POLAR M430

MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

Cuprins 2

Manual de utilizare a dispozitivului Polar M430 11

Introducere 11

Utilizează dispozitivul tău M430 la potențialul său maxim 11

Noțiuni introductive 13

Configurarea dispozitivului M430 13

Alegerea unei opțiuni pentru configurare 13

Opțiunea A: Configurarea cu un dispozitiv mobil cu aplicația Polar Flow 14

Opțiunea B: Configurarea cu un computer 15

Opțiunea C: configurarea de pe dispozitiv 15

Funcțiile butoanelor 16

Afișarea ceasului și meniul 16

Modul Pre-antrenament 17

În timpul antrenamentului 17

Structura meniului 18

Ziua mea 18

Jurnalul 19

Setările 19

Testul formei fizice 19

Cronometre 19

Favoritele 20

Ritmul meu cardiac 20

Purtarea dispozitivului M430 20

Când măsori ritmul cardiac la nivelul încheieturii 20

Când nu măsori ritmul cardiac la nivelul încheieturii 20

Interconectarea 20

Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul M430 21

Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu dispozitivul M430 22

Interconectarea unui senzor de pas cu dispozitivul M430 22

Interconectarea unui cântar Polar Balance cu dispozitivul M430 22

Ştergerea unei interconectări 23

Setările 24

Setările profilului sportiv 24

Settings (Setări) 25

Setări fizice 26

Greutatea 26

Înălţimea 26

Data naşterii 26

Sexul 26

Experienţa de antrenament 27

Ritmul cardiac maxim 27

Setări generale 27

Continuous HR tracking (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac) 28
Pair and sync (Interconectare și sincronizare) 28
Flight mode (Mod de zbor) 28
Button lock (Blocarea butoanelor) 28
Smart notifications (Notificări inteligente) 28
Inactivity alert (Alertă de inactivitate) 29
Units (Unități) 29
Language (Limbă) 29
Training view color (Culoarea vizualizării antrenamentului) 30
About your product (Despre produsul tău) 30
Setările ceasului 30
Alarmă 31
Oră 31
Data 31
Ziua de început a săptămânii 31
Cadranul ceasului 31
Meniul rapid 33
Meniul rapid în modul pre-antrenament 33
Meniul rapid în vizualizarea de antrenament 34
Meniul rapid în modul cu sesiunea întreruptă 35
Actualizarea versiunii de firmware 36
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei 37

Cu ajutorul computerului 37

Antrenamentul 38

Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii 38

Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac 38

Măsurarea ritmului cardiac cu dispozitivul M430 38

Începerea unei sesiuni de antrenament 39

Începerea unei sesiuni de antrenament planificate 41

Începerea unei sesiuni cu cronometru de interval 41

Începe o sesiune cu estimator al timpului de terminare 42

În timpul antrenamentului 42

Răsfoirea vizualizărilor de antrenament 42

Înregistrarea unei ture 43

Blocarea unei zone de ritm cardiac sau de viteză 43

Schimbarea fazei în timpul unei sesiuni pe faze 43

Modificarea setărilor din meniul rapid 43

Notificările 43

Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament 43

Rezumatul antrenamentului 44

După antrenament 44

Istoricul antrenamentului pe dispozitivul M430 47

Datele privind antrenamentul în aplicația Polar Flow 47

Datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow 47

Funcțiile 48
Asistat de GPS (A-GPS) 48
Data de expirare a datelor A-GPS 49
Caracteristici GPS 49
Înapoi la start 50
Antrenarea inteligentă 50
Ghidul de activități 51
Activity Benefit (Avantajul activității) 51
Urmărirea activității 24/7 51
Obiectivul de activitate 52
Datele privind activitatea pe dispozitivul M430 52
Alerta de inactivitate 54
Date privind activitatea în aplicația Flow și serviciul web Flow 54
Polar Sleep PlusTM 54
Datele privind somnul pe dispozitivul M430 54
Datele privind somnul în aplicația și serviciul web Polar Flow 56
Continuous Heart Rate (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac) 56
Testul formei fizice cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii 57
Înainte de test 58
Realizarea testului 58
Rezultatele testului 58
Clasele nivelului formei fizice 59

Bărbaţi 59
Femei 59
Vo2max 60
Programul de alergare Polar 60
Creați un program de alergare Polar 61
Începerea unei sesiuni de antrenament 61
Urmăriți evoluția dvs. 61
Running Index (Indexul de alergare) 61
Analiză pe termen scurt 62
Bărbați 62
Femei 63
Analiză pe termen lung 63
Caloriile inteligente 64
Training Benefit (Avantajul antrenamentului) 65
Încărcarea antrenamentului și recuperare 66
Profilurile sportive 67
Intervalele de ritm cardiac 68
Zonele de viteză 70
Setările zonelor de viteză 70
Ţinta de antrenament cu zonele de viteză 71
În timpul antrenamentului 71
După antrenament 71

Măsurarea cadenței la nivelul încheieturii 71
Măsurarea vitezei și distanței la nivelul încheieturii 72
Notificările inteligente 72
Setările pentru funcția Smart Notification (Notificări inteligente) pe dispozitivul M430 73
Setările pentru funcția Smart Notification (Notificări inteligente) pe telefon 73
Aplicația mobilă Polar Flow 73
Modul Nu deranja 74
Blocarea aplicațiilor 74
Telefon (iOS) 75
Telefon (Android) 75
Funcționarea notificărilor inteligente 75
Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) funcționează printr-o conexiune Bluetooth 75
Polar Flow 77
Aplicația Polar Flow 77
Datele privind antrenamentul 77
Date privind activitatea 78
Datele privind somnul 78
Profilurile sportive 78
Partajarea imaginilor 78
Începerea utilizării aplicației Flow 78
Serviciul web Polar Flow 79
Feed (Flux) 79

Explore (Explorare) 79
Diary (Jurnal) 80
Progress (Progres) 80
Comunitatea 80
Programele 80
Favorites (Favorite) 81
Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite: 81
Modificarea unui obiectiv favorit 81
Eliminarea unui obiectiv favorit 81
Planificarea antrenamentului 82
Crearea unui obiectiv de antrenament în serviciul web Polar Flow 82
Quick Target (Obiectiv rapid) 82
Phased Target (Obiectiv pe faze) 82
Favoritele 83
Sincronizarea obiectivelor cu dispozitivul M430 83
Profilurile sportive în Polar Flow 84
Adăugarea unui profil sportiv 84
Modificarea unui profil sportiv 85
Sincronizarea 87
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow 88
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync 88
Informații importante 90

Bateria 90

Încărcarea bateriei dispozitivului M430 90

Timpul de funcționare a bateriei 91

Notificări privind descărcarea bateriei 92

Întreținerea dispozitivului M430 92

Curățarea dispozitivului M430 92

Întreține cu atenție senzorul optic de ritm cardiac 93

Depozitarea 93

Service 93

Măsuri de siguranţă 94

Interferenţe în timpul antrenamentului 94

Diminuarea riscului în timpul antrenamentului 94

Specificații tehnice 96

M430 96

Programul software Polar FlowSync 97

Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow 97

Rezistența la apă a produselor Polar 98

Garanţie internaţională Polar limitată 99

Informaţii de reglementare 100

Precizări legale 100

MANUAL DE UTILIZARE A DISPOZITIVULUI POLAR M430

Acest manual te ajută să începi să utilizezi noul tău dispozitiv M430. Pentru a vedea tutoriale video și întrebări frecvente privind dispozitivul M430, accesează support.polar.com/en/M430.

INTRODUCERE

Felicitări pentru noul tău dispozitiv Polar M430!

Dispozitivul Polar M430 este un ceas pentru alergare cu GPS, funcție de măsurare a ritmului cardiac la nivelul încheieturii, funcții avansate de antrenament Polar și funcție de urmărire a activității 24/7. Dispozitivul M430 îți oferă asistență personalizată și feedback privind antrenamentul și activitatea ta zilnică pentru a te ajuta să-ți atingi obiectivele. Datorită sistemului GPS compact integrat, vei putea urmări ritmul tău de alergare, distanța parcursă, altitudinea și traseul. Când funcția GPS nu este disponibilă, dispozitivul M430 urmărește viteza și distanța parcursă pe baza mișcărilor încheieturii mâinii.

Nu trebuie să porți separat un senzor de ritm cardiac. Te poți concentra liniștit pe alergare cu ajutorul sistemului de măsurare a ritmului cardiac de la încheietură, gata de utilizare oricând.

Poți urmări activitățile tale zilnice cu ajutorul funcției de urmărire a activității 24/7. Vezi în ce mod sunt benefice aceste activități pentru sănătatea ta și obține sfaturi privind modul în care îți poți atinge obiectivul zilnic de activitate. Rămâi conectat cu ajutorul notificărilor inteligente. Primește pe dispozitivul tău M430 alerte privind apelurile, mesajele și aplicațiile de pe telefon.

UTILIZEAZĂ DISPOZITIVUL TĂU M430 LA POTENȚIALUL SĂU MAXIM

Conectează-te la ecosistemul Polar și beneficiază de tot ceea ce poate oferi dispozitivul M430.

Descarcă aplicația Polar Flow din App Store® sau magazinul Google Play™. După antrenament, sincronizează dispozitivul M430 cu aplicația Flow și obține instantaneu o vedere de ansamblu și un feedback cu privire la rezultatele antrenamentului și performanța atinsă. În aplicația Flow, poți vedea și calitatea somnului și nivelul de activitate din timpul zilei.

Sincronizează datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow web service cu ajutorul programului software FlowSync pe computer sau cu ajutorul aplicației Flow. În serviciul web, îți poți planifica antrenamentul, îți poți urmări realizările, poți primi asistență și poți vedea o analiză detaliată privind rezultatele antrenamentelor, nivelul de activitate și calitatea somnului. Împărtășește-le tuturor prietenilor

reușitele tale, caută parteneri de antrenament și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament. Toate acestea le găsești pe flow.polar.com.

NOȚIUNI INTRODUCTIVE

Configurarea dispozitivului M430 13
Opțiunea A: Configurarea cu un dispozitiv mobil cu aplicația Polar Flow 14
Opțiunea B: Configurarea cu un computer 15
Opțiunea C: configurarea de pe dispozitiv 15
Funcțiile butoanelor 16
Structura meniului 18
Ziua mea 18
Jurnalul 19
Setările 19
Testul formei fizice 19
Cronometre 19
Favoritele 20
Ritmul meu cardiac 20
Purtarea dispozitivului M430 20
Când măsori ritmul cardiac la nivelul încheieturii 20
Când nu măsori ritmul cardiac la nivelul încheieturii 20
Interconectarea 20
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul M430 21
Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu dispozitivul M430 22
Interconectarea unui senzor de pas cu dispozitivul M430 22
Interconectarea unui cântar Polar Balance cu dispozitivul M430 22
Ștergerea unei interconectări 23

CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI M430

Noul tău dispozitiv M430 este în mod de depozitare și se activează când este conectat la un cablu USB pentru încărcare sau la un computer pentru configurare. Îți recomandăm să încarci bateria înainte de a începe să folosești dispozitivul M430. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării.

Pentru informații detaliate despre încărcarea bateriei, timpii de funcționare a bateriei și notificările privind nivelul scăzut de încărcare a bateriei, consultă secțiunea Bateriile.

ALEGEREA UNEI OPȚIUNI PENTRU CONFIGURARE

A. Configurarea mobilă este potrivită în cazul în care nu ai acces la un computer cu port USB, dar poate dura mai mult. Pentru această metodă este necesară o conexiune la internet.

B. Configurarea prin cablu cu ajutorul unui computer este mai rapidă și permite încărcarea concomitentă a dispozitivului M430, dar trebuie să ai la dispoziție un computer. Pentru această metodă este necesară o conexiune la internet.

Îți recomandăm să folosești metodele A și B. Poți introduce deodată toate detaliile privind starea fizică necesare pentru date exacte privind antrenamentul. De asemenea, poți selecta limba și obține cea mai nouă versiune de firmware pentru dispozitivul M430.

C. Dacă nu ai un dispozitiv mobil compatibil și nu ai acces imediat la un computer cu conexiune a internet, poți începe configurarea pe dispozitiv. **Dispozitivul conține numai o parte din setări.** Pentru a te asigura că profiți la maximum de dispozitivul M430 și de funcțiile Polar Smart Coaching, este important să efectuezi configurarea în serviciul web Polar Flow mai târziu, urmând pașii de la opțiunea A sau B.

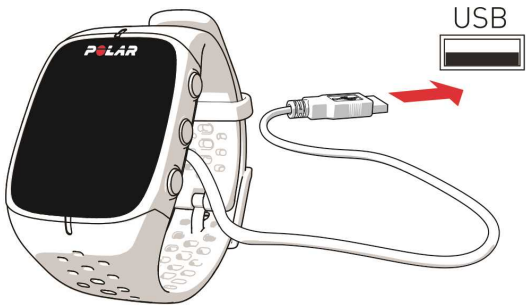
OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU UN DISPOZITIV MOBIL CU APLICAȚIA POLAR FLOW

Dispozitivul Polar M430 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Flow prin funcția Bluetooth® Smart. Prin urmare, nu uita să activezi funcția pe dispozitivul mobil.

Vezi compatibilitatea cu aplicația Polar Flow la support.polar.com.

1. Pentru a te asigura că dispozitivul M430 este încărcat suficient în timpul configurării mobile, conectează-l la un port USB alimentat cu energie sau la un adaptor USB. Asigură-te că adaptorul este marcat cu „output 5Vdc" (putere maximă 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA. Pornirea dispozitivului M430 și afișarea animației de încărcare poate dura câteva minute.

   Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M430. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu încărca dispozitivul M430 când conectorul USB este ud.



2. Accesează App Store sau magazinul Google Play de pe dispozitivul mobil și caută și descarcă aplicația Polar Flow.
3. Pornește aplicația Flow pe dispozitivul mobil. Aceasta detectează noul dispozitiv M430 aflat în apropiere și îți solicită interconectarea acestuia Acceptă solicitarea de interconectare și **introdu codul de interconectare Bluetooth afișat pe ecranul dispozitivului M430 în aplicația Flow**.
4. Apoi, creează un cont Polar sau conectează-te dacă ai deja unul. Aplicația te va ghida prin etapele de înregistrare și configurare.

Pentru a obține cele mai exacte și personalizate date privind antrenamentul și activitatea, este important ca setările să fie corecte. Când te înregistrezi, poți selecta limba pe care dorești să o utilizezi pe dispozitivul M430. Dacă există o actualizare a versiunii de firmware pentru dispozitivul M430, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării. Acest proces poate dura până la 20 minute.

5. Atinge **Save and sync** (Salvare și sincronizare) după ce ai efectuat toate setările. Setările personalizate vor fi sincronizate cu dispozitivul M430.
6. După realizarea sincronizării, ecranul dispozitivului M430 va afișa ora.

După terminarea configurării, ești pregătit să începi. Distracție plăcută!

OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA CU UN COMPUTER

1. Accesează flow.polar.com/start și instalează programul software FlowSync, pentru a configura dispozitivul M430.
2. Conectează dispozitivul M430 la computer folosind cablul USB furnizat, pentru a-l încărca în timpul configurării. Activarea dispozitivului M430 poate dura câteva minute. Permite computerului să instaleze orice driver USB sugerat.

   Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe conectorul USB al dispozitivului M430. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu încărca dispozitivul M430 când conectorul USB este ud.
3. Conectează-te cu contul tău Polar sau creează unul nou. Serviciul web te va ghida prin etapele de înregistrare și configurare.

   Pentru a obține cele mai exacte și personalizate date privind activitatea și antrenamentul, este important ca datele setărilor să fie corecte. Când te înregistrezi, poți selecta limba pe care dorești să o utilizezi pe dispozitivul M430. Dacă există o actualizare a versiunii de firmware pentru dispozitivul M430, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării. Acest proces poate dura până la 10 minute.

După terminarea configurării, ești pregătit să începi. Distracție plăcută!

OPȚIUNEA C: CONFIGURAREA DE PE DISPOZITIV

Conectează dispozitivul M430 la portul USB al computerului sau la un încărcător USB cu cablul furnizat în cutie. Se afișează **Choose language** (Alegere limbă). Apasă pe START pentru a alege **English** (Engleză). Dispozitivul M430 este furnizat doar în engleză, dar poți adăuga alte limbi când efectuezi configurarea în serviciul web Polar Flow sau aplicația Polar Flow.

Setează datele următoare și confirmă fiecare selecție cu butonul START. Dacă dorești să revii și să modifici o setare, apasă pe Înapoi până când ajungi la setarea pe care dorești să o modifici.

1. **Time format** (Format oră): Alege **12 h** sau **24 h**. Pentru **12 h**, selectează **AM** sau **PM**. Apoi setează ora locală.
2. **Date** (Data): Introdu data curentă.
3. **Units** (Unități): Alege unitățile de măsură metrice **(kg, cm)** sau cele imperiale **(lb, ft)** (livre/picioare).
4. **Weight** (Greutate): Introdu greutatea ta.
5. **Height** (Înălțime): Introdu înălțimea ta.
6. **Date of birth** (Data nașterii): Introdu data nașterii.
7. **Sex** (Sexul): Alege **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).
8. **Training background** (Experiență de antrenament): **Occasional (0-1 h/week)** (Ocazional (0-1 h/săptămână)), **Regular (1-3 h/week)** (Regulat (1-3 h/săptămână)), **Frequent (3-5 h/week)** (Frecvent (3-5 h/săptămână)), **Heavy (5-8 h/week)** (Intens (5-8 h/săptămână)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Semiprofesionist (8-12 h/săptămână)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionist (12+ h/săptămână)). Pentru informații suplimentare privind experiența de antrenament, consultă Physical Settings (Setările fizice).
9. Când ai terminat setările, apare mesajul **Ready to go!** (Gata de pornire!), iar dispozitivul M430 afișează ora.

Când efectuezi configurarea de pe dispozitiv, M430 nu este conectat cu serviciul web Polar Flow. Pentru a te asigura că profiți la maximum de dispozitivul M430 și de funcțiile Polar Smart Coaching, este important să efectuezi mai târziu configurarea în serviciul web Polar Flow sau cu ajutorul aplicației mobile Flow, urmând pașii de la opțiunea A sau B.

FUNCȚIILE BUTOANELOR

Dispozitivul M430 are cinci butoane care au diverse roluri, în funcție de situația de utilizare. Consultă tabelele de mai jos pentru a afla ce funcționalități au butoanele în diferite moduri.

AFIȘAREA CEASULUI ȘI MENIUL

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS/JOS
Luminează afișajul	Ieși din meniu	Confirmi selecțiile	Navighează printre listele de selecție
Apasă lung pentru a	Revino la	Intră în modul pre-	

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS/JOS
bloca butoanele	nivelul precedent Lasă setările neschimbate Anulează selecțiile Apasă lung pentru a reveni la vederea timp din meniu Apăsă lung pentru a începe interconectarea și sincronizarea	antrenament Confirmă selecția prezentă pe afișaj	Ajustează o valoare selectată Apasă lung butonul SUS pentru a schimba cadranul ceasului

MODUL PRE-ANTRENAMENT

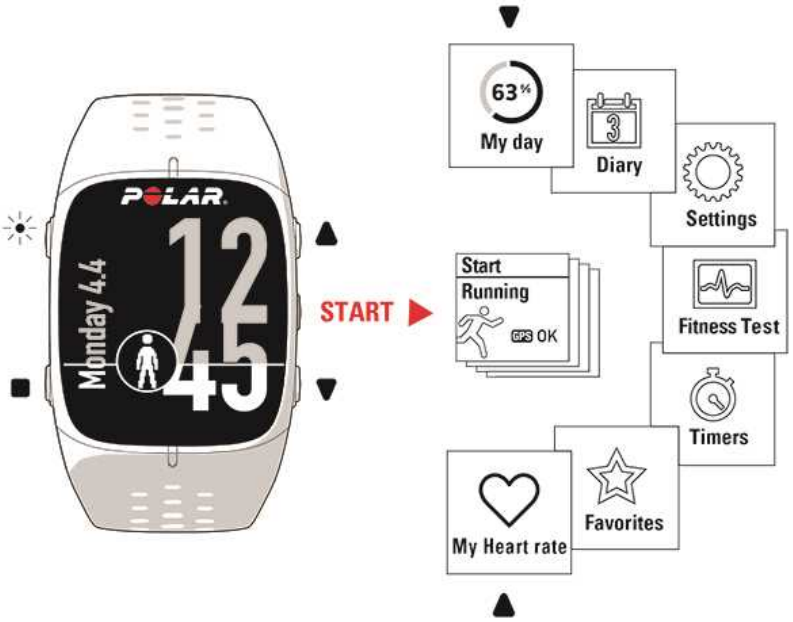
LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS/JOS
Luminează afișajul Apasă lung pentru a introduce setările profilului sportiv	Revino la afișarea orei	Începerea unei sesiuni de antrenament	Navighează în lista de sporturi

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

LUMINĂ	ÎNAPOI	START	SUS/JOS
Luminează afișajul Apăsă lung butonul pentru a accesa meniul rapid	Întrerupe antrenamentul apăsând o dată Apasă lung timp de 3 secunde pentru a opri înregistrarea antrenamentului	Înregistrarea unei ture Apasă lung pentru a seta blocarea/deblocarea zonei Continuă înregistrarea antrenamentului când este întreruptă	Schimbă vizualizarea antrenamentului

STRUCTURA MENIULUI

Accesează meniul și navighează în acesta apăsând butonul SUS sau JOS. Confirmă selecțiile cu butonul START și revino cu butonul ÎNAPOI.



