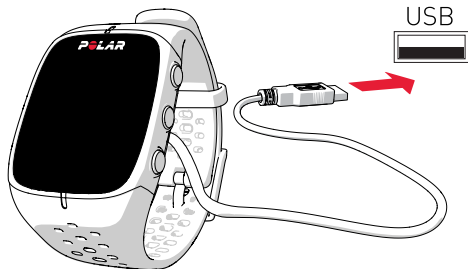


## Начало работы

Настройку вашего нового устройства Polar M430 можно выполнить с помощью (А) мобильного устройства или (В) компьютера, в зависимости от того, какой вариант для вас удобней. Когда вы впервые берете в руки устройство M430, оно находится в режиме хранения, из которого выходит во время настройки. Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

Подключите M430 к питаемому USB-порту или к зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Выход M430 из спящего режима может занять несколько минут. Оставьте устройство M430 заряжаться во время настройки.



Если для устройства M430 доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

## А НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

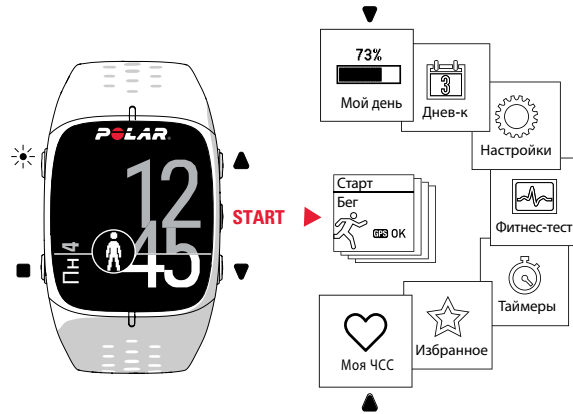
Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Flow, а НЕ в настройках Bluetooth на вашем мобильном устройстве.

1. Убедитесь, что **мобильное устройство** подключено к **Интернету** и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Перейдите в App Store или Google Play на мобильном устройстве и загрузите оттуда **приложение Polar Flow**.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow.
4. Приложение Flow распознает находящееся неподалеку устройство M430 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на M430**.
5. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки.
6. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши настройки будут переданы на устройство M430.

## В НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программу для передачи данных **Polar FlowSync** на компьютер.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса по выполнению входа и настройки.

## Знакомство с Polar M430



### СВЕТ

Чтобы включить подсветку дисплея, нажмите кнопку СВЕТ. Блокировка кнопок в режиме отображения времени выполняется нажатием и удержанием кнопки СВЕТ. Для перехода в быстрое меню в режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

### НАЗАД

С помощью кнопки НАЗАД выполняется возврат, приостановка и остановка. В режиме отображения времени начните сопряжение и синхронизацию M430 с мобильным телефоном, нажав и удерживая кнопку НАЗАД.

### ВВЕРХ

Перемещение по меню, выбор и переход по режимам отображения данных о тренировке выполняется с помощью кнопки ВВЕРХ. Чтобы изменить вид часов, нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ.

### ВНИЗ

Перемещение по меню, выбор и переход по режимам отображения данных о тренировке выполняется с помощью кнопки ВНИЗ.

### СТАРТ

Вход в меню, подтверждение выбора и начало тренировки выполняется с помощью кнопки СТАРТ. Во время тренировки нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ, чтобы начать этап. Чтобы заблокировать / разблокировать зону ЧСС, в которой вы находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ.

## Основные функции

### ВСТРОЕННЫЙ GPS

С помощью встроенного датчика GPS устройство отслеживает вашу скорость, а также расстояние и высоту во время тренировки. После тренировки маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow или с помощью онлайн-сервиса Flow.

### ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Часы M430 оснащены встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Благодаря этому измерять частоту сердечных сокращений стало удобно, как никогда раньше.

### ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

M430 круглосуточно отслеживает ваши шаги, активность, сон и калории, помогая вам достигать ежедневной цели.

### RUNNING PROGRAM (ПРОГРАММА БЕГА)

Подготовьтесь к соревнованию по бегу с персональным и адаптируемым планом тренировок в Polar Flow. Выбирайте любую из четырех целей: 5 км, 10 км, полумарафон или марафон и получайте план тренировок, соответствующий вашим целям.

### ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

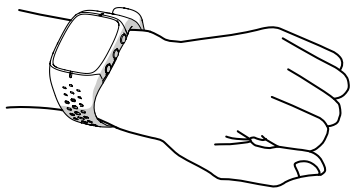
Получайте уведомления из телефона на устройство Polar M430. Выполните сопряжение M430 с приложением Flow. Включите функцию уведомлений в приложении Flow (**Устройства > Функция умных уведомлений**) и синхронизируйте устройство M430 с приложением для мобильных устройств, нажав и удерживая на M430 кнопку НАЗАД.

## Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений с Polar M430

Измеряя частоту сердечных сокращений во время тренировки, вы сможете быть уверенными, что интенсивность ваших тренировок соответствует вашей цели, и вы получаете желаемые результаты.

Пульс измеряется удобно и просто. Затяните браслет для тренировки и начните тренировку на M430 – готово!

Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений во время тренировки, браслет следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. НЕ надевайте часы для бега прямо на косточку запястья. Задняя поверхность датчика должна постоянно касаться поверхности кожи, в тоже время браслет не нужно затягивать слишком туго.



**i** Когда вы не измеряете частоту сердечных сокращений, слегка ослабьте ремень: так вам будет комфортней, и кожа сможет дышать.

Часы M430 также совместимы с датчиком частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений можно купить отдельно.

## Начало тренировки

1. Наденьте устройство M430 и затяните браслет.
2. В режиме отображения времени нажмите кнопку СТАРТ для перехода к списку спортивных профилей.
3. Перемещение по спортивным профилям осуществляется с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
4. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите устройство M430 неподвижно и направьте дисплей вверх для поиска сигналов спутника GPS. Как только сигнал будет найден, часы завибрируют, и на экране отобразится ОК.
5. Как только устройство M430 обнаружит сигнал ЧСС, отобразится ваша ЧСС.
6. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

**i** Выберите свои любимые виды спорта и данные, которые вы хотите отслеживать во время тренировок в приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow.

## ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в режиме паузы, пока не появится сообщение **Запись завершена**.

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство M430 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

## После тренировки

### С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ

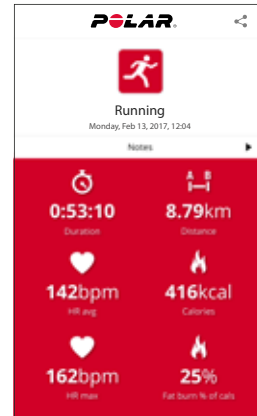
Приложение Polar Flow можно загрузить из App Store или Google Play. Синхронизируйте M430 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

### ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом Flow с помощью компьютера или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы сможете отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки.

### УХОД ЗА M430

Поддерживайте M430 в чистоте, промывая устройство под проточной водой после каждой тренировки. Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M430. Протрите загрязненный или влажный участок. **Не заряжайте M430, если USB-коннектор влажный.**



## Технические спецификации

ТИП АККУМУЛЯТОРА  
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ  
ВРЕМЯ РАБОТЫ

ЛИТИЙ-ПОЛИМЕРНЫЙ АККУМУЛЯТОР 240 МА/Ч  
ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ

ДО 8 ЧАСОВ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ С GPS И ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧСС

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ  
МАТЕРИАЛЫ

ПРИГОДНО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ.  
СИЛИКОН, ТЕРМОПЛАСТИЧНЫЙ ПОЛИУРЕТАН, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ, АКРИЛОНИТРИЛ-БУТАДИЕН-СТИРОЛ, СТЕКЛОВОЛОКНО, ПОЛИКАРБОНАТ, ПОЛИМЕТИЛМЕТАКРИЛАТ, ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ПОЛИМЕР

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ СЕРВИСНОЙ МАРКОЙ APPLE INC.  
ANDROID И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ GOOGLE INC.  
IOS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ CISCO В США И ДРУГИХ СТРАНАХ, И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПО ЛИЦЕНЗИИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE

ТЕЛ.: +358 8 5202 100  
ФАКС: +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

СОВМЕСТИМ С:



17965375.01 RUS 05/2017 10011



## POLAR M430 ЧАСЫ ДЛЯ БЕГА С GPS С ФУНКЦИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

## Руководство по началу работы

Подробнее: [support.polar.com/en/M430](http://support.polar.com/en/M430)

Русский