sidumist. Nõustuge sidumissetpanekuga ning **sisestage M430 ekraanil kuvatav sidumiskood Flow rakendusse.**
4. Seejärel looge kasutajakonto või logige selle olemasolul sisse. Rakenduses selgitatakse teile jooksvalt, kuidas registreerimis- ja seadistusetappe läbida.


 Kõige täpsemate aktiivsuse ja treeningu andmete saamiseks on tähtis sisestada võimalikult täpsed andmed. Kasutajaks registreerumisel saate valida, millises keeles soovite M430 kasutada. Kui saadaval on [püsivaravärskendus](#), soovitame selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 20 minutit.

5. Kui kõik sätted on määratud, puudutage käsku **Save and sync**. Teie isikupärastatud sätted sünkroonitakse nüüd M430-ga.
6. Kui sünkroonimine on lõpule viidud, siseneb M430 kellaajarežiimi.


M430 on kasutamiseks valmis. Nautige!

## VARIANT B: ARVUTIGA SEADISTAMINE

1. Minge aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja installige FlowSynchi tarkvara oma arvutisse.
2. Ühendage M430 laadimiseks oma arvutiga, kasutades selleks kaasasolevat USB-kaablit. M430 aktiveerumiseks võib kuluda mõni minut. Laske arvutil installida soovitatud USB-draiverid.

 *Enne laadimist veenduge, et M430 USB-pesa pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustus ja niiskus õrnalt ära. Ärge laadige M430, kui USB-pesa on märg.*

3. Looge kasutajakonto või logige selle olemasolul sisse. Veebikeskkonnas selgitatakse teile jooksvalt, kuidas registreerimis- ja seadistusetappe läbida.

 *Kõige täpsemate aktiivsuse ja treeningu andmete saamiseks on tähtis sisestada võimalikult täpsed andmed. Kasutajaks registreerumisel saate valida, millises keeles soovite M430 kasutada. Kui saadaval on [püsivaravärskendus](#), soovitame selle seadistamise ajal installida. Selleks võib kuluda kuni 10 minutit.*


Kui seadistamine on lõpule viidud, on M430 kasutamiseks valmis. Nautige!

## VARIANT C: SEADMEGA SEADISTAMINE

Ühendage M430 kaasasoleva kaabli abil USB-laadija või arvuti USB-liidesega. Ekraanile ilmub tekst **Choose language** (valige keel). **Inglise keele** valimiseks vajutage nuppu START. Esialgu on M430-s võimalik kasutada vaid inglise keelt, kuid soovi korral saate Polar Flow veebikeskkonnas või rakenduses seadistust läbi viies lisada ka teisi keeli.

Määrake allpool toodud sätted ja vajutage iga valiku kinnitamiseks nuppu START. Kui soovite mingil hetkel tagasi minna ja sätteid muuta, vajutage nuppu BACK, kuni jõuate sätteni, mida soovite muuta.

1. **Time format** (kellaajavorming): Valige **12 h** või **24 h**. Kui valisite **12 h**, valige **AM** (enne lõunat) või **PM** (pärast lõunat). Seejärel sisestage kohalik kellaeg.
2. **Date** (kuupäev): Sisestage kuupäev.
3. **Units** (mõõtühikud): Valige meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud.
4. **Weight** (kehakaal): Sisestage oma kehakaal.
5. **Height** (pikkus): Sisestage oma pikkus.
6. **Date of birth** (sünniaeg): Sisestage oma sünniaeg.
7. **Sex** (sugu): Valige **Male** (mees) või **Female** (naine).
8. **Training background** (treeningute taust): **Occasional (0-1 tundi nädalas)**, **Regular (1-3 tundi nädalas)**, **Frequent (3-5 tundi nädalas)**, **Heavy (5-8 tundi nädalas)**, **Semi-Pro (8-12 tundi nädalas)**, **Pro (12+ tundi nädalas)**. Täiendavat teavet treeningute tausta kohta leiate lõigust [Füüsilised andmed](#).
9. Kui sätted on määratud, ilmub ekraanile tekst **Ready to go!** ja M430 siseneb kellaajarežiimi.

 Seadmega seadistamise korral ei ole M430 veel Polar Flow veebikeskonnaga ühendatud. Selleks et M430 ja Polar'i unikaalseid nutika treenimise funktsioone täiel määral nautida, määrake sätted hiljem Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses, järgides variandi A või B juhiseid.

## NUPPUDE FUNKTSIOONID

M430 on viis nappu, millel sõltuvalt situatsioonist on erinevad funktsioonid. Allolevatest tabelitest näete, milliseid funktsioone nupud erinevates režiimides omavad.



### KELLAAJA VAADE JA MENÜÜ

LIGHT	BACK	START	UP/DOWN
Taustavalgustuse sisselülitamine	Menüüst väljumine	Valikute kinnitamine	Valikute sirvimine
Nupu allhoidmisel nuppude lukustamine	Eelmisele menüütasemele naasmine	Treeningueelsesesse režiimi sisenemine	Valitud väärtuse muutmine
	Seadistuste muutmata jätmine	Ekraanil näidatud valikute kinnitamine	Nupu UP allhoidmisel kellakuva muutmine
	Valikute tühistamine		
	Nupu allhoidmisel menüüst kellaaja vaatesse		

LIGHT	BACK	START	UP/DOWN
	naasmine		
	Nupu allhoidmisel sidumise ja sünkroonimise alustamine		

### TREENINGUEELNE REŽIIM

LIGHT	BACK	START	UP/DOWN
Taustavalgustuse siselülitamine	Kellaaja vaatesse naasmine	Treeningu alustamine	Spordialade sirvimine
Nupu allhoidmisel spordiprofiilide sätete vaatamine			

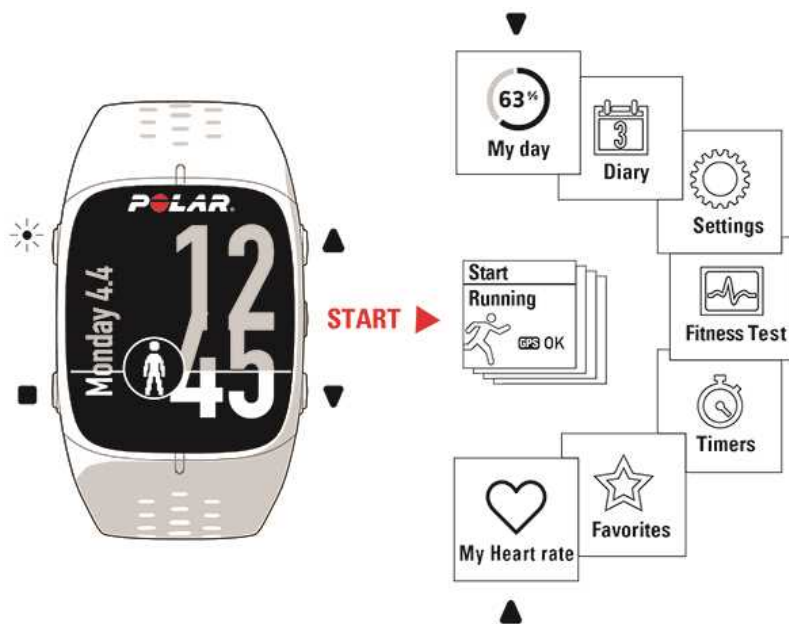
### TREENINGU AJAL

LIGHT	BACK	START	UP/DOWN
Taustavalgustuse siselülitamine	Nupu ühekordsel vajutamisel treeningu peatamine	Ringiaja salvestamine	Treeningvaate muutmine
Nupu allhoidmisel <b>kiirmenüüsse</b> sisenemine	Nupu allhoidmisel 3 sekundi jooksul treeningu lõpetamine	Nupu allhoidmisel tsooni lukustamine/lahtilukustamine	
		Treeningu jätkamine	

## MENÜÜSTRUKTUUR

Menüüsse sisnemiseks ja menüü sirvimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN. Valikute kinnitamiseks kasutage nuppu START ning eelmisele menüütasemele naasmiseks kasutage nuppu BACK.





## MY DAY (MINU PÄEV)

Teie igapäevast aktiivsuse eesmärki kujutatakse ringiga, mis täitub sedamööda kui aktiivne te olete. Menüüs **My day** kuvatakse:

- Uneaeg ja tegelik uni. Kui kannate M430 magamise ajal, jälgib see teie und. See teeb kindlaks, millal te uinute ja ärkate ning kogub andmeid põhjalikumaks analüüsiks Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas. Täiendavat teavet leiate lõigust [Une jälgimine](#).
- Päeva jooksul kogunenud aktiivsuse andmed ja juhised igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks. Täiendavat teavet leiate lõigust [Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).
- Päeva jooksul tehtud treeningud. Treeningu kokkuvõtte vaatamiseks vajutage nuppu START.
- [Planeeritud treeningud](#), mille olete loonud Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses. Planeeritud treeningu alustamiseks ja eelmiste treeningute andmete vaatamiseks vajutage nuppu START.
- Kui olete päeva jooksul teinud [füüsilise võimekuse testi](#), kuvatakse selle tulemus menüüs **My Day**.
- Kõik päevasündmused. Te saate sündmuse luua ja nendega liituda Polar Flow kogukonnas aadressil [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## DIARY (PÄEVIK)

Menüüs **Diary** näete käesoleva nädala, viimase nelja nädala ja järgmise nelja nädala andmeid. Valige välja päev, mille treeninguid, kokkuvõtteid ja teste soovite vaadata. Teil on võimalik vaadata ka planeeritud treeninguid.

## SETTINGS (SÄTTED)

Menüüs **Settings** saate muuta:

- Spordiprofiile
- Füüsilisi andmeid
- Üldsätteid
- Kellasätteid

Täiendavat teavet leiate lõigust [Sätted](#).

## FITNESS TEST (FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TEST)

Mõõtke oma füüsilise võimekuse taset lamades ja lõdvestunud olekus, kasutades randmepõhist südame löögisageduse andurit.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Füüsilise võimekuse test randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega](#).

## TIMERS (TAIMERID)

Menüüst **Timers** leiate:

- Stopperi
- Intervalltaimer: Seadke ajal ja/või vahemaal põhinevad intervalltaimerid, et täpselt ajastada treenimise ja taastumise faasid intervalltreeningute ajal.
- Lõpuaja arvestaja: Läbige seatud vahemaa kindlaksmääratud aja jooksul. Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M430 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Treeningu alustamine](#).

## FAVORITES (LEMMIKUD)

Menüüst **Favorites** leiate treeningute eesmärgid, mille olete salvestanud lemmikutena Flow veebikeskkonnas.


Täiendavat teavet leiate lõigust [Lemmikud](#).

## MY HEART RATE (SÜDAME LÖÖGISAGEDUS)

Menüüs **My heart rate** saate kiirelt kontrollida oma südame löögisagedust ilma treeningut alustamata. Pingutage kellarihma, vajutage nuppu START ja ekraanile kuvatakse teie südame löögisagedus. Menüüst väljumiseks vajutage nuppu BACK.


## M430 KANDMINE RANDEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISEGA

Täpsete mõõtmistulemuste saamiseks pange M430 tihedalt ümber randme ja jälgige, et see asetseks täpselt randmeluu taga. Andur peab olema nahaga pidevas kontaktis, kuid rihm ei tohi olla nii ümber, et see takistaks vereringet. Kõige täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks soovitame M430 paar minutit kanda, enne kui alustate südame löögisageduse mõõtmist. Täiendavat teavet leiate lõigust [Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine](#).

 *Pärast rohket higistamist peske M430 õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet käterätikut. Enne aku laadimist laske M430 täielikult kuivada.*

## ILMA RANDEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISETA

Laske kellarihma veidi lõdvemaks, et teil oleks mugavam ja et nahk saaks hingata. Kandke M430 nagu tavalist kella.

 *Andke randmele aeg-ajalt puhkust, eriti kui teil on tundlik nahk. Eemaldage M430 randmelt ja laadige seda. Niiviisi saab nii teie nahk kui seade puhata, et olla valmis järgmiseks treeninguks.*

## SIDUMINE

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti), südame löögisageduse anduri, jooksuanduri või Polar Balance'i nutikaalu kasutuselevõtmist tuleb need M430-ga siduda. Sidumine võtab aega vaid paar sekundit ning see on vajalik selleks, et M430 registreeriks vaid teie anduritelt ja seadmetelt tulevaid signaale ja võimaldaks häirevaba treeningut grupis. Enne spordiüritusest osavõtmist viige sidumise protsess kindlasti läbi kodus, et vältida andmeedastusest tingitud häireid.

## MOBIILSEADME SIDUMINE M430-GA

Kui seadistate M430 mobiilseadmega, nagu kirjeldatud peatükis [M430 seadistamine](#), on teie M430 ja mobiilseade juba seotud. Kui seadistate M430 arvutiga, kuid sooviksite kasutada seda koos Polar Flow mobiilrakendusega, tuleb läbi viia sidumine.

Enne mobiilseadme sidumist:

- laadige App Store'ist või Google Playst alla Flow mobiilirakendus
- veenduge, et teie mobiilseadme Bluetooth on sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.


Mobiilseadme sidumiseks:

1. Avage mobiilseadmes Flow rakendus ja logige sisse kontoga, mille lõite M430 seadistamise ajal.
2. Oodake, kuni mobiilseadme ekraanile ilmub vaade **Connect product** (ekraanile kuvatakse tekst **Waiting for M430**).
3. Vajutage kellaajarežiimis olles pikalt nuppu BACK.
4. Ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to device** ning seejärel tekst **Connecting to app**.
5. Võtke mobiilseadme ekraanile kuvatav Bluetoothi sidumistaotlus vastu ja sisestage PIN-kood, mis ilmub M430 ekraanile.
6. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

või

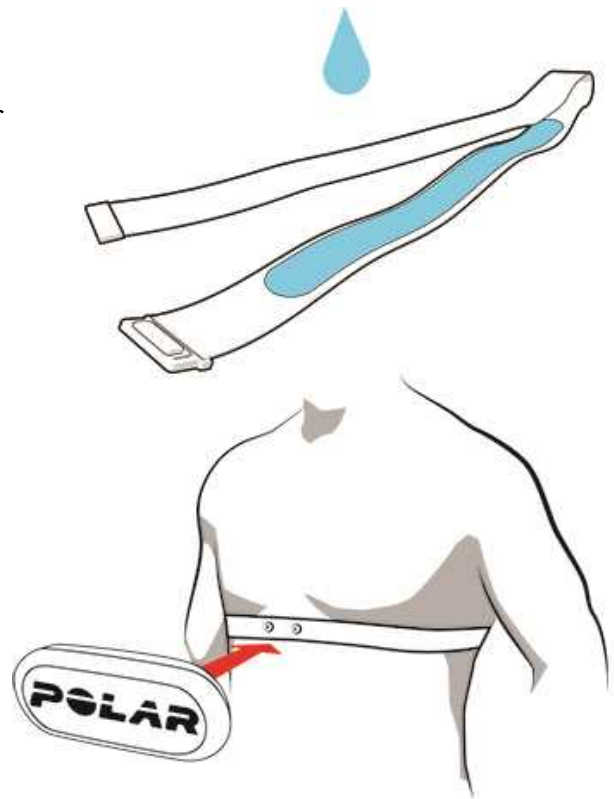
1. Avage mobiilseadmes Flow rakendus ja logige oma Polari kontoga sisse.
2. Oodake, kuni mobiilseadme ekraanile ilmub vaade **Connect product** (ekraanile kuvatakse tekst **Waiting for M430**).
3. Valige M430-s **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** ja vajutage nuppu START
4. M430 ekraanile ilmub tekst **Confirm from other device pin xxxxxx**. Sisestage M430 ekraanil olev PIN-kood mobiilseadmesse. Algab sidumine.
5. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI SIDUMINE M430-GA

 Kui kannate M430-ga seotud Polari südame löögisageduse andurit, ei mõõda M430 südame löögisagedust randmelt.

Südame löögisageduse anduri sidumiseks M430-ga on kaks võimalust:

1. Pange peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Valige M430-s **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** ja vajutage nuppu START.
3. M430 alustab südame löögisageduse anduri signaali otsimist.
4. Kui südame löögisageduse andur on leitud, ilmub ekraanile seadme ID **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **Pairing**.
6. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.



VÕI

1. Pange peale niisutatud südame löögisageduse andur.
2. Vajutage kellaaja vaates olles nuppu START, et siseneda treeningueelsesse režiimi.
3. Viige M430 vastu südame löögisageduse andurit ja oodake, kuni andur on leitud.
4. Ekraanile ilmub seadme ID **Polar H10 xxxxxxxx**. Valige **Yes**.
5. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.

## JOOKSUANDURI SIDUMINE M430-GA

Jooksuanduri sidumise ja kalibreerimise juhised leiate sellest [tugidokumendist](#).

## POLAR BALANCE'I NUTIKAALU SIDUMINE M430-GA

Polar Balance'i nutikaalu sidumiseks M430-ga on kaks võimalust:

1. Astuge kaalule. Ekraanile ilmub teie kehakaal.
2. Pärast piiksatust hakkab kaalu ekraanil vilkuma Bluetoothi sümbol, mis tähendab, et ühendus on loodud. Kaal on nüüd M430-ga sidumiseks valmis.
3. Vajutage kahe sekundi jooksul M430 nuppu BACK ja oodake, kuni ekraanile ilmub kinnitus, et sidumine on lõppenud.

või

1. Minge **General Settings > Pair and sync > Pair other device** ja vajutage nuppu START.
2. M430 alustab kaalu signaali otsimist.
3. Astuge kaalule. Ekraanile ilmub teie kehakaal.

4. Kui kaal on leitud, ilmub M430 ekraanile seadme ID **Polar scale xxxxxxxx**.
5. Vajutage nuppu **START**. Ekraanile ilmub **Pairing**.
6. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing completed**.



*Kaalu on võimalik siduda kuni seitsme erineva Polari seadmega. Kui seotud seadmete arv ületab seitset, eemaldatakse ja asendatakse esimene seade.*

## **SIDUMISE TÜHISTAMINE**

Anduri või mobiilseadme seotuse tühistamiseks:

1. Minge **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** ja vajutage nuppu **START**.
2. Valige seade, mille soovite nimekirjast eemaldada ja vajutage nuppu **START**.
3. Ekraanile ilmub **Delete pairing?**. Valige **Yes** ja vajutage nuppu **START**.
4. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Pairing deleted**.