ZIUA MEA

Obiectivul zilnic de activitate apare cu un cerc care se umple treptat când ești activ. În meniul **My day** (Ziua mea) poți găsi următoarele:

- Durata somnului și somnul propriu-zis. Dispozitivul M430 urmărește somnul dacă îl porți pe timpul nopții. Acesta detectează când adormi și când te trezești și colectează datele pentru o analiză mai aprofundată în aplicația și serviciul web Polar Flow. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Monitorizarea somnului.
- Mai multe detalii despre activitatea ta zilnică cumulată și indicații privind modul în care poți atinge obiectivul tău zilnic de activitate. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Urmărirea activității 24/7.
- Sesiunile de antrenament pe care le-ai efectuat pe parcursul zilei. Poți vedea rezumatul sesiunii apăsând pe START.
- Oricare din sesiunile de antrenament programate pe care le-ai creat pentru ziua respectivă în serviciul web sau aplicația Polar Flow. Poți începe o sesiune de antrenament programată și deschide sesiuni din trecut pentru a vedea mai multe detalii despre acestea apăsând pe START.
- Dacă realizezi un test al formei fizice în timpul zilei, rezultatul va fi afișat în **My Day** (Ziua mea).
- Oricare dintre evenimentele zilei. Poți crea evenimente și poți participa la evenimente în comunitatea Polar Flow la flow.polar.com.

JURNALUL

În **Diary** (Jurnal) vei vedea săptămâna în curs, ultimele patru săptămâni și următoarele patru săptămâni. Selectează o zi pentru a vedea activitatea și sesiunile de antrenament din ziua respectivă, rezumatul antrenamentului pentru fiecare sesiune și testele pe care le-ai realizat. De asemenea, poți vedea și sesiunile de antrenament programate.

SETĂRILE

În **Settings** (Setări) poți modifica:

- **Profilurile sportive**
- **Setările privind forma fizică**
- **Setările generale**
- **Setările ceasului**

Pentru informații suplimentare, consultă Setări.

TESTUL FORMEI FIZICE

Măsoară-ți cu ușurință nivelul de formă fizică prin măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii în timp ce stai întins și te relaxezi.

Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Testul formei fizice cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii.

CRONOMETRE

În **Timers** (Cronometre) vei găsi:

- **Stopwatch** (Cronometru)
- **Interval timer** (Cronometru de interval): Setează cronometre de interval pe bază de durată și/sau distanță pentru a delimita cu precizie fazele de activitate de fazele de recuperare în sesiunile tale de antrenament cu intervale.
- **Finish time estimator** (Estimator timp terminare): Realizați-vă timpul țintă pentru o distanță setată. Setează distanța pentru sesiunea ta, iar dispozitivul M430 va estima timpul de terminare a sesiunii pe baza vitezei tale.

Pentru mai multe informați, consultă secțiunea Începerea unei sesiuni de antrenament.

FAVORITELE

În **Favorites** (Favorite), vei găsi țintele de antrenament pe care le-ai salvat ca favorite în serviciul web Flow.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Favorite.

RITMUL MEU CARDIAC

În meniul **My Heart Rate** (Ritmul meu cardiac), poți verifica rapid ritmul cardiac actual, fără a începe o sesiune de antrenament. Trebuie să strângi brățara, să apeși pe START și vei vedea imediat ritmul tău cardiac actual. Apasă butonul ÎNAPOI pentru a ieși.

PURTAREA DISPOZITIVULUI M430

CÂND MĂSORI RITMUL CARDIAC LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac de la încheietură, trebuie să porți dispozitivul M430 strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii. Senzorul trebuie să fie în contact strâns cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie atât de strânsă încât să împiedice circulația sângelui. Pentru cea mai exactă măsurare a ritmului cardiac, recomandăm purtarea dispozitivului M430 câteva minute înainte de începerea măsurării ritmului cardiac. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Antrenamentul cu monitorizarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii.

După o sesiune de antrenament intensă, recomandăm spălarea dispozitivul M430 sub jet de apă cu un săpun delicat. Usucă-l prin ștergere cu un prosop moale. Lasă-l să se usuce complet înainte de a-l încărca.

CÂND NU MĂSORI RITMUL CARDIAC LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

Slăbește puțin brățara pentru o potrivire mai confortabilă și lăsă pielea să respire. Poartă dispozitivul M430 la fel cum ai purta un ceas obișnuit.

Ocazional, este ideal să-ți lași puțin încheietura să respire, în special dacă ai o piele sensibilă. Scoate dispozitivul M430 și încarcă-l. Astfel, atât pielea ta, cât și dispozitivul vor avea un moment de pauză, fiind apoi pregătite pentru următorul antrenament.

INTERCONECTAREA

Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil nou (smartphone, tabletă), senzor de ritm cardiac, senzor de pas sau cântar Polar Balance cu dispozitivul M430, acestea trebuie interconectate. Interconectarea durează doar câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul M430 numai de la senzorii și dispozitivele tale, permițând antrenamentul fără perturbări într-un grup. Înainte de a începe un eveniment sau

o cursă, asigură-te că ai făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferența produsă de transmisia datelor.

INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU DISPOZITIVUL M430

Dacă ai realizat configurarea dispozitivului M430 cu ajutorul unui dispozitiv mobil în modul prezentat în secțiunea Configurarea dispozitivului Polar M430, înseamnă că acesta a fost interconectat deja. Dacă ai realizat configurarea cu ajutorul unui computer și ai dori să utilizezi dispozitivul M430 cu aplicația Polar Flow, interconectează dispozitivul M430 și cel mobil în felul următor:

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil

- descarcă aplicația Flow din magazinul de aplicații App Store sau Google Play;
- asigură-te că dispozitivul tău mobil are funcția Bluetooth pornită, iar modul avion nu este activ.

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. Pe dispozitivul mobil, deschide aplicația Flow și conectează-te la contul tău Polar pe care l-ai creat în momentul configurării dispozitivului M430.
2. Așteaptă să apară ecranul **Connect product** (Conectare produs) pe dispozitivul mobil cu mesajul **Waiting for M430** (Se așteaptă dispozitivul M430).
3. În modul de afișare a orei M430, apoi apasă lung butonul ÎNAPOI.
4. Apare mesajul **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv), urmat de mesajul **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
5. Acceptă solicitarea de interconectare Bluetooth pe dispozitivul mobil și introdu codul PIN afișat pe dispozitivul M430.
6. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ai terminat.

sau

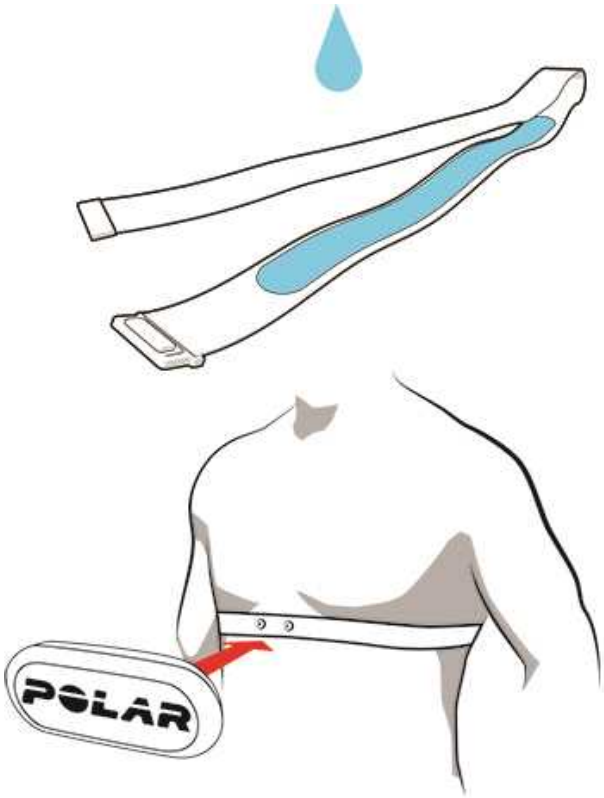
1. Pe dispozitivul mobil, deschide aplicația Flow și conectează-te la contul tău Polar.
2. Așteaptă să apară ecranul **Connect product** (Conectare produs) pe dispozitivul mobil cu mesajul **Waiting for M430** (Se așteaptă dispozitivul M430).
3. Pe dispozitivul M430, accesează **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare și sincronizare dispozitiv mobil) și apăsă pe START.
4. Pe dispozitivul M430, este afișat mesajul **Confirm from other device pin xxxxxx** (Confirmă codul PIN xxxxxx pe celălalt dispozitiv). Introdu codul PIN al dispozitivului M430 pe dispozitivul mobil. Interconectarea începe.
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ai terminat.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC CU DISPOZITIVUL M430

Când utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar interconectat cu dispozitivul M430, acesta din urmă nu măsoară ritmul cardiac la nivelul încheieturii mâinii.

Există două modalități de a interconecta un senzor de ritm cardiac cu dispozitivul M430:

1. Poartă senzorul de ritm cardiac umezit.
2. Pe dispozitivul M430, accesează **General Settings > Pair and sync > Pair other device (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv)** și apasă pe START.
3. Dispozitivul M430 începe să caute senzorul de ritm cardiac.
4. Odată ce senzorul de ritm cardiac este găsit, se afișează identificatorul dispozitivului **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Apasă pe START, se afișează **Pairing** (Interconectare).
6. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ai terminat.



SAU

1. Poartă senzorul de ritm cardiac umezit.
2. Pe dispozitivul M430, apasă pe START în modul de afișare a orei, pentru a intra în modul pre-antrenament.
3. Atinge senzorul de ritm cardiac de dispozitivul M430 și așteaptă să fie găsit.
4. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Interconectare Polar H10 xxxxxxxx). Alege **Yes** (Da).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ai terminat.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE PAS CU DISPOZITIVUL M430

Consultă acest document de asistență pentru instrucțiuni privind interconectarea și calibrarea unui senzor de pas.

INTERCONECTAREA UNUI CÂNTAR POLAR BALANCE CU DISPOZITIVUL M430

Există două modalități în care poți interconecta un cântar Polar Balance cu dispozitivul M430:

1. Urcă pe cântar. Pe afișaj, apare greutatea ta.
2. După un bip, pictograma Bluetooth de pe cântar începe să pâlpâie, însemnând că s-a realizat conexiunea. Cântarul este pregătit pentru interconectarea cu dispozitivul M430.
3. Ține apăsat butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430 timp de 2 secunde și așteaptă până când afișajul indică faptul că interconectarea a fost realizată.

sau

1. Mergi la General Settings > Pair and sync > Pair other device (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv) și apasă pe START.
2. Dispozitivul M430 începe să caute cântarul.
3. Urcă pe cântar. Pe afișaj, apare greutatea ta.
4. Odată ce cântarul este găsit, se afișează identificatorul dispozitivului Polar scale xxxxxxxx (Cântarul Polar xxxxxxxx) pe dispozitivul M430.
5. Apasă pe START, se afișează Pairing (Interconectare).
6. Este afișat mesajul Pairing completed (Interconectare încheiată) când ai terminat.

Cântarul poate fi interconectat cu 7 dispozitive Polar diferite. Când dorești să conectezi peste 7 dispozitive, prima interconectare va fi eliminată și înlocuită.

ȘTERGEREA UNEI INTERCONECTĂRI

Pentru a șterge o interconectare cu un senzor sau un dispozitiv mobil:

1. Accesează Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Dispozitive interconectate) și apasă pe START.
2. Alege dispozitivul pe care dorești să-l ștergi din listă și apasă pe START.
3. Se afișează Delete pairing? (Ștergere interconectare?), alege Yes (Da) și apasă pe START.
4. Este afișat mesajul Pairing deleted (Interconectare ștearsă) când ai terminat.

SETĂRILE

Setările profilului sportiv 24
Settings (Setări) 25
Setări fizice 26
Greutatea 26
Înălţimea 26
Data naşterii 26
Sexul 26
Experienţa de antrenament 27
Ritmul cardiac maxim 27
Setări generale 27
Continuous HR tracking (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac) 28
Pair and sync (Interconectare și sincronizare) 28
Flight mode (Mod de zbor) 28
Button lock (Blocarea butoanelor) 28
Smart notifications (Notificări inteligente) 28
Inactivity alert (Alertă de inactivitate) 29
Units (Unităţi) 29
Language (Limbă) 29
Training view color (Culoarea vizualizării antrenamentului) 30
About your product (Despre produsul tău) 30
Setările ceasului 30
Alarmă 31
Oră 31
Data 31
Ziua de început a săptămânii 31
Cadranul ceasului 31
Meniul rapid 33
Meniul rapid în modul pre-antrenament 33
Meniul rapid în vizualizarea de antrenament 34
Meniul rapid în modul cu sesiunea întreruptă 35
Actualizarea versiunii de firmware 36
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei 37
Cu ajutorul computerului 37

SETĂRILE PROFILULUI SPORTIV

În M430 poți modifica anumite setări privind profilurile sportive. Spre exemplu, poți seta GPS activat sau dezactivat pentru diferite sporturi. O gamă mai largă de opțiuni de personalizare este disponibilă în aplicația și serviciul web Flow. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Profilurile sportive în serviciul web Flow.

Sunt patru profiluri sportive implicite pe dispozitivul M430: **Running** (Alergare), **Cycling** (Ciclism), **Other outdoor** (Alte sporturi în aer liber) și **Other indoor** (Alte sporturi în interior). În aplicația sau serviciul web Polar Flow, poți adăuga profiluri sportive noi la lista de sporturi și poți modifica setările acestora. Dispozitivul M430 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M430 în momentul sincronizării.

Dacă ai modificat profilurile sportive în serviciul web Flow înainte de prima sesiune de antrenament și i le-ai sincronizat pe dispozitivul tău M430, lista cu profilurile sportive va conține profilurile sportive modificate.

SETTINGS (SETĂRI)

Pentru a vizualiza sau a modifica setările profilurilor sportive, accesează **Settings** > **Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive) și alege profilul pe care dorești să-l modifici. Poți, de asemenea, să accesezi setările profilului sportiv selectat în momentul respectiv din modul pre-antrenament apăsând lung butonul LUMINĂ.

- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alege **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)) sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone de ritm cardiac): Verifică limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (Ritm cardiac vizibil pe alt dispozitiv): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegi opțiunea **On** (Activat), celelalte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, cum ar fi echipamentele din sala de antrenament, pot detecta ritmul tău cardiac. Poți utiliza dispozitivul M430 și în timpul cursurilor Polar Club, pentru a transmite ritmul tău cardiac sistemului Polar Club.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alege **High accuracy** (Precizie mare), **Medium accuracy** (Precizie medie), **Power save, long session** (Economisire energie, sesiune lungă) sau **Off** (Dezactivată).
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Această setare este afișată numai dacă ai interconectat un senzor de pas Polar cu dispozitivul M430. Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații despre calibrarea senzorului de pas, consultă acest document de asistență.

- **Speed settings** (Setări viteză): **Speed View** (Vizualizare viteză): Alege **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km**(minute pe kilometru). Dacă ai ales unitățile imperiale, alege **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verifică limitele zonelor de viteză): poți verifica aici limitele zonelor de viteză/ritm.
- **Automatic pause sett.** (Setări întrerupere automată): **Automatic pause** (Întrerupere automată): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă ai setat **Automatic pause** (Întrerupere automată) pe opțiunea **On** (Activată), sesiunea este întreruptă automat când te oprești din mișcare. **Activation speed** (Viteză activare): setează viteza la care înregistrarea va fi întreruptă.

*Pentru a utiliza funcția **Automatic pause** (Întrerupere automată) în timpul antrenamentului, trebuie să setezi funcția GPS pe **High Accuracy** (Precizie mare) sau să ai un senzor de pas Polar în uz.*

- **Automatic lap** (Tură automată): Alege **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care se înregistrează fiecare tură.

Pentru a utiliza funcția de înregistrare automată a turei în funcție de distanță, înregistrarea GPS trebuie să fie activată sau trebuie să existe un senzor de pas Polar în uz.

SETĂRI FIZICE

Pentru a vizualiza şi edita setările fizice, accesaţi **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice) Este important să oferiţi informaţii precise la setările fizice, în special când setaţi greutatea, înălţimea, data naşterii şi sexul, deoarece acestea au un impact asupra preciziei măsurării valorilor, cum ar fi limitele ritmului cardiac şi consumul de calorii.

În **Physical setttings** (Setări fizice) veţi găsi:

- Greutatea
- Înălţimea
- Data naşterii
- Sexul
- Experienţa de antrenament
- Ritmul cardiac maxim

GREUTATEA

Setaţi-vă greutatea în kilograme (kg) sau livre (lb).

ÎNĂLŢIMEA

Setaţi-vă înălţimea în centimetri (sistem metric) sau în picioare şi inci (sistem imperial).

DATA NAŞTERII

Setaţi-vă data naşterii. Ordinea în care se fac setările datei depinde de formatul orei şi datei pe care l-aţi ales (24 h: zi - lună - an / 12h: lună - zi - an).

SEXUL

Selectaţi **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).

EXPERIENŢA DE ANTRENAMENT

Experienţa de antrenament este o evaluare a nivelului de activitate fizică pe termen lung. Selectaţi alternativa care descrie cel mai bine nivelul general de intensitate a activităţii dumneavoastră fizice în ultimele trei luni.

- **Occasional (0-1h/week)** (Ocazional (0-1h/săptămână)): Nu participaţi regulat la un sport recreaţional programat sau o activitate fizică intensă, de ex. mers numai de plăcere sau exerciţiu fizic destul de dificil pentru a provoca respiraţie agitată sau transpiraţie numai ocazional.
- **Regular (1-3h/week)** (Regulat (1-3h/săptămână)): Participaţi regulat la sporturi recreaţionale, de ex. alergaţi 5-10 km sau 3-6 mile pe săptămână sau petreceţi 1-3 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă sau munca dumneavoastră necesită activitate fizică modestă.
- **Frequent (3-5h/week)** (Frecvent (3-5 h/săptămână)): Participaţi de cel puţin 3 ori pe săptămână la un exerciţiu fizic dificil, de exemplu alergaţi 20-50 km/12-31 mile pe săptămână sau petreceţi 3-5 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă.
- **Heavy (5-8h/week)** (Intens (5-8 h/săptămână)): Participaţi la exerciţii fizice intense cel puţin de 5 ori pe săptămână şi puteţi participa uneori la evenimente sportive de masă.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Semiprofesionist (8-12 h/săptămână)): Participaţi la exerciţii fizice intense aproape zilnic şi faceţi exerciţii pentru a vă îmbunătăţi performanţa în scopuri competiţionale.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionist (>12 h/săptămână)) Sunteţi un atlet de anduranţă. Participaţi la exerciţii fizice intense pentru a vă îmbunătăţi performanţa în scopuri competiţionale.

RITMUL CARDIAC MAXIM

Setaţi-vă ritmul cardiac maxim dacă vă cunoaşteţi valoarea maximă a ritmului cardiac curent. Valoarea ritmului cardiac maxim previzionat de vârstă (220-vârstă) este afişată ca setare implicită la setarea pentru prima oară a acestei valori.

HR_{max} este folosit pentru estimarea consumului de energie. HR_{max} este cel mai ridicat număr de bătăi ale inimii pe minut în timpul efortului fizic maxim. Cea mai exactă metodă pentru determinarea HR_{max} individual este de a se efectua un test la efort fizic maxim într-un laborator. HR_{max} este de asemenea esenţial la determinarea intensităţii antrenamentului. Este o valoare individuală şi depinde de vârstă şi de factori ereditari.

SETĂRI GENERALE

Pentru a vizualiza şi edita setările generale, accesaţi **Settings > General settings** (Setări > Setări generale)

În **General setttings** (Setări generale) veţi găsi:

- **Continuous HR tracking** (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac)
- **Pair and sync** (Interconectare şi sincronizare)
- **Flight mode** (Mod de zbor)
- **Button lock** (Blocare buton)

- Smart notifications (Notificări inteligente)
- Inactivity alert (Alertă inactivitate)
- Units (Unităţi)
- Language (Limbă)
- Training view color (Culoare vizualizare antrenament)
- About your product (Despre produsul dvs.)

CONTINUOUS HR TRACKING (MONITORIZAREA CONTINUĂ A RITMULUI CARDIAC)

Porneşte sau opreşte funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Monitorizarea continuă a ritmului cardiac.

PAIR AND SYNC (INTERCONECTARE ŞI SINCRONIZARE)

- Pair and sync mobile device (Interconectarea și sincronizarea dispozitivului mobil) / Pair other device (Interconectarea altui dispozitiv): interconectează senzori sau dispozitive mobile cu dispozitivul M430. Sincronizează datele cu aplicația Flow.
- Paired devices (Dispozitive interconectate): vizualizează toate dispozitivele pe care le-ai interconectat cu M430. Printre acestea se pot număra senzori de ritm cardiac, senzori pentru alergare și dispozitive mobile.

FLIGHT MODE (MOD DE ZBOR)

Alegeţi On (Activat) sau Off (Dezactivat).

Modul Zbor întrerupe toate comunicaţiile wireless de la dispozitiv. Îl puteţi utiliza în continuare pentru a colecta informaţii privind activitatea, dar nu-l puteţi folosi în sesiunile de antrenament cu un senzor pentru ritmul cardiac şi nici nu puteţi sincroniza datele cu aplicaţia mobilă Polar Flow pentru că *Bluetooth*® Smart este dezactivat.

BUTTON LOCK (BLOCAREA BUTOANELOR)

Alegeţi Manual lock (Blocare manuală) sau Automatic lock (Blocare automată). În Manual lock (Blocare manuală) puteţi bloca butoanele manual din Quick menu (Meniu rapid). În Automatic Lock (Blocare automată) blocarea butoanelor se face automat după 60 de secunde.

SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE)

Notificările sunt dezactivate în mod implicit. Configurează-le în meniul Menu > Settings > General settings > Smart notifications (Meniu > Setări > Setări generale > Notificări inteligente).

În setările Smart notifications (Notificări inteligente), vei avea opțiunile următoare:

- **Notifications** (Notificări): Poți alege din opțiunile **On** (Activare), **On (no preview) (Activare (fără previzualizare))** sau **Off** (Dezactivare).

