

POLAR®

POLAR M430



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar M430 Gebrauchsanleitung	11
Einführung	11
Nutze alle Möglichkeiten deines M430	11
Erste Schritte	12
Einrichten deines M430	12
Wähle eine Option für die Einrichtung	12
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App	13
Option B: Einrichtung mit einem Computer	14
Option C: Einrichtung auf dem Produkt	14
Tastenfunktionen	15
Uhrzeitanzeige und Menü	15
Vorstartmodus	16
Während des Trainings	16
Menüstruktur	17
Mein Tag	17
Tagebuch	18
Einstellungen	18
Fitness Test	18
Timer	18

Favoriten	18
Meine HF	19
Anlegen des M430	19
Bei der Pulsmessung am Handgelenk	19
Verwendung ohne Pulsmessung am Handgelenk	19
Kopplung	19
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M430	20
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430:	20
Koppeln eines Laufsensors mit dem M430	21
Koppeln einer Polar Balance Waage mit deinem M430	21
Entfernen einer Kopplung	22
Einstellungen	23
Sportprofil-Einstellungen	23
Einstellungen	24
Benutzereingaben	25
Gewicht	25
Größe	25
Geburtsdatum	25
Geschlecht	25
Trainingspensum	26
Maximale Herzfrequenz	26
Allgemeine Einstellungen	26

Kontinuierliche HF-Messung	27
Koppeln und synchronisieren	27
Flugmodus	27
Tastensperre	27
Smart Notifications	27
Inaktivitätsalarm	28
Maßeinheiten	28
Sprache	28
Farbe Trainingsansicht	29
Über das Produkt	29
Uhreinstellungen	29
Wecker	30
Uhrzeit	30
Datum	30
Starttag der Woche	30
Uhrzeitanzeige	30
Schnell-Menü	32
Schnell-Menü im Vorstartmodus	32
Schnell-Menü im in der Trainingsansicht	33
Schnell-Menü im Pausenmodus	34
Aktualisieren der Firmware	35
Mit einem Mobilgerät oder Tablet	35

Mit einem Computer	35
Training	37
Training mit Pulsmessung am Handgelenk	37
Herzfrequenz-Training	37
Pulsmessung mit deinem M430	37
Starten einer Trainingseinheit	38
Starten einer geplanten Trainingseinheit	40
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer	40
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung	41
Während des Trainings	41
Durchblättern der Trainingsansichten	41
Runde markieren	42
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren	42
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	42
Einstellungen im Schnell-Menü ändern	42
Benachrichtigungen	42
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	42
Trainingszusammenfassung	43
Nach dem Training	43
Trainingshistorie auf dem M430	46
Trainingsdaten in der Polar Flow App	46
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice	46

Funktionen	47
Assisted GPS (A-GPS)	47
A-GPS-Ablaufdatum	48
GPS-Funktionen	48
Back-to-Start	49
Smart Coaching	49
Activity Guide	50
Activity Benefit	50
24/7 Activity Tracking	50
Aktivitätsziel	51
Aktivitätsdaten auf deinem M430	51
Inaktivitätsalarm	53
Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice	53
Polar Sleep Plus™	53
Schlafdaten auf deinem M430	53
Schlafdaten in der Flow App und im Webservice	55
Kontinuierliche Pulsmessung	55
Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk	56
Vor dem Test	57
Durchführen des Tests	57
Testergebnisse	57
Fitness-Klassen	58

Männer	58
Frauen	58
VO2max	59
Polar Laufprogramm	59
Erstellen eines Polar Laufprogramms	60
Starten eines Laufziels	60
Verfolgen deines Fortschritts	61
Running Index	61
Kurzfristige Analyse	62
Männer	62
Frauen	62
Langfristige Analyse	63
Smart Calories	64
Training Benefit	64
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung	66
Sportprofile	67
Herzfrequenz-Zonen	67
Geschwindigkeitszonen	70
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	70
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	71
Während des Trainings	71
Nach dem Training	71

Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	71
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk	72
Smart Notifications	72
Einstellungen für Smart Notifications auf deinem M430	72
Einstellungen für Smart Notifications auf deinem Telefon	73
Mobile Polar Flow App	73
Nicht stören	73
Apps blockieren	74
Telefon (iOS)	74
Telefon (Android)	74
Smart Notifications in der Praxis	75
Smart Notifications werden über eine Bluetooth-Verbindung gesendet.	75
Polar Flow	76
Polar Flow App	76
Trainingsdaten	76
Aktivitätsdaten	77
Schlafdaten	77
Sportprofile	77
Bilder teilen	77
Verwenden der Polar Flow App	77
Polar Flow Webservice	78
Feed	78

Erforsche	78
Tagebuch	79
Fortschritts-	79
Gemeinschaft	79
Programme	79
Favoriten	80
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	80
So bearbeitest du einen Favoriten:	80
So entfernst du einen Favoriten:	81
Planung deines Trainings	81
Erstellen eines Trainingsziels im Polar Flow Webservice	81
Schnellziel	81
Phasenziel	81
Favoriten	82
Ziele mit deinem M430 synchronisieren	82
Sportprofile in Polar Flow	83
Sportprofil hinzufügen	83
Sportprofil bearbeiten	84
Synchronisierung	86
Synchronisieren mit der mobilen Polar Flow App	87
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	87
Wichtige Informationen	89

Akku	89
Laden des Akkus deines Polar M430	89
Betriebszeit des Akkus	90
Meldungen bei schwachem Akku	90
Pflege deines M430	91
Halte deinen M430 sauber	91
Behandle den optischen Herzfrequenz-Sensor mit Sorgfalt	92
Aufbewahrung	92
Service	92
Wichtige Hinweise	92
Störungen während des Trainings	92
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	93
Technische Spezifikationen	94
M430	94
Polar FlowSync Software	95
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	96
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	96
Weltweite Garantie des Herstellers	98
Rechtliche Informationen	99
Haftungsausschluss	99

POLAR M430 GEBRAUCHSANLEITUNG

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar M430 vertraut zu machen. Video-Tutorials und häufig gestellte Fragen (FAQs) für den M430 findest du auf support.polar.com/de/M430.

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar M430!

Der Polar M430 ist eine GPS-Laufuhr mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, den fortschrittlichen Trainingsfunktionen von Polar und 24/7 Activity Tracking. Der M430 bietet dir persönliche Anleitung und Feedback zu deinem Training und deiner Aktivität, um dich dabei zu unterstützen, deine Ziele zu erreichen. Mit dem kompakten integrierten GPS-Modul kannst du dein Lauftempo, die Distanz, die Höhe und deine Route verfolgen. Wenn GPS nicht verfügbar ist, misst der M430 deine Geschwindigkeit und Distanz anhand der Bewegungen deines Handgelenks.

Du brauchst keinen separaten Herzfrequenz-Sensor zu tragen. Genieße einfach das Laufen mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, die jederzeit verfügbar ist.

Mit dem 24/7 Activity Tracking kannst du die Aktivitäten in deinem Alltag verfolgen. Sieh dir an, wie dein Training zu deiner Gesundheit beiträgt und erhalte Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Und bleibe mit Smart Notifications immer auf dem Laufenden: Du kannst auf deinem M430 Benachrichtigungen für eingehende Anrufe, Nachrichten und App-Aktivitäten auf deinem Telefon erhalten.

NUTZE ALLE MÖGLICHKEITEN DEINES M430

Verbinde dich mit dem Polar System, um die Möglichkeiten deines M430 voll auszuschöpfen.

Lade dir die [Polar Flow App](#) vom App Store® oder von Google Play™ herunter. Synchronisiere deinen M430 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten. In der Polar Flow App kannst du auch sehen, wie du geschlafen hast und wie aktiv du über den Tag warst.

Synchronisiere deine Trainingsdaten über die FlowSync Software auf deinem Computer oder über die Polar Flow App mit dem [Polar Flow Webservice](#). Im Webservice kannst du dein Training planen, deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse, deiner Aktivität und deines Schlafes ansehen. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen, knüpfe Kontakte mit anderen Sportlern und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren. All dies findest du auf flow.polar.com.