# SÄTTED

Spordiprofiilide sätted .....	23
Sätted .....	24
Füüsilised andmed .....	25
Kehakaal .....	25
Pikkus .....	25
Sünniaeg .....	25
Sugu .....	25
Treeningute taust .....	26
Maksimaalne südame löögisagedus .....	26
Üldsätted .....	26
Sidumine ja sünkroonimine .....	27
Lennurežiim .....	27
Nuppude lukustamine .....	27
Nutikad teatised .....	27
Passiivsuse märguanne .....	28
Möötühikud .....	28
Keel .....	28
Treeningvaate värvus .....	28
Toote tutvustus .....	29
Kellasätted .....	29
Alarm .....	29
Kellaaeg .....	29
Kuupäev .....	29
Nädala alguspäev .....	30
Kellakuva .....	30
Kiirmenüü .....	32
Kiirmenüü treeningueelses režiimis .....	32
Kiirmenüü treeningrežiimis .....	33
Kiirmenüü pausirežiimis .....	33
Püsivara värskendamine .....	34
Mobiiltelefoni või tahvelarvutiga .....	35
Arvutiga .....	35

## SPORDIPROFIILIDE SÄTTED

Teil on võimalik teatud spordiprofiilide sätted M430-s muuta. Näiteks saate erinevate spordialade jaoks GPS-i sisse või välja lülitada. Suurem valik kohandamissuvandeid on saadaval Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Täiendavat teavet leiate lõigust [Spordiprofiilid Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas](#).


M430-s on vaikimisi kasutusel neli spordiprofiili: **Running** (jooksmine), **Cycling** (jalgrattasõit), **Other outdoor** (muu välispordiala) ja **Other indoor** (muu sisespordiala). Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas on võimalik lisada uusi spordiprofiile ja muuta nende sätteid. Korraga saab M430-s olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Kui Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on rohkem kui 20 spordiprofiili, kantakse sünkroonimise ajal esimesed 20 üle M430-sse.

 *Kui te olete enne esimest treeningut spordiprofiile Flow veebikeskkonnas muutnud ja sünkrooninud need M430-ga, kuvatakse muudetud spordiprofiilid spordiprofiilide nimekirjas.*

## SÄTTED


Spordiprofiilide vaatamiseks või muutmiseks minge **Settings > Sport profiles** ja valige spordiprofiil, mida soovite muuta. Spordiprofiilide sätetele pääsete ligi ka treeningueelses režiimis vajutades pikalt nuppu LIGHT.

- **Heart rate settings** (südame löögisageduse sätted): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis, l/min) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada. Te saate M430 kasutada ka Polar Clubi rühmatreeningutel ning edastada oma südame löögisageduse Polar Clubi süsteemi.
- **GPS recording** (GPS-i andmete salvestamine): Valige **High accuracy** (suur mõõtetäpsus), **Medium accuracy** (keskmine mõõtetäpsus), **Power save, long session** (energiasäästurežiim, pikk treening) või **Off** (väljas).
- **Stride sensor** (jooksuandur): See säte on saadaval ainult siis, kui olete Polari jooksuanduri sidunud M430-ga. Valige **Calibration** (kalibreerimine) või **Choose sensor for speed** (vali kiiruse jaoks andur). Kui valisite **Calibration**, valige **Automatic** (automaatne) või **Manual** (käsitsi). Kui valisite **Choose sensor for speed**, valige kiiruseandmete allikas: **Stride sensor** (jooksuandur) või **GPS**. Täiendavat teavet jooksuanduri kalibreerimise kohta leiate sellest [tugidokumendist](#).
- **Speed settings** (kiiruse sätted): **Speed View** (kiiruse vaade) Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis). **Check speed zone limits** (kiiruse tsoonide piirid): Kontrollige kiiruse/tempo tsoonide piire.
- **Automatic pause sett.** (treeningu automaatse peatamise sätted): **Automatic pause** (treeningu automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **treeningu automaatse peatamise** funktsiooni **sisse**, peatatakse treening automaatselt, kui lõpetate liikumise. **Activation speed** (aktiveerumise kiirus): Seadke kiirus, mille korral treeningu andmete salvestamine peatatakse.

 *Treeningu automaatse peatamise funktsiooni kasutamiseks peate GPS-i jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari jooksuandurit.*



- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

 *Vahemaal põhineva automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni kasutamiseks peate kasutama GPS-i või Polari jooksuandurit.*

## FÜÜSILISED ANDMED

Füüsiliste andmete vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > Physical settings**. Oluline on sisestada võimalikult täpsed füüsilised andmed (kaal, pikkus, sünniaeg ja sugu), kuna need mõjutavad mõõteväärtuste, sealhulgas südame löögisageduse tsoonide piiride ja kalorikulu täpsust.

Menüüst **Physical settings** leiate:

- **Weight** (kehakaal)
- **Height** (pikkus)
- **Date of birth** (sünniaeg)
- **Sex** (sugu)
- **Training background** (treeningute taust)
- **Maximum heart rate** (maksimaalne südame löögisagedus)

### KEHAKAAL

Seadke oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lbs).

### PIKKUS

Seadke oma pikkus sentimeetrites (meetermõõdustiku ühikud) või jalgades ja tollides (inglise süsteemi ühikud).

### SÜNNIAEG

Seadke oma sünniaeg. Kuupäevasätete järjekord sõltub sellest, millise kellaaja- ja kuupäevavormingu olete valinud (24h: päev - kuu - aasta / 12h: kuu - päev - aasta).

### SUGU

Valige **Male** (mees) või **Female** (naine).

## TREENINGUTE TAUST

Treeningute taust on hinnang teie pikaajalisele füüsilisele aktiivsusele. Valige variant, mis kirjeldab kõige paremini teie füüsilise aktiivsuse mahtu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

- **Occasional (0–1 tundi nädalas):** Te ei tegele regulaarselt tervisespordiga ega raske füüsilise tööga. Näiteks, te teete jalutuskäike vaid enda lõbuks või treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.
- **Regular (1–3 tundi nädalas):** Te tegelete regulaarselt tervisespordiga. Näiteks, te jooksete 5–10 km või 3–6 miili nädalas või tegelete 1–3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega, või teie töö nõuab mõõdukat füüsilist aktiivsust.
- **Frequent (3–5 tundi nädalas):** Te teete vähemalt kolm korda nädalas rasket füüsilist trenni. Näiteks, te jooksete 20–50 km/12–31 miili nädalas või tegelete 3–5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
- **Heavy (5–8 tundi nädalas):** Te teete vähemalt viis korda nädalas rasket füüsilist trenni või osalete mõnikord massispordiüritustel.
- **Semi-pro (8 –12 tundi nädalas):** Te teete peaaegu iga päev rasket füüsilist trenni ning treenite võistluslikel eesmärkidel.
- **Pro (> 12 tundi nädalas):** Te olete vastupidavussportlane. Te teete rasket füüsilist trenni võistluslikel eesmärkidel.

## MAKSIMAALNE SÜDAME LÖÖGISAGEDUS

Seadke oma maksimaalne südame löögisagedus, kui teate selle väärtust. Kui seate väärtust esimest korda, kasutatakse vaikimisi teie vanusel põhinevat maksimaalse südame löögisageduse väärtust (220-vanus).

$SLS_{max}$ -i kasutatakse energiakulu hindamiseks.  $SLS_{max}$  on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse füüsilise koormuse puhul. Kõige täpsem viis oma isikliku  $SLS_{max}$ -i teadasaamiseks on laboris läbiviidava koormustesti tegemine.  $SLS_{max}$  on oluline ka treeningute intensiivsuse kindlaksmääramisel. See on individuaalne ning sõltub vanusest ja pärilikest teguritest.

## ÜLDSÄTTED

Üldsätete vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > General settings**.

Menüüst **General settings** leiate järgmised alammenüüd:

- **Pair and sync** (sidumine ja sünkronimine)
- **Flight mode** (lennurežiim)
- **Button lock** (nuppude lukustamine)
- **Smart notifications** (nutikad teatised)
- **Inactivity alert** (passiivsuse märguanne)

- **Units** (mõõtühikud)
- **Language** (keel)
- **Training view color** (treeningvaate värvus)
- **About your product** (toote tutvustus)

## SIDUMINE JA SÜNKROONIMINE

- **Pair and sync mobile device / Pair other device:** Siduge andurid või mobiilseadmed M430-ga. Sünkroonige andmed Flow rakendusega.
- **Paired devices:** Vaadake kõiki seadmeid, mille olete M430-ga sidunud. Nendeks seadmeteks võivad olla südame löögisageduse andurid, jooksuandurid ja mobiilseadmed.

## LENNUREŽIIM

Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).

Lennurežiim lülitab kõik M430 traadita ühendused välja. Te saate seda küll kasutada, kuid te ei saa sünkroonida andmeid Polar Flow mobiilirakendusega ega kasutada juhtmeta lisaseadmeid.

## NUPPUDE LUKUSTAMINE

Valige **Manual lock** (käsitsi lukustamine) või **Automatic lock** (automaatne lukustamine). Kui valisite **Manual lock**, saate nuppe käsitsi lukustada **kiirmenüüs**. Kui valisite **Automatic Lock**, lukustuvad nupud automaatselt 60 sekundi möödudes.

## NUTIKAD TEATISED

Kui soovite oma mobiiltelefoni teatise ja märguandeid näha M430 ekraanil, peate sisse lülitama nutikate teatiste funktsiooni, valides **Menu > Settings > General settings > Smart notifications**.

Menüüst **Smart notifications** leiate:

- **Notifications** (teatised): Valige **On** (sees), **On (no preview)** (sees, eelvaateta) või **Off** (väljas).

**Sees:** teatise sisu kuvatakse M430 ekraanil. **Sees (eelvaateta):** teatise sisu ei kuvata M430 ekraanil. **Väljas** (vaikimisi): teatise ei kuvata M430 ekraanile.



*Polar Flow mobiilirakenduses saate valida, milliste rakenduste teatise soovite saada.*

- **Vibration feedback** (värintagasiside): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Notif. do not disturb** (mitte segada): Kui soovite teatud ajavahemikul teatise ja kõnede märguandeid keelata, lülitage sisse režiim **mitte segada**. Seejärel määrake ajavahemik, mil režiim **mitte segada** on sisse lülitatud. Kui režiim **mitte segada** on sisse lülitatud, ei saabu määratud ajavahemiku jooksul ühtegi

teatise ega kõne märguannet.



Vaikimisi on režiim **mitte segada** sisse lülitatud ajavahemikul 22:00 kuni 07:00.

## PASSIIVSUSE MÄRGUANNE

Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).

## MÕÕTÜHIKUD

Valige meetermõõdustiku (**kg, cm**) või inglise süsteemi (**lb, ft**) mõõtühikud. Valige mõõtühikud kehakaalu, pikkuse, vahemaa ja kiiruse mõõtmiseks.

## KEEL

Valige, millist keelt soovite kasutada. M430 toetab järgmisi keeli: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska* ja *Türkçe*.

Kui soovite keelt muuta, saate seda teha Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses.

Keele muutmine Polar Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake üleval paremas nurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Products**.
3. Klõpsake Polar M430 kõrval olevat valikut **Settings**.
4. Leidke rippmenüüst **keel**, mida soovite kasutada.
5. Klõpsake nuppu **Save**.
6. Äрге unustage muudetud sätet M430-ga sünkroonida.

Keele muutmine Polar Flow mobiilirakenduses:

1. Avage Flow mobiilirakendus ja logige sisse kontoga, mille lõite M430 seadistamise ajal.
2. Minge menüüsse **Devices**.
3. Toetatud keelte loetelu nägemiseks puudutage Polar M430 all olevat valikut **Device language**.
4. Valige soovitud keel ja puudutage käsku **Done**.
5. Muudetud sätete sünkroonimiseks vajutage pikalt M430 nuppu **BACK**.

## TREENINGVAATE VÄRVUS

Valige **Dark** (tume) või **Light** (hele). Valige treeningvaates kuvatav värv. Kui valite **Light**, kuvatakse heledal taustal tumedad numbrid ja tähed. Kui valite **Dark**, kuvatakse tumedal taustal heledad numbrid ja tähed.

## TOOTE TUTVUSTUS

Vaadake oma toote ID-d, püsivara versiooni, HW mudelit, A-GPS-i faili aegumiskuupäeva ja spetsiifilisi normatiivsilte.

**Seadme taaskäivitamine:** Kui M430 kasutamisel esineb probleeme, võite proovida seda taaskäivitada. M430 taaskäivitamine ei kustuta sätteid ega teie isiklikke andmeid. Vajutage nuppu START ja valige taaskäivitamise kinnitamiseks **Yes**.

## KELLASÄTTED

Kellasätete vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings > Watch settings**

Menüüst **Watch settings** leiate:

- **Alarm** (alarm)
- **Time** (kellaaeg)
- **Date** (kuupäev)
- **Week's starting day** (nädala alguspäev)
- **Watch face** (kellakuva)

### ALARM

Seadke alarmi kordus: **Off (väljas)**, **Once (üks kord)**, **Monday to Friday (esmaspäevast reedeni)** või **Every day (iga päev)**. Kui valisite **Once, Monday to Friday** või **Every day**, seadke ka kellaaeg.

 Kui alarm on sisse lülitatud, kuvatakse kellaaja vaates ekraanile kella sümbol.

### KELLAPEG

Valige kellaajavorming: **24 h** või **12 h**. Seejärel seadke kellaaeg.

 Flow rakenduse või veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse kellaaega automaatselt.

### KUUPÄEV

Seadke kuupäev. Valige **kuupäevavorming**. Teil on võimalik valida **kk/pp/aaaa**, **pp/kk/aaaa**, **aaaa/kk/pp**, **pp-kk-aaaa**, **aaaa-kk-pp**, **pp.kk.aaaa** või **aaaa.kk.pp**.

 Flow rakenduse või veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse kuupäeva automaatselt.

## NÄDALA ALGUSPÄEV

Valige iga nädala jaoks alguspäev. Valige **Monday (esmaspäev)**, **Saturday (laupäev)** või **Sunday (pühapäev)**.

 *Flow rakenduse või veebikeskkonnaga sünkroonides uuendatakse nädala alguspäeva automaatselt.*

## KELLAKUVA

Valige kellakuva:

- Jumbo



- Activity



- Oversized





- Analog



- Big digits



 Kui valite kellakuvaks „Jumbo“ (vaikimisi seatud kellakuva) või „Activity“, näete kellaaja vaates oma igapäevase aktiivsuse eesmärgi täitumist.


 Sekunditega kellakuvasid värskendatakse iga sekundi tagant, mistõttu kulutavad need rohkem akut.

# KIIRMENÜÜ

## KIIRMENÜÜ TREENINGUEELSES REŽIIMIS

Treeningueelses režiimis vajutage pikalt nuppu LIGHT, et vaadata valitud spordiprofiili sätteid.

- **Heart rate settings** (südame löögisageduse sätteid): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada. Te saate M430 kasutada ka Polar Clubi rühmatreeningutel ning edastada oma südame löögisageduse Polar Clubi süsteemi.
- **GPS recording** (GPS-i andmete salvestamine): Valige **High accuracy** (suur mõõtetäpsus), **Medium accuracy** (keskmine mõõtetäpsus), **Power save, long session** (energiasäästurežiim, pikk treening) või **Off** (väljas).
- **Stride sensor** (jooksuandur): See säte on saadaval ainult siis, kui olete Polari jooksuanduri sidunud M430-ga. Valige **Calibration** (kalibreerimine) või **Choose sensor for speed** (vali kiiruse jaoks andur). Kui valisite **Calibration**, valige **Automatic** (automaatne) või **Manual** (käsitsi). Kui valisite **Choose sensor for speed**, valige kiiruseandmete allikas: **Stride sensor** (jooksuandur) või **GPS**. Täiendavat teavet jooksuanduri kalibreerimise kohta leiate sellest [tugidokumendist](#).
- **Speed settings** (kiiruse sätteid): **Speed View** (kiiruse vaade) Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis). **Check speed zone limits** (kiiruse tsoonide piirid): Kontrollige kiiruse/tempo tsoonide piire.
- **Automatic pause sett.** (treeningu automaatse peatamise sätteid): **Automatic pause** (treeningu automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **treeningu automaatse peatamise** funktsiooni **sisse**, peatatakse treening automaatselt, kui lõpetate liikumise. **Activation speed** (aktiveerumise kiirus): Seadke kiirus, mille korral treeningu andmete salvestamine peatatakse.

 **Treeningu automaatse peatamise funktsiooni kasutamiseks peate GPS-i jaoks seadma suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari jooksuandurit.

- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

 **Vahemaal põhineva automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni kasutamiseks peate kasutama GPS-i või Polari jooksuandurit.**



## KIIRMENÜÜ TREENINGREŽIIMIS

Treeningrežiimis olles vajutage pikalt nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**. Treeningrežiimi **kiirmenüüst** leiate järgmised valikud:

- **Lock buttons** (nuppude lukustamine): Nuppude lukustamiseks vajutage nuppu START. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage pikalt nuppu LIGHT.
- **Set backlight** (taustavalgustus): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valisite On, jääb taustavalgustus püsivalt põlema. Püsiva taustavalgustuse välja- ja uuesti sisselülitamiseks vajutage nuppu LIGHT. Pange tähele, et selle funktsiooni kasutamine lühendab aku tööiga.
- **Search Sensor** (anduri otsimine): See säte on saadaval ainult siis, kui olete südame löögisageduse anduri või jooksuanduri sidunud M430-ga.
- **Stride sensor** (jooksuandur): See säte on saadaval ainult siis, kui olete Polari jooksuanduri sidunud M430-ga. Valige **Calibration** (kalibreerimine) või **Choose sensor for speed** (vali kiiruse jaoks andur). Kui valisite **Calibration**, valige **Automatic** (automaatne) või **Manual** (käsitsi). Kui valisite **Choose sensor for speed**, valige kiiruseandmete allikas: **Stride sensor** (jooksuandur) või **GPS**. Täiendavat teavet jooksuanduri kalibreerimise kohta leiate sellest [tugidokumendist](#).
- **Interval timer** (intervalltaimer): Seadke ajal ja/või vahemaal põhinevad intervalltaimerid, et täpselt ajastada treenimise ja taastumise faase intervalltreeningute ajal. Valige **Start X.XX km / XX:XX**, et kasutada eelnevalt seatud taimerit või **Set Timer**, et luua uus taimer.
- **Finish time estimator** (lõpuaja arvestaja): Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M430 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja. Valige **Start X.XX km / XX:XX**, et kasutada eelnevalt seatud vahemaa või **Set distance**, et seada uus vahemaa.
- **Current location info** (asukoha andmed): See valik on saadaval ainult siis, kui GPS on sisse lülitatud.
- **Set Location Guide On** (asukohanäitaja sisselülitamine): Funktsioon „Tagasi algusesse“ juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti. Valige **Set location guide on** ja vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Location guide arrow view set on** ja M430 siseneb režiimi **Back to Start**. Täiendavat teavet leiate lõigust [Tagasi algusesse](#).