  On (Activare): conținutul notificării este afișat pe ecranul dispozitivului M430. **On** (no preview) (Activare (fără previzualizare)): conținutul notificării nu este afișat pe ecranul dispozitivului M430. **Off** (Dezactivare) (modul implicit): nu vei primi nicio notificare pe dispozitivul M430.

  În aplicația Polar Flow, poți alege aplicațiile de la care dorești să primești notificări.

- **Vibration feedback** (Feedback prin vibrație): Pentru feedback-ul prin vibrație, poți alege opțiunea **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Notif. do not disturb** (Nu deranja cu notificări): Dacă dorești să dezactivezi notificările și alertele privind apelurile un anumit interval de timp, activează modul **Do not disturb** (Nu deranja). Apoi, setează intervalul de timp în care modul **Do not disturb** (Nu deranja) este activat. Când modul **Do not disturb** (Nu deranja) este activat, nu vei primi notificări sau alerte privind apelurile în intervalul de timp configurat.

*În mod implicit, modul **Do not disturb** (Nu deranja) este activat între orele 22:00 și 7:00.*

INACTIVITY ALERT (ALERTĂ DE INACTIVITATE)

Setaţi alerta de inactivitate la **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

UNITS (UNITĂŢI)

Alegeţi unităţile de măsură metrice **(kg, cm)** sau pe cele imperiale **(lb, ft)** (livre/picioare). Setaţi unităţile folosite pentru a măsura greutatea, înălţimea, distanţa şi viteza.

LANGUAGE (LIMBĂ)

Când configurezi dispozitivul M430, poți selecta limba pe care dorești să o utilizezi pe acesta. Dispozitivul M430 poate fi utilizat în următoarele limbi: *Bahasa Indonesia*, ***Čeština***, *Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文,* ***Русский****, Suomi, Svenska* or *Türkçe*.

Dacă vrei să schimbi limba pe dispozitivul M430, poți face acest lucru în serviciul web Polar Flow sau aplicația Polar Flow.

Modificarea setării de limbă în serviciul web Polar Flow:

1. În serviciul web Flow, dă clic pe numele tău / fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Selectează opțiunea Products (Produse).
3. Dă clic pe Settings (Setări) de lângă Polar M430.
4. Caută în lista derulantă Device language (Limbă dispozitiv) limba pe care dorești să o utilizezi pe dispozitivul M430.
5. Dă clic pe Save (Salvare).
6. Nu uita să sincronizezi setarea de limbă modificată pe dispozitivul M430.

Schimbarea setării de limbă în aplicația Polar Flow:

1. Pe dispozitivul mobil, deschide aplicația Flow și conectează-te la contul Polar pe care l-ai creat când ai configurat dispozitivul M430.
2. Accesează meniul Devices (Dispozitive).
3. Atinge opțiunea Device language (Limbă dispozitiv) din meniul Polar M430 pentru a accesa lista de limbi disponibile.
4. Selectează prin atingere limba dorită, apoi atinge opțiunea Done (Gata).
5. Sincronizează setările modificate pe dispozitivul M430 apăsând lung butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430.

TRAINING VIEW COLOR (CULOAREA VIZUALIZĂRII ANTRENAMENTULUI)

Alegeţi Dark (Culoare închisă) sau Light (Culoare deschisă). Schimbaţi culoarea afişajului pentru vizualizarea antrenamentului. Când este ales Light (Culoare deschisă), vizualizarea antrenamentului are un fundal de culoare deschisă cu numere şi litere de culoare închisă. Când este ales Dark (Culoare închisă), vizualizarea antrenamentului are un fundal de culoare închisă cu numere şi litere de culoare deschisă.

ABOUT YOUR PRODUCT (DESPRE PRODUSUL TĂU)

Verifică identificatorul dispozitivului M430, precum și versiunea de firmware, modelul de hardware, data de expirare A-GPS și etichetele de reglementare specifice dispozitivului M430.

Restart device (Repornire dispozitiv): dacă ai probleme cu dispozitivul M430, repornirea poate fi o soluție. Repornirea dispozitivului M430 nu va șterge nicio setare și nici datele personale de pe dispozitivul M430. Apasă butonul START și alege Yes (Da) pentru a confirma repornirea.

SETĂRILE CEASULUI

Pentru a vizualiza şi edita setările ceasului, accesaţi Settings > Watch settings (Setări > Setări ceas)

În Watch setttings (Setări ceas) veţi găsi:

- Alarmă
- Ora
- Data

- Ziua de început a săptămânii
- Cadranul ceasului

ALARMĂ

Setaţi repetiţia alarmei:Off, Once, Monday to Friday (Dezactivat, O dată, De luni până vineri) sau Every day (În fiecare zi). Dacă alegeţi Once, Monday to Friday (O dată, De luni până vineri) sau Every day (În fiecare zi), setaţi şi ora pentru alarmă.

Când alarma este activată, o pictogramă ceas este afişată în vederea timp.

ORĂ

Setaţi formatul orei: 24 h sau 12 h. Apoi setaţi ora.

Când sincronizaţi cu aplicaţia şi serviciul web Flow, ora este actualizată automat din serviciu.

DATA

Setaţi data. Setaţi şi Date format (Format dată), puteţi alege mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy (ll/zz/aaaa, zz/ll/aaaa, aaaa/ll/zz, zz-ll-aaaa, aaaa-ll-zz, zz.ll.aaaa) sau yyyy.mm.dd (aaaa.ll.zz).

Când sincronizaţi cu aplicaţia şi serviciul web Flow, data este actualizată automat din serviciu.

ZIUA DE ÎNCEPUT A SĂPTĂMÂNII

Alegeţi ziua de început a fiecărei săptămâni. Alegeţi Monday, Saturday (Luni, Sâmbătă) sau Sunday (Duminică).

Când sincronizaţi cu aplicaţia şi serviciul web Flow, ziua de început a săptămânii este actualizată automat din serviciu.

CADRANUL CEASULUI

Alege modul de afișare a ceasului:

- **Jumbo**

- **Activity** (Activitate)

- **Oversized** (Supradimensionat)

- **Analog** (Analogic)

- **Big digits** (Caractere mari)

Dacă selectezi opțiunea „Jumbo” (modul implicit de afiș are a ceasului) sau „Activity” (Activitate) ca mod de afiș are a ceasului, vei putea vedea progresul activității tale zilnice pe ecranul principal, în modul de vizualizare a orei.

Modurile de afiș are a ceasului cu afiș area secundelor se actualizează la fiecare secundă. Prin urmare, consumul de energie a bateriei va creș te.

MENIUL RAPID

MENIUL RAPID ÎN MODUL PRE-ANTRENAMENT

În modul preliminar antrenamentului, apasă lung butonul LIGHT (Lumină) pentru a accesa setările profilului sportiv ales în prezent:

- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alege **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)) sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone de ritm cardiac): Verifică limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (Ritm cardiac vizibil pe alt dispozitiv): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegi opțiunea **On** (Activat), celelalte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth

Smart, cum ar fi echipamentele din sala de antrenament, pot detecta ritmul tău cardiac. Poți utiliza dispozitivul M430 și în timpul cursurilor Polar Club, pentru a transmite ritmul tău cardiac sistemului Polar Club.

- **GPS recording** (Înregistrare GPS): alege **High accuracy** (Precizie mare), **Medium accuracy** (Precizie medie), **Power save, long session** (Economisire energie, sesiune lungă) sau **Off** (Dezactivată).
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Această setare este afișată numai dacă ai interconectat un senzor de pas Polar cu dispozitivul M430. Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații despre calibrarea senzorului de pas, consultă acest document de asistență.

- **Speed settings** (Setări viteză): **Speed View** (Vizualizare viteză): Alege **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km**(minute pe kilometru). Dacă ai ales unitățile imperiale, alege **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verifică limitele zonelor de viteză): poți verifica aici limitele zonelor de viteză/ritm.
- **Automatic pause sett.** (Setări întrerupere automată): **Automatic pause** (Întrerupere automată): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă ai setat **Automatic pause** (Întrerupere automată) pe opțiunea **On** (Activată), sesiunea este întreruptă automat când te oprești din mișcare. **Activation speed** (Viteză activare): setează viteza la care înregistrarea va fi întreruptă.

*Pentru a utiliza funcția **Automatic pause** (Întrerupere automată) în timpul antrenamentului, trebuie să setezi funcția GPS pe **High Accuracy** (Precizie mare) sau să ai un senzor de pas Polar în uz.*

- **Automatic lap** (Tură automată): Alege **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

Pentru a utiliza funcția de înregistrare automată a turei în funcție de distanță, înregistrarea GPS trebuie să fie activată sau trebuie să existe un senzor de pas Polar în uz.

MENIUL RAPID ÎN VIZUALIZAREA DE ANTRENAMENT

În vizualizarea antrenament, apasă lung butonul LIGHT (Lumină) pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid). În **Quick menu** (Meniu rapid) din vizualizarea antrenament, găsești:

- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apasă pe START pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apasă lung butonul LIGHT (Lumină).
- **Set backlight** (Setare fundal luminos): Setează pentru lumina de fundal permanentă aprinsă opțiunea **On (Activat)** sau **Off (Dezactivat)**. Când este activată, lumina de fundal rămâne permanent aprinsă. Poți

dezactiva și activa din nou setarea luminii de fundal permanent aprinse apăsând pe butonul LIGHT (Lumină). Te rugăm să reții că utilizarea acestei funcții scurtează durata de viață a bateriei.

- **Search Sensor** (Căutare senzor): Această setare este afișată numai dacă ai interconectat un senzor de ritm cardiac sau un senzor de pas cu dispozitivul M430.
- **Stride sensor** (Senzor de mers): Această setare este afișată numai dacă ai interconectat un senzor de pas Polar cu dispozitivul M430. Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații despre calibrarea senzorului de pas, consultă acest document de asistență.
- **Interval timer** (Cronometru de interval): Creează cronometre de interval pe baza timpului și/sau a distanței pentru a stabili exact fazele de activitate și de recuperare din sesiunile tale de antrenament cu intervale. Alege **Start X.XX km / XX:XX** (Start X,XX km/XX:XX) pentru a utiliza cronometrul setat anterior sau creează un nou cronometru în **Set Timer** (Setare cronometru).
- **Finish time estimator** (Funcție de estimare timp de finalizare): Setează distanța pentru sesiunea ta, iar dispozitivul M430 va estima timpul de terminare a sesiunii pe baza vitezei tale. Alege **Start XX.XX km / X.XX mi** (Start XX,XX km/X,XX mi) pentru a utiliza distanța setată anterior sau pentru a seta o nouă țintă în **Set distance** (Setare distanță).
- **Current location info** (Informații locație curentă): Această selecție este disponibilă numai dacă GPS-ul este setat pornit pentru profilul sportiv.
- **Set Location Guide On** (Setarea ghidului de locație activat): Caracteristica înapoi la start te ghidează înapoi la punctul de pornire al sesiunii. Alege **Set location guide on** (Activare ghid de locație) și apasă pe START. Apare mesajul **Location guide arrow view set on** (Vizualizarea cu săgeată de indicare a direcției este activată) și dispozitivul M430 afișează vizualizarea **Back to Start** (Înapoi la start). Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Înapoi la start.

MENIUL RAPID ÎN MODUL CU SESIUNEA ÎNTRERUPTĂ

În modul pauză, ține apăsat LIGHT (Lumină) pentru a intra în **Quick menu** (Meniu rapid). În **Quick menu** (Meniu rapid) din modul pauză, găsești:

- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apasă pe START pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apasă lung butonul LIGHT (Lumină).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alege **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)) sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone de ritm cardiac): Verifică limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (Ritm cardiac vizibil pe alt dispozitiv): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegi opțiunea **On** (Activat), celelalte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, cum ar fi echipamentele din sala de antrenament, pot detecta ritmul tău cardiac. Poți utiliza dispozitivul M430 și în timpul cursurilor Polar Club, pentru a transmite ritmul tău cardiac sistemului Polar Club.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): alege **High accuracy** (Precizie mare), **Medium accuracy** (Precizie medie), **Power save, long session** (Economisire energie, sesiune lungă) sau **Off** (Dezactivată).

- **Stride sensor** (Senzor de mers): Această setare este afișată numai dacă ai interconectat un senzor de pas Polar cu dispozitivul M430. Alege **Calibration** (Calibrare) sau **Choose sensor for speed** (Alege senzorul pentru viteză). În **Calibration** (Calibrare), alege **Automatic** (Automat) sau **Manual**. În **Choose sensor for speed** (Alege senzor pentru viteză), setează sursa pentru datele privind viteza: **Stride sensor** (Senzor de mers) sau **GPS**. Pentru mai multe informații despre calibrarea senzorului de pas, consultă acest document de asistență.

- **Speed settings** (Setări viteză): **Speed View** (Vizualizare viteză): Alege **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km**(minute pe kilometru). Dacă ai ales unitățile imperiale, alege **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verifică limitele zonelor de viteză): poți verifica aici limitele zonelor de viteză/ritm.
- **Automatic pause sett.** (Setări întrerupere automată): **Automatic pause** (Întrerupere automată): Alege **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă ai setat **Automatic pause** (Întrerupere automată) pe opțiunea **On** (Activată), sesiunea este întreruptă automat când te oprești din mișcare. **Activation speed** (Viteză activare): setează viteza la care înregistrarea va fi întreruptă.

*Pentru a utiliza funcția **Automatic pause** (Întrerupere automată) în timpul antrenamentului, trebuie să setezi funcția GPS pe **High Accuracy** (Precizie mare) sau să ai un senzor de pas Polar în uz.*

- **Automatic lap** (Tură automată): Alege **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

Pentru a utiliza funcția de înregistrare automată a turei în funcție de distanță, înregistrarea GPS trebuie să fie activată sau trebuie să existe un senzor de pas Polar în uz.

ACTUALIZAREA VERSIUNII DE FIRMWARE

Poți actualiza versiunea de firmware a dispozitivului M430 pentru a-l menține la zi. Actualizările versiunii de firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționarea dispozitivului M430. Acestea pot include îmbunătățiri ale funcțiilor existente, funcții complet noi sau remedierea unor erori. Îți recomandăm să actualizezi versiunea de firmware a dispozitivului M430 de fiecare dată când apare o versiune nouă.

Actualizarea versiunii de firmware nu duce la pierderea datelor: Înainte de a începe actualizarea, datele de pe dispozitivul M430 sunt sincronizate în serviciul web Flow.

CU AJUTORUL DISPOZITIVULUI MOBIL SAU AL TABLETEI

Poți actualiza versiune de firmware cu ajutorul dispozitivului mobil dacă utilizezi aplicația mobilă Polar Flow pentru sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea. Aplicația te va informa dacă sunt disponibile actualizări și te va ghida de-a lungul procesului de actualizare. Pentru a garanta funcționarea optimă a actualizării, îți recomandăm să conectezi dispozitivul M430 la o sursă de curent înainte de a începe actualizarea.

Actualizarea versiunii de firmware fără fir poate dura până la 20 de minute, în funcție de conexiune.

CU AJUTORUL COMPUTERULUI

De fiecare dată când apare o versiune nouă de firmware, FlowSync te va trimite o notificare cu privire la actualizare când conectezi dispozitivul M430 la computer. Actualizările versiunii de firmware sunt descărcate prin FlowSync.

Pentru a actualiza versiunea firmware:

1. Conectează dispozitivul M430 la computer.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, ești întrebat dacă dorești să actualizezi versiunea firmware.
4. Alege Yes (Da). Se instalează versiunea nouă de firmware (acest lucru poate dura până la 10 minute), iar dispozitivul M430 repornește. Așteaptă finalizarea actualizării versiunii de firmware înainte de a deconecta dispozitivul M430 de la computer.

ANTRENAMENTUL

Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii 38
Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac 38
Măsurarea ritmului cardiac cu dispozitivul M430 38
Începerea unei sesiuni de antrenament 39
Începerea unei sesiuni de antrenament planificate 41
Începerea unei sesiuni cu cronometru de interval 41
Începe o sesiune cu estimator al timpului de terminare 42
În timpul antrenamentului 42
Răsfoirea vizualizărilor de antrenament 42
Înregistrarea unei ture 43
Blocarea unei zone de ritm cardiac sau de viteză 43
Schimbarea fazei în timpul unei sesiuni pe faze 43
Modificarea setărilor din meniul rapid 43
Notificările 43
Întreruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament 43
Rezumatul antrenamentului 44
După antrenament 44
Istoricul antrenamentului pe dispozitivul M430 47
Datele privind antrenamentul în aplicația Polar Flow 47
Datele privind antrenamentul în serviciul web Polar Flow 47

ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

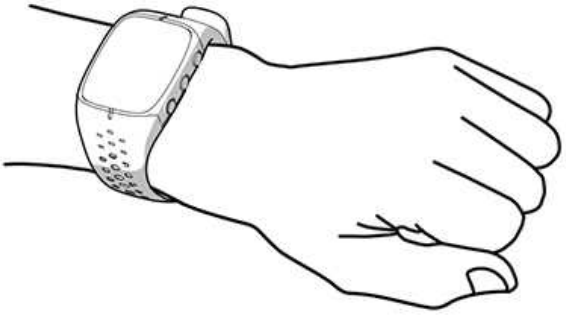
ANTRENAMENTUL CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că vei avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC CU DISPOZITIVUL M430

Dispozitivul Polar M430 are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii. Urmărește intervalele de ritm cardiac direct de pe dispozitiv și obține sfaturi privind sesiunile de antrenament pe care le-ai planificat în aplicația sau serviciul web Flow.

Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac la nivelul încheieturii, trebuie să porți dispozitivul M430 strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii (vezi imaginea din dreapta). Senzorul din spate trebuie să fie permanent în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, pentru că ar putea împiedica circulația sângelui. Pentru cea mai exactă măsurare a ritmului cardiac, recomandăm purtarea dispozitivului M430 câteva minute înainte de începerea măsurării ritmului cardiac.



Dacă ai tatuaje în zona încheieturii, încearcă să nu aș ezi senzorul exact pe tatuaj, pentru că s-ar putea să nu obții valori precise.

De asemenea, este o idee bună să încălzeș ti pielea dacă mâinile ș i pielea ta se răcesc ușor. Pune sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

În sporturile în care este mai dificil să ții senzorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona senzorului, îți recomandăm să utilizezi un senzor Polar cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac.

Când înregistrezi o sesiune de înot cu dispozitivul M430, este posibil ca apa să împiedice funcționarea optimă a măsurării ritmului cardiac de la încheietură. Cu toate acestea, dispozitivul M430 va colecta în continuare date pe baza mișcării încheieturii în timp ce înoți. Reține că nu poți utiliza un senzor de ritm cardiac Polar cu o curea de fixat în jurul toracelui cu dispozitivul M430 când înoți, pentru că funcția Bluetooth nu poate fi utilizată în apă.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. Pune-ți dispozitivul M430 și strânge brățara.
2. În vederea timp, apasă pe START pentru a activa modul pre-antrenament.

Pentru a schimba setările profilului sportiv înainte de începerea sesiunii (în modul preliminar antrenamentului), apasă lung butonul LUMINĂ pentru a introduce **Quick Menu** (Meniul Rapid)*. Pentru a reveni la modul preliminar antrenamentului, apasă pe ÎNAPOI.*

3. Poți naviga printre profilurile cu butonul SUS/JOS. Poți adăuga mai multe profiluri sportive pe dispozitivul M430 prin aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Flow. Poți defini și setări speciale pentru fiecare profil sportiv, cum ar fi crearea de vizualizări personalizate ale antrenamentelor.
4. **Pentru a fi sigur că datele privind antrenamentul sunt exacte, rămâi în modul pre-antrenament până când dispozitivul M430 detectează ritmul cardiac, iar satelitul GPS emite un semnal.**

Heart rate (Ritm cardiac): dispozitivul M430 a detectat semnalul senzorului de ritm cardiac când este afișat ritmul tău cardiac.

Când utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar interconectat cu dispozitivul M430, acesta din urmă utilizează automat senzorul conectat pentru a măsura ritmul cardiac în timpul sesiunilor de antrenament. Pictograma Bluetooth de pe simbolul ritmului cardiac indică faptul că dispozitivul M430 utilizează senzorul conectat pentru a măsura ritmul cardiac.

GPS: Valoarea procentuală afișată alături de simbolul GPS indică atunci când GPS-ul este pregătit. Când acesta atinge nivelul 100%, se afișează OK și ești gata de pornire.

Pentru a capta semnalele de satelit GPS, ieși în aer liber și îndepărtează-te de clădirile înalte și copacii mari. Pentru o performanță optimă a sistemului GPS, poartă dispozitivul M430 pe mână cu afișajul orientat în sus. Ține-l în poziție orizontală în fața ta, la distanță de piept. În timpul căutării, ține mâna nemișcată peste nivelul pieptului. Rămâi nemișcat și menține poziția până când dispozitivul M430 captează semnalele de satelit.

Achiziția GPS este rapidă cu ajutorul GPS-ului asistat (A-GPS). Fișierul de date A-GPS este actualizat automat pe dispozitivul M430 când sincronizezi dispozitivul M430 cu serviciul web Flow cu ajutorul programului software FlowSync sau aplicației Flow. Dacă fișierul de date A-GPS a expirat sau nu ai

sincronizat încă dispozitivul M430, este nevoie de mai mult timp pentru obținerea poziției actuale. Pentru mai multe informații, consultă Assisted GPS (A-GPS) (GPS asistat (A-GPS)).

Din cauza poziției antenei GPS pe dispozitivul M430, nu este recomandat să-l porți cu afișajul pe partea inferioară a încheieturii mâinii. Când îl porți pe cadrul unei biciclete, asigură-te că afișajul este orientat în sus.

5. Când dispozitivul M430 a detectat toate semnalele, apasă pe START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și poți începe antrenamentul.