ERSTE SCHRITTE

Einrichten deines M430	12
Option A: Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App	13
Option B: Einrichtung mit einem Computer	14
Option C: Einrichtung auf dem Produkt	14
Tastenfunktionen	15
Menüstruktur	17
Mein Tag	17
Tagebuch	18
Einstellungen	18
Fitness Test	18
Timer	18
Favoriten	18
Meine HF	19
Anlegen des M430	19
Bei der Pulsmessung am Handgelenk	19
Verwendung ohne Pulsmessung am Handgelenk	19
Kopplung	19
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M430	20
So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430:	20
Koppeln eines Laufsensors mit dem M430	21
Koppeln einer Polar Balance Waage mit deinem M430	21
Entfernen einer Kopplung	22

EINRICHTEN DEINES M430

Dein neuer M430 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen M430 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.

Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).

WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG

A. Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

B. Die Einrichtung über ein Kabel mit einem Computer ist schneller und ermöglicht dir, deinen M430 gleichzeitig zu laden. Du benötigst dafür jedoch einen Computer. Diese Methode erfordert eine Internetverbindung.

i Die Optionen A und B werden empfohlen. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen M430 herunterladen.

C. Wenn du kein kompatibles Mobilgerät hast und keinen Zugriff auf einen Computer mit Internetverbindung hast, kannst du auf dem Produkt mit der Einrichtung beginnen. **Bitte beachte, dass das Produkt nur einen Teil der Einstellungen enthält.** Um sicherzustellen, dass du deinen M430 und die einzigartigen Polar Smart Coaching Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen, indem du die Schritte für Option A oder B ausführst.

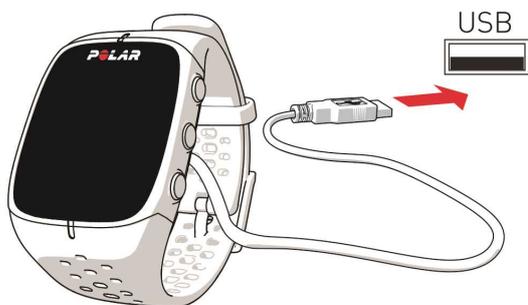
OPTION A: EINRICHTUNG MIT EINEM MOBILGERÄT UND DER POLAR FLOW APP

Der Polar M430 wird drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen Polar Flow App verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

Informationen zur Kompatibilität der Polar Flow App findest du unter support.polar.com.

1. Um sicherzustellen, dass dein M430 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe den M430 an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M430 einschaltet und die Ladeanimation startet.

i Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade deinen M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store oder zu Google Play, um nach der Polar Flow App zu suchen und sie herunterzuladen.
3. Öffne die App Polar Flow auf deinem Mobilgerät. Sie erkennt deinen M430 in der Nähe und fordert dich auf, mit der Kopplung zu beginnen. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und **gib den auf dem M430 angezeigten Bluetooth-Kopplungscode in der Flow App ein.**
4. Erstelle dann ein Polar Konto oder melde dich an, falls du bereits über ein Konto verfügst. Die App führt dich durch das Anmelden und Einrichten.

 Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen. Bei der Anmeldung kannst du die Sprache wählen, die du auf deinem M430 verwenden möchtest. Wenn ein [Firmware-Update](#) für deinen M430 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 20 Minuten dauern.

5. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf **Speichern und Synchronisieren**. Jetzt werden deine personalisierten Einstellungen mit deinem M430 synchronisiert.
6. Auf dem M430 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, sobald die Synchronisierung abgeschlossen ist.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

OPTION B: EINRICHTUNG MIT EINEM COMPUTER

1. Gehe zu flow.polar.com/start und lade die FlowSync Software herunter, um deinen M430 einzurichten.
2. Schließe den M430 mit dem mitgelieferten USB-Kabel an deinen Computer an, um ihn während der Einrichtung zu laden. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M430 einschaltet. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.

 Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Lade deinen M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.

3. Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Polar Konto. Der Polar Webservice führt dich durch die Anmeldung und die Einrichtung.

 Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen. Bei der Anmeldung kannst du die Sprache wählen, die du auf deinem M430 verwenden möchtest. Wenn ein [Firmware-Update](#) für deinen M430 verfügbar ist, solltest du es während der Einrichtung installieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.

Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

OPTION C: EINRICHTUNG AUF DEM PRODUKT

Verbinde deinen M430 über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. **Sprache wählen** wird angezeigt. Drücke die START-Taste und wähle **Deutsch**. Dein M430 wird nur mit Englisch geliefert, du kannst jedoch andere Sprachen während der Einrichtung im Polar Flow Webservice oder über die Polar Flow App hinzufügen.

Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du an einem beliebigen Punkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Zeitformat:** Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum:** Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten:** Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperische (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe:** Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
8. **Trainingspensum:** **Gelegentlich (0-1 h/Woche)**, **Regelmäßig (1-3 h/Woche)**, **Oft (3-5 h/Woche)**, **Intensiv (5-8 h/Woche)**, **Halbprofi (8-12 h/Woche)**, **Profi (12+ h/Woche)**. Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).
9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der M430 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

i Wenn du die Einrichtung auf dem Produkt vornimmst, ist dein M430 noch nicht mit dem Polar Flow Webservice verbunden. Um sicherzustellen, dass du deinen M430 und die einzigartigen Polar Smart Coaching Funktionen optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice oder mit der mobilen Flow App zu Ende führen, indem du die Schritte für Option A oder B ausführst.

TASTENFUNKTIONEN

Der M430 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.



UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Displaybeleuchtung aktivieren	Menü verlassen	Auswahl bestätigen	Durch Auswahllisten blättern
Taste drücken und halten, um die Tastensperre zu	Zur vorherigen Ebene zurückkehren	Vorstartmodus öffnen Im Display angezeigte	Ausgewählten Wert einstellen

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
aktivieren	Eingaben unverändert lassen Auswahl abbrechen Durch Gedrückthalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Kopplung und Synchronisierung starten	Auswahl öffnen	Durch Gedrückthalten der AUF-Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern

VORSTARTMODUS

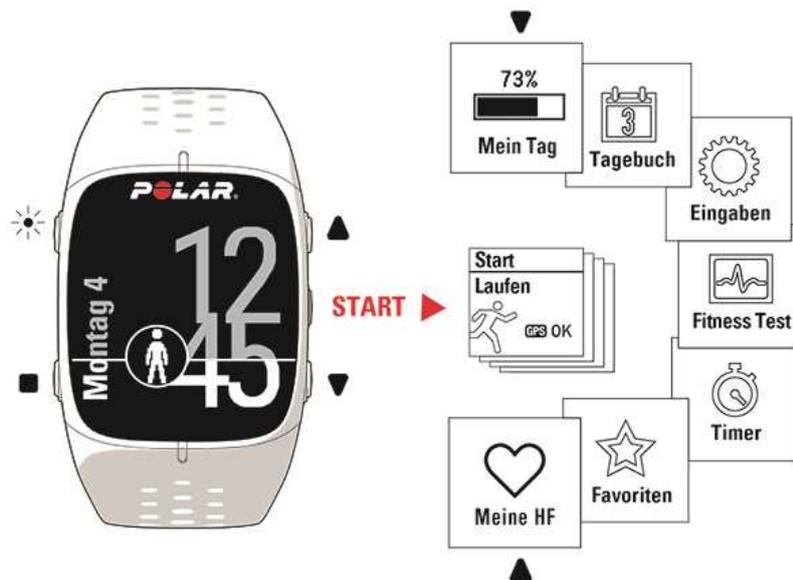
LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Displaybeleuchtung aktivieren	Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren	Starten einer Trainingseinheit	Durch Sportartenlisten blättern
Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du Sportprofil-Einstellungen eingeben.			