## KIIRMENÜÜ PAUSIREŽIIMIS

Pausirežiimis olles vajutage pikalt nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**. Pausirežiimi **kiirmenüüst** leiate järgmised valikud:

- **Lock buttons** (nuppude lukustamine): Nuppude lukustamiseks vajutage nuppu START. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage pikalt nuppu LIGHT.
- **Heart rate settings** (südame löögisageduse sätted): **Heart rate view** (südame löögisageduse vaade): Valige **Beats per minute (bpm)** (löögid minutis) või **% of maximum** (% maksimaalsest südame löögisagedusest). **Check HR zone limits** (südame löögisageduse tsoonide piirid): Kontrollige südame löögisageduse tsoonide piire. **HR visible to other device** (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, saavad teised Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavad seadmed (nt jõusaalivarustus) teie südame löögisagedust tuvastada.

Te saate M430 kasutada ka Polar Clubi rühmatreeningutel ning edastada oma südame löögisageduse Polar Clubi süsteemi.

- **GPS recording** (GPS-i andmete salvestamine): Valige **High accuracy** (suur mõõtetäpsus), **Medium accuracy** (keskmine mõõtetäpsus), **Power save, long session** (energiasäästurežiim, pikk treening) või **Off** (väljas).
- **Stride sensor** (jooksuandur): See säte on saadaval ainult siis, kui olete Polari jooksuanduri sidunud M430-ga. Valige **Calibration** (kalibreerimine) või **Choose sensor for speed** (vali kiiruse jaoks andur). Kui valisite **Calibration**, valige **Automatic** (automaatne) või **Manual** (käsitsi). Kui valisite **Choose sensor for speed**, valige kiiruseandmete allikas: **Stride sensor** (jooksuandur) või **GPS**. Täiendavat teavet jooksuanduri kalibreerimise kohta leiate sellest [tugidokumendist](#).
- **Speed settings** (kiiruse sätted): **Speed View** (kiiruse vaade) Valige **km/h** (kilomeetrit tunnis) või **min/km** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi mõõtühikud, valige **mph** (miili tunnis) või **min/mi** (minutit miilis). **Check speed zone limits** (kiiruse tsoonide piirid): Kontrollige kiiruse/tempo tsoonide piire.
- **Automatic pause sett.** (treeningu automaatse peatamise sätted): **Automatic pause** (treeningu automaatne peatamine): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate **treeningu automaatse peatamise** funktsiooni **sisse**, peatatakse treening automaatselt, kui lõpetate liikumise. **Activation speed** (aktiveerumise kiirus): Seadke kiirus, mille korral treeningu andmete salvestamine peatatakse.


 *Treeningu automaatse peatamise funktsiooni kasutamiseks peate GPS-i jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari jooksuandurit.*

- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine): Valige **Off** (väljas), **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel alustatakse ringiaja salvestamist. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel alustatakse ringiaja salvestamist.

 *Vahemaal põhineva automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni kasutamiseks peate kasutama GPS-i või Polari jooksuandurit.*

## PÜSIVARA VÄRSKENDAMINE

Teil on võimalik M430 püsivara iseseisvalt värskendada. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada teie M430 funktsionaalsust. Värskendusteks võivad olla näiteks olemasolevate funktsioonide täiendused, täiesti uued funktsioonid või veaparandused. Soovitame teil M430 püsivara värskendada iga kord, kui uus versioon on saadaval.

 *Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne püsivara värskendamist sünkroonitakse andmed M430-st Flow veebikeskkonda.*

## MOBIILTELEFONI VÕI TAHVELARVUTIGA

Kui kasutate treeningu ja aktiivsuse andmete sünkroonimiseks Polar Flow mobiilirakendust, saate püsivara värskendada mobiiltelefoniga. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku koos vastavate juhistega. Enne värskendamise alustamist soovitame M430 ühendada toiteallikaga, et tagada tõrgeteta protsess.



*Sõltuvalt ühendusest võib juhtmeta püsivara värskendamine võtta aega kuni 20 minutit.*

## ARVUTIGA

Iga kord, kui uus püsivara versioon on saadaval, annab FlowSync teile sellest märku, kui olete M430 arvutiga ühendanud. Püsivara värskendused laaditakse alla FlowSynci kaudu.

### Püsivara värskendamiseks:

1. Ühendage M430 arvutiga.
2. FlowSync alustab andmete sünkroonimist.
3. Pärast sünkroonimist palutakse teil püsivara uuendada.
4. Valige **Yes**. Uus püsivara installitakse (selleks võib kuluda kuni 10 minutit) ja M430 taaskäivitub. Enne M430 arvuti küljest lahti ühendamist oodake, kuni värskendamine on lõpule viidud.

# TREENIMINE

Randmepõhine südame löögisageduse mõõtmine .....	36
Südame löögisageduse mõõtmine .....	36
Südame löögisageduse mõõtmine M430-ga .....	36
Treeningu alustamine .....	37
Planeeritud treeningu alustamine .....	39
Intervalltimeriga treeningu alustamine .....	39
Lõpuaja arvestajaga treeningu alustamine .....	40
Treeningu ajal .....	40
Treeningvaadete sirvimine .....	40
Ringiaja salvestamine .....	40
Südame löögisageduse või kiiruse tsooni lukustamine .....	41
Etapi muutmine etappidega treeningu ajal .....	41
Sätete muutmine kiirmenüüs .....	41
Teatised .....	41
Treeningu peatamine/lõpetamine .....	41
Treeningu kokkuvõte .....	41
Pärast treeningut .....	41
Treeningute ajalugu M430-s .....	44
Treeningute andmed Polar Flow rakenduses .....	44
Treeningute andmed Polar Flow veebikeskkonnas .....	45

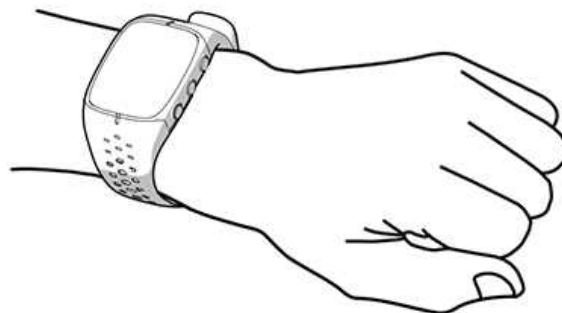
## RANDMEPÕHINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE

Kuigi on olemas mitmeid subjektiivseid vihjeid selle kohta, kuidas teie keha treeningule reageerib (tajutav pingutus, hingamissagedus, füüsilised aistingud), ei ole ükski nendest sama usaldusväärne kui südame löögisageduse mõõtmine. See on objektiivne ja seda mõjutavad nii sisemised kui välised tegurid, mistõttu on tegemist usaldusväärse füüsilise seisundi kindlaksmääramise vahendiga.

### SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE M430-GA

Polar M430-l on sisseehitatud südame löögisageduse andur, mis mõõdab südame löögisagedust randmelt. Jälgige oma südame löögisageduse tsoone otse seadme ekraanilt ja saage juhiseid Flow rakenduses või veebikeskkonnas planeeritud treeningute kohta.

Täpsete mõõtmistulemuste saamiseks pange M430 tihedalt ümber randme ja jälgige, et see asetseks täpselt randmeluu taga (vt paremal olevat pilti). M430 tagaküljel asuv andur peab olema nahaga pidevas kontaktis, kuid rihm ei tohi olla nii ümber, et see takistaks vereringet. Kõige täpsemate mõõtmistulemuste saamiseks soovitame M430 paar minutit kanda, enne kui alustate südame löögisageduse mõõtmist.



Kui teil on randme piirkonnas tätoveeringuid, ärge asetage andurit täpselt nende peale, kuna see võib takistada täpsete näitude saamist.

Kui teie käed ja nahk kipuvad kergesti külmetama, on soovitatav anduri alla jäävat piirkonda enne soojendada. Enne treeningut on hea veri käima saada!


Spordialade puhul, kus on raskem hoida andurit liikumatult randme vastas või kus anduri läheduses olevates lihastes või kõõlustes esineb survet või liikumist, soovitame kasutada Polari vööandurit, et tagada täpsemad mõõtmistulemused.

Kui kannate M430 ujumise ajal, võib vesi takistada südame löögisageduse anduri optimaalset töötamist. Sellest hoolimata salvestab M430 randmeliigutuste põhjal teie aktiivsuse andmeid. Pange tähele, et ujumise ajal ei saa te kasutada Polari vööandurit, kuna Bluetooth ei tööta vees.

## TREENINGU ALUSTAMINE

1. [Pange M430 käe peale](#) ja pingutage kellarihma.
2. Vajutage kellaajavaates olles nuppu START, et siseneda treeningueelsesse režiimi.




 Kui soovite enne treeningu alustamist muuta spordiprofiilide sätteid (treeningueelses režiimis), vajutage pikalt nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**. Treeningueelsesse režiimi naasmiseks vajutage nuppu BACK.

3. Spordiprofiilide sirvimiseks kasutage nuppe UP/DOWN. Polar Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas on võimalik spordiprofiile juurde lisada. Lisaks saate määrata iga spordiprofiili jaoks erisätteid, sh luua kohandatud treeningvaated.
4. **Treeninguandmete täpsuse tagamiseks püsige treeningueelses režiimis, kuni M430 on leidnud teie südame löögisageduse ja satelliitide signaalid.**




**Südame löögisagedus:** Kui M430 on südame löögisageduse anduri signaali leidnud, kuvatakse ekraanile teie südame löögisagedus.

 Kui kannate M430-ga seotud Polari südame löögisageduse andurit, kasutab M430 treeningu ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda. Südame löögisageduse sümboli kohal olev Bluetoothi ikoon näitab, et M430 kasutab südame löögisageduse mõõtmiseks ühendatud andurit.

**GPS:** GPS-i ikooni kõrval olev protsent näitab GPS-i valmisolekut. Kui 100% on saavutatud, ilmub ekraanile "OK" ja te võite treeninguga alustada.

Selleks et satelliitide signaale paremini püüda, minge välja ja eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Parima GPS-signaali vastuvõtu tagamiseks kandke M430 randmel nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. Hoidke seda horisontaalasendis enda ees ja rinnast eemal. Otsimise ajal hoidke kätt liikumatuna ja rinna tasapinnast kõrgemal. Seiske paigal ja hoidke asendit, kuni M430 on leidnud satelliitide signaalid.

Satelliitide asukoha kindlaksmääramine on kiire tänu abistatavale GPS-ile (A-GPS). A-GPS-i andmefaili värskendatakse automaatselt iga kord, kui sünkroonite M430 Flow veebikeskkonna või mobiilirakendusega. Kui A-GPS-i andmefail on aegunud või te pole M430 veel sünkrooninud, võib asukoha kindlaksmääramine kauem aega võtta. Täiendavat teavet leiate lõigust [Abistatav GPS \(A-GPS\)](#).

 *GPS-antenni asukoha tõttu ei ole soovitatav kanda M430 nii, et selle ekraan asub randme seesmisel küljel. Kui M430 on kinnitatud jalgratta juhtrauale, veenduge, et selle ekraan on suunaga ülespoole.*

5. Kui M430 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

Lisateavet M430 kasutusvõimaluste kohta leiate lõigust [Treeningu ajal](#).


## PLANEERITUD TREENINGU ALUSTAMINE

Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses saate planeerida treeninguid, [luua individuaalseid treeningu eesmärke](#) ning sünkronida need M430-ga.

Planeeritud treeningu alustamiseks:

1. Vajutage kellaaja vaates olles nuppu START, et siseneda treeningueelsesesse režiimi. Planeeritud treeningud kuvatakse nimekirja eesotsas.
2. Valige eesmärk ja vajutage nuppu **START**. Eesmärgile lisatud märkused kuvatakse ekraanile.
3. Vajutage nuppu START, et naasta treeningueelsesesse režiimi, ning valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
4. Kui M430 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

Treeningu ajal annab M430 teile eesmärgi saavutamiseks juhiseid. Täiendavat teavet leiate lõigust [Treeningu ajal](#).


 *Planeeritud treeningut saate alustada ka menüüdes **My day** ja **Diary**. Kui soovite kasutada mõnele teisele päevale planeeritud eesmärki, valige menüüst **Diary** soovitud päev ja alustage sellele päevale planeeritud treeningut. Kui olete treeningu eesmärgi lisanud oma [lemmikute](#) hulka, saate treeningut alustada ka menüüs **Favorites**.*

## INTERVALLTAIMERIGA TREENINGU ALUSTAMINE

Teil on võimalik seada üks korduv või kaks vahelduvat ajal ja/või vahemaal põhinevat taimerit, mis juhivad intervalltreeningu ajal teie pingutus- ja taastumisaase.

1. Kõigepealt valige **Timers > Interval timer**. Uue taimeri loomiseks valige **Set timer(s)**.
2. Valige **Time-based** (ajal põhinev) või **Distance-based** (vahemaal põhinev) taimer. **Ajal põhinev**: Määrake taimeri jaoks minutid ja sekundid ning vajutage nuppu START. **Vahemaal põhinev**: Määrake taimeri jaoks vahemaa ning vajutage nuppu START.
3. Ekraanile ilmub tekst **Set another timer?**. Järgmise taimeri seadmiseks valige käsklus **Yes** ja korrake punkti 2.


4. Kui olete lõpetanud, valige **Start X.XX km / XX:XX** ja vajutage nuppu START, et siseneda treeningueelsesse režiimi. Seejärel valige spordiprofiil, mida soovite kasutada.
5. Kui M430 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

 Te saate **intervalltaimeri** käivitada ka treeningu ajal, näiteks pärast soojendust. Vajutage pikalt nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**, ning valige **Interval timer**.

## LÕPUAJA ARVESTAJAGA TREENINGU ALUSTAMINE

Seadke treeningu jaoks soovitud vahemaa ja M430 arvutab teie kiiruse põhjal välja hinnangulise sihtkohta saabumise aja.

1. Kõigepealt valige **Timers > Finish time estimator**.
2. Vahemaa seadmiseks minge menüüsse **Set distance** ning valige **5.00 km, 10.00 km, 1/2 marathon** (poolmaraton), **Marathon** (maraton) või **Set other distance** (sea muu vahemaa). Vajutage nuppu START. Kui valite **Set other distance**, seadke vahemaa ja vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Finish time will be estimated for XX.XX**.
3. Valige **Start XX.XX km / X.XX mi** ja vajutage nuppu START.
4. Kui M430 on kõik signaalid leidnud, vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub tekst **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

 Te saate **lõpuaja arvestaja** käivitada ka treeningu ajal, näiteks pärast soojendust. Vajutage pikalt nuppu LIGHT, et siseneda **kiirmenüüsse**, ning valige **Finish time estimator**.

## TREENINGU AJAL TREENINGVAADETE SIRVIMINE

Treeningu ajal saate sirvida treeningvaateid, kasutades selleks nuppe UP/DOWN. Treeningvaated ja nendes kuvatav info sõltuvad valitud spordialast. Spordiprofiilide sätteid, sh treeningvaateid, saate muuta Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas. Täiendavat teavet leiate lõigust [Spordiprofiilid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas](#).

## RINGIAJA SALVESTAMINE

Ringiaja salvestamiseks vajutage nuppu START. Ringiaegu on võimalik ka automaatselt salvestada. Spordiprofiilide alammenüüs **Automatic lap** valige **Lap distance** (ringi vahemaa) või **Lap duration** (ringi kestus). Kui valite **Lap distance**, seadke vahemaa, mille läbimisel ringiaeg salvestatakse. Kui valite **Lap duration**, seadke aeg, mille möödumisel ringiaeg salvestatakse.



## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÕI KIIRUSE TSOONI LUKUSTAMINE

Südame löögisageduse või kiiruse tsooni lukustamiseks vajutage pikalt nuppu START. Valige **HR zone** (südame löögisageduse tsoon) või **Speed zone** (kiiruse tsoon). Tsooni lukustamiseks/lahtilukustamiseks vajutage pikalt nuppu START. Kui teie südame löögisagedus või kiirus väljub lukustatud tsoonist, antakse teile sellest märku helisignaaliga.

## ETAPI MUUTMINE ETAPPIDEGA TREENINGU AJAL

Kui kasutasite eesmärgi loomisel käsitsi etapi muutmist:

1. Vajutage pikalt nuppu LIGHT.
2. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**.
3. Valige nimekirjast **Start next phase** ja vajutage nuppu START, et jätkata järgmise faasiga.

Kui valisite automaatse etapi muutmise, muutub etapp pärast selle läbimist automaatselt. M430 annab teile sellest värinalarmiga märku.

## SÄTETE MUUTMINE KIIRMENÜÜS

Vajutage pikalt nuppu LIGHT. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**. Teil on võimalik muuta teatud sätteid ilma treeningut peatamata. Täiendavat teavet leiate lõigust [Kiirmenüü](#).

## TEATISED

Kui treenite väljaspool seatud südame löögisageduse või kiiruse/tempo tsooni, annab M430 sellest värinalarmiga märku.

## TREENINGU PEATAMINE/LÕPETAMINE

1. Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK. Ekraanile ilmub tekst **Recording paused** ja M430 siseneb pausirežiimi. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu START.
2. Treeningu lõpetamiseks vajutage treeningu ajal või pausirežiimis olles kolme sekundi jooksul nuppu BACK, kuni ekraanile ilmub tekst **Recording ended**.

 *Kui lõpetate treeningu pärast treeningu peatamist, ei sisaldu vahepealne aeg treeningu koguaajas.*

## TREENINGU KOKKUVÕTE PÄRAST TREENINGUT

Pärast treeningut annab M430 teie soorituse kohta kohest tagasisidet. Üksikasjaliku ja illustreeriva analüüsi leiate Polar Flow rakendusest või veebikeskkonnast.

Pärast treeningut kuvab M430 ekraanile järgmised andmed:



M430 premeerib teid iga kord, kui saavutate oma kiiruse/tempo, vahemaa või kulutatud kalorite keskmiste väärtuste **isikliku rekordi**. Isiklik rekord kuvatakse iga spordiprofiili kohta eraldi.



Treeningu algusaeg, kestus ja treeningu ajal läbitud vahemaa.



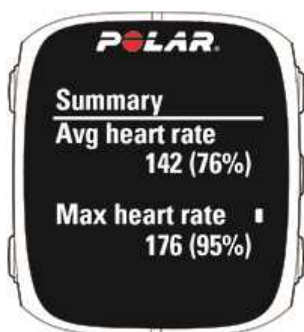
Tekstiline tagasiside iga treeningu kohta. Tagasiside põhineb treeningu aja jaotumisel südame löögisageduse tsoonides, kalorikulul ja treeningu kestusel.

Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.

**i** *Treeningu kasu* kuvatakse ekraanile, kui kasutasite südame löögisageduse andurit ja treenisite südame löögisageduse tsoonides vähemalt 10 minutit.



Igas südame löögisageduse tsoonis veedetud aeg.



Teie keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus kuvatakse löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.



Treeningu ajal kulutatud kalorit ja rasvapõletuse % kaloritest.




Treeningu keskmine ja maksimaalne kiirus/tempo.



Jooksuindeks arvutatakse iga treeningu ajal, kui südame löögisageduse mõõtmise ja GPS-i funktsioon on sisse lülitatud / kasutusel on jooksuandur ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, maanteejooks, maastikujooks jne)
- Kiirus on 6 km/h / 3,75 mph või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit.

 Jälgige oma edusamme ja aegu [Polar Flow veebikeskkonnas](#).

Täiendavat teavet leiate lõigust [Jooksuindeks](#).



Maksimaalne kõrgus, tõustud meetrid/jalad ja laskunud meetrid/jalad.

 Nähtav, kui treenisite väljas ja GPS-i funktsioon oli sisse lülitatud.



Käsitsi salvestatavate ringide arv ning parim ja keskmine ringiaeg.

Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.



Automaatselt salvestatavate ringide arv ning parim ja keskmine ringiaeg.

Üksikasjalikumate andmete nägemiseks vajutage nuppu START.

## TREENINGUTE AJALUGU M430-S

Menüüs **Diary** näete viimase nelja nädala jooksul toimunud treeningute kokkuvõtteid. Minge menüüsse **Diary** ja valige treening, mille andmeid soovite vaadata, kasutades nuppe UP/DOWN. Andmete vaatamiseks vajutage nuppu START.

M430 mälu mahutab kuni 60 tunni ulatuses treeningute andmeid koos GPS-i ja südame löögisagedusega. Kui M430 mälu hakkab otsa saama, palutakse teil hilisemad treeningud sünkroonida Flow rakenduse või veebikeskkonnaga.

## TREENINGUTE ANDMED POLAR FLOW RAKENDUSES

Kui teie telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse M430 pärast treeningut automaatselt Polar Flow rakendusega. Treeningute andmeid on võimalik ka käsitsi Flow rakendusega sünkroonida, vajutades M430

nuppu BACK. Käsitsi sünkroonimiseks peate Flow rakendusse olema sisse loginud ja teie telefon peab olema Bluetoothi levialas. Rakenduses saate oma andmeid hõlpsasti pärast iga treeningut analüüsida. Lisaks saate oma treeningutest kiire ülevaate.

Täiendavat teavet leiate lõigust [Polar Flow rakendus](#).

## **TREENINGUTE ANDMED POLAR FLOW VEEBIKESKKONNAS**

Polar Flow veebikeskkonnas saate oma treeninguid üksikasjalikult analüüsida ja oma tulemustega lähemalt tutvuda. Jälgige oma edusamme ja jagage oma parimaid treeninguid ka teistega.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow web service | Training analysis](#)

Täiendavat teavet leiate lõigust [Polar Flow veebikeskkond](#).

# FUNKTSIOONID

Abistatav GPS (A-GPS) .....	46
GPS-i funktsioonid .....	47
Tagasi algusesse .....	47
Ööpäevaringne aktiivsuse jälgimine .....	48
Une jälgimine .....	51
Nutikas treenimine .....	52
Aktiivsuslogi .....	52
Aktiivsuse kasu .....	52
Füüsilise võimekuse test randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega .....	53
Polari jooksuprogramm .....	56
Jooksuindeks .....	58
Nutikad kalorid .....	60
Treeningu kasu .....	61
Treeningkoormus ja taastumine .....	62
Spordiprofiilid .....	63
Südame löögisageduse tsoonid .....	63
Kiiruse tsoonid .....	66
Kiiruse tsoonide sätted .....	66
Kiiruse tsoonidel põhinevad treeningu eesmärgid .....	67
Treeningu ajal .....	67
Pärast treeningut .....	67
Randmepõhine sammusageduse mõõtmine .....	67
Nutikad teatised .....	67
Nutikate teatiste sätted .....	68
Nutikad teatised praktikas .....	69
Nutikate teatiste funktsioon töötab Bluetooth-ühendusega .....	69

## ABISTATAV GPS (A-GPS)

M430-l on sisseehitatud GPS, mis tagab erinevate välispordialade jaoks täpsed kiiruse, vahemaa ja kõrguse andmed ning võimaldab teil pärast treeningut Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas näha oma teekonda kaardil.

M430 kasutab satelliitide asukoha kiireks kindlaksmääramiseks abistatava GPS-i (A-GPS) tehnoloogiat. A-GPS-i andmed võimaldavad kindlaks teha GPS-i satelliitide prognoositavad asukohad. Tänu sellele teab M430, kust satelliite otsida ning saab isegi rasketes tingimustes signaali kätte kõigest mõne sekundiga.

A-GPS-i andmeid värskendatakse kord päevas. Uusimat A-GPS-i andmefaili värskendatakse automaatselt iga kord, kui sünkroonite M430 FlowSynci tarkvara kaudu Flow veebikeskkonnaga. Kui sünkroonite M430 FlowSynci tarkvara kaudu Flow veebikeskkonnaga, värskendatakse A-GPS-i andmefaili kord kuus.

## A-GPS-I AEGUMISKUUPÄEV

A-GPS-i andmefail kehtib kuni 14 päeva. Esimese kolme päeva jooksul on positsioneerimistäpsus suhteliselt kõrge. Pärast kolme päeva möödumist hakkab see järk-järgult vähenema. Regulaarsed värskendused aitavad tagada kõrgetasemelise positsioneerimistäpsuse.


A-GPS-i andmefaili aegumiskuupäeva saate vaadata M430-st. Selleks valige **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date**. Kui andmefail on aegunud, sünkroonige M430 Flow veebikeskkonna või mobiilirakendusega.

Kui A-GPS-i andmefail on aegunud, võib asukoha kindlaksmääramine kauem aega võtta.

## GPS-I FUNKTSIOONID

Teie kasutada on järgmised GPS-i funktsioonid:

- **Kõrgus, tõus ja langus:** Reaalajas kõrguse mõõtmine ning tõustud ja laskunud meetrid/jalad.
- **Vahemaa:** Täpsed vahemaa andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Kiirus/tempo:** Täpsed kiiruse/tempo andmed treeningu ajal ja pärast treeningut.
- **Jooksuindeks:** Jooksuindeks põhineb jooksmise ajal mõõdetud südame löögisageduse ja kiiruse andmetel. See annab teavet teie sooritusvõime, aeroobse võimekuse ja jooksu ökonoomsuse kohta.
- **Tagasi algusesse:** Funktsioon „Tagasi algusesse“ juhatab teid lühimat võimalikku teed mööda treeningu alguspunkti, näidates samal ajal ka selleni jäävat teepikkust. Nüüd saate avastada ka teisi põnevaid teekondi ja läbida neid julgusti teades, et olete vaid nupuvajutuse kaugusel, et näha, millist teed pidi jõuate tagasi algusesse.
- **Energiasäästurežiim:** Energiasäästurežiim võimaldab säästa M430 aku tööiga pika kestusega treeningute ajal. GPS-i andmeid salvestatakse 60-sekundiliste intervallidega. Pikema intervalli puhul on rohkem salvestusaega. Kui energiasäästurežiim on sisse lülitatud, ei ole automaatset andmete salvestamise peatamist võimalik kasutada. Lisaks sellele ei saa te kasutada jooksuindeksi funktsiooni, välja arvatud juhul, kui teil on olemas jooksuandur.

 *Parima GPS-i signaali vastuvõtu tagamiseks kandke M430 randmel nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole. GPS-i antenni asukoha tõttu ei ole soovitatav kanda M430 nii, et selle ekraan on suunaga allapoole. Kui M430 on kinnitatud jalgratta juhtrauale, veenduge, et selle ekraan on suunaga ülespoole.*

## TAGASI ALGUSESSE

Funktsioon „tagasi algusesse“ juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti.

Funktsiooni kasutamiseks:

1. Vajutage pikalt nuppu LIGHT. Ekraanile kuvatakse **kiirmenüü**.
2. Valides **Set location guide on**, ilmub ekraanile **Location guide arrow view set on** ja M430 siseneb **Back to Start** režiimi.

### Alguspunkti naasmiseks:

- Hoidke M430 horisontaalasendis enda ees.
- Liikuge ringi, et M430 teeks kindlaks, mis suunas te liigute. Ekraanil olev nool osutab alguspunkti suunas.
- Alguspunkti naasmiseks pöörake end alati noole suunas.
- M430 näitab ka koordinaate ning teie ja alguspunkti vahelist kaugust (linnulennult).



*Võõras keskkonnas olles hoidke alati kaart käepärast juhuks, kui M430 kaotab satelliidi signaali või kui aku saab tühjaks.*

## ÖÖPÄEVARINGNE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

M430 jälgib teie aktiivsust sisseehitatud 3D kiirendusmõõtu abil, mis salvestab teie randme liigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, kui aktiivne te väljaspool treeninguid olete. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks tuleks M430 kanda mittedomineerival käel.

### AKTIIVSUSE EESMÄRK

Individaalse aktiivsuse eesmärgi saate M430 seadistamise ajal. M430 aitab teil seda eesmärki igapäevaselt saavutada. Aktiivsuse eesmärk põhineb teie isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiate Polar Flow mobiilirakendusest või [Polar Flow veebikeskkonnast](#).

Kui soovite eesmärki muuta, avage Flow mobiilirakendus, klõpsake oma nimel/profiilipildil ja nipsake allapoole, kuni leiate valiku **Activity goal**. Või minge aadressile [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ja logige Polari veebikeskkonda sisse. Seejärel klõpsake oma nimel > **Settings** > **Activity goal**. Valige kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini teie tüüpilist päeva ja aktiivsust. Allpool on ära näidatud, kui aktiivne peate olema, et valitud tasemel oma igapäevast aktiivsuse eesmärki saavutada. Näiteks, kui te olete kontoritöötaja ja veedate suurema osa ajast istudes, eeldatakse, et tavalisel päeval tegelete te ligikaudu neli tundi madala intensiivsusega tegevusega. Inimestele, kes oma tööajal palju seisavad ja kõnnivad, on ootused suuremad.

Aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks vajalik aeg sõltub valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Eesmärki aitavad kiiremini saavutada intensiivsemad tegevused või keskmisest pisut aktiivsem eluviis. Aktiivsuse saavutamiseks vajalikku intensiivsust mõjutavad ka vanus ja sugu. Mida noorem te olete, seda intensiivsemad teie tegevused peavad olema.



## AKTIIVSUSE ANDMED M430-S

Aktiivsuse eesmärgi saavutamist on võimalik jälgida vaates **My day**.



Teie igapäevast aktiivsuse eesmärki kujutatakse ringiga, mis täitub sedamööda kui aktiivne te olete.

Aktiivsuse andmetega põhjalikumaks tutvumiseks avage menüü **My day** vajutades nuppu START. M430 kuvab ekraanile järgmised andmed:



- **Daily activity** (igapäevane aktiivsus): Protsent seni saavutatud igapäevase aktiivsuse eesmärgist.
- **Calories** (kalorid): Näitab treeningu jooksul kulutatud kalorite hulka, aktiivsust ja põhiainevahetuse määra (minimaalne metaboolne aktiivsus, mida inimene elus püsimiseks vajab).
- **Steps** (sammud): Seni tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ja muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.

Lisateabe nägemiseks vajutage uuesti nuppu START. Kasutage nuppe UP ja DOWN, et saada juhiseid igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks:



- **Active time** (aktiivne aeg): Aktiivne aeg näitab ära teie tervisele kasulike kehaliigutuste kumulatiivse aja.
- **Calories** (kalorid): Näitab treeningu jooksul kulutatud kalorite hulka, aktiivsust ja põhiainevahetuse määra (minimaalne metaboolne aktiivsus, mida inimene elus püsimiseks vajab).
- **Steps** (sammud): Siiani tehtud sammud. Kehaliigutuste hulk ja tüüp registreeritakse ja muudetakse hinnanguliseks sammude arvuks.
- **To go** (eesmärgi saavutamiseni jäänud): M430 pakub teile igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks erinevaid võimalusi. See näitab ära, kui kaua peate olema aktiivne, kui valite madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevused. Teil on üks eesmärk, kuid mitmeid võimalusi selle saavutamiseks. Igapäevaseid eesmärke on võimalik saavutada madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevustega. M430-s tähistab "up" madalat, "walking" keskmist ja "jogging" kõrget intensiivsust. Rohkem näiteid madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste kohta leiate Polar Flow mobiilirakendusest ja veebikeskkonnast. Valige sobiv viis oma eesmärgi saavutamiseks.

**i** Kellaaja vaates näete igapäevase aktiivsuse eesmärgi täitumist juhul, kui olete kellakuvaks valinud "Jumbo" (vaikimisi seatud kellakuva) või "Activity". Jumbo puhul hakkab ekraan järk-järgult täituma, samal ajal kui teie oma eesmärgi suunas liigute. Activity puhul näitab kuupäeva ja kellaaega ümbritsev ring teie igapäevase eesmärgi täitumist. Ring täitub sedamööda kui aktiivne te olete. Kellakuva muutmiseks vajutage pikalt nuppu UP.

## PASSIIVSUSE MÄRGUANNE

On üldteada, et füüsiline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks füüsilisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik isegi nendel päevadel, kus te teete trenni ja olete piisavalt aktiivsed. M430 tunneb ära, kui olete päeva jooksul liiga kaua passiivne olnud, ning julgustab teid liikuma, et vältida pikaajalise istumise kahjulikke mõjusid.

Kui olete 55 minutit olnud liikumatult, ilmub ekraanile passiivsuse märguanne: Kell väriseb ja ekraanile ilmub tekst **It's time to move** (on aeg liikuda). Tõuske püsti ja leidke võimalus, kuidas olla aktiivne. Tehke lühike jalutuskäik, venitage või leidke endale mõni muu madala intensiivsusega tegevus. Märguanne kaob ekraanilt, kui hakkate liikuma või vajutate ükskõik millist nuppu. Kui te ei ole aktiivne järgneva viie minuti jooksul, saate passiivsuse hoiatuse, Polar Flow mobiilirakendus ja veebiteenus näitavad ära, mitu passiivsuse hoiatust olete saanud. Niimoodi saate vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

## AKTIIVSUSE ANDMED FLOW MOBIILIRAKENDUSES JA VEEBIKESKKONNAS

Polar Flow mobiilirakenduse abil saate igal ajal jälgida ja analüüsida oma aktiivsuse andmeid ning kanda need juhtmevabalt M430-st Polar Flow veebikeskkonda. Flow veebikeskkonnas saate oma aktiivsusest kõige täpsema ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (menüüs **PROGRESS**) saate jälgida oma edusamme pikema perioodi jooksul. Teil on võimalik näha päeva-, nädala- ja kuuaruandeid.

## UNE JÄLGIMINE

Kui kannate M430 öösel, jälgib see teie und. See teeb kindlaks, millal te uinute ja ärkate ning kogub andmeid põhjalikumaks analüüsiks Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas. M430 registreerib öösel teie käeliigutusi, tuvastab unekatkestused ning annab teada, kui palju te tegelikult magasite.

### UNEANDMED M430-S

Uneandmeid näete menüüs **My day**.



- **Sleep time** (uneaeg) näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega.
- **Actual sleep** (tegelik uni) näitab uinumise ja ärkamise vahele jäävat aega, mille veetsite magades. See on uneaeg, millest on välja arvatud unekatkestused. Tegelik uni hulka arvatakse ainult tegelik magamisaeg.

### UNEANDMED FLOW RAKENDUSES JA VEEBIKESKKONNAS

Pärast M430 sünkroonimist näete oma uneandmeid Flow rakenduses ja veebikeskkonnas. Teil on võimalik jälgida oma une kestust ja kvaliteeti. Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks saate seada **soovitud uneaja**. Lisaks on teil võimalik oma und hinnata. Te saate oma une kohta tagasisidet, mis põhineb teie uneandmetel, soovitud uneajal ja unele antud hinnangutel.

Flow veebikeskkonnas näete uneandmeid menüü **Diary** vahekaardil **Sleep**. Uneandmeid on võimalik lisada ka **aktiivsuse aruandesse**, mille leiate menüüst **Progress**.

Saage teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad teie und ning leidke õige tasakaal puhkuse, igapäevase aktiivsuse ja treeningute vahel.

Täiendavat teavet süsteemi Polar Sleep Plus kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#).

# NUTIKAS TREENIMINE

Olgu tegemist igapäevase vormisoleku taseme hindamise, individuaalsete treeningplaanide koostamise, õige intensiivsusega treenimise või kohese tagasiside saamisega, nutika treenimise süsteem (Smart Coaching) pakub ainulaadseid ja lihtsalt kasutatavaid funktsioone, mis on kohandatud teie vajadustele ning loodud pakkuma treeningu ajal maksimaalset naudingut ja motivatsiooni.

M430-st leiate järgmised nutika treenimise funktsioonid:

- [Aktiivsuslogi](#)
- [Aktiivsuse kasu](#)
- [Füüsilise võimekuse test](#)
- [Südame löögisageduse tsoonid](#)
  
- [Jooksuprogramm](#)
- [Jooksuindeks](#)
- [Nutikad kalorit](#)
- [Treeningu kasu](#)
- [Treeningkoormus](#)

## AKTIIVSUSLOGI

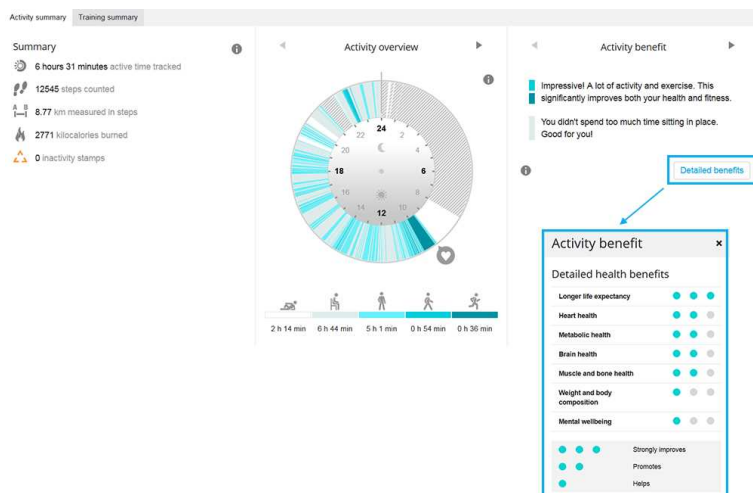
Aktiivsuslogi näitab, kui aktiivne olete päeva jooksu olnud ning annab praktilisi nõuandeid päevase aktiivsuse eesmärgi saavutamiseks. Seda, kuidas teie päevase aktiivsuse eesmärgi saavutamine edeneb, saate jälgida otse M430 ekraanilt, Polar Flow mobiilirakendusest või Polar Flow veebikeskkonnast.