Consultă secțiunea În timpul antrenamentului pentru a obține mai multe informații despre ce poți face cu dispozitivul M430 în timpul antrenamentului.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT PLANIFICATE

Îți poți planifica antrenamentul și poți crea obiective detaliate de antrenament în aplicația Polar Flow sau serviciul web Polar Flow și le poți sincroniza pe dispozitivul M430.

Începerea unei sesiuni de antrenament planificate pentru ziua actuală:

1. În vizualizarea orei, apăsă pe START pentru a activa modul pre-antrenament. Sesiunile de antrenament planificate apar în partea de sus a listei
2. Alege obiectivul și apasă pe **START**. Orice note pe care le-ai adăugat la țintă sunt afișate.
3. Apasă pe START pentru a activa modul pre-antrenament și alege profilul sportiv pe care dorești să-l utilizezi.
4. Când dispozitivul M430 a detectat toate semnalele, apasă pe START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și poți începe antrenamentul.

Dispozitivul M430 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea În timpul antrenamentului.

*Poți începe un obiectiv de alergare planificat pentru ziua respectivă și din **My day*** (Ziua mea) *și **Diary*** (Jurnal). *Dacă vrei să atingi un obiectiv programat pentru altă zi, trebuie doar să alegi o zi din **Diary*** *(Jurnal) și să începi sesiunea programată pentru ziua respectivă. Dacă ai adăugat obiectivul de antrenament la lista Favorites (Favorite), poți începe sesiunea și din **Favorites*** (Favorite).

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU CRONOMETRU DE INTERVAL

Pentru a coordona fazele de mișcare și fazele de recuperare în cazul antrenamentului pe intervale, poți seta un temporizator care se repetă sau două temporizatoare alternative care funcționează pe baza timpului scurs și/sau distanței parcurse.

1. Începe accesând **Timers** (Cronometre) > **Interval timer** (Cronometru de interval). Alege **Set timer(s)** (Setare cronometru(e) pentru a crea cronometre noi.
2. Alege **Time-based** (În funcție de timp) sau **Distance-based** (În funcție de distanță). **Time-based** (În funcție de timp): Definește minutele și secundele pentru temporizator și apasă pe START. **Distance-based** (În funcție de distanță): Setează distanța pentru temporizator și apasă pe START.
3. Se afișează **Set another timer?** (Setezi un alt cronometru?). Pentru a seta un alt cronometru, alege **Yes** (Da) și repetă pasul 2.
4. Când ai terminat, alege **Start X.XX km / XX:XX** (Start X,XX km / XX:XX) și apasă pe START pentru a intra în modul pre-antrenament și apoi alege profilul sportiv pe care dorești să-l utilizezi.
5. Când dispozitivul M430 a detectat toate semnalele, apasă pe START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și poți începe antrenamentul.

*De asemenea poți porni **Interval timer** (Temporizatorul de interval) pe parcursul sesiunii, spre exemplu după încălzire. Apasă lung butonul LUMINĂ pentru a accesa **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alege **Interval timer** (Temporizator interval).*

ÎNCEPE O SESIUNE CU ESTIMATOR AL TIMPULUI DE TERMINARE

Setează distanța pentru sesiunea ta, iar dispozitivul M430 va estima timpul de terminare a sesiunii pe baza vitezei tale.

1. Începe accesând **Timers** > **Finish time estimator** (Cronometre > Estimator timp terminare).
2. Pentru a seta o distanță țintă, accesează **Set distance** (Setare distanță) și alege **5.00 km** (5,00 km), **10.00 km** (10,00 km), **1/2 marathon** (Semi-maraton), **Marathon** (Maraton) sau **Set other distance** (Setare altă distanță). Apasă pe START. Dacă alegi **Set other distance** (Setare altă distanță), setează distanța și apasă pe START. Se afișează **Finish time will be estimated for XX.XX** (Va fi estimat timpul de terminare pentru XX,XX).
3. Alege **Start XX.XX km / X.XX mi** (Pornește XX.XX km / X.XX mi) și apasă pe START pentru a introduce modul preliminar antrenamentului, apoi alege profitul sportiv pe care dorești să-l folosești.
4. Când dispozitivul M430 a detectat toate semnalele, apasă pe START. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și poți începe antrenamentul.

*De asemenea, poți porni **Finish time estimator** (Estimare timp de finalizare) pe parcursul sesiunii, spre exemplu după încălzire. Apasă lung butonul LUMINĂ pentru a accesa **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alege **Finish time estimator** (Estimare timp de finalizare).*

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

RĂSFOIREA VIZUALIZĂRILOR DE ANTRENAMENT

În timpul antrenamentului, poți comuta între diferitele vizualizări de antrenament cu butoanele SUS/JOS. Vizualizările de antrenament și datele afișate depind de sportul ales. Pentru fiecare profil sportiv, în aplicația și serviciul web Polar Flow, poți defini setări speciale, cum ar fi crearea de vizualizări de antrenament personalizate. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Profilurile sportive în Flow.

ÎNREGISTRAREA UNEI TURE

Apasă pe START pentru a înregistra o tură. Turele pot fi înregistrate și automat. În setările profilului sportiv, setează **Automatic lap** (Tură automată) la **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegi opțiunea **Lap distance** (Distanță tură), setează distanța după care se înregistrează fiecare tură. Dacă alegi opțiunea **Lap duration** (Durată tură), setează durata după care este parcursă fiecare tură.

BLOCAREA UNEI ZONE DE RITM CARDIAC SAU DE VITEZĂ

Apasă lung pe START pentru a bloca zona de ritm cardiac sau de viteză în care te afli. Selectează **HR zone** (Zonă de ritm cardiac) sau **Speed zone** (Zonă de viteză). Pentru a bloca/debloca zona, apasă lung butonul START. Dacă ritmul cardiac sau viteza ies în afara unei zone blocate, dispozitivul M430 te anunță prin intermediul unei vibrații.

SCHIMBAREA FAZEI ÎN TIMPUL UNEI SESIUNI PE FAZE

Dacă ai ales opțiunea de schimbare manuală a fazei când ai creat sesiunea pe faze, efectuează următoarele:

1. Apasă lung butonul LUMINĂ.
2. Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid).
3. Alege opțiunea **Start next phase** (Începe faza următoare) din listă și apasă pe START pentru a trece la faza următoare.

Dacă alegi schimbarea automată, se va trece automat la faza următoare la terminarea fiecărei faze. Dispozitivul M430 te atenționează printr-o vibrație.

MODIFICAREA SETĂRILOR DIN MENIUL RAPID

Apasă lung butonul LUMINĂ. Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid). Poți schimba anumite setări fără a întrerupe înregistrarea sesiunii de antrenament. Pentru informații detaliate, consultă secțiunea Meniul rapid.

NOTIFICĂRILE

Dacă te antrenezi în afara intervalelor de ritm cardiac sau de viteză/ritm stabilite, dispozitivul M430 te atenționează printr-o vibrație.

ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsaţi butonul ÎNAPOI. Este afişat mesajul **Recording paused** (Înregistrare întreruptă) când M430 intră în modul pauză. Pentru a continua sesiunea de antrenament, apăsaţi START.

2. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsaţi şi menţineţi apăsat butonul ÎNAPOI timp de trei secunde în timpul înregistrării sau în modul pauză până la afişarea mesajului Recording ended (Înregistrare încheiată).

Dacă opriţi sesiunea după întrerupere, timpul scurs după întrerupere nu este inclus în timpul total de antrenament.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI

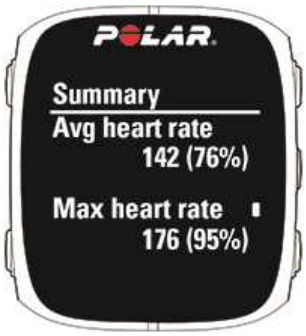
DUPĂ ANTRENAMENT

Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul M430 imediat după finalizarea antrenamentului. Obține o analiză detaliată și ilustrată în aplicația Polar Flow sau în serviciul web Polar Flow.

Pe dispozitivul M430, vei vedea următoarele date privind sesiunea:

M430 te recompensează de fiecare dată când obții rezultatul Personal best (Cel mai bun rezultat personal) în ceea ce privește viteza/ritmul medie/mediu, distanța sau caloriile. Rezultatele Personal best (Personal cel mai bun) sunt separate pentru fiecare profil sportiv.

Momentul în care începi sesiunea, durata sesiunii și distanța acoperită în timpul sesiunii.

	Feedback tip text privind efectul fiecărei sesiuni de antrenament. Acest feedback se bazează pe distribuția timpului de antrenament între zonele ritmului cardiac, consumul de calorii și durata sesiunii. Apasă pe START pentru mai multe detalii. *Training benefit (Beneficiu de antrenament) este afișat dacă ai folosit un senzor pentru ritmul cardiac și te-ai antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de ritm cardiac.*
	Timpul pe care l-ai petrecut în fiecare zonă de ritm cardiac.
	Ritmul cardiac mediu și maxim sunt afișate în bătăi pe minut și procentaj din ritmul cardiac maxim.
	Caloriile consumate în timpul sesiunii și % de ardere a grăsimilor din calorii

Viteza/ritmul medie/mediu și maximă/maxim ale sesiunii.

Indexul de alergare este calculat în timpul fiecărei sesiuni de antrenament în care funcțiile de detectare a ritmului cardiac și GPS sunt activate / senzorul de pas este în uz și când se aplică următoarele cerințe:

- Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (alergare, alergare pe asfalt, alergare pe teren accidentat etc.)
- Ritmul este de 6 km/h / 3,7 mi/h sau mai mare, iar durata de minimum 12 minute.

Poți urmări progresul și i vedea estimările privind durata cursei în serviciul web Polar Flow.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Indexul de alergare.

Altitudinea maximă, ascendența în metri/picioare și descendența în metri/picioare.

Date vizibile dacă te antrenezi în aer liber și funcția GPS este activată.

Numărul de ture înregistrate manual și durata cea mai bună și medie a unei ture.

Apasă pe START pentru mai multe detalii.

Numărul de ture automate și cea durata cea mai bună și medie a unei ture automate.

Apasă pe START pentru mai multe detalii.

ISTORICUL ANTRENAMENTULUI PE DISPOZITIVUL M430

În meniul **Diary** (Jurnal), poți găsi rezumatele sesiunilor de antrenament din ultimele patru săptămâni. Accesează meniul **Diary** (Jurnal) și navighează la sesiunea de antrenament pe care vrei să o vezi cu ajutorul butoanelor SUS/JOS. Apasă pe START pentru a vedea datele.

Dispozitivul M430 poate stoca până la 60 ore de antrenament cu funcția GPS și senzorul de ritm cardiac activate. Dacă nu mai este spațiu suficient pe dispozitivul M430 pentru a stoca istoricul antrenamentelor, îți va cere să sincronizezi sesiunile mai vechi de antrenament în aplicația sau serviciul web Flow.

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

Dispozitivul M430 se sincronizează automat cu aplicația Polar Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament dacă telefonul este în raza de acțiune Bluetooth. De asemenea, poți sincroniza manual datele privind antrenamentul de pe dispozitivul M430 către aplicația Flow prin apăsarea lungă a butonului ÎNAPOI de pe dispozitivul M430 când ești conectat în aplicația Flow, iar telefonul se găsește în raza de acțiune Bluetooth. În aplicație, poți analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația îți oferă o prezentare generală rapidă a datelor privind antrenamentul.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Aplicația Polar Flow.

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Analizează fiecare detaliu al antrenamentului și află mai multe detalii despre performanțele tale. Urmărește-ți evoluția și partajează cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

Serviciul web Polar Flow | Analiza antrenamentului

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Serviciul web Polar Flow.

FUNCȚIILE

Asistat de GPS (A-GPS) 48
Caracteristici GPS 49
Înapoi la start 50
Antrenarea inteligentă 50
Ghidul de activități 51
Activity Benefit (Avantajul activității) 51
Urmărirea activității 24/7 51
Polar Sleep PlusTM 54
Continuous Heart Rate (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac) 56
Testul formei fizice cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii 57
Programul de alergare Polar 60
Running Index (Indexul de alergare) 61
Caloriile inteligente 64
Training Benefit (Avantajul antrenamentului) 65
Încărcarea antrenamentului și recuperare 66
Profilurile sportive 67
Intervalele de ritm cardiac 68
Zonele de viteză 70
Setările zonelor de viteză 70
Ţinta de antrenament cu zonele de viteză 71
În timpul antrenamentului 71
După antrenament 71
Măsurarea cadenței la nivelul încheieturii 71
Măsurarea vitezei și distanței la nivelul încheieturii 72
Notificările inteligente 72
Setările pentru funcția Smart Notification (Notificări inteligente) pe dispozitivul M430 73
Setările pentru funcția Smart Notification (Notificări inteligente) pe telefon 73
Funcționarea notificărilor inteligente 75
Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) funcționează printr-o conexiune Bluetooth 75

ASISTAT DE GPS (A-GPS)

Dispozitivul M430 are un GPS încorporat care oferă măsurarea exactă a vitezei şi a distanţei pentru o serie de sporturi în aer liber şi vă permite să vedeţi traseul pe hartă în aplicaţia Flow şi în serviciul web după sesiune.

Dispozitivul M430 utilizează un sistem GPS asistat (A-GPS) pentru a obține o poziționare rapidă prin sateliți. Datele A-GPS comunică dispozitivului M430 pozițiile preconizate ale sateliților GPS. Astfel, dispozitivul M430 știe unde să caute sateliții și poate recepta semnale de la aceștia în doar câteva de secunde, chiar și în condiții dificile de transmitere a semnalelor.

Datele A-GPS se actualizează o dată pe zi. Cel mai recent fișier de date A-GPS este actualizat automat pe dispozitivul M430 de fiecare dată când sincronizezi dispozitivul cu serviciul web Flow prin intermediul programului software FlowSync. Dacă sincronizezi dispozitivul M430 cu serviciul web Flow prin aplicația Flow, actualizarea fișierului de date A-GPS are loc o dată pe săptămână.

DATA DE EXPIRARE A DATELOR A-GPS

Fișierul de date A-GPS este valabil pentru maxim 13 zile. Precizia poziționării este relativ mare în primele trei zile, după care scade treptat în următoarele zile. Actualizările regulate asigură un nivel ridicat al preciziei de poziționare.

Puteţi verifica data expirării fişierului actual de date A-GPS din dispozitivul dvs. M430. În M430, accesaţi Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date (Setări > Setări generale > Despre produsul dumneavoastră > Data de exp. A-GPS). Dacă fișierul de date este expirat, sincronizați M430 în serviciul web Flow prin intermediul software-ului FlowSync sau al aplicației Flow pentru a actualiza datele A-GPS.

Odată ce fişierul de date A-GPS a expirat, este nevoie de mai mult timp pentru obţinerea poziţiei actuale.

CARACTERISTICI GPS

M430 include următoarele caracteristici GPS:

- Altitude, ascent and descent (Altitudine, ascendenţă şi descendenţă): Măsurarea altitudinii în timp real, dar şi a ascedenţei/descendenţei în metri/picioare.
- Distance (Distanţa): Distanţa exactă în timpul şi după sesiune.
- Speed/Pace (Viteza/Ritmul): Informaţii exacte despre viteză/ritm în timpul şi după sesiune.
- Running index (Indexul de alergare): În M430, Indexul de alergare se bazează pe datele de ritm cardiac şi viteză măsurate în timpul alergării. Acesta oferă informaţii despre nivelul de performanţă, atât în ceea ce priveşte forma fizică, cât şi în ceea ce priveşte economia alergării.
- Back to start (Înapoi la start): Vă direcţionează la punctul de pornire pe cea mai scurtă distanţă posibilă şi afişează distanţa până la punctul de pornire. Acum puteţi încerca mai multe trasee aventuroase şi le puteţi explora în siguranţă, ştiind că sunteţi doar la o apăsare de buton pentru a vedea direcţia din care aţi pornit.
- Power save mode (Mod economisire energie): îți permite să reduci consumul de energie a bateriei dispozitivului M430 în timpul sesiunilor lungi de antrenament. Datele GPS sunt stocate la intervale de 60 de secunde. Un interval mai lung îți oferă mai mult timp de înregistrare. Când modul de economisire a energiei este activat, funcția de întrerupere automată nu poate fi utilizată. În plus, indexul de alergare nu poate fi utilizat decât dacă utilizezi un senzor de pas.

Pentru performanţă optimă a GPS-ului, purtaţi dispozitivul M430 pe mână cu afişajul orientat în sus. Din cauza locaţiei antenei GPS pe dispozitivul M430, nu se recomandă să-l purtaţi cu afişajul pe partea interioară a încheieturii. Când îl purtaţi pe cadrul unei biciclete, asiguraţi-vă că afişajul este orientat în sus.

ÎNAPOI LA START

Caracteristica înapoi la start vă ghidează înapoi la punctul de pornire al sesiunii dumneavoastră.

Pentru a utiliza caracteristica înapoi la start:

1. Apăsaţi şi menţineţi apăsat LIGHT (LUMINĂ). Este afişat **Quick menu** (Meniu rapid).
2. Alegeţi **Set location guide on** (Setare ghid locaţie activat), este afişat mesajul **Location guide arrow view set on** (Setare vedere săgeată ghid locaţie activată) şi dispozitivul M430 intră în vederea **Back to Start** (Înapoi la start).

Pentru a reveni la punctul de pornire:

- Menţineţi dispozitivul M430 în poziţie orizontală în faţa dumneavoastră.
- Continuaţi mişcarea pentru ca dispozitivul M430 să stabilească în ce direcţie vă deplasaţi. O săgeată va indica în direcţia punctului de pornire.
- Pentru a reveni la punctul de pornire, întoarceţi-vă întotdeauna în direcţia săgeţii.
- Dispozitivul M430 afişează şi orientarea şi distanţa directă (linie dreaptă) între dumneavoastră şi punctul de pornire.

Când vă aflaţi în locuri nefamiliare, ţineţi întotdeauna o hartă la îndemână pentru cazul în care dispozitivul pierde semnalul de la satelit sau se termină bateria.

ANTRENAREA INTELIGENTĂ

Indiferent dacă este vorba de evaluarea nivelurilor zilnice de condiție fizică, de crearea unor planuri de antrenament individuale, de efectuarea antrenamentului la intensitatea corectă sau de primirea unui feedback instantaneu, Smart Coaching oferă o serie de funcții unice, ușor de folosit, personalizate în funcție de nevoile tale și concepute pentru maximum de satisfacție și motivație în timpul antrenamentului.

Dispozitivul M430 include următoarele funcții Polar Smart Coaching:

- Activity Guide (Ghidul de activități)
- Activity Benefit (Avantajul activității)
- Fitness Test (Testul formei fizice)
- Heart rate zones (Intervale de ritm cardiac)
- Running Program (Program de alergare)
- Running Index (Index de alergare)
- Smart Calories (Calorii inteligente)
- Training Benefit (Avantajul antrenamentului)
- Antrenamentul Load (Încărcătura de antrenament)

GHIDUL DE ACTIVITĂȚI

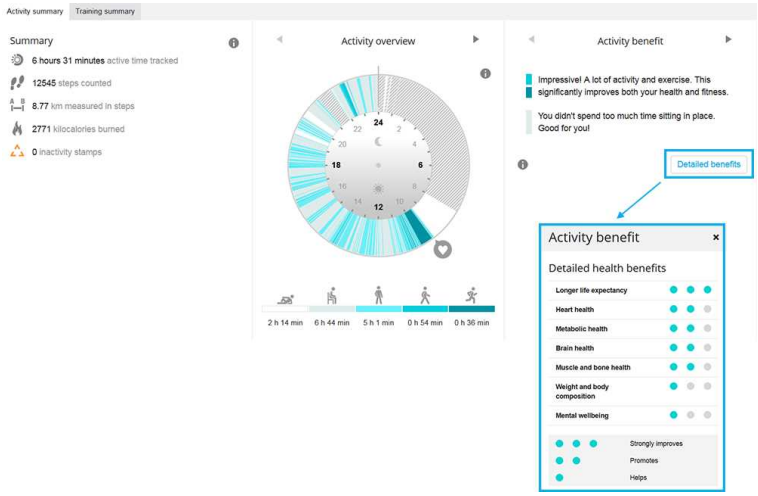
Funcția Activity Guide (Ghidul de activități) îți arată cât de activ ai fost în timpul zilei și cât mișcare mai trebuie să faci pentru a atinge recomandările privind activitatea fizică zilnică. Pe dispozitivul M430, poți verifica progresul tău în ceea ce privește atingerea obiectivului de activitate pentru ziua în curs, în aplicația Polar Flow sau serviciul web Polar Flow.

Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Urmărirea activității 24/7.

ACTIVITY BENEFIT (AVANTAJUL ACTIVITĂȚII)

În secțiunea Activity Benefit (Avantajul activității), vei găsi informații despre beneficiile pe care le oferă o viață activă. De asemenea, poți găsi informații și despre ce efecte nedorite are asupra sănătății viața sedentară. Informațiile au la bază recomandări și cercetări internaționale cu privire la efectele pe care la au asupra sănătății activitățile fizice și viața sedentară. Ideea principală este următoarea: cu cât ești mai activ, cu atât avantajele vor fi mai numeroase!

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow prezintă avantajele pe care ți le oferă activitatea ta zilnică. Poți vedea avantajele activității tale în intervale zilnice, săptămânale sau lunare. În serviciul web Flow, poți vedea și informații detaliate privind beneficiile asupra sănătății.



Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Urmărirea activității 24/7.

URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

Dispozitivul M430 urmărește activitatea cu un accelerometru 3D încorporat, care înregistrează mișcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor împreună cu informațiile despre starea fizică. Astfel, îți oferă posibilitatea de a vedea cât ești de activ de fapt în viața de zi cu zi, pe lângă antrenamentul regulat. Îți recomandăm să porți dispozitivul M430 pe mâna non-dominantă, pentru a monitoriza activitatea cu cea mai mare precizie posibilă.