Täiendavat teavet leiate peatükist [Õöpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## AKTIIVSUSE KASU

Funktsioon „Aktiivsuse kasu“ annab teile tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis teie tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside põhineb rahvusvahelistel suunistel ja uuringutel, mis keskenduvad füüsilise aktiivsuse ja liigse istumise mõjude uurimisele. Põhiidee seisneb selles, et mida rohkem te liigute, seda rohkem võidab sellest teie tervis!

Oma igapäevase aktiivsuse kasu näete nii Polar Flow rakenduses kui ka veebikeskkonnas. Aktiivsuse kasu saate vaadelda päevade, nädalate või kuude kaupa. Polar Flow veebikeskkonnas saate lisaks üksikasjalikku teavet tervisehüvede kohta.



Täiendavat teavet leiате peatükist [Õöpäevaringne aktiivsuse jälgimine](#).

## FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TEST RANDMEPÕHISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMISEGA

Polari füüsilise võimekuse test koos randmepõhise südame löögisageduse mõõtmisega on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus, Polar OwnIndex, on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega ( $VO_{2\max}$ ), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. OwnIndexit mõjutavad teie treeningute taust, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutlikkus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal. Polari füüsilise võimekuse test on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi saab kardiovaskulaarne süsteem hakkama hapniku transportimisega teie kehasse. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda tugevam ja efektiivsem on teie süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovite parandada oma aeroobset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda väiksemad on muutused OwnIndexi väärtuses.

Aeroobne võimekus paraneb kõige paremini selliste treeningute puhul, milles kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute alla kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, aerutamine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks mõõtke OwnIndexi väärtust mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et saada baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Selleks et tagada testi tulemuste usaldusväärsus, tuleb lähtuda järgmistest põhinõuetest:

- Testi võib läbi viia ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis – eeldusel, et testimise keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega


rääkimas.

- Tehke test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoiduge 2–3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik. Heitke pikali ja lõdvestuge 1–3 minuti jooksul enne testi alustamist.

## ENNE TESTI

Enne testi alustamist minge menüüsse **Settings > Physical settings** ja veenduge, et teie füüsilised andmed, sealhulgas treeningute taust, on täpsed.

Pange M430 ümber käe ja jälgige, et see asetseks mugavalt teie randmeluu taga. M430 tagaküljel asuv südame löögisageduse andur peab olema nahaga pidevas kontaktis, kuid rihtm ei tohi olla nii ümber, et see takistaks vereringet.

 *Füüsilise võimekuse testi saate teha ka mõõtes südame löögisagedust ühilduva Polari südame löögisageduse anduriga. Kui kannate M430-ga seotud Polari südame löögisageduse andurit, kasutab M430 testi ajal südame löögisageduse mõõtmiseks automaatselt seda.*

## TESTI LÄBIVIIMINE

Testi tegemiseks valige **Tests > Fitness Test > Relax and start the test**.

- Ekraanile ilmub tekst **Searching for heart rate**. Kui südame löögisagedus on leitud, ilmuvad ekraanile südame löögisageduse graafik, teie südame löögisagedus ja tekst **Lie down & relax**. Lõdvestuge ning vältige kehaliigutusi ja teiste inimestega suhtlemist.
- Teil on võimalik test iga hetk katkestada vajutades nuppu **BACK**. Sellisel juhul ilmub ekraanile **Test canceled**.

Kui M430 ei suuda teie südame löögisageduse signaali tuvastada, ilmub ekraanile teade **Test failed**. Sellisel juhul peaksite kontrollima, kas M430 tagaküljel asuv südame löögisageduse andur on nahaga pidevas kontaktis. Üksikasjalikud juhised M430 kandmise kohta leiateg [Randmepõhise südame löögisagedusega treenimine](#).

## TESTI TULEMUSED


Kui test lõpeb, kuulete kahte piiksatust. Ekraanile ilmub testi tulemuse kirjeldus ja teie hinnanguline  $VO_{2max}$ .

Ekraanile ilmub tekst **Update to VO2max to physical settings?**

- Valige **Yes** väärtuse salvestamiseks menüüsse **Physical settings**.
- Valige **No** ainult siis, kui teate oma hiljuti mõõdetud  $VO2_{max-i}$  väärtust ja see erineb tulemusest enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra.

Teie viimase testi tulemus salvestatakse menüüsse **Tests > Fitness test > Latest result**. Menüüs kuvatakse ainult teie kõige viimase testi tulemus.

Testi tulemuste visuaalse analüüsi nägemiseks minge Flow veebikeskkonda ja valige menüüst Diary test, mille andmeid soovite vaadata.

 Kui teie mobiiltelefon on Bluetoothiga ühenduses, sünkroonib M430 andmed automaatselt Flow rakendusega.

## Kehalise võimekuse klassid

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub> MAX

Maksimaalse hapnikutarbimise ( $VO_{2max}$ ) ja kardiorespiratoorse vastupidavuse vahel on selge seos, kuna kudede hapnikuga varustus sõltub kopsude ja südame tööst.  $VO_{2max}$  (maksimaalne hapnikutarbimine, maksimaalne aeroobne võimekus) viitab maksimaalsele hapnikukogusele, mida inimene on maksimaalse intensiivsusega treenides võimeline ära kasutama; see on otseselt seotud südame maksimaalse võimekusega viia lihastesse verd.  $VO_{2max}$ -i on võimalik mõõta või ennustada füüsilise vormisoleku testide abil (nt maksimaalse pingutuse test, submaksimaalse pingutuse test, Polari füüsilise võimekuse test).  $VO_{2max}$ -i saab edukalt kasutada kardiorespiratoorse vastupidavuse ja sooritusvõime kindlaksmääramiseks selliste vastupidavusspordialade puhul nagu pikamaajooks, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine ja ujumine.

$VO_{2max}$ -i saab väljendada milliliitritena minutis ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) või jagades väärtuse isiku kehakaaluga kilogrammides ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## POLARI JOOKSUPROGRAMM

Polari jooksuprogramm on teie füüsilise võimekuse tasemel põhinev programm, mille eesmärk on tagada, et te treeniksite õigesti ja väldiksite ületreenimist. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie edusammudele ning annab teada, millal peaksite endale veidi puhkust andma ja millal tempot juurde lisama. Iga programm on kohandatud vastavalt eelseisvale spordiüritusele, võttes arvesse teie isiklikke omadusi, treeningute tausta ja ettevalmistusaega. Programm on tasuta kättesaadav Polar Flow veebikeskkonnas aadressil [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programm on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks. Iga programm koosneb kolmest faasist: baasi loomine (base building), koormuse tõstmine (build-up) ja vormi teritamine (tapering). Need faasid aitavad teil oma sooritusvõimet järk-järgult parandada ja võistluspäevaks valmistuda. Jooksutreeningud jagunevad viite erinevasse liiki: kerge sõrk, keskmaajooks, pikamaajooks, tempojooks ja intervalljooks. Parimate tulemuste tagamiseks koosnevad kõik treeningud omakorda soojendus-, treening- ja lõdvestusfaasist. Oma arengu toetamiseks on teil võimalik valida lihasjäõdu,



üldfüüsilist ja liikuvust arendavate harjutuste vahel. Iga treeningnädal koosneb kahest kuni viiest jooksutreeningust. Jooksutreeningute kogukestus nädalas varieerub ühest kuni seitsme tunnini sõltuvalt teie füüsilise võimekuse tasemest. Programmi minimaalne kestus on 9 nädalat ja maksimaalne kestus 20 kuud.

Täiendavat teavet Polari jooksuprogrammi kohta leiate sellest [põhjalikust juhendist](#). Lugege ka [jooksuprogrammi kasutuselevõtmise](#) juhendit.

Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

[Get Started](#)

[How to use](#)

## POLARI JOOKSUPROGRAMMI LOOMINE

1. Logige sisse Flow veebikeskkonda aadressil [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Valige ülevalt menüüribalt **Programs**.
3. Valige üritus, pange sellele nimi ning seadke ürituse toimumise aeg ja kuupäev, millal soovite programmi alustada.
4. Vastake teie füüsilise aktiivsuse taset puudutavatele küsimustele.
5. Valige, kas soovite lisada programmi toetavaid harjutusi.
6. Vastake füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustikule.
7. Vaadake programm üle ja kohandage vajadusel selle sätteid.
8. Kui olete valmis, valige **Start program**.


\*Kui saadaval on neljanädalane treeningute ajalugu, on küsimustele juba eelnevalt vastatud.

## EESMÄRGIGA JOOKSUTREENINGU ALUSTAMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et olete oma treeningu eesmärgi sünkrooninud M430-ga. Treeningud sünkroonitakse M430-ga treeningu eesmärkidena.

Konkreetselt päevale planeeritud treeningud kuvatakse treeningueelses režiimis nimekirja eesotsas:

1. Treeningueelses režiimi sisenemiseks vajutage kellaaja vaates olles nuppu START.
2. Valige eesmärk ning seejärel spordiprofiil.
3. Kui M430 on leidnud kõik signaalid, vajutage nuppu START ja järgige seadme ekraanil olevaid juhiseid.

 *Eesmärgiga jooksu saate alustada ka menüüdes **My day** ja **Diary**. Kui soovite kasutada mõnele teisele päevale planeeritud eesmärki, valige menüüst **Diary** soovitud päev ja alustage sellele päevale planeeritud treeningut.*

## EDUSAMMUDE JÄLGIMINE

Sünkroonige treeningu tulemused Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-kaablit või Flow rakendust. Jälgige oma edusamme menüüs **Programs**. Te saate ülevaate käimasolevast programmist ja oma edusammudest.

## JOOKSUINDEKS

Jooksuindeks võimaldab lihtsal viisil jälgida muutusi teie jooksu efektiivsuses. Jooksuindeksi väärtus on maksimaalse aeroobse jooksu efektiivsuse hinnang, mida mõjutavad aeroobne võimekus ja jooksu ökonoomsus. Jooksuindeksi väärtuse aeg-ajalt toimuv salvestamine aitab teil jälgida oma edusamme. Edusammud tähendavad seda, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et teie tempo on teatud tasemel pingutuse juures kiirem.

Et saada oma soorituse kohta kõige täpsemat teavet, veenduge, et olete seadnud oma SLS<sub>max</sub>-i väärtuse.

Jooksuindeks arvutatakse iga treeningu ajal, kui südamelöögisageduse mõõtmise ja GPS-i funktsioon on sisse lülitatud / kasutusel on jooksuandur ning täidetud on järgmised nõuded:

- Kasutusel on vastav spordiprofiil (jooksmine, maanteejooks, maastikujooks jne)
- Kiirus on 6 km/h / 3,75 mi/h või kiirem ja kestus vähemalt 12 minutit

Arvutamine algab treeningu andmete salvestamise alustamisel. Treeningu ajal võite kaks korda peatuda, näiteks valgusfoori taga, ilma et see arvutamist katkestaks.

 Jooksuindeks salvestatakse treeningu kokkuvõttesse. Jälgige oma edusamme ja aegu [Polar Flow veebikeskkonnas](#).

Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga.

## LÜHIAJALINE ANALÜÜS

### Mehed

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

## Naised

Vanus/aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud kirjanduse ülevaatel, kus  $VO_{2max}$ -i mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja seitsmes Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Jooksuindeksi väärtustes võivad olla päevased erinevused. Väärtust mõjutavad paljud tegurid. Erinevused tulenevad muutustest jooksutingimustes, näiteks erinev pinnas, tuul, temperatuur ja teised tegurid.

## PIKAAJALINE ANALÜÜS

Üksikud jooksuindeksi väärtused moodustavad trendi, mis ennustab teie edukust teatud vahemaade läbimisel. Jooksuindeksi aruande leiate Polar Flow veebikeskkonna menüüst **PROGRESS**. Aruandest näete, kuidas teie sooritus on pikema aja jooksul paranenud. Kui kasutate [Polar'i jooksuprogrammi](#) ja treenite konkreetseks jooksuürituseks, saate jälgida jooksuindeksi trendi ja oma edusamme eesmärgi täitmise suunas.

Allpool olev tabel pakub välja jooksja maksimaalse pingutuse korral saavutatava teatud distantside läbimise kestuse. Tabeli tõlgendamiseks kasutage oma pikaajalise jooksuindeksi keskmist väärtust. Ennustus on

täpsem nende jooksuindeksi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava vahemaaga sarnastes kiiruse ja jooksutingimustes.

<b>Jooksuindeks</b>	<b>Cooperi test (m)</b>	<b>5 km (h:mm:ss)</b>	<b>10 km (h:mm:ss)</b>	<b>21.098 km (h:mm:ss)</b>	<b>42.195 km (h:mm:ss)</b>
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## **NUTIKAD KALORID**

Tegemist on kõige täpsema olemasoleva kaloriloenduriga, mis arvutab kulutatud kalorite arvu teie individuaalsete andmete põhjal:

- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus ( $SLS_{max}$ )
- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ( $VO2_{max}$ )

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete intelligentsel kombinatsioonil. Kaloriloendur arvutab täpselt treeninguseansi ajal kulutatud kalorite hulga.

Treeningu ajal näete oma kumulatiivset energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut kulutatud kilokalorite koguhulka. Teil on võimalik jälgida ka päeva jooksul kulutatud kalorite hulka.

## TREENINGU KASU

Pärast igat treeningut saate oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab teil paremini mõista oma treeningute efektiivsust. **Tagasidet näete Flow rakenduses ja veebikeskkonnas.** Tagasiside saamiseks peab treening [südame löögisageduse tsoonis](#) kestma vähemalt 10 minutit.

Tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse igas tsoonis veedetud aega ja kulutatud kalorite hulka.

Erinevate treeningute eeliseid on kirjeldatud alljärgnevas tabelis.

Tagasiside	Kasu
Maximum training+	Oli see vast treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie jõudlust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oma jooksukiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab teie jõudlust.
Maximum & Tempo training	Oli see vast treening! Te parandasite oma kiirust ja jõudlust. See treening suurendas oluliselt ka teie aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Maximum training	Oli see vast treening! Te parandasite oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening parandas ka teie kiirust ja jõudlust.
Tempo training+	Suurepärase tempo pika treeningu jooksul! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Tempo training	Suurepärase tempo! See treening suurendas teie aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Tempo & Steady state training	Hea tempo! Te parandasite oma suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem. See treening arendas ka teie aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust.
Steady state & Tempo	Hea tempo! Te parandasite oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See

Tagasiside	Kasu
training	treening suurendas ka teie suutlikkust treenida kõrge intensiivsusega kauem.
Steady state training+	Suurepärase! See kauakestev treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka teie vastupanu väsimusele.
Steady state training	Suurepärase! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Steady state & Basic training, long	Suurepärase! See kauakestev treening parandas teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Steady state & Basic training	Suurepärase! Te parandasite oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic & Steady state training, long	Tubli! See treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic & Steady state training	Tubli! Te parandasite oma üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening suurendas ka teie lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust.
Basic training, long	Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Basic training	Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandas teie üldist vastupidavust ja organismi võimet põletada treeningu ajal rasva.
Recovery training	Väga hea treening taastumiseks. Kerge treening võimaldab organismil treeningutega kohaneda.

## TREENINGKOORMUS JA TAASTUMINE

**Treeningkoormus** (training load) on tekstiline tagasiside treeningu intensiivsuse kohta. Treeningkoormuse arvutus põhineb kriitiliste energiaallikate (süsivesikud ja valgud) kasutamisel treeningu ajal.

Treeningkoormuse funktsioon võimaldab võrrelda erinevat tüüpi treeningute koormust. Näiteks saate võrrelda omavahel madala intensiivsusega pika jalgrattasõidu koormust ja kõrge intensiivsusega lühikese jooksu koormust. Et erinevate treeningute võrdlus oleks võimalikult täpne, oleme teisenanud teie treeningkoormuse ligikaudseks taastumisvajaduse hinnanguks.

Pärast iga treeningut ilmub Polar Flow rakenduses olevasse treeningu kokkuvõttesse kirjeldus teie treeningkoormusest. Allpool on ära toodud erinevate treeningkoormuste jaoks vajalikud taastumisajad.

- Mild (kerge): 0–6 tundi
- Reasonable (mõõdukas): 7–12 tundi
- Demanding (pingutust nõudev): 13–24 tundi

- Very demanding (väga suurt pingutust nõudev): 25–48 tundi
- Extreme (äärmuslik): rohkem kui 48 tundi

Üksikasjaliku analüüsi ja treeningkoormuse täpsema arvulise väärtuse leiате Polar Flow veebikeskkonnast.

**Taastumise olek** (recovery status) põhineb teie viimase kaheksa päeva kumulatiivsel treeningkoormusel, aktiivsusel ja puhkamisel. Viimased treeningud ja tegevused omavad varasematest suuremat kaalu ning seega mõjutavad need teie taastumise olekut kõige enam. Treeninguväliste tegevuste üle peab arvestust sisseehitatud 3D kiirendusmõõtur, mis salvestab teie randme liigutusi. See analüüsib teie liigutuste sagedust, intensiivsust ja ebakorrapärasust ning võtab arvesse ka teie füüsilisi andmeid, võimaldades teil näha, kui aktiivne te väljaspool treeninguid olete. Igapäevane aktiivsus koos treeningkoormusega annab teile selge ülevaate nõutavast taastumise olekust. Pidev taastumise jälgimine aitab teil ära tunda oma füüsilise võimekuse piire, vältida üle- või alatreenimist ja kohendada treeningute intensiivsust ja kestust vastavalt päeva ja nädala eesmärkidele. Taastumise olekut saate kontrollida Flow veebikeskkonnas (**Diary > Recovery status**).

Täiendavat infot leiате [M430 tootetoet lehel](#)lt.

## SPORDIPROFIILID

Spordiprofiilid on M430-s olevad spordialad, mille hulgast saate valida endale meelepärase. M430-s on vaikimisi kasutusel neli spordiprofiili, kuid Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas saate lisada uusi spordiprofiile, sünkroonida need M430-ga ning sel moel luua omale lemmikspordialade nimekirja.

Samuti saate iga spordiprofiili jaoks määrata erisätted. Näiteks on teil võimalik luua iga spordiala jaoks kohandatud **treeningvaade** ja valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal näha: ainult südamelöögisagedust või ainult kiirust ja läbitud vahemaad – mis iganes teie treeningvajadusi kõige paremini rahuldab.