Obiectivul de activitate

Vei primi obiectivul personal de activitate când configurezi dispozitivul M430, iar dispozitivul M430 îți va oferi asistență în atingerea obiectivului în fiecare zi. Obiectivul de activitate este creat pe baza datelor tale personale și a nivelului de activitate setat, opțiune pe care o poți găsi în aplicația Polar Flow sau serviciul web Polar Flow.

Dacă dorești să-ți modifici obiectivul, pornește aplicația Flow, atinge numele tău / fotografia ta de profil în meniu și glisează în jos pentru a vedea opțiunea **Activity goal** (Obiectiv de activitate). O altă variantă este să accesezi flow.polar.com și să te conectezi la contul tău Polar. Apoi, dă clic pe numele tău > **Settings** > **Activity goal** (Setări > Obiectiv de activitate). Dintre cele trei niveluri de activitate, selectează-l pe cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea ta obișnuită. Sub zona de selectare, poți vedea cât de activ trebuie să fii pentru a-ți atinge obiectivul zilnic de activitate la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrezi la birou și îți petreci aproape toată ziua șezând, ar trebui să ai aproximativ patru ore de activitate la intensitate scăzută într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și merg mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.

Durata de activitate necesară în timpul zilei pentru atingerea obiectivului de activitate depinde de nivelul pe care l-ai ales și de intensitatea activităților. Atinge-ți mai repede obiectivul cu activități mai intense sau rămâi activ într-un ritm puțin mai moderat pe tot parcursul zilei. Intensitatea necesară pentru atingerea obiectivului de activitate depinde și de vârstă și sex. Cu cât ești mai tânăr, cu atât activitatea ta trebuie să fie mai intensă.

Datele privind activitatea pe dispozitivul M430

Poți vedea progresul activității tale în vizualizarea **My day** (Ziua mea).

Obiectivul zilnic de activitate apare cu un cerc care se umple treptat când ești activ.

Pentru a vedea mai multe detalii despre activitatea cumulată în ziua respectivă, deschide meniul **My day** (Ziua mea) apăsând pe START. Dispozitivul M430 va afișa următoarele informații:

- **Daily activity** (Activitate zilnică): procentul din obiectivul zilnic de activitate pe care l-ai realizat până în momentul respectiv.
- **Calories** (Calorii): afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului, activitatea și valoarea BMR (Basal metabolic rate: activitatea metabolică minimă necesară pentru susținerea vieții).
- **Steps** (Pași): pașii făcuți până în momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.

Pentru a obține îndrumare privind modul în care poți atinge obiectivul zilnic de activitate, apasă pe START din nou pentru a afișa mai multe detalii și navighează cu butoanele SUS/JOS:

- **Active time** (Timp de activitate): timpul de activitate îți spune care este timpul cumulat al mișcărilor corpului care sunt benefice pentru sănătatea ta.
- **Calories** (Calorii): afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului, activitatea și valoarea BMR (Basal metabolic rate: activitatea metabolică minimă necesară pentru susținerea vieții).
- **Steps** (Pași): pașii făcuți până în momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.
- **To go** (Activitate rămasă): dispozitivul M430 îți oferă mai multe opțiuni pentru atingerea obiectivului zilnic de activitate. Acesta îți spune cât timp mai trebuie să fii activ dacă alegi activități cu intensitate scăzută, medie sau ridicată. Ai un singur obiectiv, dar mai multe posibilități de a-l atinge. Obiectivul zilnic de activitate poate fi atins la intensitate scăzută, medie sau ridicată. Pe dispozitivul M430, „up" (sus) înseamnă intensitate scăzută, „walking" (mers) înseamnă intensitate medie, iar „jogging" (alergare) înseamnă intensitate ridicată. Poți găsi mai multe exemple de activități cu intensitate scăzută, medie și ridicată în serviciul web și aplicația mobilă Flow și poți selecta cea mai bună modalitate pentru a-ți atinge obiectivul.

*Dacă selectezi „**Jumbo**" (modul implicit de afișare a ceasului) sau „**Activity**" ca mod de afișare a ceasului, vei putea vedea progresul activității tale zilnice când dispozitivul afișează ceasul. În cazul modului de afișare a ceasului **Jumbo**, cadranul ceasului se umple pe măsură ce te apropii de atingerea obiectivului zilnic de activitate. În cazul modului de afișare a ceasului **Activity**, cercul din jurul datei și orei indică progresul activității tale zilnice. Cercul se umple când ești activ. Poți schimba modul de afișare a ceasului apăsând lung butonul SUS.*

Alerta de inactivitate

Este binecunoscut faptul că activitatea fizică reprezintă un factor major în menținerea sănătății. În plus față de activitatea fizică, este important să eviți șezutul prelungit. Șezutul pentru perioade lungi de timp este dăunător sănătății, chiar și în zilele în care te antrenezi și ai o activitate zilnică suficientă. Dispozitivul M430 detectează dacă ai fost inactiv o perioadă prea lungă în timpul zilei și, astfel, te ajută să întrerupi perioadele de ședere pentru a evita efectele negative ale acestora asupra sănătății.

Dacă nu te-ai mișcat timp de 55 de minute, vei primi următoarea alertă de inactivitate: It's time to move (Este timpul să te miști). Aceasta este însoțită de o ușoară vibrație. Ridică-te în picioare și găsește-ți propriul mod de a fi activ. Fă o plimbare scurtă, întinde-te sau fă o altă activitate ușoară. Mesajul dispare când începi să te miști sau apeși oricare dintre butoane. Dacă nu devii activ în cinci minute, vei primi un marcaj de inactivitate pe care îl poți vedea în aplicația Flow și în serviciul web Flow după sincronizare. Aplicația Flow și serviciul web Flow îți arată istoricul complet al marcajelor de inactivitate primite. În acest fel, poți să verifici rutina ta zilnică și să faci schimbări pentru o viață mai activă.

Date privind activitatea în aplicația Flow și serviciul web Flow

Cu aplicația Flow, poți urmări și analiza din mers datele privind activitatea și poți sincroniza fără fir datele de pe dispozitivul M430 în serviciul web Flow. Serviciul web Flow îți oferă cele mai detaliate informații cu privire la activitatea ta. Cu ajutorul rapoartelor de activitate (din fila PROGRESS (Progres)), poți urmări tendința pe termen lung a activității tale zilnice. Poți consulta rapoarte zilnice, săptămânale sau lunare.

POLAR SLEEP PLUS™

Dispozitivul M430 urmărește somnul dacă îl porți pe timpul nopții. Acesta detectează când adormi și când te trezești și colectează datele pentru o analiză mai aprofundată în serviciul web și aplicația Polar Flow. Dispozitivul M430 observă mișcările mâinii în timpul nopții pentru a urmări toate întreruperile pe durata somnului și îți arată cât timp ai dormit de fapt.

Datele privind somnul pe dispozitivul M430

Poți afișa datele privind somnul din meniul My day (Ziua mea).

- Opțiunea Sleep time (Timpul de somn) îți arată întreaga durată a somnului, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii.
- Opțiunea Actual sleep (Somnul propriu-zis) îți arată cât timp ai dormit, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii. Mai exact, înseamnă durata somnului minus întreruperile. Somnul propriu-zis include doar durata în care chiar ai dormit.

Pentru a vedea date mai detaliate despre somn, accesează rezumatul privind somnul apăsând pe START. Dispozitivul M430 va afișa **Sleep time** (Durata somnului) și **Actual sleep** (Somnul propriu-zis) în partea de sus a rezumatului. Navighează cu săgețile SUS / JOS pentru a vedea informațiile următoare:

	Continuitate: Sleep continuity (Continuitatea somnului) este o opțiune de evaluare a gradului de continuitate a somnului. Continuitatea somnului este evaluată pe o scară de la 1 la 5: fragmentat, destul de fragmentat, continuitate destul de bună, continuitate bună, continuitate ridicată.
	Îți arată orele la care **ai adormit** și **te-ai trezit**.
	Feedback: vei primi informații despre durata și calitatea somnului. Informațiile privind durata au la bază comparația dintre durata somnului cu durata pe care ai dori-o.
	How did you sleep? (Cum ai dormit): poți evalua cât de bine ai dormit în noaptea trecută pe o scară cu cinci opțiuni: foarte rău, rău, ok, bine, foarte bine. Dacă evaluezi somnul, vei primi un feedback mai lung sub formă de text în aplicația și în serviciul web Flow. Feedbackul din aplicația și serviciul web Flow ține cont de propria ta evaluare subiectivă privind somnul și modifică feedbackul în funcție de aceasta.

Datele privind somnul în aplicația și serviciul web Polar Flow

Datele privind somnul sunt afișate în serviciul web și aplicația Flow după ce dispozitivul M430 este sincronizat. Poți vedea durata, cantitatea și calitatea somnului. Poți seta **durata de somn dorită**, pentru a stabili cât de mult dorești să dormi în fiecare noapte. De asemenea, ai și posibilitatea de a-ți evalua somnul în aplicația și serviciul web Flow. Vei primi un feedback referitor la modul în care ai dormit pe baza datelor privind somnul, durata de somn dorită și evaluarea somnului.

Cu serviciul web Flow poți vedea datele privind somnul din fila **Sleep** (Somn) din **Diary** (Jurnal). De asemenea, poți include datele privind somnul în **Activity reports** (Rapoartele de activitate) din fila **Progress** (Progres).

Urmărindu-ți tiparele de somn, poți vedea dacă sunt afectate de orice fel de schimbări din viața zilnică și găsi echilibrul potrivit între odihnă, activitatea zilnică și antrenament.

Află mai multe despre programul Polar Sleep Plus din acest ghid detaliat.

CONTINUOUS HEART RATE (MONITORIZAREA CONTINUĂ A RITMULUI CARDIAC)

Funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac măsoară permanent ritmul cardiac. Aceasta permite măsurarea mai exactă a consumului zilnic de calorii și a întregii activități datorită faptului că activitățile fizice care presupun foarte puține mișcări, cum ar fi ciclismul, pot fi acum urmărite.

Funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac Polar se activează la intervale de câteva minute sau pe baza mișcărilor încheieturii mâinii.

Funcția de măsurare temporizată verifică ritmul cardiac la intervale de câteva minute, iar dacă ritmul cardiac este ridicat pe durata verificării, funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac începe să măsoare ritmul tău cardiac. De asemenea, funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac se poate activa pe baza mișcărilor încheieturii mâinii, de exemplu, când te plimbi cu un ritm suficient de rapid timp de minimum un minut.

Monitorizarea continuă a ritmului cardiac se oprește automat când nivelul tău de activitate scade suficient. Când dispozitivul Polar detectează că nu ai făcut mișcare de mult timp, funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac se activează pentru a măsura valoarea minimă a ritmului cardiac pentru ziua în curs.

Poți activa și dezactiva funcția de măsurare continuă a ritmului cardiac pe dispozitivul M430 din meniul **Settings** (Setări) > **General settings** (Setări generale) > **Continuous HR tracking** (Monitorizare continuă a ritmului cardiac).

Din secțiunea **My day** (Ziua mea), vei putea urmări valorile minime și maxime ale ritmului cardiac pentru ziua în curs și verifica valoarea minimă a ritmului cardiac din timpul nopții anterioare. Poți urmări valorile într-un mai detaliat și pe perioade mai lungi în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Polar Flow.

Reține că bateria dispozitivului M430 se va descărca mai rapid dacă funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac este permanent activată.

Află mai multe despre funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac din acest ghid detaliat.

TESTUL FORMEI FIZICE CU MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

Testul formei fizice Polar cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii este un mod ușor, sigur și rapid de a-ți estima forma fizică aerobică din punct de vedere cardiovascular în repaus. Rezultatul Polar OwnIndex este comparabil cu consumul maxim de oxigen (VO_{2max}), care este utilizat în mod obişnuit pentru evaluarea formei fizice aerobice. Experienţa dumneavoastră de antrenament pe termen lung, ritmul cardiac, variabilitatea ritmului cardiac în timpul repausului, sexul, vârsta, înălţimea şi greutatea corporală influenţează OwnIndex. Testul formei fizice Polar este elaborat pentru utilizare de către adulţii sănătoşi.

Forma fizică aerobică este legată de cât de bine funcţionează sistemul dumneavoastră cardiovascular pentru a transporta oxigenul în organism. Cu cât este mai bună forma fizică aerobică, cu atât este mai puternică şi mai eficientă inima dumneavoastră. O formă fizică aerobică bună are multe avantaje pentru sănătate. De exemplu, ajută la reducerea riscului de tensiune arterială ridicată şi a riscului de boli cardiovasculare şi atacuri cerebrale. Dacă doriţi să vă îmbunătăţiţi forma fizică aerobică, sunt necesare, în medie, şase săptămâni de antrenament regulat pentru a vedea o schimbare notabilă a propriului OwnIndex. Persoanele cu o formă fizică mai slabă progresează chiar mai rapid. Cu cât forma dumneavoastră fizică aerobică este mai bună, cu atât sunt mai mici îmbunătăţirile OwnIndex.

Forma fizică aerobică este îmbunătăţită cel mai bine prin tipuri de antrenament care folosesc grupe mari de muşchi. Astfel de activităţi includ alergarea, ciclismul, mersul de jos, vâslitul, înotul, patinatul şi schiul de fond. Pentru a vă monitoriza evoluţia, începeţi prin măsurarea OwnIndex de două ori în timpul primelor două săptămâni pentru a obţine o valoare iniţială şi apoi repetaţi testul aproximativ o dată pe lună.

Pentru a vă asigura că rezultatele testelor sunt credibile, aplicaţi următoarele cerinţe de bază:

- Puteţi face testul oriunde - acasă, la birou, la un club de sănătate - cu condiţia ca mediul de testare să fie liniştit. Nu trebuie să existe zgomote deranjante (de ex. televizor, radio sau telefon) şi nici alte persoane care să vorbească cu dumneavoastră.
- Faceţi întotdeauna testul în acelaşi mediu şi la aceeaşi oră.
- Evitaţi să mâncaţi o masă grea sau să fumaţi cu 2-3 ore înainte de testare.
- Evitaţi efortul fizic intens, consumul de alcool, stimulente farmaceutice în ziua testului sau în ziua precedentă.
- Trebuie să fiţi relaxat şi calm. Întindeţi-vă şi relaxaţi-vă timp de 1-3 minute înainte de a începe testul.

ÎNAINTE DE TEST

Înainte de a începe testul, asigură-te că setările privind forma fizică, inclusiv experiența în antrenament, sunt exacte, accesând **Settings > Physical settings** (Setări > Setări privind forma fizică).

Poartă dispozitivul M430 strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii. Senzorul de ritm cardiac de pe spatele dispozitivului M430 trebuie să fie permanent în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, pentru că ar putea împiedica circulația sângelui.

Poți realiza testul formei fizice și i prin măsurarea ritmului cardiac cu un senzor compatibil cu senzorul de ritm cardiac Polar. Când porți un senzor de ritm cardiac Polar interconectat cu dispozitivul M430, acesta din urmă utilizează automat senzorul conectat pentru a măsura ritmul cardiac în timpul testului.

REALIZAREA TESTULUI

Pentru a realiza testul formei fizice, accesați **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Teste > Test formă fizică > Relaxați-vă și începeți testul).

- Se afișează mesajul **Searching for heart rate** (Căutarea ritmului cardiac). Când se găsește ritmul cardiac, un grafic al ritmului cardiac, ritmul dumneavoastră cardiac actual și mesajul **Lie down & relax** (Întindeți-vă și relaxați-vă) sunt prezentate pe afișaj. Rămâneți relaxat și limitați mișcările corpului și comunicarea cu alte persoane.
- Puteți întrerupe testul în orice fază apăsând ÎNAPOI. Se afișează **Test canceled** (Test anulat).

Dacă dispozitivul M430 nu poate primi semnalul de ritm cardiac, este afișat mesajul **Test failed** (Test nereușit). În acest caz, trebuie să verifici dacă senzorul de ritm cardiac de pe spatele dispozitivului M430 este permanent în contact cu pielea. Vezi secțiunea Antrenamentul cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii pentru instrucțiuni detaliate despre purtarea dispozitivului M430 cu măsurarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii.

REZULTATELE TESTULUI

La finalizarea testului, dispozitivul M430 te anunță prin intermediul unei vibrații și afișează valoarea VO_{2max} estimată, precum și o descriere a rezultatului testului fizic.

Se afișează mesajul **Update to VO2max to physical settings?** (Actualizați la VO2max la setările fizice?)

- Selectați **Yes** (Da) pentru a salva valoarea în **Physical settings** (Setări fizice).
- Selectați **No** (Nu) numai dacă știți valoarea VO_{2max} măsurată recent și dacă aceasta diferă cu mai mult de o clasă de formă fizică față de rezultat.

Rezultatul celui mai recent test al dumneavoastră este afișat în **Tests > Fitness test > Latest result** (Teste > Test formă fizică > Cel mai nou rezultat). Se afișează doar rezultatul celui mai recent test efectuat.

Pentru o analiză vizuală a rezultatelor testului formei fizice, accesaţi serviciul Web Flow şi selectaţi testul din Jurnalul dumneavoastră pentru a vizualiza detalii din acesta.

Dispozitivul M430 se sincronizează automat cu aplicaţia Flow după finalizarea testului dacă telefonul este în raza de acţiune Bluetooth.

Clasele nivelului formei fizice

Bărbaţi

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea VO_{2max} a fost măsurată direct pe subiecţi adulţi sănătoşi din SUA, Canada şi 7 ţări europene. Referinţă: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbaţi şi femei cu vârsta cuprinsă între 6 şi 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Există o legătură clară între consumul maxim de oxigen ($VO2_{max}$) al corpului şi forma cardiorespiratorie pentru că alimentarea cu oxigen a ţesuturilor depinde de funcţionare plămânilor şi a inimii. $VO2_{max}$ (consumul maxim de oxigen, puterea aerobică maximă) este rata maximă la care oxigenul care fi utilizat de către organism în timpul exerciţiilor fizice maxime; este direct legat de capacitatea maximă a inimii de a trimite sânge către muşchi. $VO2_{max}$ poate fi măsurat sau estimat de testele formei fizice (de ex. testele de exerciţii maxime, testele de exerciţii submaxime şi Testul formei fizice Polar). $VO2_{max}$ este un bun indicator al formei fizice cardiorespiratorii şi un bun element de estimare a capacităţii de performanţă în evenimente de anduranţă cum ar fi alergarea pe distanţe lungi, ciclismul, schiul de fond şi înotul.

$VO2_{max}$ poate fi exprimat fie în mililitri pe minut (ml/min = ml ■ min-1), fie valoarea sa poate fi împărţită la greutatea corporală în kilograme a persoanei (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

PROGRAMUL DE ALERGARE POLAR

Programul de alergare Polar este un program personalizat bazat pe nivelul dvs. de pregătire fizică și conceput pentru a vă asigura că vă antrenați corespunzător, fără să exagerați. Este inteligent și se adaptează în funcție de evoluția dvs. Vă informează când ar fi o idee bună să reduceți puțin din intensitate și când ar fi indicat să accelerați puțin. Fiecare program este personalizat în funcție de eveniment, ținând cont de caracteristicile personale, de experiența sportivă și de timpul de pregătire. Programul este gratuit și este disponibil în serviciul web Polar Flow, la www.polar.com/flow.

Sunt disponibile programe pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Fiecare program constă în trei faze: construcția bazei aerobice, acumularea și reducerea intensității. Aceste faze sunt concepute pentru a vă îmbunătăți treptat performanța și a vă asigura că sunteți pregătit în ziua cursei. Sesiunile de antrenamente de alergare sunt împărțite în trei faze: alergare ușoară, alergare pe distanțe medii, alergare pe distanțe lungi, alergare în ritm alert și intervale. Pentru rezultate optime, toate sesiunile includ fazele încălzire, antrenament și revenire. În plus, pentru a susține dezvoltarea, puteți opta pentru exerciții pentru creșterea forței, pentru întărirea zonei de mijloc și de mobilitate. Fiecare săptămână de antrenament este alcătuită din două până la cinci sesiuni de alergări, iar durata săptămânală totală a sesiunilor de alergări oscilează între una și șapte ore, în funcție de nivelul de pregătire fizică. Durata minimă a unui program este de nouă săptămâni, iar cea maximă ajunge la 20 de luni.

Aflați mai multe despre programul de alergare Polar din acest ghid detaliat. Sau citiți mai multe despre cum să începeți utilizarea programului de alergare.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe unul dintre linkurile următoare:

Noțiuni introductive

Cum se utilizează

CREAȚI UN PROGRAM DE ALERGARE POLAR

1. Accesați serviciul web Flow la www.polar.com/flow.
2. Selectați opțiunea **Programs** (Programe) din filă.
3. Alegeți evenimentul, denumiți-l, setați data acestuia și când doriți să începeți programul.
4. Răspundeți la întrebările privind nivelul activității fizice.*
5. Selectați dacă doriți să includeți exerciții complementare în program.
6. Citiți chestionarul referitor la nivelul de pregătire pentru activități fizice și răspundeți la întrebări.
7. Revedeți programul și ajustați setările dacă este cazul.
8. După ce terminați, selectați opțiunea **Start program** (Începere program).

*Dacă este disponibil un istoric cu patru săptămâni de antrenament, vor fi completate automat.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

Înainte de a începe o sesiune, asigură-te că ai sincronizat obiectivul sesiunii de antrenament pe dispozitivul tău. Sesiunile sunt sincronizate pe dispozitivul tău ca obiective de antrenament.

Obiectivele sesiunilor de antrenament planificate pentru ziua respectivă apar în partea de sus a listei, în modul pre-antrenament:

1. În vizualizarea orei, apăsă pe START pentru a activa modul pre-antrenament.
2. Alege obiectivul, apoi profilul sportiv.
3. Când dispozitivul M430 a găsit toate semnalele, apăsă pe START și urmează sfaturile de pe dispozitiv în timpul sesiunii.