Korraga saab M430-s olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Polar Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas on spordiprofiilide arv piiramatult.

Täiendavat teavet leiате lõigust [Spordiprofiilid Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas](#).

Spordiprofiilide kasutamine võimaldab teil olla oma treeningutega kursis ja jälgida oma edusamme erinevate spordialade puhul. Oma treeningute ajalugu ja edusamme näete [Flow veebikeskkonnas](#).

## SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE TSOONID

Polari südame löögisageduse tsoonide abil on võimalik saavutada südame löögisagedusel põhinevate treeningute uut efektiivsuse taset. Treeningud jaotatakse viide südame löögisageduse tsooni, mis põhinevad

protsendil maksimaalsest südame löögisagedusest. Südame löögisageduse tsoonide abil on lihtne valida ja jälgida treeningute intensiivsust.

Tsoon	Intensiivsus % SLS <sub>max</sub> - ist*	Näide: Südame löögisageduse tsoonid**	Näide kestusest	Treeningu mõju
MAKSIMAALNE 	90–100%	171–190 l/min	vähem kui 5 minutit	<b>Mõju:</b> Maksimaalne või selle lähedane pingutus hingamise ja lihaste jaoks.  <b>Tunne:</b> Väga kurnav hingamise ja lihaste jaoks.  <b>Soovitatav:</b> Väga kogenud ja vormis sportlastele. Vaid lühikesed intervallid; tavaliselt viimaseks ettevalmistuseks lühiajaliste spordisündmuste puhul.
RASKE 	80–90%	152–172 l/min	2–10 minutit	<b>Mõju:</b> Paranenud võime säilitada vastupidavust suure kiiruse juures.  <b>Tunne:</b> Põhjustab lihasväsimust ja hingeldamist.  <b>Soovitatav:</b> Kogenud sportlastele erineva kestusega aastaringseteks treeninguteks. On olulisem võistluseelsel perioodil.
MÕÕDUKAS 	70–80%	133–152 l/min	10–40 minutit	<b>Mõju:</b> Tõstab treeningute üldist tempot, muudab mõõduka intensiivsusega treeningud kergemaks ja parandab efektiivsust  <b>Tunne:</b> Ühtlane, kontrollitud ja kiire hingamine.  <b>Soovitatav:</b> Sportlastele, kes treenivad võistlusteks või soovivad parandada oma tulemusi.
KERGE	60–70%	114–133 l/min	40–80 minutit	<b>Mõju:</b> Parandab üldist võimekust ja taastumisvõimet ning kiirendab ainevahetust.



Tsoon	Intensiivsus % SLS <sub>max</sub> - ist*	Näide: Südame löögisageduse tsoonid**	Näide kestusest	Treeningu mõju
				<p><b>Tunne:</b> Mugav ja kerge; madal koormus lihastele ja südame-veresoonkonnale.</p> <p><b>Soovitatav:</b> Kõigile pikkadeks treeninguteks baastreeningute perioodil ja taastumiseks võistlusperioodil.</p>
<p>VÄGA KERGE</p> 	50–60%	104–114 l/min	20–40 minutit	<p><b>Mõju:</b> Aitab soojendada, lõdvestuda ja taastuda.</p> <p><b>Tunne:</b> Väga kerge; vähe pingutust.</p> <p><b>Soovitatav:</b> Taastumiseks ja lõdvestumiseks kogu treeninghooaja jooksul.</p>

\* SLS<sub>max</sub> = maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus).

\*\* Südame löögisageduse tsoonid (löökidena minutis) 30-aastase isiku jaoks, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 l/min (220-30).

Treening südame löögisageduse tsoonis 1 toimub väga madala intensiivsusega. Treeningu peamine põhimõte seisneb selles, et võimekus paraneb treeningujärgse taastumise käigus, mitte ainult treeningu ajal. Kiirendage taastumisprotsessi väga madala intensiivsusega treeningu abil.

Südame löögisageduse tsoon 2 on mõeldud vastupidavustreeningu jaoks, mis on iga treeningprogrammi oluline osa. Treeningud selles tsoonis on kerged ja aeroobsed. Pika kestusega treening selles madala intensiivsusega tsoonis on efektiivne energia kulutamise seisukohast. Edusammud eeldavad püsivust.

Aeroobset võimekust on võimalik arendada südame löögisageduse tsoonis 3. Intensiivsus on kõrgem kui tsoonides 1 ja 2, kuid treeningud on siiski peamiselt aeroobsed. Treening südame löögisageduse tsoonis 3 võib koosneda näiteks intervallidest, millele järgneb taastumine. Selles tsoonis treenimine on eriti efektiivne südame ja skeletilihaste vereringe parandamiseks.

Kui teie eesmärk on võistelda kõrgeima potentsiaaliga, peate te treenima südame löögisageduse tsoonides 4 ja 5. Nendes tsoonides treenite anaeroobselt kuni 10-minutiliste intervallidena. Mida lühem on intervall,

seada kõrgem on intensiivsus. Piisav taastumine intervallide vahel on väga oluline. Treening tsoonides 4 ja 5 on mõeldud tippvormi saavutamiseks.

Polari südame löögisageduse tsoone on võimalik isikupärastada, kasutades laboratoorselt mõõdetud SLSmax-i väärtust või tehes maksimaalse pingutuse testi iseseisvalt. Polar Flow veebikeskkonnas on võimalik südame löögisageduse tsoonide piire iga spordiprofiili puhul eraldi redigeerida.

Südame löögisageduse tsoonis treenides üritage kasutada ära tervet tsooni. Tsooni keskel püsimine on hea eesmärk, kuid südame löögisageduse hoidmine kogu aeg ühel tasemel ei ole vajalik. Südame löögisagedus kohaneb vähehaaval treeningu intensiivsusega. Näiteks kui liigute tsoonist 1 tsooni 3, võtab vereringesüsteemi ja südame löögisageduse kohanemine aega 3–5 minutit.

Südame löögisageduse reaktsioon treeningu intensiivsusele sõltub kehalisest võimekusest, taastumisest ning erinevatest keskkonnaga seotud teguritest. Oluline on pöörata tähelepanu tekkivale väsimustundele ning vastavalt sellele kohandada oma treeningprogrammi.

## KIIRUSE TSOONID

Kiiruse/tempo tsoonide abil saate hõlpsasti jälgida oma kiirust ja tempot ning kohandada neid vastavalt soovitud treeningefektile. Tsoone on võimalik kasutada treeningute efektiivsuse tõstmiseks ja erinevate intensiivsuste kombineerimiseks, et saavutada optimaalseid tulemusi.

### KIIRUSE TSOONIDE SÄTTED

Kiiruse tsoonide sätteid saab kohandada Flow veebikeskkonnas. Tsoone saab sisse ja välja lülitada spordiprofiilides, kus need on saadaval. Tsoone on kokku viis. Teil on võimalik kohandada tsoonide piire käsitsi või kasutada vaiketsoone. Need on spordialapõhised, mis tähendab, et igat tsooni on võimalik kohandada vastavalt konkreetse spordiala iseärasustele. Tsoone on võimalik kasutada jooksualade (sh jooksmist hõlmavate meeskonna spordialade), jalgrattasõidu ning sõudmise ja süstasõidu puhul.

#### Default (vaikimisi)

Kui valite **Default**, ei saa te piire muuta. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt kõrge füüsilise võimekusega isiku jaoks.

#### Free (vaba)

Kui valite **Free**, on kõiki piire võimalik muuta. Näiteks, kui olete testinud oma anaeroobset ja aeroobset läve või ülemist ja alumist laktaadiläve, saate treenida tsoonidega, mis põhinevad teie individuaalsel lävikiirusel või -tempol. Soovitame teil seada oma anaeroobse läve kiiruse ja tempo 5. tsooni miinimumiks. Kui kasutate ka aeroobset läve, soovitame selle seada 3. tsooni miinimumiks.

## KIIRUSE TSOONIDEL PÕHINEVAD TREENINGU EESMÄRGID

Te saate luua kiiruse/tempo tsoonidel põhinevaid treeningu eesmärke. Kui olete eesmärgid FlowSynci abil sünkrooninud, saate M430-lt treeningu ajal juhiseid, kuidas eesmärke saavutada.

## TREENINGU AJAL

Treeningu ajal näete, millises tsoonis parasjagu treenite ja kui palju aega igas tsoonis veedate.

## PÄRAST TREENINGUT

Treeningu kokkuvõttes näete ülevaadet igas tsoonis veedetud ajast. Pärast sünkroonimist näete Flow veebikeskkonnas oma tulemuste üksikasjalikku visuaalset tõlgendust.

## RANDMEPÕHINE SAMMUSAGEDUSE MÕÕTMINE

Sammusageduse funktsioon võimaldab teil mõõta oma jooksusammude sagedust ilma eraldi jooksuandurit kasutamata. Sammusagedust mõõdetakse sisseehitatud kiirendusmõõturi abil, mis salvestab teie randme liigutusi. Pange tähele, et kui kasutate jooksuandurit, mõõdab see alati teie sammusagedust.

Sammusageduse funktsiooni on võimalik kasutada järgmiste spordialade puhul: Walking (käimine), Running (jooksmine), Jogging (sörkimine), Road running (maanteejooks), Trail running (maastikujooks), Treadmill running (jooksulindil jooksmine), Track and field running (kergejõustiku jooksud) ja Ultra running (ultramaraton).

Sammusageduse nägemiseks treeningu ajal lisage see konkreetse spordiprofiili treeningvaatesse. Seda saate teha Polar Flow mobiilirakenduse või veebikeskkonna menüüs **Sport Profiles**.

Lugege lisaks, mida kujutab endast [jooksusammude sageduse jälgimine](#) ning [kuidas seda oma treeningutes rakendada](#).

## NUTIKAD TEATISED

Nutikate teatiste funktsioon võimaldab teil vaadata mobiiltelefoni saabuvasid teatisi M430 ekraanilt. M430 annab märku sissetulevast kõnest või saabunud sõnumist (nt SMS või WhatsAppi sõnum). See teavitab teid ka mobiiltelefoni kalendris olevatest üritustest. Nutikad teatised on blokeeritud füüsilise võimekuse testi sooritamise ja intervalltaimeriga treenimise ajal.

- Nutikate teatiste funktsiooni kasutamiseks vajate iOS-i ja Androidi seadmega ühilduvat Polar Flow mobiilirakendust, kusjuures M430 peab olema rakendusega seotud. Funktsiooni kasutamiseks peab mobiiltelefonil olema operatsioonisüsteem iOS 8 või Android 5.0 või uuem.
- Kui nutikate teatiste funktsioon on sisse lülitatud, tühjeneb Polari seadme ja telefoni aku kiiremini, kuna *Bluetooth* on pidevas kasutuses.

## NUTIKATE TEATISTE SÄTTED

### TELEFON (IOS)

Telefoni teatisesätteid määravad ära, milliseid teatise M430-le saadetakse. Teatisesätete muutmine iOS-i telefonis:

1. Minge **Settings > Notifications**.
2. Avage rakenduse teatisesätteid, puudutades valiku **NOTIFICATION STYLE** all olevat rakendust.
3. Veenduge, et **Allow Notifications** on sisse lülitatud ja et valiku **ALERT STYLE WHEN UNLOCKED** jaoks on määratud **Banners** või **Alerts**.

### TELEFON (ANDROID)

Teatiste vastuvõtmiseks peate esmalt lubama nende mobiilirakenduste teatiseid, millelt soovite teatise saada. Seda saate teha mobiiltelefoni rakendussätete või Androidi telefoni rakenduste teatisesätete kaudu. Täiendavat teavet rakenduste teatisesätete kohta leiate oma telefoni kasutusjuhendist.


Lisaks peab Polar Flow rakendusel olema luba teie telefoni saabuvate teatiste lugemiseks. Te peate Polar Flow rakendusele võimaldama juurdepääsu teie telefoni teatistele (st lubama teatiseid Polar Flow rakenduses). Polar Flow rakendus juhendab teid vajadusel, kuidas juurdepääsu võimaldada.

### POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUS

 *Polar Flow mobiilirakenduses on nutikate teatiste funktsioon vaikimisi välja lülitatud.*

Nutikate teatiste funktsiooni sisse- või väljalülitamiseks toimige järgmiselt:

1. Avage Polar Flow mobiilirakendus.
2. Minge menüüsse **Devices**.
3. Leidke valik **Smart notifications** ja valige **On (no preview)** (sees, eelvaateta) või **Off** (väljas).
4. **Sünkroonige M430 mobiilirakendusega**, vajutades pikalt M430 nuppu BACK.
5. M430 ekraanile ilmub tekst **Smart notifications on** või **Smart notifications off**.

 *Iga kord, kui muudate Polar Flow mobiilirakenduses teatisesätteid, peate M430 mobiilirakendusega sünkroonima.*



### REŽIIM „MITTE SEGADA“

Kui soovite teatud ajavahemikul teatiste märguandeid keelata, lülitage Polar Flow mobiilirakenduses sisse režiim **mitte segada**. Kui režiim on sisse lülitatud, ei saabu määratud ajavahemiku jooksul ühtegi teatise märguannet. Vaikimisi on režiim **mitte segada** sisse lülitatud ajavahemikul 22:00 kuni 07:00.

Režiimi **mitte segada** sätete muutmiseks toimige järgmiselt:

1. Avage Polar Flow mobiilirakendus.
2. Minge menüüsse **Devices**.
3. Kasutage valiku **Smart notifications** all olevat lülitit, et lülitada režiim **mitte segada** sisse või välja, ning seadke režiimi algus- ja lõpuaeg.
4. **Sünkroonige M430 mobiilirakendusega**, vajutades pikalt M430 nuppu BACK.

## RAKENDUSTE BLOKEERIMINE

*Rakendatav üksnes Androidi telefoniga seotud M430 puhul*

Teil on võimalik teatud rakenduste teatiseid blokeerida, kui te ei soovi, et neid M430 ekraanile kuvatakse. Teatud rakenduste teatiste blokeerimiseks:

1. Avage Polar Flow mobiilirakendus.
2. Minge menüüsse **Devices**.
3. Puudutage lehe allosas olevat valikut **Block apps**.
4. Valige rakendus, mille teatiseid soovite blokeerida, ja märkige linnuke selle kõrval olevasse kasti.
5. Sünkroonige muudetud sätteid treeningseadmega, vajutades pikalt M430 nuppu BACK.

## NUTIKAD TEATISED PRAKTIKAS

Teatise saabudes annab M430 sellest värinalarmiga märku. Kalendrisündmuste ja sõnumite puhul väriseb M430 ühe korra, kuid sissetulevate kõnede korral väriseb M430 seni, kuni vajutate selle nuppu või vastate telefonile. Teatist ei kuvata, kui see saabub samaaegselt sissetuleva kõne märguandega.

Treeningu ajal saate kõnesid ja teatiseid (e-kirjad, kalendriüritused, rakendused jne) vastu võtta juhul, kui Flow rakendus on telefonis käivitatud.

## NUTIKATE TEATISTE FUNKTSIOON TÖÖTAB BLUETOOTH-ÜHENDUSEGA

Bluetooth-ühendus ja nutikate teatiste funktsioon töötavad, kui M430 ja telefon on sideulatuses ja teineteisest maksimaalselt 10 meetri kaugusel. Kui M430 viibib sideulatusest väljas vähem kui kaks tundi, taastab telefon 15 minuti jooksul automaatselt ühenduse, kui M430 on taas sideulatuses.

Kui M430 viibib sideulatusest väljas rohkem kui kaks tundi, saate ühenduse taastada, kui telefon ja M430 on taas Bluetoothi leviulatuses, vajutades pikalt M430 nuppu BACK.



### Ühendus katkes

See ekraani vasakus ülanurgas olev ikoon näitab, et M430 ei ole telefoniga ühendatud ega saa teatiseid vastu võtta. Veenduge, et telefon ei ole Polari seadmest kaugemal kui 10 meetrit ja et Bluetooth on sisse lülitatud.

Täpsemad juhised leiate aadressilt [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430).

# POLAR FLOW

Polar Flow rakendus .....	70
Treeningute andmed .....	70
Aktiivsuse andmed .....	71
Uneandmed .....	71
Spordiprofiilid .....	71
Piltide jagamine .....	71
Flow rakenduse kasutuselevõtmine .....	71
Polar Flow veebikeskkond .....	72
Feed .....	72
Explore .....	72
Diary .....	73
Progress .....	73
Community .....	73
Programs .....	73
Lemmikud .....	74
Treeningute planeerimine .....	74
Treeningu eesmärgi loomine Polar Flow veebikeskkonnas .....	75
Eesmärkide sünkroonimine M430-ga .....	76
Spordiprofiilid Flow mobiilirakenduses ja veebikeskkonnas .....	76
Spordiprofiili lisamine .....	77
Spordiprofiili muutmine .....	78
Sünkroonimine .....	80
Flow mobiilirakendusega sünkroonimine .....	80
Flow veebikeskkonnaga sünkroonimine FlowSynci kaudu .....	80

## POLAR FLOW RAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduses näete oma treeningute ja aktiivsuse andmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses on võimalik ka treeninguid planeerida.

### TREENINGUTE ANDMED

Polar Flow rakendus võimaldab teil hõlpsalt ligi pääseda oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning luua uusi treeningu eesmäärke. Teil on võimalik luua kiireid või etapipõhiseid eesmäärke.

Polar Flow rakendus annab teile treeningutest kiire ülevaate ja võimaldab teil treeningute üksikasju koheselt analüüsida. Te saate vaadata oma nädala kokkuvõtteid treeningpäevikus. Lisaks saate sõpradega jagada oma treeningu tipphetki, kasutades selleks "Piltide jagamine" on the next page funktsiooni.

## AKTIIVSUSE ANDMED

Vaadake oma ööpäevaringse aktiivsuse üksikasju. Saage teada, kui palju on päevase eesmärgi saavutamises puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Vaadake tehtud samme, läbitud vahemaad ja kulutatud kaloreid.

## UNEANDMED

Saage teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad teie und ning leidke õige tasakaal puhkuse, igapäevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow rakenduse abil saate jälgida oma une kestust ja kvaliteeti.

Igaõise une-eesmärgi püstitamiseks saate seada soovitud uneaja. Lisaks on teil võimalik oma und hinnata. Te saate oma une kohta tagasisidet, mis põhineb teie uneandmetel, soovitud uneajal ja unele antud hinnangutel.

## SPORDIPROFIILID

Flow rakenduses saate spordiprofiile hõlpsalt lisada, muuta, eemaldada ja ümber korraldada. Flow rakenduses ja M430-s saab korraga olla kuni 20 aktiivset spordiprofiili.

## PILTIDE JAGAMINE

Piltide jagamise funktsiooni abil saate levinud sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte, millel on näha teie treeningu andmeid. Te saate jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeningu andmed. Kui kasutasite treeningu ajal GPS-i, saate jagada kuvatõmmist oma treeningu marsruudist.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow | Sharing training results with a photo](#)

## FLOW RAKENDUSE KASUTUSELEVÕTMINE

[M430 seadistamiseks](#) saate kasutada mobiilseadet ja Flow rakendust.

Flow rakenduse kasutuselevõtmiseks laadige see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse. iOS-ile mõeldud Flow rakendus ühildub iPhone 4S-iga (või hilisema mudeliga) ja nõuab Apple'i operatsioonisüsteemi iOS 7.0 (või hilisemat versiooni). Androidile mõeldud Flow rakendus ühildub seadmetega, mis kasutavad operatsioonisüsteemi Android 4.3 või hilisemat versiooni. Täiendavat teavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see M430-ga siduda. Üksikasjalikumad teavet leiate lõigust [Sidumine](#).

M430 sünkroonib treeningu andmed automaatselt Flow rakendusega pärast iga treeningut. Kui teie telefonil on Interneti-ühendus, sünkroonitakse aktiivsuse ja treeningute andmed automaatselt ka Flow veebikeskkonnaga. Flow rakendus on lihtsaim viis treeningu andmete sünkroonimiseks veebikeskkonnaga. Täiendavat teavet sünkroonimise kohta leiate lõigust [Sünkroonimine](#).

Täiendavat infot ja juhiseid Flow rakenduse funktsioonide kohta leiate [Polar Flow rakenduse tooteto lehel](#).

## POLAR FLOW VEEBIKESKKOND

Polar Flow veebikeskkonna abil saate oma treeninguid põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemustega lähemalt tutvuda. Seadistage ja kohandage oma M430 nii, et see vastaks täielikult teie treeningvajadustele, lisades uus spordiprofiile ja muutes nende sätteid. Lisaks on teil võimalik jagada sõpradega oma treeningu tipphetki, registreeruda trennidesse ning saada jooksuürituse jaoks individuaalne treeningprogramm.

Polar Flow veebikeskkond näitab teie igapäevase eesmärgi täitmise protsenti ja aktiivsuse üksikasju ning aitab teil mõista, kuidas teie igapäevased harjumused ja valikud mõjutavad teie heaolu.

[M430 seadistamiseks](#) arvutiga minge aadressile [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Seal palutakse teil alla laadida ja installida FlowSynci tarkvara, mille abil saate andmeid M430 ja veebikeskkonna vahel sünkroonida. Lisaks palutakse teil luua kasutajakonto. Kui seadistasite M430 mobiilseadme ja Flow rakenduse abil, saate veebikeskkonda sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

## FEED

Menüüs **Feed** saate ülevaate enda ja oma sõprade viimastest tegevustest. Vaadake oma viimaseid treeninguid ja nende kokkuvõtteid, jagage oma parimaid saavutusi ning kommenteerige ja kiitke oma sõprade tegevusi.

## EXPLORE

Menüüs **Explore** saate sirvida kaarte ning näha teiste kasutajate treeninguid koos teekonna andmetega. Samuti saate läbida teiste kasutajate teekondi ning vaadata, millised olid nende tipphetked.

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow web service | Explore](#)



## DIARY

Menüüs **Diary** näete oma igapäevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeninguid (treeningu eesmäärke) ja varasemate treeningute tulemusi.

## PROGRESS

Menüüs **Progress** saate aruannete abil jälgida oma arengut.

See on mugav viis oma edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saate valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saate valida nii perioodi kui ka spordiala. Valige rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajutage rattaikoonile, et valida, milliseid andmeid soovite graafikul näha.

Aktiivsuse aruannete abil saate jälgida oma igapäevase aktiivsuse pikaajalist trendi. Teil on võimalik vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid. Aktiivsuse aruandes näete, millised olid valitud ajaperioodil teie parimad päevad arvestades igapäevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

Jooksuindeksi aruanne on vahend, mis aitab jälgida teie jooksuindeksi pikaajalist arengut ning hinnata teie sooritusvõimet näiteks 10 km jooksu või poolmaratoni puhul.

## COMMUNITY

Menüüdest **Flow Groups, Clubs** ja **Events** leiate teisi spordiharrastajaid, kes treenivad sama spordiürituse jaoks või samas spordiklubis, kus teiegi. Te saate luua ka omaenda grupi ja kutsuda sinna inimesi, kellega soovite koos treenida. Te saate jagada oma treeninguid ja näpunäiteid, kommenteerida teiste liikmete tulemusi ning kuuluda Polari kogukonda. Menüüs **Clubs** saate vaadata tunniplaane ning registreeruda trennidesse. Liituge kohe ja saage treeningrühmadest indu juurde!

Video vaatamiseks klõpsake alloleval lingil:

[Polar Flow Events](#)

## PROGRAMS

Polari jooksuprogramm on kohandatud vastavalt teie eesmärgile ja põhineb Polari südame löögisageduse tsoonidel. See võtab arvesse teie isiklike omadusi ja treeningute tausta. Tegemist on intelligentse programmiga, mis kohandub vastavalt teie edusammudele. Polari jooksuprogrammid on saadaval 5 km jooksu, 10 km jooksu, poolmaratoni ja maratoni jaoks ning sõltuvalt programmist koosnevad need kahest kuni viiest jooksutreeningust nädalas. See kõik on ülilihtne!


Täiendavat teavet Polar Flow veebikeskkonna kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## LEMMIKUD


Flow veebikeskkonna menüüs **Favorites** saate talletada ja hallata oma lemmikeesmäärke. Lemmikuid on M430-s võimalik kasutada planeeritud eesmärkidena. Täiendavat teavet leiate lõigust [Treeningute planeerimine](#).

M430-s saab korraga olla maksimaalselt 20 lemmikut. Lemmikute arv Flow veebikeskkonnas ei ole piiratud. Kui teil on Flow veebikeskkonnas rohkem kui 20 lemmikut, kantakse sünkroonimise ajal esimesed 20 üle M430-sse. Teil on võimalik muuta lemmikute järjekorda pukseerides neid teise kohta. Valige välja lemmik, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.


### TREENINGU EESMÄRGI LISAMINE LEMMIKUTESSE

1. [Looge treeningu eesmärk](#).
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.


või

1. Valige **päevikust** olemasolev eesmärk.
2. Klõpsake lehe alumises paremas nurgas oleval lemmikute ikoonil .
3. Eesmärk lisatakse lemmikutesse.

### LEMMIKU MUUTMINE

1. Klõpsake oma nime kõrval üleval paremas nurgas oleval lemmikuteikoonil . Ekraanile kuvatakse kõik teie lemmikeesmärgid.
2. Valige välja lemmik, mida soovite muuta ja klõpsake käsku **Edit**.
3. Te saate muuta eesmärgi nime ja spordiala ning lisada märkusi. Treeninguga seotud eesmärgi üksikasju saate muuta valides **Quick** või **Phased**. (Täiendavat teavet leiate lõigust [Treeningute planeerimine](#).) Pärast vajalike muudatuste tegemist klõpsake käsku **Update changes**.

### LEMMIKU EEMALDAMINE

1. Klõpsake oma nime kõrval üleval paremas nurgas oleval lemmikuteikoonil . Ekraanile kuvatakse kõik teie lemmikeesmärgid.
2. Treeningu eesmärgi eemaldamiseks lemmikute nimekirjast klõpsake üleval paremas nurgas oleval kustutamise ikoonil.

## TREENINGUTE PLANEERIMINE

Polar Flow veebikeskkonnas või mobiilirakenduses saate planeerida treeninguid ja luua individuaalseid treeningu eesmäärke. Enne treeningu eesmärkide kasutamist tuleb need FlowSynci või Flow


mobiliirakenduse kaudu M430-ga sünkroonida. Treeningu ajal annab M430 teile eesmärgi saavutamiseks juhiseid.

- **Quick Target** (kiire eesmärk): Valige sihtväärtused vahemaa või kalorite jaoks. Teie eesmärk võib olla näiteks põletada 500 kcal, joosta 10 kilomeetrit või ujuda 30 minutit.
- **Phased Target** (etapipõhine eesmärk): Teil on võimalik jagada oma treening etappideks ning seada iga etapi jaoks erinevad kestuse või intensiivsuse sihtväärtused. Seda saab kasutada näiteks intervalltreeningute koostamiseks ning soojendus- ja lõdvestusfaaside lisamiseks.
- **Favorites** (lemmikud): Lemmikuid on võimalik kasutada plaanipäraste eesmärkidena või eesmärkide mallidena.


## TREENINGU EESMÄRGI LOOMINE POLAR FLOW VEEBIKESKKONNAS

1. Minge menüüsse **Diary** ja valige **Add > Training target**.
2. Vaates **Add training target** valige **Quick** (kiire eesmärk) või **Phased** (etapipõhine eesmärk).

### KIIRE EESMÄRK

1. Valige **Quick**.
2. Valige **spordiala** (Sport) ning sisestage **eesmärgi nimi** (Target name) (maksimaalselt 45 märki), **kuupäev** (Date), **kellaaeg** (Time) ning mis tahes märkused (Notes) (vabatahtlik), mida soovite lisada.
3. Sisestage üks järgmistest väärtustest: **kestus** (Duration), **vahemaa** (Distance) või **kalorid** (Calorie). Te saate sisestada vaid ühe väärtuse.
4. Kui soovite lisada eesmärgi **lemmikute** hulka, klõpsake lemmikute ikoonil .
5. Kui soovite lisada eesmärgi **päevikusse**, klõpsake nuppu **Save**.

### ETAPIPÕHINE EESMÄRK

1. Valige **Phased**.
2. Valige **spordiala** (Sport) ning sisestage **eesmärgi nimi** (Target name) (maksimaalselt 45 märki), **kuupäev** (Date), **kellaaeg** (Time) ning mis tahes märkused (Notes) (vabatahtlik), mida soovite lisada.
3. Valige, kas soovite **luua uue eesmärgi** (Create new) või **kasutada etteantud eesmärki** (Use template).
  - Uue eesmärgi loomine: Lisage oma eesmärgi jaoks etapid. Kestusel põhineva etapi lisamiseks klõpsake nuppu **Duration** ja vahemaal põhineva etapi lisamiseks klõpsake nuppu **Distance**. Valige iga etapi jaoks **nimi** (Name) ja **kestus** (Duration)/**vahemaa** (Distance), **käsitsi seatav** (Manual) või **automaatne** (Automatic) järgmise etapi algus ning **intensiivsus** (Select intensity). Seejärel klõpsake nuppu **Done**. Lisatud etappide muutmiseks klõpsake pliiatsiikoonil.
  - Etteantud eesmärgi kasutamine: Etteantud etappide muutmiseks klõpsake paremal oleval pliiatsiikoonil. Vastavalt eespool toodud juhistele saate etappe juurde lisada ning luua uue etapipõhise eesmärgi.
4. Kui soovite lisada eesmärgi **lemmikute** hulka, klõpsake lemmikute ikoonil .
5. Kui soovite lisada eesmärgi **päevikusse**, klõpsake nuppu **Save**.

## LEMMIKUD

Kui olete loonud eesmärgi ja lisanud selle lemmikute hulka, saate kasutada seda plaanipärase eesmärgina.

1. Minge menüüsse **Diary** ja klõpsake **+Add** selle päeva peal, millal soovite kasutada lemmikut plaanipärase eesmärgina.
2. Lemmikute nimekirja avamiseks klõpsake nuppu **Favorite target**.
3. Valige lemmik, mida soovite kasutada.
4. Lemmik lisatakse päevikusse plaanipärase eesmärgina. Treeningu eesmärgi jaoks seatud vaikeaeg on 18:00. Kui soovite treeningu eesmärgi üksikasju muuta, klõpsake **päevikus** oleval eesmärgil ja muutke seda vastavalt oma eelistustele. Muudatuste salvestamiseks klõpsake nuppu **Save**.

Kui soovite kasutada olemasolevat lemmikut oma treeningu eesmärgi mallina, toimige järgmiselt:

1. Minge menüüsse **Diary** ja valige **Add > Training target**.
2. Vaates **Add training target** klõpsake nuppu **Favorite targets**. Ekraanile kuvatakse teie lemmikud.
3. Lemmiku kasutamiseks eesmärgi mallina klõpsake nuppu **Use**.
4. Sisestage **kuupäev** (Date) ja **kellaaeg** (Time).
5. Muutke lemmikut vastavalt oma eelistustele. Eesmärgi muutmine selles vaates ei muuda algset eesmärki.
6. Eesmärgi lisamiseks **päevikusse** klõpsake nuppu **Add to Diary**.

## EESMÄRKIDE SÜNKROONIMINE M430-GA

Ärge unustage treeningu eesmäärke FlowSynci või Flow rakenduse abil M430-ga sünkroonida. Kui te eesmäärke ei sünkrooni, on need nähtavad ainult Flow veebikeskkonnas või lemmikute nimekirjas.

Teavet eesmärgiga treeningu alustamise kohta leiate lõigust [Treeningu alustamine](#).

## SPORDIPROFIILID FLOW MOBIILIRAKENDUSES JA VEEBIKESKKONNAS

M430-s on vaikimisi kasutusel neli spordiprofiili. Polar Flow rakenduses või veebikeskkonnas on võimalik lisada uusi spordiprofiile ja muuta nende sätteid. Korraga saab M430-s olla maksimaalselt 20 spordiprofiili. Kui Polar Flow rakenduses ja veebikeskkonnas on rohkem kui 20 spordiprofiili, kantakse sünkroonimise ajal esimesed 20 üle M430-sse.

Teil on võimalik muuta spordiprofiilide järjekorda pukseerides neid teise kohta. Valige välja spordiala, mida soovite nihutada ning lohistage see soovitud kohta nimekirjas.

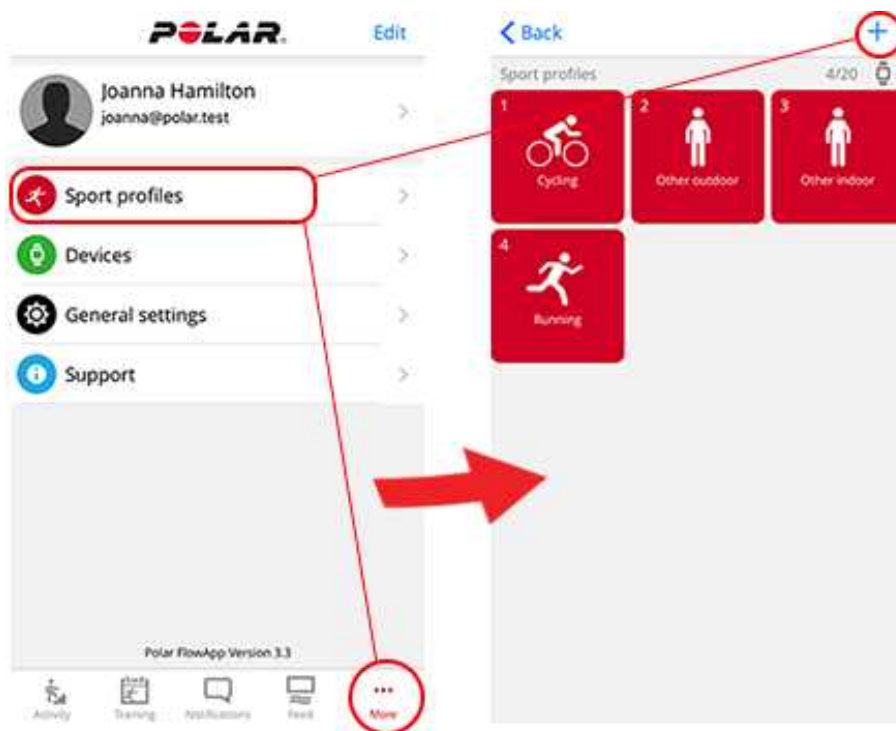
Videote vaatamiseks klõpsake allolevatel linkidel:

[Polar Flow app | Sport profile editing](#)

## SPORDIPROFIILI LISAMINE


Polar Flow mobiilirakenduses:

1. Minge menüüsse **Sport profiles**.
2. Puudutage ekraani paremas ülanurgas olevat plussmärki.
3. Valige nimekirjast spordiala. Androidi seadme puhul puudutage valikut Done. Spordiala lisatakse teie spordiprofiilide nimekirja.



Polar Flow veebikeskkonnas:

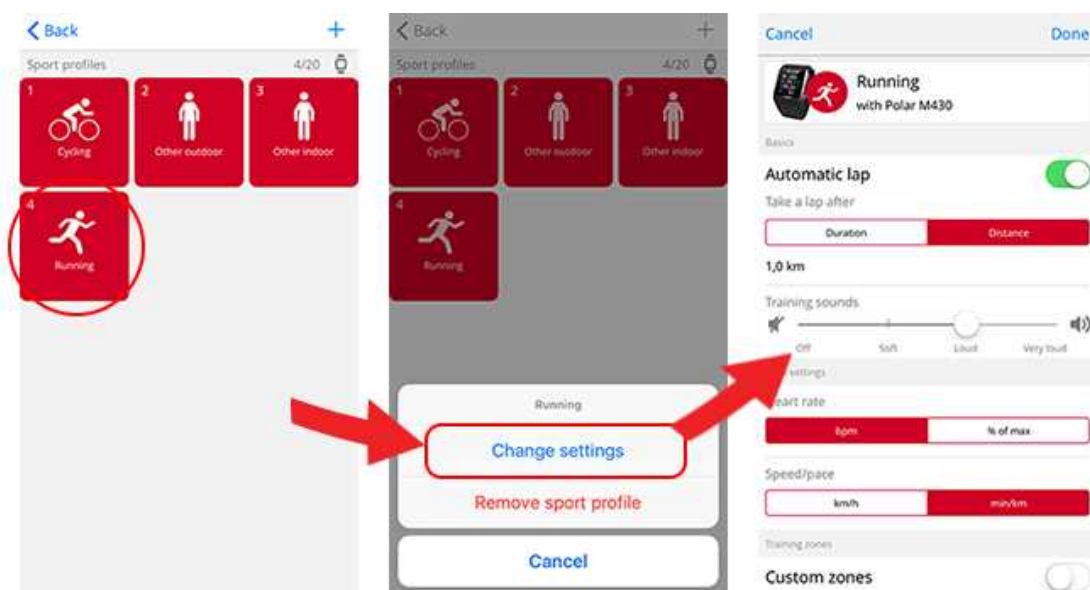
1. Klõpsake paremas ülanurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake valikul **Add sport profile** ja valige nimekirjast spordiala.
4. Spordiala lisatakse teie spordialade nimekirja.