*Poți începe un obiectiv de alergare programat pentru ziua respectivă și din **My day*** (Ziua mea) *și **Diary*** (Jurnal). *Dacă vrei să atingi un obiectiv programat pentru altă zi, trebuie doar să alegi o zi din **Diary** (Jurnal) și să începi sesiunea programată pentru ziua respectivă.*

URMĂRIȚI EVOLUȚIA DVS.

Sincronizați rezultatele antrenamentului de pe dispozitiv cu datele din serviciul web Flow folosind un cablu USB sau aplicația Flow. Urmăriți evoluția dvs. în fila **Programs** (Programe). Veți vedea o prezentare generală a programului curent și progresul înregistrat.

RUNNING INDEX (INDEXUL DE ALERGARE)

Funcția Running Index (Index de alergare) îți oferă o modalitate simplă de a monitoriza schimbările de performanță în alergare. Valoarea unui index de alergare este o estimare a performanței de alergare aerobică maximă, care este influențată de forma fizică aerobică și economia alergării. Prin înregistrarea

indexului de alergare în timp, poți monitoriza progresul. Evoluția înseamnă că alergarea la un anumit ritm necesită mai puțin efort sau că viteza este mai mare la un anumit nivel de efort.

Pentru a primi informațiile cele mai exacte privind performanța, asigură-te că ai setat valoarea HR_{max}.

Indexul de alergare este calculat în timpul fiecărei sesiuni de antrenament când este măsurat ritmul cardiac și funcția GPS este activată / senzorul de pas este utilizat și când se aplică cerințele următoare:

- Profilul sportiv utilizat este un sport de tip alergare (alergare, alergare pe asfalt, alergare pe teren accidentat etc.)
- Viteza trebuie să fie de 6 km/h / 3,75 mi/h sau mai mare, iar durata de minimum 12 minute
- Dacă utilizezi sistemul GPS pentru determinarea vitezei, trebuie să îl setezi pe opțiunea High Accuracy (Precizie ridicată)
- Dacă utilizezi un senzor de mers pentru măsurarea vitezei, acesta trebuie calibrat. Pentru a vedea instrucțiunile privind calibrarea, vezi acest document de asistență.

Calculul începe când începi înregistrarea sesiunii. În timpul unei sesiuni, te poți opri de două ori, de exemplu, la semafor, fără a se întrerupe calculul.

Poți vizualiza indexul de alergare în rezumatul sesiunii de antrenament pe dispozitivul M430. Urmărește-ți progresul și vezi estimările privind durata cursei în serviciul web Polar Flow.

Compară rezultatul cu valorile din tabelul de mai jos.

ANALIZĂ PE TERMEN SCURT

Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii produse de 62 de studii în care valoarea VO_{2max} a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o analiză. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Este posibil să existe o variație zilnică a indexului de alergare. Numeroși factori influențează indexul de alergare. Valoarea pe care o primești într-o anumită zi este afectată de schimbările în împrejurările de alergare, de exemplu suprafață, vânt sau temperatură diferite, pe lângă alți factori.

ANALIZĂ PE TERMEN LUNG

Valorile indexului de alergare singulare formează o tendință care prevede succesul în alergarea anumitor distanțe. Poți găsi raportul privind indexul de alergare în serviciul web Polar Flow, sub fila PROGRESS (Progres). Raportul arată cum s-a îmbunătățit performanța ta de alergare pe parcursul unei perioade mai lungi de timp. Dacă utilizezi Polar Running program (Programul de alergare Polar) pentru a te antrena pentru un eveniment de alergare, poți urmări evoluția indexului de alergare, pentru a vedea cum evoluează performanța ta de alergare înspre atingerea obiectivului.

Tabelul următor estimează durata pe care un alergător o poate obține pe anumite distanțe la capacitate maximă. Folosește media indexului de alergare pe termen lung în interpretarea tabelului. Previziunea este foarte bună pentru valorile indexului de alergare care au fost obținute în circumstanțele de viteză și alergare similare cu performanța țintă.

Running Index (Indexul de alergare)	Test Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1.800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1.900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2.000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2.100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2.200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2.300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2.400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2.500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2.600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2.700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2.800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2.900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3.000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3.100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3.200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3.300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3.350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3.450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3.550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3.650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3.750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3.850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

CALORIILE INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii arse pe baza datelor individuale:

- greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex;
- ritmul cardiac maxim individual (HR_{max});

- Intensitatea antrenamentului sau activității
- Consumul maxim de oxigen individual ($VO2_{max}$)

Calcularea caloriilor se face pe baza unei combinații inteligente de accelerție și datele privind ritmul cardiac. Funcția de calculare a caloriilor măsoară cu exactitate caloriile arse în timpul antrenamentului.

Poți vedea consumul de energie cumulat (în kilocalorii, kcal) în timpul sesiunilor de antrenament și numărul total de calorii arse în timpul sesiunii și după aceasta. De asemenea, poți urmări totalul zilnic de caloriile arse.

TRAINING BENEFIT (AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI)

Funcția Training Benefit (Avantajul antrenamentului) îți oferă un feedback tip text cu privire la efectul fiecărei sesiuni de antrenament, ajutându-te să înțelegi mai bine eficiența antrenamentului. **Poți vedea feedbackul în aplicația Flow sau serviciul web Flow.** Pentru a primi un feedback, trebuie să te fi antrenat cel puțin 10 minute în total în intervalele de ritm cardiac.

Informațiile privind avantajul antrenamentului au la bază intervalele de ritm cardiac. Funcția înregistrează durata de timp petrecută și caloriile arse în fiecare interval.

În tabelul următor sunt descrise diferite avantaje ale antrenamentului:

Feedback	Avantaj
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune ți-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și viteza, și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și forma fizică aerobică, și anduranța mușchilor.

Feedback	Avantaj
constantă)	
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor. Această sesiune ți-a dezvoltat și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică. Această sesiune ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! Ți-ai îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobică.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă, de intensitate scăzută, ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Felicitări! Această sesiune de intensitate scăzută ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperare. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenament.

ÎNCĂRCAREA ANTRENAMENTULUI ȘI RECUPERARE

Încărcătura de antrenament este un feedback textual cu privire la dificultatea unei sesiuni de antrenament. Încărcătura este calculată în funcție de consumul de resurse de energie vitale (carbohidrați și proteine) în timpul antrenamentului.

Funcția Training Load (Încărcătura de antrenament) face ca încărcăturile pentru diferite tipuri de antrenament să fie comparabile. De exemplu, poți compara încărcătura unei sesiuni lungi de ciclism la intensitate redusă cu cea a unei sesiuni de alergare de intensitate mare. Pentru a face posibilă o comparație mai exactă între sesiuni, am realizat o conversie a încărcăturii de antrenament într-o estimare a timpului aproximativ de recuperare necesar.

Vei vedea o descriere a încărcăturii de antrenament după fiecare sesiune în rezumatul antrenamentului din aplicația Polar. Poți vedea timpul de recuperare estimat necesar pentru diferitele niveluri de încărcături de antrenament aici:

- **Mild** (Ușor) 0-6 ore
- **Reasonable** (Rezonabil) 7-12 ore
- **Demanding** (Solicitant) 13-24 de ore
- **Very demanding** (Foarte solicitant) 25-48 de ore
- **Extreme** (Extrem) peste 48 de ore

Accesează serviciul web Polar Flow pentru a vedea o analiză detaliată a antrenamentului, inclusiv o valoare numerică mai precisă privind încărcătura antrenamentului pentru fiecare sesiune.

Starea dumneavoastră de recuperare se bazează pe încărcarea antrenamentului cumulată, activitatea zilnică şi odihna din ultimele 8 zile. Cele mai recente sesiuni de antrenament şi cea mai recentă activitate contează mai mult decât cele mai vechi şi prin urmare vor avea cel mai mare efect asupra stării de recuperare. Activitatea dumneavoastră în afara sesiunilor de antrenament este urmărită cu un accelerometru 3D care înregistrează mişcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvenţa, intensitatea şi iregularitatea mişcărilor dumneavoastră, împreună cu informaţiile dumneavoastră fizice, permiţându-vă să vedeţi cât de activ sunteţi în afara sesiunilor de antrenament. Prin combinarea activităţii dumneavoastră zilnice cu încărcătura antrenamentului aveţi o imagine exactă a stării de recuperare necesare. Monitorizarea continuă a stării de recuperare vă va ajuta să vă recunoaşteţi limitele personale, să evitaţi antrenamentul excesiv sau insuficient şi să ajustaţi intensitatea şi durata antrenamentului în funcţie de ţintele zilnice şi săptămânale.

PROFILURILE SPORTIVE

Profilurile sportive sunt opțiunile legate de sport pe care le ai pe dispozitivul M430. Am creat patru profiluri sportive implicite pentru dispozitivul M430, dar poți adăuga noi profiluri sportive în aplicația sau serviciul web Polar Flow și le poți sincroniza cu dispozitivul M430, creând astfel o listă cu toate sporturile favorite.

De asemenea, poți defini setări speciale pentru fiecare profil sportiv. De exemplu, poți crea **vizualizări de antrenament** personalizate pentru fiecare sport practicat și poți alege ce date dorești să vezi în timpul antrenamentului: doar ritmul cardiac sau doar viteza și distanța. Poți alege varianta cea mai potrivită pentru tine și pentru nevoile tale de antrenament.

Poți avea simultan maximum 20 de profiluri sportive pe dispozitivul M430. Numărul de profiluri sportive din aplicația mobilă Polar Flow și serviciul web Polar Flow nu este limitat.

Pentru mai multe informații, consultă secțiunea Profilurile sportive în Flow.

Cu ajutorul profilurilor sportive, poți fi la curent cu ce ai făcut și poți vedea progresele din diferite sporturi. Vezi istoricul antrenamentelor și monitorizează-ți progresul în serviciul web Flow.

INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac pe baza unor procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR max*	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
MAXIMUM	90–100%	171–190 bpm	sub 5 minute	**Avantaje**: efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi. **Senzație**: foarte obositor pentru respirație și mușchi. **Recomandat pentru**: sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.
HARD (DIFICIL)	80–90%	152–172 bpm	2–10 minute	**Avantaje**: capacitate crescută de rezistență la viteză mare. **Senzație**: produce oboseală musculară și respirație intensă. **Recomandat pentru**: sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în pre-sezon.
MODERATE (MODERAT)	70–80%	133–152 bpm	10–40 minute	**Avantaje**: îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul depus la intensitate moderată și îmbunătățește

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR $_{max}$*	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				eficiența. **Senzație**: respirație constantă, controlată și rapidă. **Recomandat pentru**: sportivi care se antrenează pentru evenimente sau încearcă să obțină îmbunătățirea performanței.
LIGHT (UȘOR) 	60–70%	114–133 bpm	40–80 minute	**Avantaje**: îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul. **Senzație**: confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută. **Recomandat pentru**: toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.
VERY LIGHT (FOARTE UȘOR) 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minute	**Avantaje**: ajută la încălzire și revenire și contribuie la recuperare. **Senzație**: foarte ușor, efort redus. **Recomandat pentru**: recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.

* HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).

** Intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220–30).

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu

doar în timpul antrenamentului. Accelerează procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte mică.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de anduranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în acest interval de intensitate mică rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita perseverență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât în intervalele 1 și 2, dar este în principal aerobică. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul tău este de a concura la potențial maxim, va trebui să te antrenezi în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, antrenează-te anaerobic în intervale de maximum 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performante maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Poți modifica limitele intervalelor de ritm cardiac separat pentru fiecare profil sportiv pe care-l ai în contul Polar din serviciul web Polar Flow.

Când te antrenezi într-un interval de ritm cardiac țintă, încearcă să folosești întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să menții ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treci de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acorzi atenție senzațiilor subiective de oboseală și să-ți ajustezi programul de antrenament în funcție de acestea.

ZONELE DE VITEZĂ

Cu zonele de viteză/ritm, puteţi monitoriza uşor viteza sau ritmul în timpul sesiunii şi puteţi ajusta viteza/ritmul pentru a obţine efectul de antrenament vizat. Zonele pot fi utilizate pentru a ghida eficienţa antrenamentului dvs. în timpul sesiunilor şi pentru a vă ajuta să combinaţi antrenamentul cu diferite intensităţi pentru efecte optime.

SETĂRILE ZONELOR DE VITEZĂ

Setările zonelor de viteză pot fi ajustate în serviciul web Flow. Acestea pot fi activate şi dezactivate în profilurile sportive în care sunt disponibile. Există cinci zone diferite şi limitele zonelor pot fi ajustate manual

sau puteţi folosi limitele implicite. Acestea sunt specifice pentru fiecare sport, permiţându-vă să ajustaţi zonele pentru a corespunde cel mai bine fiecărui sport. Zonele sunt disponibile în sporturile de alergare (inclusiv sporturile de echipă care implică alergare), sporturile de ciclism, dar şi vâslit şi canoe.

Default (Implicit)

Dacă alegeţi Default (Implicit), nu puteţi schimba limitele. Zonele implicite sunt un exemplu de zone de viteză/ritm pentru o persoană cu un nivel al formei fizice relativ ridicat.

Free (Liber)

Dacă alegeţi Free (Liber) toate limitele pot fi modificate. De exemplu, dacă aţi testat pragurile dvs. reale, cum ar fi pragurile anaerobic şi aerobic, sau pragurile lactice superior şi inferior, vă puteţi antrena cu zonele pe baza pragului individual de viteză sau ritm. Vă recomandăm să setaţi pragul anaerobic de viteză şi ritm ca minim pentru zona 5. Dacă folosiţi şi pragul aerobic, setaţi ca minim pentru zona 3.

ŢINTA DE ANTRENAMENT CU ZONELE DE VITEZĂ

Puteţi crea ţinte de antrenament pe baza zonelor de viteză/ritm. După sincronizarea ţintelor în FlowSync, veţi primi îndrumare de la dispozitivul de antrenament în timpul antrenamentului.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

În timpul antrenamentului, puteţi vizualiza în ce zonă vă antrenaţi în momentul respectiv şi timpul petrecut în fiecare zonă.

DUPĂ ANTRENAMENT

În rezumatul de antrenament de pe M430, veţi vedea o prezentare generală a timpului petrecut în fiecare zonă de viteză. După sincronizare, informaţii vizuale detaliate despre zona de viteză pot fi vizualizate în serviciul web Flow.

MĂSURAREA CADENȚEI LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

Măsurarea cadenței la nivelul încheieturii îți oferă opțiunea de a vedea cadența de alergare fără un senzor separat de mers. Cadența este măsurată cu ajutorul unui accelerometru încorporat pe baza mișcărilor încheieturii. Când utilizezi un senzor de pas, cadența va fi întotdeauna măsurată cu acesta.

Măsurarea cadenței de la încheietură este disponibilă pentru sporturile tip alergare următoare: mers, alergare, alergare ușoară, alergare pe asfalt, alergare pe trasee montane, alergare pe bandă, alergare pe pistă și pe teren accidentat și ultramaraton.

Pentru a vedea cadența în timpul unei sesiuni de antrenament, adaugă cadența la vizualizarea de antrenament a profilului sportiv utilizat pentru alergare. Această setare poate fi efectuată din meniul Sport profiles (Profiluri sportive) în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Flow.

Citește mai multe despre monitorizarea cadenței de alergare și modul de utilizare a cadenței de alergare în timpul antrenamentului.

MĂSURAREA VITEZEI ȘI DISTANȚEI LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

Dispozitivul M430 măsoară viteza și distanța pe baza mișcărilor încheieturii mâinii cu ajutorul unui accelerometru încorporat. Această funcție este utilă când alergi în spații închise sau în spații cu semnal GPS limitat. Pentru acuratețe maximă, asigură-te că ai setat corect înălțimea și încheietura mâinii la care dorești să porți dispozitivul. Măsurarea vitezei și distanței la nivelul încheieturii funcționează cel mai bine când alergarea are un ritm natural, care te face să te simți confortabil.

Poartă strâns pe încheietură dispozitivul M430 pentru a evita orice fel de scuturare. Pentru a obține date consecvente, dispozitivul trebuie purtat mereu în aceeași poziție pe încheietură. Evită purtarea oricăror alte dispozitive precum ceasuri, dispozitive de monitorizare a activității sau suporturi de telefon pentru braț pe același braț. În plus, nu ține nimic în aceeași mână, precum o hartă sau un telefon.

Măsurarea vitezei și distanței la nivelul încheieturii este disponibilă pentru sporturile de tip alergare următoare: mers, alergare, alergare ușoară, alergare pe asfalt, alergare pe trasee montane, alergare pe bandă, alergare pe pistă și pe teren accidentat și ultramaraton. Pentru a vedea viteza și distanța în timpul unei sesiuni de antrenament, adaugă viteza și distanța la vizualizarea de antrenament a profilului sportiv utilizat pentru alergare. Această setare poate fi efectuată din meniul Sport profiles (Profiluri sportive) în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Flow.

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE

Funcția de notificări inteligente îți permite să primești notificările de pe telefon pe dispozitivul M430. Dispozitivul M430 te anunță dacă primești un apel sau un mesaj (de exemplu, un SMS sau un mesaj WhatsApp). De asemenea, te informează și cu privire la evenimentele înregistrate în calendarul din telefon. Notificările inteligente sunt blocate în timpul testului formei fizice și sesiunile de antrenament în care utilizezi cronometru de interval.

- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să ai aplicația mobilă Polar Flow pentru iOS sau Android, iar dispozitivul M430 trebuie să fie interconectat cu aplicația.
- Reține că, atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului Polar și cea a telefonului se vor descărca mai rapid, deoarece funcția *Bluetooth* este permanent activată.

Pentru a putea primi notificări și alerte de pe telefon pe dispozitivul M430, trebuie să activezi notificările inteligente în aplicația mobilă Polar Flow sau în meniul General Settings (Setări generale) de pe dispozitivul M430.

SETĂRILE PENTRU FUNCȚIA SMART NOTIFICATION (NOTIFICĂRI INTELIGENTE) PE DISPOZITIVUL M430

Notificările sunt dezactivate în mod implicit. Configurează-le în meniul Menu > Settings > General settings > Smart notifications (Meniu > Setări > Setări generale > Notificări inteligente).

În setările Smart notifications (Notificări inteligente), vei avea opțiunile următoare:

- Notifications (Notificări): Poți alege din opțiunile On (Activare), On (no preview) (Activare (fără previzualizare)) sau Off (Dezactivare).

  On (Activare): conținutul notificării este afișat pe ecranul dispozitivului M430. On (no preview) (Activare (fără previzualizare)): conținutul notificării nu este afișat pe ecranul dispozitivului M430. Off (Dezactivare) (modul implicit): nu vei primi nicio notificare pe dispozitivul M430.

  În aplicația Polar Flow, poți alege aplicațiile de la care dorești să primești notificări.

- Vibration feedback (Feedback prin vibrație): Pentru feedback-ul prin vibrație, poți alege opțiunea On (Activat) sau Off (Dezactivat).
- Notif. do not disturb (Nu deranja cu notificări): Dacă dorești să dezactivezi notificările și alertele privind apelurile un anumit interval de timp, activează modul Do not disturb (Nu deranja). Apoi, setează intervalul de timp în care modul Do not disturb (Nu deranja) este activat. Când modul Do not disturb (Nu deranja) este activat, nu vei primi notificări sau alerte privind apelurile în intervalul de timp configurat.

În mod implicit, modul Do not disturb (Nu deranja) este activat între orele 22:00 și 7:00.

SETĂRILE PENTRU FUNCȚIA SMART NOTIFICATION (NOTIFICĂRI INTELIGENTE) PE TELEFON

APLICAȚIA MOBILĂ POLAR FLOW

În aplicația mobilă Polar Flow, caracteristica de notificări inteligente este dezactivată în mod implicit.

Activează/dezactivează funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă, după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesează meniul Devices (Dispozitive).

3. Din meniul Smart notifications (Notificări inteligente), selectează On (no preview) (Activare (fără previzualizare)) sau Off (Dezactivare).
4. Sincronizează dispozitivul M430 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430.
5. Pe ecranul dispozitivului M430 va apărea mesajul Smart notifications on (Notificări inteligente activate) sau Smart notifications off (Notificări inteligente dezactivate).

De fiecare dată când modifici setările privind notificările în aplicația mobilă Polar Flow, nu uita să sincronizezi dispozitivul M430 cu aplicația mobilă.

Modul Nu deranja

Dacă dorești să dezactivezi alertele de notificare în anumite intervale orare ale zilei, setează modul Do not disturb (Nu deranjați) în aplicația mobilă Polar Flow. Când această funcție este activată, nu vei primi alerte de notificare în intervalul de timp setat. În setarea implicită, modul Do not disturb (Nu deranjați) este pornit între orele 22:00 și 7:00.

Modifică setările funcției Do not disturb (Nu deranja) după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesează meniul Devices (Dispozitive).
3. Din meniul Smart notifications (Notificări inteligente), poți activa sau dezactiva funcția Do not disturb (Nu deranjați) și seta începutul și sfârșitul intervalului de timp pentru acest mod.
4. Sincronizează dispozitivul M430 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430.

Blocarea aplicațiilor

Această funcție este disponibilă doar pe un dispozitiv M430 interconectat cu un telefon Android.

Dacă primești pe telefon anumite notificări pe care nu dorești să le vezi pe dispozitivul M430, le poți interzice anumitor aplicații să trimită notificări inteligente către dispozitivul M430. Blocarea notificărilor de la anumite aplicații:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesează meniul Devices (Dispozitive).
3. Apoi, sub M430, atinge opțiunea Block apps (Blocare aplicații) din partea de jos a paginii.
4. Selectează ce aplicație dorești să blochezi și bifează caseta din dreptul numelui acesteia.
5. Sincronizează setările modificate cu ceasul de alergare apăsând lung butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430.

TELEFON (IOS)

Setările privind notificările de pe telefonul tău determină ce notificări vei primi pe dispozitivul M430. Modificarea setărilor privind notificările pe telefonul cu iOS:

1. Accesează Settings > Notifications (Setări > Notificări).
2. Deschide setările privind notificările ale unei aplicații prin atingerea aplicației de sub meniul NOTIFICATION STYLE (Stil notificare).
3. Asigură-te că opțiunea Allow Notifications (Permite notificările) este activată și că la punctul ALERT STYLE WHEN UNLOCKED (Stil de alertă când dispozitivul este deblocat) s-a selectat Banners (Bannere) sau Alerts (Alerte).

TELEFON (ANDROID)

Asigură-te că pe telefon este instalată versiunea Android 5.0 sau mai nouă.

Pentru a putea primi notificări de pe telefon pe dispozitivul Polar, trebuie să activezi notificările în aplicațiile mobile de la care dorești să le primești. Poți face acest lucru fie din setările aplicațiilor mobile, fie din setările telefonului Android privind notificările aplicațiilor. Pentru mai multe informații despre setările privind notificările aplicațiilor, consultă manualul de utilizare al telefonului.

Aplicația Polar Flow trebuie să aibă permisiune să citească notificările de pe telefon. Trebuie să permiți aplicației Polar Flow accesul la notificările telefonului (adică să activezi notificările în aplicația Polar Flow). Când este necesar, aplicația Polar Flow îți solicită să permiți accesul.

FUNCȚIONAREA NOTIFICĂRILOR INTELIGENTE

Când primești o notificare, dispozitivul M430 te va alerta discret prin vibrații. În cazul unui eveniment din calendar și al unui mesaj ești alertat o singură dată, în timp ce în cazul apelurilor primite, dispozitivul te alertează până când apeși butonul de pe dispozitivul M430 sau răspunzi la telefon. Dacă primești o notificare în timpul unei alerte privind un apel, notificarea nu va fi afișată.

În timpul unei sesiuni de antrenament, poți primi apeluri dacă aplicația Flow este pornită pe telefon.

FUNCȚIA SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE) FUNCȚIONEAZĂ PRINTR-O CONEXIUNE BLUETOOTH

Conexiunea Bluetooth și funcția de notificări inteligente funcționează între dispozitivul M430 și telefon când acestea se află în raza vizuală, la o distanță de 10 m/33 ft unul față de celălalt. Dacă dispozitivul M430 se află în afara razei de acțiune timp de mai puțin de două ore, telefonul restabilește conexiunea automat în termen de 15 minute de la revenirea dispozitivului în raza de acțiune.

Dacă dispozitivul M430 se află în afara razei de acțiune timp de mai mult de două ore, poți restabili conexiunea când telefonul și dispozitivul M430 sunt în raza de acțiune Bluetooth, prin apăsarea lungă a butonului din STÂNGA de pe dispozitivul M430.

Conexiune pierdută

Această pictogramă din colțul din stânga sus indică faptul că dispozitivul M430 a pierdut conexiunea cu telefonul tău și nu poate primi notificări. Asigură-te că telefonul este pe o rază de 10 m/33 ft de dispozitivul Polar și funcția Bluetooth este pornită.

POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow 77
Datele privind antrenamentul 77
Date privind activitatea 78
Datele privind somnul 78
Profilurile sportive 78
Partajarea imaginilor 78
Începerea utilizării aplicației Flow 78
Serviciul web Polar Flow 79
Feed (Flux) 79
Explore (Explorare) 79
Diary (Jurnal) 80
Progress (Progres) 80
Comunitatea 80
Programele 80
Favorites (Favorite) 81
Planificarea antrenamentului 82
Crearea unui obiectiv de antrenament în serviciul web Polar Flow 82
Sincronizarea obiectivelor cu dispozitivul M430 83
Profilurile sportive în Polar Flow 84
Adăugarea unui profil sportiv 84
Modificarea unui profil sportiv 85
Sincronizarea 87
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow 88
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync 88

APLICAȚIA POLAR FLOW

În aplicația mobilă Polar Flow, poți vedea o interpretare vizuală instantanee a datelor privind antrenamentul și activitatea. De asemenea, îți poți planifica antrenamentul din aplicație.

DATELE PRIVIND ANTRENAMENTUL

Cu aplicația Polar Flow, poți accesa cu ușurință informațiile privind sesiunile de antrenament realizate și planificate și poți crea noi obiective de antrenament. Poți alege să creezi un obiectiv rapid sau un obiectiv pe faze.

Obține o prezentare generală rapidă a antrenamentului și analizează imediat fiecare detaliu al performanței. Vezi rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament. Poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii, folosind funcția "Partajarea imaginilor" on the next page (Partajare imagini).

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

Vezi detalii privind activitățile tale 24/7. Află ce-ți lipsește din obiectivul zilnic de activitate și cum să-l atingi. Vezi numărul de pași făcuți, distanța parcursă calculată pe baza numărului de pași și caloriile arse.

DATELE PRIVIND SOMNUL

Urmărește-ți tiparele de somn pentru a vedea dacă sunt afectate de orice fel de schimbări din viața zilnică și găsește echilibrul potrivit între odihnă, activitatea zilnică și antrenament. Cu aplicația Polar Flow poți vedea durata, cantitatea și calitatea somnului.

Poți seta durata de somn dorită, pentru a stabili cât de mult dorești să dormi în fiecare noapte. De asemenea, ai și posibilitatea de a-ți evalua somnul. Vei primi un feedback referitor la modul în care ai dormit pe baza datelor privind somnul, durata de somn dorită și evaluarea somnului.

PROFILURILE SPORTIVE

Poți adăuga, modifica, elimina și reorganiza profiluri sportive cu ușurință din aplicația Flow. Poți avea până la 20 de profiluri sportive active în aplicația Flow și în dispozitivul M430.

PARTAJAREA IMAGINILOR

Cu funcția de partajare a imaginilor a aplicației Flow, poți partaja imagini cu datele privind antrenamentul de pe acestea pe cele mai populare canale sociale, precum Facebook și Instagram. Poți partaja o fotografie existentă sau poți face una nouă, personalizând-o cu datele privind antrenamentul tău. Dacă ai activat înregistrarea GPS în timpul sesiunii de antrenament, poți partaja și un instantaneu cu traseul de antrenament.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

Aplicația Polar Flow | Partajarea rezultatelor antrenamentului cu ajutorul unei fotografii

ÎNCEPEREA UTILIZĂRII APLICAȚIEI FLOW

Poți configura dispozitivul M430 cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow.

Pentru a începe să utilizezi aplicația Flow, descarc-o din App Store sau din magazinul Google Play pe dispozitivul mobil. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/Flow_app.

Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil nou (smartphone, tabletă) cu dispozitivul M430, acestea trebuie interconectate. Pentru mai multe detalii, vezi secțiunea Interconectarea.

După terminarea sesiunii, dispozitivul M430 sincronizează automat datele privind antrenamentul cu aplicația Flow. Dacă telefonul este conectat la internet, datele privind activitatea și antrenamentul sunt, de asemenea, sincronizate automat cu serviciul web Flow. Aplicația Flow oferă cea mai ușoară metodă de sincronizare a datelor privind antrenamentul de pe dispozitivul M430 în serviciul web. Pentru informații despre sincronizare, consultă secțiunea Sincronizarea.

Pentru a obține mai multe informații și instrucțiuni cu privire la funcțiile aplicației Flow, accesează pagina de ajutor a aplicației Polar Flow.

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

În serviciul web Polar Flow, poți planifica și analiza antrenamentul în detaliu și poți afla mai multe despre performanța ta. Configurează și personalizează dispozitivul M430 în așa fel încât să corespundă perfect nevoilor tale de antrenament, prin adăugarea de profiluri sportive și modificarea setărilor acestora. De asemenea, poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii în comunitatea Flow. Înscrie-te la cursurile clubului tău și obține un program de antrenament personalizat pentru un eveniment de alergare.

Serviciul web Polar Flow afișează procentajul realizat din obiectivul zilnic de activitate și detaliile privind activitatea. Acesta te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine obiceiurile și alegerile tale zilnice.

Poți configura dispozitivul M430 cu ajutorul computerului la flow.polar.com/start. Pe acest site, vei fi îndrumat să descarci și să instalezi programul software FlowSync pentru sincronizarea datelor între dispozitivul M430 și serviciul web și să creezi un cont pentru serviciul web. Dacă ai realizat configurarea cu ajutorul unui dispozitiv mobil și al aplicației Flow, te poți conecta la serviciul web Flow cu datele create în timpul configurării.

FEED (FLUX)

În **Feed** (Flux), poți vedea ce ai mai făcut tu și prietenii tăi în ultima vreme. Vezi cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, împărtășește cele mai importante reușite, adaugă comentarii și apreciază activitățile prietenilor.

EXPLORE (EXPLORARE)

În **Explore** (Explorare), poți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament distribuite de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, poți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

Serviciul web Polar Flow | Explorare

DIARY (JURNAL)

În meniul **Diary** (Jurnal), poți vedea activitatea zilnică și sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor din trecut.

PROGRESS (PROGRES)

În **Progress** (Progres), poți urmări evoluția ta cu ajutorul unor rapoarte.

Rapoartele privind antrenamentele sunt un mod accesibil de a urmări progresul înregistrat pe parcursul antrenamentelor pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale, poți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, poți alege atât perioada, cât și sportul. Alege perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apasă pictograma roată pentru a alege ce date dorești să vezi în graficul raportului.

Cu ajutorul rapoartelor de activitate, poți urmări tendința pe termen lung a activității tale zilnice. Poți consulta rapoarte zilnice, săptămânale sau lunare. În acest raport de activitate, poți vedea și care sunt cele mai bune zile în ceea ce privește activitatea zilnică, somnul și numărul de pași și calorii în perioada selectată.

Raportul privind indexul de alergare este un instrument ce te ajută să monitorizezi evoluția indexului de alergare pe termen lung și să-ți estimezi succesul în parcurgerea, de exemplu, prin alergare a unei curse de 10 km sau unei jumătăți de maraton.

COMUNITATEA

În **Flow Groups** (Grupuri Flow), **Clubs** (Cluburi) și **Events** (Evenimente), poți căuta alte persoane care se antrenează pentru același eveniment sau în același loc ca tine. O altă opțiune este să creezi propriul tău grup pentru persoanele cu care dorești să te antrenezi. Poți să partajezi exercițiile și sfaturile tale de antrenament, să adaugi comentarii la rezultatele altor membri și să devii membru al comunității Polar. În Flow Clubs (Cluburi Flow), poți vedea programele cursurilor și te poți înscrie la cursuri. Înscrie-te și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament!

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe linkul următor:

Evenimente Polar Flow

PROGRAMELE

Programul de alergare Polar este personalizat pentru obiectivul tău pe baza intervalelor de ritm cardiac Polar, ținând cont de atributele tale personale și de istoricul tău de antrenament. Programul este inteligent și se adaptează pe parcurs, în funcție de evoluția ta. Programele de alergare Polar sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Acestea includ între două și cinci antrenamente pe săptămână, în funcție de program. Este extrem de simplu!

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează www.polar.com/en/support/flow.

FAVORITES (FAVORITE)

În secțiunea **Favorites** (Favorite), poți stoca și gestiona obiectivele de antrenament favorite din serviciul web Flow. Poți utiliza favoritele ca obiective programate pe dispozitivul M430. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Planificarea antrenamentului în serviciul web Flow.

Dispozitivul M430 poate stoca simultan maximum 20 de obiective favorite. Numărul de favorite din serviciul web Flow nu este limitat. Dacă ai peste 20 de obiective favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă vor fi transferate pe dispozitivul M430 în timpul sincronizării. Poți schimba ordinea favoritelor prin tragere și plasare. Selectează obiectivul favorit pe care dorești să-l muți și glisează-l în poziția dorită din listă.

ADĂUGAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN LISTA DE FAVORITE:

1. Creează un obiectiv de antrenament.
2. Dă clic pe pictograma favorite ☆ din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

sau

1. Deschide un obiectiv existent din **Diary** (Jurnal).
2. Dă clic pe pictograma favorite ☆ din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

MODIFICAREA UNUI OBIECTIV FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite ☆ din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Selectează obiectivul favorit pe care dorești să-l modifici, apoi dă clic pe **Edit** (Modificare).
3. Poți modifica sportul sau numele obiectivului și poți adăuga note. Poți modifica detaliile referitoare la antrenament ale unui obiectiv din meniul **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze). (Pentru mai multe informații, vezi capitolul referitor la planificarea antrenamentului.) După ce ai realizat toate modificările necesare, dă clic pe **Update changes** (Actualizează modificările).

ELIMINAREA UNUI OBIECTIV FAVORIT

1. Dă clic pe pictograma favorite ☆ din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Pentru a șterge obiectivul de antrenament din lista de favorite, dă clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al acestuia.

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI

Poți să planifici antrenamentul și să creezi obiective de antrenament personale în serviciul web Polar Flow sau în aplicația Polar Flow. Reține că obiectivele de antrenament trebuie sincronizate pe dispozitivul M430 cu ajutorul programului software FlowSync sau al aplicației Flow înainte de a le putea utiliza. Dispozitivul M430 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

- **Quick Target** (Obiectiv rapid): selectează ca obiectiv o durată sau numărul de calorii pe care dorești să le arzi în timpul antrenamentului. De exemplu, poți alege să arzi 500 kcal, să alergi 10 km sau să înoți timp de 30 de minute.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): poți să împarți sesiunea de antrenament în faze și să setezi durate și intensități diferite pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.
- **Favorites** (Favorite): Poți utiliza favoritele ca obiective programate pe dispozitivul M430 sau ca modele pentru obiectivele de antrenament.

CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add** > **Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), selectează **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze).

QUICK TARGET (OBIECTIV RAPID)

1. Selectează **Quick** (Rapid).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Introdu **Duration** (Durata), **Distance** (Distanța) sau **Calories** (Calorii). Poți introduce doar una dintre aceste valori.
4. Dă clic pe pictograma favorite ☆ dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

PHASED TARGET (OBIECTIV PE FAZE)

1. Selectează **Phased** (Pe faze).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Alege una dintre opțiunile următoare: **Create new** (Creare nou) sau **Use template** (Utilizare șablon).
   - Crearea unui obiectiv nou: adaugă faze la obiectiv. Dă clic pe **Duration** (Durată), pentru a adăuga o fază bazată pe durată, sau dă clic pe **Distance** (Distanță), pentru a adăuga o fază bazată pe distanță. Alege **Name** (Nume) și **Duration/Distance** (Durată/Distanță) pentru fiecare fază, opțiunea **Manual** (Manual) sau **Automatic** (Automat) pentru începerea fazei următoare și **Select intensity** (Selectare intensitate). Apoi, dă clic pe **Done** (Gata). Poți reveni pentru a modifica fazele adăugate printr-un clic pe pictograma creion.

- Utilizarea șablonului: poți modifica fazele șablonului printr-un clic pe pictograma creion din dreapta. Poți adăuga mai multe faze la șablon în modul indicat mai sus pentru crearea unui nou obiectiv pe faze.

4. Dă clic pe pictograma favorite dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

FAVORITELE

Dacă ai creat un obiectiv și l-ai adăugat la favorite, îl poți utiliza ca obiectiv planificat.

1. În **Diary** (Jurnal), dă clic pe **+Add** (Adăugare) în ziua în care dorești să utilizezi un obiectiv favorit ca obiectiv planificat.
2. Dă clic pe **Favorite target** (Obiectiv favorit) pentru a deschide o listă cu obiectivele favorite.
3. Dă clic pe obiectivul favorit pe care dorești să-l utilizezi.
4. Obiectivul favorit este adăugat la jurnal ca obiectiv planificat pentru ziua respectivă. Ora implicită la care este planificat obiectivul de antrenament este 18:00. Dacă dorești să modifici detaliile obiectivului de antrenament, dă clic pe obiectiv în **Diary** (Jurnal) și modifică-l cum dorești. Apoi, dă clic pe **Save** (Salvare), pentru a salva modificările.

Dacă dorești să utilizezi un obiectiv favorit existent ca șablon pentru un obiectiv de antrenament, procedează în felul următor:

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add** > **Training target** (Adăugare > Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), dă clic pe **Favorite targets** (Obiective favorite). Sunt afișate obiectivele favorite.
3. Dă clic pe **Use** (Utilizează), pentru a selecta un obiectiv favorit ca șablon pentru obiectivul tău.
4. Introdu **Date** (Data) și **Time** (Ora).
5. Modifică obiectivul favorit după cum dorești. Modificarea obiectivului în această vizualizare nu va modifica obiectivul favorit original.
6. Dă clic pe **Add to Diary** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga obiectivul în **Diary** (Jurnal).

SINCRONIZAREA OBIECTIVELOR CU DISPOZITIVUL M430

Nu uita să sincronizezi obiectivele de antrenament din serviciul web Flow pe dispozitivul M430 prin programul software FlowSync sau aplicația Flow. Dacă nu le sincronizezi, vor fi vizibile doar în jurnalul sau în lista de favorite din serviciul web Flow.

Pentru informații privind începerea unei sesiuni pentru atingerea obiectivului de antrenament, consultă secțiunea Începerea unei sesiuni de antrenament

PROFILURILE SPORTIVE ÎN POLAR FLOW

Sunt patru profiluri sportive implicite pe dispozitivul M430. În aplicația sau serviciul web Polar Flow, poți adăuga profiluri sportive noi la lista de sporturi și poți modifica setările acestora. Dispozitivul M430 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M430 în momentul sincronizării.

Poți schimba ordinea profilurilor sportive prin glisare și fixare. Alege sportul pe care dorești să-l muți și trage-l în locul în care dorești să-l plasezi în listă.

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe unul dintre linkurile următoare:

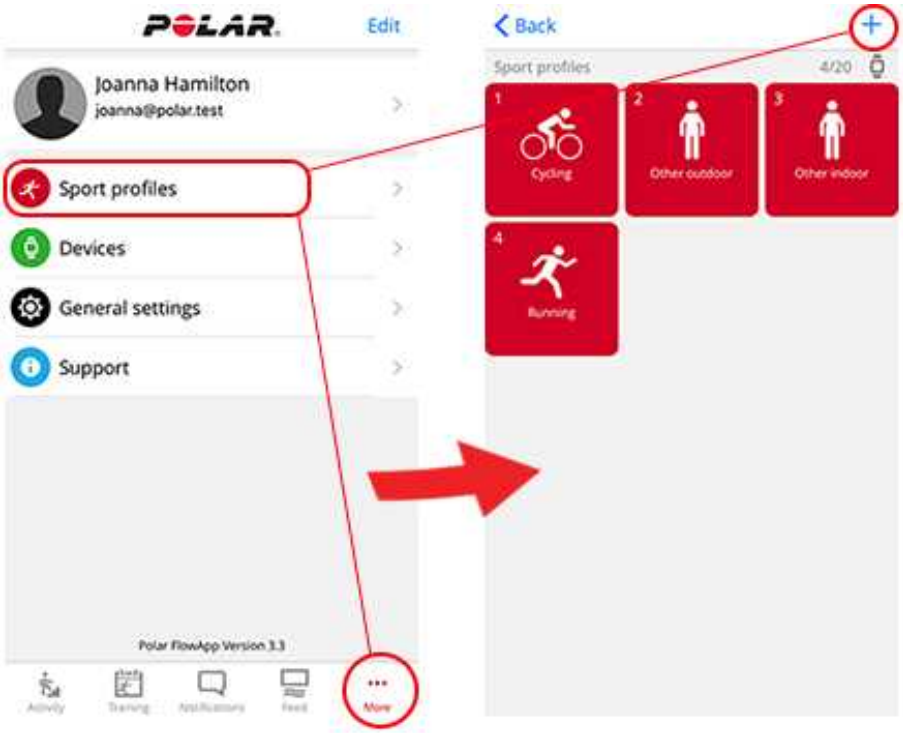
Aplicația Polar Flow | Modificarea profilului sportiv

Serviciul web Polar Flow | Profilurile sportive

ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În aplicația mobilă Polar Flow:

1. Accesează **Sport profiles** (Profiluri sportive).
2. Atinge pictograma plus din colțul din dreapta sus.
3. Alege un sport din listă. Atinge Done (Gata) în aplicația Android. Sportul este adăugat la lista de profiluri sportive.



În serviciul web Polar Flow:

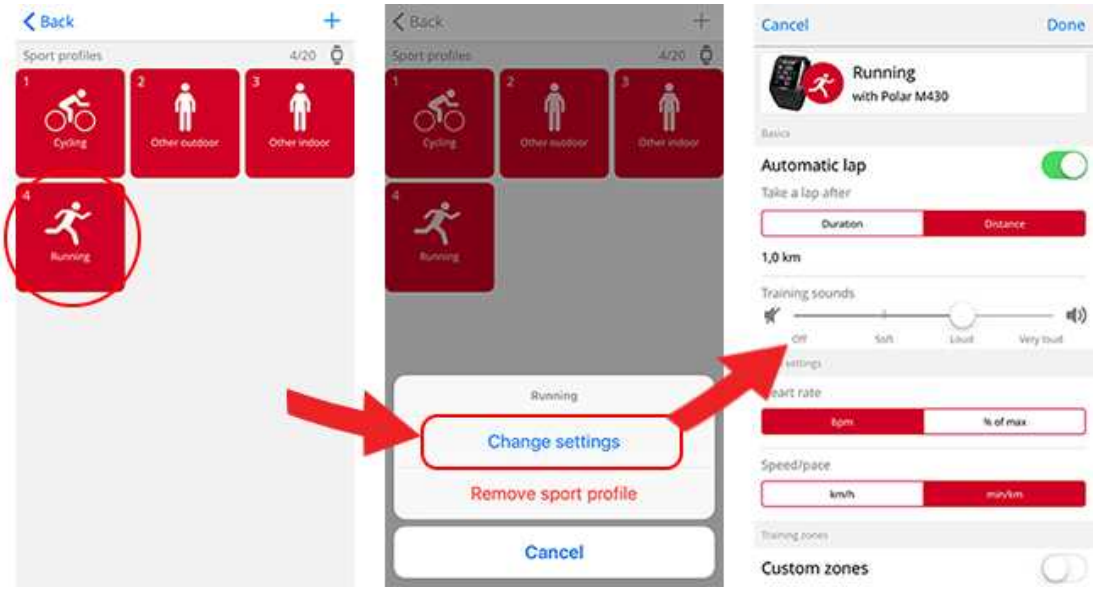
1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Add sport profile** (Adăugare profil sportiv) și alege sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista de sporturi.