 Te ei saa uusi spordialasid ise luua. Spordialade nimekirja kontrollib Polar, kuna igal spordialal on kindlad vaikesätted ja -väärtused, mis mõjutavad näiteks kalorikulu arvestamist ning treeningkoormuse ja taastumise funktsiooni.

## SPORDIPROFIILI MUUTMINE

Polar Flow mobiilrakenduses:

1. Minge menüüsse **Sport profiles**.
2. Valige spordiala ja puudutage valikut **Change settings**.
3. Kui olete lõpetanud, puudutage valikut Done. Ärge unustage sätteid M430-ga sünkroonida.



Flow veebikeskkonnas:

1. Klõpsake paremas ülanurgas oleval nimel/profiilipildil.
2. Valige **Sport Profiles**.
3. Klõpsake käsku **Edit** spordiala all, mida soovite muuta.

Iga spordiprofiili puhul on teil võimalik muuta järgmisi andmeid:

### Basics (põhisätted)

- Automatic lap (ringi andmete automaatne salvestamine) (Võimalik välja lülitada või määrata kestusel või vahemaal põhinev)

## Heart Rate (südame löögisagedus)

- Heart rate view (südame löögisageduse vaade) (Löögid minutis või % maksimaalsest südame löögisagedusest)
- Heart rate visible to other devices (südame löögisagedus nähtav teistele seadmetele) (See tähendab, et teised Bluetooth Smarti raadiosidetehnoloogiat kasutavad seadmed (nt jõusaalivarustus) saavad teie südame löögisagedust tuvastada. Te saate M430 kasutada ka Polar Clubi rühmatreeningutel ning edastada oma südame löögisageduse Polar Clubi süsteemi.)
- Zonelock (tsooni lukustamine)
- Heart rate zone settings (südame löögisageduse tsoonide sätted) (Südame löögisageduse tsoonide abil saate hõlpsasti valida ja jälgida treeningute intensiivsust. Kui valite „Default“, ei saa te südame löögisageduse tsoonide piire muuta. Kui valite „Free“, on kõiki piire võimalik muuta. Vaikimisi määratud südame löögisageduse tsoonide piirväärtused põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel.)

## Speed/Pace settings (kiiruse/tempo sätted)

- Speed/Pace view (kiiruse/tempo vaade) (Valige kiiruse jaoks km/h / mph või tempo jaoks min/km / min/mi)
- Zonelock available (tsooni lukustamine) (Lülitage tsooni lukustamise funktsioon sisse või välja)
- Speed/pace zone settings (kiiruse/tempo tsoonide sätted) (Kiiruse/tempo tsoonide abil saate hõlpsasti valida ja jälgida oma kiirust või tempot. Vaiketsoonid on näide kiiruse/tempo tsoonidest, mis on mõeldud suhteliselt kõrge füüsilise võimekusega isiku jaoks. Kui valite „Default“, ei saa te piire muuta. Kui valite „Free“, on kõiki piire võimalik muuta.)

## Training views (treeningvaated)

Valige, millist teavet soovite treeningu ajal ekraanil näha. Iga spordiprofiili jaoks on võimalik määrata kaheksa erinevat treeningvaadet. Igal treeningvaatel saab olla maksimaalselt neli erinevat andmevälja.

Klõpsake pliiatsiikoonil, et olemasolevat vaadet muuta või klõpsake valikul **Add new view** (lisa uus vaade).

## Gestures and feedback (viiped ja tagasiside)

- Automatic pause (treeningu automaatne peatamine): **Treeningu automaatse peatamise** funktsiooni kasutamiseks peate GPS-i jaoks seadma **suure mõõtmistäpsuse** või kasutama Polari jooksuandurit. Treening peatub automaatselt, kui lõpetate liikumise ning jätkub, kui alustate liikumist.
- Vibration feedback (värin tagasiside) (Te saate värinalarmi sisse või välja lülitada.)

## GPS and altitude (GPS ja kõrgus)

- Valige GPS-i salvestussagedus.

Kui olete spordiprofiilide sätete muutmise lõpetanud, klõpsake nuppu **Save**. Ärge unustage sätteid M430-ga sünkroonida.

## SÜNKROONIMINE

Teil on võimalik kanda andmed juhtmevabalt M430-st Polar Flow rakendusse, kasutades Bluetooth-ühendust. Teine võimalus on sünkroonida M430 Polar Flow veebikeskkonnaga, kasutades USB-pesa ja FlowSynci tarkvara. Selleks et sünkroonida andmeid M430 ja Flow rakenduse vahel, peate omama Polari kontot. Kui soovite sünkroonida andmed M430-st otse veebikeskkonda, vajate lisaks Polari kontole FlowSynci tarkvara. Kui olete M430 seadistamise lõpule viinud, on Polari konto juba loodud. Kui seadistasite M430 arvutiga, on teil FlowSynci tarkvara juba arvutis olemas.

Ärge unustage oma andmeid M430, veebikeskkonna ja mobiilirakenduse vahel sünkroonida ning neid aeg-ajalt värskendada, kus iganes te ka ei viibiks.


### FLOW MOBIILIRAKENDUSEGA SÜNKROONIMINE

Enne sünkroonimist veenduge, et:

- Teil on olemas Polari konto ja Flow rakendus.
- Teie mobiilseadme Bluetooth on sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.
- Olete sidunud M430 oma mobiiltelefoniga. Täiendavat teavet leiate lõigust [Sidumine](#).

Andmete sünkroonimiseks:

1. Logige sisse Flow rakendusse ning vajutage pikalt M430 nuppu BACK.
2. Ekraanile ilmub esmalt tekst **Connecting to device** ning seejärel tekst **Connecting to app**.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile **Syncing completed**.

 Kui teie telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse M430 pärast treeningut automaatselt Flow rakendusega. Kui M430 sünkroonitakse Flow rakendusega, sünkroonitakse ka teie treeningute ja aktiivsuse andmed automaatselt Interneti-ühenduse kaudu Flow veebikeskkonnaga.

Täiendavat teavet Polar Flow rakenduse kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

### FLOW VEEBIKESKKONNAGA SÜNKROONIMINE FLOWSYNCI KAUDU

Andmete sünkroonimiseks Flow veebikeskkonnaga läheb teil vaja FlowSynci tarkvara. Minge aadressile [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ning laadige FlowSync alla ja installige see enne sünkroonimist.



1. Ühendage M430 arvutiga. Veenduge, et FlowSynci tarkvara on käivitatud.
2. FlowSynci aken avaneb teie arvuti ekraanil ja algab sünkroonimine.
3. Kui olete lõpetanud, ilmub ekraanile „Completed“.

Iga kord, kui ühendate M430 oma arvutiga, edastab Polar FlowSynci tarkvara teie andmed Polar Flow veebikeskkonda ja sünkroonib kõik sätteid, mida olete muutnud. Kui sünkroonimine ei alga automaatselt, käivitage FlowSync töölaual olevast ikoonist (Windows) või rakenduste kaustast (Mac OS X). Iga kord, kui püsivaravärskendus on saadaval, annab FlowSync teile sellest teada ja palub teil selle installida.



*Muutes seadistusi Flow veebikeskkonnas samal ajal kui M430 on arvutiga ühendatud, vajutage FlowSynci sünkroonimisnuppu, et kanda sätteid M430-sse üle.*

Täiendavat teavet Flow veebikeskkonna kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Täiendavat teavet FlowSynci tarkvara kasutamise kohta leiate aadressilt [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# OLULINE TEAVE


Aku .....	82
M430 aku laadimine .....	82
Aku tööaeg .....	83
Tühjeneva aku teatised .....	83
M430 eest hoolitsemine .....	84
Hoidke M430 puhtana .....	84
Hoidmine .....	84
Hooldamine .....	85
Ettevaatusabinõud .....	85
Häired treeningu ajal .....	85
Riskide vähendamine treeningu ajal .....	86
Tehnilised andmed .....	87
M430 .....	87
Polar FlowSynci tarkvara .....	88
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus .....	88
Polar toodete veekindlus .....	89
Polari piiratud rahvusvaheline garantii .....	89
Vastutamatusesäte .....	91

## AKU


Toote tööea lõppedes julgustab Polar teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed eraldi konteineritesse. Ärge visake seda toodet olmejäätmete hulka.

## M430 AKU LAADIMINE

M430-l on sisemine taaslaetav aku. Laaditavatel akudel on piiratud arv laadimistsükleid. Enne kui aku maht märkimisväärselt väheneb, saate seda laadida üle 300 korra. Laadimistsüklite arv sõltub ka kasutus- ja töötingimustest.

 *Ärge laadige akut, kui temperatuur on alla 0 °C/ +32 °F või üle +40 °C/ +104 °F või kui USB-pesa on märg.*

Aku laadimiseks ühendage komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse. Akut on võimalik laadida ka seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, veenduge, et adapterile on märgitud „output 5Vdc” ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks määratud (märke „LPS”, „Limited Power Supply” või „UL listed”).

 *Enne laadimist veenduge, et M430 USB-pesa ega laadimiskaabli pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustus õrnalt ära ja puhkuge tolm maha. Vajadusel võite kasutada hambaorki. Kriimustuste vältimiseks ärge kasutage puhastamiseks teravaid esemeid.*

Arvutiga laadimiseks ühendage M430 lihtsalt oma arvutiga. Samal ajal saate selle FlowSynci abil sünkroonida.

1. Ühendage USB-kaabli üks ots M430 USB-pesaga ja teine ots arvutiga.
2. Ekraanile ilmub tekst **Charging**.
3. M430 aku on täielikult täis laetud, kui akuikoon on täitunud.

 *Ärge jätke akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ärge hoidke seda kogu aeg täielikult laetuna, kuna see võib aku tööaega mõjutada.*

## AKU TÖÖAEG

Aku tööaeg on:

- kuni 8 tundi, kui kasutusel on GPS ja optiline südame löögisageduse andur, või
- kuni 30 tundi, kui kasutusel on GPS-i energiasäästurežiim ja optiline südame löögisageduse andur, või
- kuni 50 tundi, kui kasutusel on GPS-i energiasäästurežiim ja Bluetooth Smarti südame löögisageduse andur, või
- ligikaudu 20 päeva, kui kasutusel on üksnes kellaajarežiim ja igapäevase aktiivsuse jälgimine.

Aku tööaeg sõltub paljudest asjaoludest, nagu näiteks ümbritseva keskkonna temperatuurist, kasutusel olevatest funktsioonidest ja anduritest ning aku kulumisest. Nutikad teatised ja sage sünkroonimine Flow rakendusega vähendavad samuti aku tööiga. Tööaega vähendavad oluliselt külmakraadid. M430 kandmine üleriie all aitab hoida seda soojana ja pikendada selle tööaega.

## TÜHJENEVA AKU TEATISED

**Battery low. Charge:** Aku on tühi. Soovitame teil M430 laadida.

**Charge before training:** Aku on treeningu andmete salvestamiseks liiga tühi. Enne M430 laadimist ei ole võimalik uut treeningut alustada.

Tühjeneva aku teatised treeningu ajal:

- M430 annab märku, kui aku tühjenemiseni on jäänud üks tund treeningaega.
- Kui treeningu ajal ilmub ekraanile tekst **Battery low**, lülituvad südame löögisageduse mõõtmise funktsioon ja GPS välja.

- Kui aku tase langeb kriitiliselt madalale, ilmub ekraanile tekst **Recording ended**. Treening lõpetatakse ja andmed salvestatakse.

Kui ekraan on tühi, on aku tühjaks saanud ja M430 on sisenenud unerežiimi. Laadige M430. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimissümboli ekraanile ilmumiseks kuluda veidi aega.

## M430 EEST HOOLITSEMINE

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka M430 hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud soovitused aitavad teil täita garantiikohustusi, hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

### HOIDKE M430 PUHTANA

Pärast iga treeningut peske M430 õrna seebilahusega jooksva vee all. Kuivatamiseks kasutage pehmet rätikut.

**Hoidke M430 USB-pesa ja laadimiskaablit puhtana, et tagada tõrgeteta laadimine ja sünkroonimine.**

Enne laadimist veenduge, et M430 USB-pesa ja laadimiskaabli pinnal ei oleks niiskust, karvu, tolmu ega mustust. Pühkige mustus või niiskus õrnalt ära. Vajadusel võite kasutada hambaorki. Kriimustuste vältimiseks ärge kasutage puhastamiseks teravaid esemeid.

Hoidke USB-pesa puhtana, et kaitsta M430 oksüdeerumise ning mustuse ja soolase vee (nt higi või merevee) poolt tekitatud kahjustuste eest. USB-pesa puhtana hoidmiseks loputage seda pärast iga treeningut leige kraaniveega. USB-pesa on veekindel, mis tähendab, et võite seda jooksva vee all ilma elektroonilisi osi kahjustamata loputada. **Ärge laadige M430, kui USB-pesa on märg või higine.**

### OPTILISE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI EEST HOOLITSEMINE

Hoolitsege selle eest, et optilise anduri pinnale ei tekiks kriimustusi. Kriimustused ja mustus võivad randmepõhist südame löögisageduse mõõtmist mõjutada.

### HOIDMINE

Hoidke seadet jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest, st ärge unustage seda autosse ega jalgrattakinnitusele. Seadet on soovitatav hoida osaliselt või täielikult laetuna. Kui seadet ei kasutata, hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui teil on plaanis seade pikemaks ajaks seisma jätta, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

Ärge jätke seadet äärmise külma (alla  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) või kuumu (üle  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) kätte ning kaitske seda otsese päikesevalguse eest.

## HOOLDAMINE

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul on soovitatav lasta hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate peatükist Polari piiratud rahvusvaheline garantii.

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) ja riigispetsiifilistelt veebilehtedelt.

## ETTEVAATUSABINÕUD

Polar M430 on mõeldud aktiivsuse jälgimiseks ning südame löögisageduse, kiiruse, vahemaa ja sammusageduse mõõtmiseks. Muud kasutamist pole ette nähtud.

Seadet ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

Soovitame teil seadet aeg-ajalt pesta, et vältida kellarihma määrdumisest tingitud nahaprobleeme.

## HÄIRED TREENINGU AJAL

### Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Elektriliste seadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid treeningu ajal võivad põhjustada ka WLAN tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus ja selle elektroonilised või elektrilised komponendid, sealhulgas LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage südame löögisageduse andur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningseadet seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid ega vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees; ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange südame löögisageduse andur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningseadet häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra. Täiendavat teavet leiate aadressilt [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## RISKIDE VÄHENDAMINE TREENINGU AJAL

Treenimisega võivad kaasneda teatud riskid. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovime teil vastata järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on „jah“, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas teil on esinenud probleeme hingamisega?
- Kas teil esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te olete taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?


Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energijaogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata madalama intensiivsusega.**

**Tähelepanu!** Polari tooteid võib kasutada, kui teil on südamestimulaator. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogenud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõikide südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektrooniliste seadmete tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekirja peatükis „Tehnilised andmed“. Nahareaktsioonide vältimiseks kandke südame löögisageduse andurit särji peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Teie ohutus on meie jaoks tähtis. Bluetooth® Smarti jooksuandur on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Sellegipoolest olge ettevaatlikud, kui jooksete jooksuanduriga näiteks metsas.

 *Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri värv hakata kuluma ja määrada riideid. Kui kasutate nahal parfüümi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei*

puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad seadmele värvi anda, eriti kui tegemist on heledat/erksat värvi seadmega.

## TEHNILISED ANDMED

### M430

Aku tüüp:	240 mAh Li-pol taaslaetav aku
Tööaeg:	<b>Pideval kasutamisel:</b>  Kuni 8 tundi, kui kasutusel on GPS ja optiline südame löögisageduse andur  Kuni 30 tundi, kui kasutusel on GPS-i energiasäästurežiim ja optiline südame löögisageduse andur
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Treeningseadme materjalid:	Silikoon, termoplastne polüuretaan, roostevaba teras, akrüülnitriilbutadieenstüreen, klaaskiud, polükarbonaat, polümetüülmetakrülaad, vedelkristallpolümeer
Kella täpsus:	Parem kui ±0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F
GPS-i täpsus:	Vahemaa ±2%, kiirus ±2 km/h
Kõrguse resolutsioon:	1 m
Tõusu/laskumise resolutsioon:	5 m
Maksimaalne kõrgus:	9000 m / 29525 ft
Salvestussagedus:	1 s suure mõõtmistäpsuse puhul, 30 s keskmise mõõtmistäpsuse puhul, 60 s GPS-i energiasäästurežiimi puhul
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus:	± 1% või 1 l/min, ükskõik missugune on suurem. See kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15–240 l/min
Kiiruse näitude vahemik:	0–399 km/h või 0–247,9 mph  {0–36 km/h või 0–22,5 mph (kui mõõta kiirust Polari jooksuanduriga)}

Veekindlus:	30 m (sobib ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks)
Mälumaht:	60 tundi treenimist koos GPS-i ja südame löögisageduse anduriga, sõltuvalt keele sätetest
Kuva eraldusvõime:	128 x 128

Kasutab Bluetooth®-i raadiosidetehnoloogiat

## POLAR FLOWSYNCI TARKVARA

FlowSynci tarkvara kasutamiseks läheb vaja Microsoft Windowsi või Mac OS X operatsioonisüsteemiga arvutit, millel on Interneti-ühendus ja vaba USB-liides.

FlowSync ühildub järgmiste operatsioonisüsteemidega:

Arvuti operatsioonisüsteem	32-bitine	64-bitine
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSE ÜHILDUVUS

- iPhone 4S või hilisem mudel
- Android 4.3 või hilisem mudel; Android 5.0 või hilisem mudel, kui kasutusel on nutikad teatised



## POLARI TOODETE VEEKINDLUS

Ajanäitajatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutate toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

Märgistus toote tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne	Vannis või duši all käimine ja ujumine	Sukeldumine ja snorgeldamine (õhvarudeta)	Sukeldumine (õhvarudega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks	OK	OK	-	-	Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810.

## POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Käesolev garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.

- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Garantii ei kata akut, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järeltõuslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kaheaastane garantii ei kehti kasutatud toodetele, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.



See toode vastab direktiividele 2014/53/EL ja 2011/65/EL. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2012/19/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse, hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed ning patareid ja akud eraldi konteineritesse.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tel +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2008 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod kuuluvad Bluetooth SIG, Inc.-i omandisse ning märkide kasutamine on Polar Electro Oy poolt litsentseeritud.

## VASTUTAMATUSESÄTE

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei anna mingeid soovitusi ega garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelaluslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud

1.0 ET 04/2017