Nu poți crea sporturi complet noi. Lista de sporturi este controlată de Polar deoarece fiecare sport conține setări implicite și valori care afectează, de exemplu, calcularea caloriilor, încărcătura de antrenament și funcția de recuperare.

MODIFICAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În aplicația mobilă Polar Flow:

1. Accesează **Sport profiles** (Profiluri sportive).
2. Alege un sport și atinge **Change settings** (Modificare setări).
3. Când ești gata, atinge Done (Gata). Nu uita să sincronizezi setările pe dispozitivul M430.



În serviciul web Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Edit** (Modificare) sub sportul pe care dorești să-l modifici.

În fiecare profil sportiv, poți modifica informațiile următoare:

Informațiile de bază

- Tură automată (funcția poate fi setată în funcție de durată sau distanță ori poate fi dezactivată).

Ritmul cardiac

- Vizualizare ritm cardiac (bătăi pe minut sau % din valoarea maximă).
- Ritmul cardiac vizibil pentru alte dispozitive (Acest lucru înseamnă că alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart, cum ar fi echipamentele din sala de antrenament, pot detecta ritmul tău cardiac. Poți utiliza dispozitivul M430 și în timpul cursurilor Polar Club, pentru a transmite ritmul tău cardiac sistemului Polar Club.)
- Zonelock (Blocarea unei zone)
- Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor. Dacă selectezi opțiunea Default (Implicit), nu poți modifica limitele de ritm cardiac. Dacă selectezi opțiunea Free (Liber), poți modifica toate limitele. Limitele implicite de ritm cardiac sunt calculate pe baza ritmului cardiac maxim.)

Setările privind viteza/ritmul

- Afișarea vitezei/ritmului (selectează viteza în km/h sau mph ori ritmul în min/km sau min/mi)
- Funcția de blocare a unei zone este disponibilă (Alege blocarea unei zone pentru activarea sau dezactivarea zonelor de viteză/ritm)
- Setările zonelor de viteză/ritm (Cu ajutorul zonelor de viteză/ritm poți selecta cu ușurință viteza și ritmul, în funcție de selecție. Zonele implicite sunt un exemplu de zone de viteză/ritm pentru o persoană cu formă fizică relativ bună. Dacă alegi opțiunea Default (Implicit), nu poți schimba limitele. Dacă alegi opțiunea Free (Liber), poți modifica toate limitele.)

Vizualizările de antrenament

Selectează ce informații sunt afișate în vizualizările de antrenament în timpul sesiunilor. Poți avea opt vizualizări de antrenament pentru fiecare profil sportiv. Fiecare vizualizare de antrenament poate avea maximum patru câmpuri de date diferite.

Dă clic pe pictograma creion într-o vizualizare existentă pentru a o modifica sau dă clic pe **Add new view** (Adăugare vizualizare nouă).

Gesturi și feedback

- Automatic pause (Întrerupere automată): Pentru a utiliza funcția **Automatic pause** (Întrerupere automată) în timpul antrenamentului, trebuie să setezi funcția GPS pe **High Accuracy** (Precizie mare) sau un senzor de pas Polar în uz. Sesiunile sunt întrerupte automat când te oprești și continuă automat când pornești.
- Feedback prin vibrații (poți alege să activezi sau să dezactivezi vibrațiile)

GPS și altitudine

- Alege rata de înregistrare GPS.

Când ai terminat cu setările profilului sportiv, dă clic pe **Save** (Salvare). Nu uita să sincronizezi setările pe dispozitivul M430.

SINCRONIZAREA

Poți transfera date de pe dispozitivul M430 către aplicația Polar Flow fără fir, prin conexiunea Bluetooth Smart. Sau ai posibilitatea de a sincroniza dispozitivul M430 cu serviciul web Polar Flow prin utilizarea unui port USB și a programului software FlowSync. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul M430 și aplicația Flow, trebuie să ai un cont Polar. Dacă dorești să sincronizezi datele de pe dispozitivul M430 direct către serviciul web, pe lângă un cont Polar, mai ai nevoie și de programul software FlowSync. Dacă ai

configurat dispozitivul M430, înseamnă că ai creat deja un cont Polar. Dacă ai configurat dispozitivul M430 cu ajutorul unui computer, atunci înseamnă că ai programul software FlowSync pe computer.

Nu uita să sincronizezi și să menții datele actualizate între dispozitivul M430, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde te-ai afla.

SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA MOBILĂ FLOW

Înainte de a sincroniza, asigură-te că:

- Ai un cont Polar și aplicația Flow.
- Ai activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil, iar modul avion nu este pornit.
- Ai interconectat dispozitivul M430 cu dispozitivul mobil. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea Interconectarea.

Sincronizarea datelor:

1. Conectează-te la aplicația Flow și apasă lung butonul ÎNAPOI de pe dispozitivul M430.
2. Apare mesajul **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv), urmat de mesajul **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
3. Este afișat mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată) când ai terminat.

Dispozitivul M430 se sincronizează automat cu aplicația Flow după finalizarea unei sesiuni de antrenament dacă telefonul este în raza de acoperire Bluetooth. Când dispozitivul M430 se sincronizează cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat printr-o conexiune internet la serviciul web Flow.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, ai nevoie de programul software FlowSync. Accesează flow.polar.com/start și descarcă și instalează acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectează dispozitivul M430 la computer. Asigură-te că programul software FlowSync rulează.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computer și începe sincronizarea.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul Completed (Încheiat).

De fiecare dată când conectezi dispozitivul M430 la computer, programul software Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ai schimbat. Dacă sincronizarea nu începe automat, pornește FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din

dosarul cu aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync te va anunța și îți va cere să o instalezi.

Dacă modifici setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul M430 este conectat la computer, apasă butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe M430.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează support.polar.com/en/support/flow

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync, accesează support.polar.com/en/support/FlowSync

INFORMAȚII IMPORTANTE

Bateria 90
Încărcarea bateriei dispozitivului M430 90
Timpul de funcționare a bateriei 91
Notificări privind descărcarea bateriei 92
Întreținerea dispozitivului M430 92
Curățarea dispozitivului M430 92
Depozitarea 93
Service 93
Măsuri de siguranţă 94
Interferenţe în timpul antrenamentului 94
Diminuarea riscului în timpul antrenamentului 94
Specificații tehnice 96
M430 96
Programul software Polar FlowSync 97
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow 97
Rezistența la apă a produselor Polar 98
Garanţie internaţională Polar limitată 99
Informaţii de reglementare 100
Precizări legale 100

BATERIA

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar te încurajează să minimizezi posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu elimina acest produs ca deșeu menajer nesortat.

ÎNCĂRCAREA BATERIEI DISPOZITIVULUI M430

Dispozitivul M430 are o baterie încorporată reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Poți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

Nu încărca bateria la temperaturi de sub 0°C sau de peste +40°C și nici în cazul în care portul USB este umed.

Folosește cablul USB inclus în produs, setat pentru încărcarea acestuia prin portul USB de pe computerul tău.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizați un adaptor USB, asigurați-vă

că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc" (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS", „Limited Power Supply", „UL listed" sau „CE").

Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe portul USB sau cablul de încărcare al dispozitivului M430. Șterge uș or orice murdărie și suflă praful. Dacă este necesar, poți utiliza o scobitoare. Pentru a evita zgârierea, nu utiliza obiecte ascuțite pentru curățare.

Pentru a încărca bateria cu ajutorul computerului, trebuie doar să conectezi dispozitivul M430 la acesta. În același timp, poți să-l sincronizezi cu FlowSync.

1. Cuplează conectorul USB la portul USB al dispozitivului M430 și conectează celălalt capăt al cablului la computerul tău.
2. Pe afișaj apare mesajul Charging (Se încarcă).
3. Când pictograma baterie se umple, înseamnă că dispozitivul M430 este încărcat complet.

Nu lăsa bateria complet descărcată un timp îndelungat și nu o menține încărcată complet tot timpul, deoarece aceste condiții pot afecta durata de viață a bateriei.

TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este următorul:

- până la 8 ore în modul de antrenament, cu sistemul GPS și cel optic de măsurare a ritmului cardiac activate;
- până la 30 ore în modul de antrenament, cu sistemul GPS și cel optic de măsurare a ritmului cardiac în modul de economisire a energiei;
- până la 50 ore în modul de antrenament, cu sistemul GPS și senzorul de ritm cardiac Bluetooth Smart în modul de economisire a energiei;

- când se utilizează numai în modul de afișare a ceasului, cu monitorizarea activității zilnice, timpul de funcționare este de aproximativ 20 de zile.

Timpul de funcționare depinde de mai mulți factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizezi dispozitivul M430, funcțiile și senzorii utilizați, precum și vechimea bateriei. Notificările inteligente și sincronizarea frecventă cu aplicația Flow vor reduce, de asemenea, durata de viață a bateriei. Timpul de funcționare este redus semnificativ de temperaturi de sub zero grade. Dacă utilizezi dispozitivul M430 sub o haină, menținându-l astfel la căldură, timpul de funcționare va crește.

NOTIFICĂRI PRIVIND DESCĂRCAREA BATERIEI

Battery Low. Charge (Baterie descărcată. Încarcă): nivelul de încărcare a bateriei este scăzut. Dispozitivul M430 ar trebui încărcat.

Charge before training (Încarcă înainte de antrenament): nivelul de încărcare este prea scăzut pentru a înregistra o sesiune de antrenament. Nu poate fi începută o nouă sesiune de antrenament fără încărcarea dispozitivului M430.

Notificări privind descărcarea bateriei în timpul antrenamentului:

- Dispozitivul M430 te informează dacă nivelul de încărcare a bateriei este suficient pentru o oră din sesiunea de antrenament.
- Dacă mesajul Battery low (Baterie descărcată) apare în timpul antrenamentului, măsurarea ritmului cardiac și sistemul GPS sunt dezactivate.
- Când nivelul bateriei este foarte scăzut, apare mesajul Recording ended (Înregistrare oprită). Dispozitivul M430 oprește înregistrarea antrenamentului și salvează datele privind antrenamentul.

Dacă pe ecran nu apare nimic, înseamnă că bateria s-a descărcat complet, iar dispozitivul M430 a intrat în modul de repaus. Încarcă dispozitivul M430. Dacă bateria s-a descărcat complet, apariția animației de încărcare pe ecran poate dura mai mult.

ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI M430

Ca orice alt dispozitiv electronic, Polar M430 trebuie păstrat curat și manipulat cu grijă. Instrucțiunile de mai jos te vor ajuta să îndeplinești obligațiile de garanție, să menții dispozitivul în formă maximă și să eviți orice probleme de încărcare sau sincronizare.

CURĂȚAREA DISPOZITIVULUI M430

După fiecare sesiune de antrenament, spală dispozitivul M430 sub jet de apă cu un săpun delicat. Usucă-l prin ștergere cu un prosop moale.

Pentru a asigura încărcarea și sincronizarea fără probleme, păstrează în stare curată portul USB și cablul de încărcare al dispozitivului M430.

Înainte de încărcare, asigură-te că nu există umezeală, fire de păr, praf sau murdărie pe portul USB sau cablul de încărcare al dispozitivului M430. Șterge ușor orice murdărie și suflă praful. Dacă este necesar, poți utiliza o scobitoare. Pentru a evita zgârierea, nu utiliza obiecte ascuțite pentru curățare.

Păstrează în stare curată portul USB pentru a proteja eficient dispozitivul M430 de oxidare și alte posibile deteriorări cauzate de murdărie și soluțiile saline (de exemplu, transpirație sau apă de mare). Cel mai bun mod de a păstra portul USB curat este să îl clătești cu apă călduță de la robinet după fiecare sesiune de antrenament. Portul USB este rezistent la apă și îl poți clăti sub jet de apă fără să afectezi componentele electrice. Nu încărca dispozitivul M430 când portul USB este ud sau acoperit cu transpirație.

ÎNTREȚINE CU ATENȚIE SENZORUL OPTIC DE RITM CARDIAC

Evită zgârierea zonei senzorului optic de pe capacul din spate. Zgârieturile și murdăria vor reduce performanța măsurării ritmului cardiac de la încheietură.

DEPOZITAREA

Păstrează dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l depozita într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu expune dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu nu-l lăsa într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete. Se recomandă să păstrezi dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitezi dispozitivul de antrenament timp de mai multe luni, se recomandă să-l reîncarci după câteva luni. Acest lucru va prelungi durata de viață a bateriei.

Nu lăsa dispozitivul la temperaturi extrem de scăzute (sub –10 °C/14 °F) și extrem de ridicate (peste 50 °C/120 °F) sau direct la lumina soarelui.

SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, îți recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultă Garanția limitată internațională Polar.

Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, accesează www.polar.com/support și site-urile fiecărei țări.

MĂSURI DE SIGURANŢĂ

Dispozitivul Polar M430 este conceput pentru a oferi informații privind activitatea și a măsura ritmul cardiac, viteza, distanța și cadența de alergare. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obţinerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

INTERFERENŢE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Interferenţă electromagnetică şi echipament de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbaţii. De asemenea, staţiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferenţe atunci când vă antrenaţi cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicaţiile eronate sau comportamentele greşite, deplasaţi-vă la distanţă de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afişajele cu LED-uri, motoarele şi frânele electrice pot cauza semnale de interferenţă deviante. Pentru a rezolva aceste probleme, încercaţi următoarele:

1. Îndepărtaţi cureaua senzorului pentru ritm cardiac de pe piept şi folosiţi echipamentul de antrenament aşa cum faceţi în mod normal.
2. Deplasaţi dispozitivul de antrenament în jur până când găsiţi o zonă în care acesta nu afişează valori deviate sau nu clipeşte simbolul inimii. Interferenţa este adesea mai puternică direct în faţa panoului de afişaj al echipamentului, în timp ce în partea stângă sau dreaptă a afişajului perturbările sunt relativ absente.
3. Puneţi cureaua senzorului pentru ritm cardiac la loc pe piept şi menţineţi dispozitivul de antrenament în această zonă fără interferenţe cât mai mult timp posibil.

Dacă dispozitivul de antrenament încă nu funcţionează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie un mediu electric prea zgomotos pentru măsurarea ritmului cardiac wireless.

DIMINUAREA RISCULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeţi la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeţi afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultaţi un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Aţi fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveţi tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luaţi medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveţi antecedente de probleme respiratorii?

- Aveţi simptomele vreunei boli?
- Vă recuperaţi după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiţi un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumaţi?
- Sunteţi însărcinată?

Reţineţi că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecţiuni cardiace, tensiunea arteriale, afecţiunile psihologice, astm, probleme de respiraţie etc., şi unele băuturi energizante, alcoolul şi nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiţi sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simţiţi dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeţi antrenamentul sau să continuaţi la o intensitate mai mică.**

Notă! Dacă utilizați un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, puteți folosi produsele Polar. În teorie, interferenţa cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit vreodată interferenţe. Nu putem totuşi emite o garanţie oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietăţii de dispozitive disponibile. Dacă aveţi îndoieli sau dacă aveţi senzaţii neobişnuite în timpul folosirii produselor Polar, consultaţi-vă medicul sau contactaţi producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiţii de siguranţă în cazul dumneavoastră.

Dacă aveţi alergie la orice substanţă care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectaţi o reacţie alergică ca urmare a utilizării produsului, verificaţi materialele listate în Specificaţii tehnice. În cazul unor reacții cutanate, nu mai utiliza produsul și adresează-te medicului! De asemenea, informează serviciul clienți Polar despre reacția ta cutanată. Pentru a evita orice reacţie a pielii faţă de senzorul pentru ritm cardiac, purtaţi-l peste cămaşă, dar umeziţi bine cămaşa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcţionare perfectă.

Impactul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la decolorarea suprafeței senzorului de ritm cardiac, fiind posibil să păteze hainele de culoare deschisă. Poate apărea și decolorarea hainelor de culoare închisă, fiind posibilă pătarea dispozitivelor de antrenament de culoare mai deschisă. Pentru ca un dispozitiv de antrenament de culoare deschisă să-și păstreze strălucirea ani de zile, asigură-te că hainele purtate în timpul antrenamentului nu se decolorează. Dacă folosești parfum sau aplici pe piele produse împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu senzorul de ritm cardiac. Dacă te antrenezi în frig (între -20 °C și -10 °C / -4 °F și 14 °F), îți recomandăm să porți dispozitivul de antrenament sub mâneca hainei, direct pe piele.

Siguranța dumneavoastră este importantă pentru noi. Forma senzorului de mers Polar Bluetooth® Smart este concepută să minimalizeze posibilitatea de a se agăţa în ceva. În orice caz, fiţi atenți atunci când alergaţi prin desiș cu senzorul de mers, de exemplu.

SPECIFICAȚII TEHNICE

M430

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă li-pol de 240 mAh
Timpul de funcționare:	În utilizare continuă: Până la 8 ore în modul de antrenament, cu sistemul GPS și cel optic de măsurare a ritmului cardiac activate Până la 30 ore în modul de antrenament, cu modul de economisire a energiei al sistemului GPS și sistemul optic de măsurare a ritmului cardiac activate
Temperatura de funcționare:	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °C
Materiale pentru dispozitivul de antrenament:	Silicon, poliuretan termoplastic, oțel inoxidabil, acrilonitril-butadien-stiren, fibră de sticlă, policarbonat, polimetacrilat de metil, polimeri de cristale lichide
Precizia ceasului:	Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25 °C / 77 °F
Precizia GPS:	Distanța ±2%, viteza ±2 km/h
Rezoluția altitudinii:	1 m
Rezoluție ascendentă/descendentă:	5 m
Altitudine maximă:	9000 m / 29525 picioare
Frecvența de eșantionare:	1 secundă la înregistrare GPS cu precizie mare, 30 de secunde la înregistrarea GPS cu precizie medie, 60 de secunde la înregistrarea în mod economisire a energiei al sistemului GPS
Măsurarea ritmului cardiac:	15-240 bpm
Intervalul de afișare a vitezei curente:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h sau 0-22,5 mph (când se măsoară viteza cu senzorul de mers Polar)
Rezistența la apă:	30 m (adecvat pentru scăldat și înot)
Capacitatea memoriei:	60 h de antrenament cu GPS și ritmul

	cardiac în funcție de setările de limbă
Rezoluția afișajului:	128 x 128

Utilizează tehnologie Bluetooth® wireless.

PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

FlowSync este compatibil cu următoarele sisteme de operare:

Sistemul de operare al computerului	32 de biți	64 de biți
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Dispozitivele Polar funcționează cu majoritatea telefoanelor inteligente moderne. Iată cerințele minime:

- dispozitive mobile iOS 11 sau mai noi
- dispozitive mobile Android cu funcție Bluetooth 4.0 și sistem de operare Android 5 sau mai nou (verificați toate specificațiile telefonului furnizate de producător)

Există numeroase diferențe între modurile în care diversele dispozitive Android gestionează tehnologiile din produsele și serviciile noastre, cum ar fi tehnologia Bluetooth Low Energy (BLE) și alte standarde și protocoale. Din acest motiv, compatibilitatea diferă de la un producător de telefoane la altul și, din păcate, Polar nu poate garanta faptul că toate funcțiile pot fi utilizate cu toate dispozitivele.

REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă. La măsurarea ritmului cardiac în apă, folosind un dispozitiv și un senzor de ritm cardiac Polar compatibile cu aplicația GymLink, este posibil să apară interferențe din motivele următoare:

- Apa din piscină cu conținut ridicat de clor și apa marină au o conductibilitate ridicată. Electrozii senzorului de ritm cardiac pot genera un scurtcircuit, împiedicând detectarea semnalelor ECG de către senzorul de ritm cardiac.
- Când sari în apă sau desfășori o activitate musculară intensă în timpul competițiilor de natație, senzorul de ritm cardiac se poate deplasa într-o parte a corpului în care semnalele ECG nu pot fi detectate.
- Puterea semnalului ECG este diferită la fiecare persoană și poate varia în funcție de compoziția țesuturilor fiecărui om în parte. În cazul măsurării ritmului cardiac în apă, problemele sunt mai frecvente.

Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional ISO 22810 sau IEC 60529. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc.

					Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

GARANŢIE INTERNAŢIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele şi logurile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele şi logurile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation şi Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul şi siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deţinute de Bluetooth SIG, Inc. şi orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licenţă.

INFORMAŢII DE REGLEMENTARE

CE	Acest produs respectă Directivele 2014/53/UE şi 2011/65/UE. Declarația de conformitate și alte informații de reglementare aplicabile pentru fiecare produs sunt disponibile pe www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare.
	Acest marcaj care reprezintă o pubelă pe roţi tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice şi se încadrează în Directiva 2012/19/UE a Parlamentului European şi a Consiliului cu privire la deşeurile de echipamente electrice şi electronice (WEEE) şi bateriile şi acumulatorii utilizaţi în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European şi a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii şi acumulatori şi la deşeurile de baterii şi acumulatori. Aceste produse şi bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în ţările UE. Polar vă încurajează să reduceţi la minimum efectele posibile ale deşeurilor asupra mediului înconjurător şi sănătăţii umane şi în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deşeurilor şi, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse şi colectarea bateriilor şi a acumulatorilor pentru baterii şi acumulatori.

PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi în prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observaţie sau garanţie cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabil pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obişnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

2.0 RO 08/2018