WÄHREND DES TRAININGS

LICHT	ZURÜCK	START	AUF/AB
Displaybeleuchtung aktivieren	Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten	Runde markieren	Trainingsansicht ändern
Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du das Schnell-Menü aufrufen	3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen	Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Zonensperre aktivieren/deaktivieren Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen	

MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.



MEIN TAG

Dein tägliches Aktivitätsziel wird als Kreis angezeigt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt. Im Menü **Mein Tag** findest du:

- Deine Schlafzeit und deinen tatsächlichen Schlaf. Der M430 überwacht deinen Schlaf, wenn du ihn nachts trägst. Er erkennt, wann du einschliffst und aufwachst, und trägt Daten zur ausführlicheren Analyse in der Polar Flow App und im Webservice zusammen. Weitere Informationen findest du unter [Schlaf-Tracking](#).
- Du kannst eine ausführlichere Darstellung deiner täglichen Aktivität anzeigen und Anleitung zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels erhalten. Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).
- Die Trainingseinheiten, die du über den Tag hinweg absolviert hast. Du kannst die Zusammenfassung der Trainingseinheiten öffnen, indem du die START-Taste drückst.
- Im Polar Flow Webservice oder in der Polar Flow App [geplante Trainingseinheiten](#) für den heutigen Tag. Du kannst eine geplante Trainingseinheit starten und absolvierte Trainingseinheiten öffnen, um sie dir genauer anzusehen. Drücke dazu die START-Taste.
- Wenn du während des Tages eines [Fitness Test](#) durchführst, wird das Ergebnis in **Mein Tag** angezeigt.
- Events an diesem Tag. In der Polar Flow Community auf flow.polar.com kannst du Events erstellen und welchen beitreten.

TAGEBUCH

Im **Tagebuch** siehst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nächsten vier Wochen. Wähle einen Tag aus, um deine Aktivität und deine Trainingseinheiten für diesen Tag, die Trainingsübersicht für jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgeführt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

EINSTELLUNGEN

In den **Eingaben** kannst du Folgendes bearbeiten:

- Sportprofile
- Benutzereingaben
- Allgemeine Einstellungen
- Uhreinstellungen

Weitere Informationen findest du unter [Eingaben](#).

FITNESS TEST

Miss deine Fitness einfach mit der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, während du liegst und dich entspannst.

Weitere Informationen findest du unter [Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

TIMER

Unter **Timer** findest du folgende Optionen:

- **Stoppuhr**
- **Intervalltimer:** Stelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer ein, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau festzulegen.
- **Zielzeitschätzung:** Erreiche die für eine festgelegte Distanz festgelegte Zielzeit. Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

MEINE HF

In **Meine Herzfrequenz** kannst du schnell deine Herzfrequenz überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Ziehe einfach dein Armband fest und drücke die START-Taste. Kurz danach wird deine aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Anzeige zu verlassen.

ANLEGEN DES M430 BEI DER PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Um über die Messung am Handgelenk präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du den M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Der Sensor muss möglichst durchgängig in Kontakt mit der Haut sein, darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den M430 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest. Weitere Informationen findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

 *Wir empfehlen, den M430 nach einer Trainingseinheit, die dich zum Schwitzen gebracht hat, mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser zu waschen. Trockne ihn dann mit einem weichen Handtuch ab. Lasse ihn vor dem Aufladen vollständig trocknen.*

VERWENDUNG OHNE PULSMESSUNG AM HANDGELENK

Lockere das Armband ein wenig, damit es bequemer sitzt und deine Haut atmen kann. Trage den M430 einfach wie eine normale Uhr.

 *Von Zeit zu Zeit solltest du dein Handgelenk atmen lassen, insbesondere, wenn du empfindliche Haut hast. Nimm den M430 ab und lade ihn auf. Auf diese Weise können sich deine Haut und das Gerät erholen, um für die nächste Trainingseinheit fit zu sein.*

KOPPLUNG

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet), einen Herzfrequenz-Sensor, einen Laufsensoren oder eine Polar Balance Waage in Betrieb nimmst, musst du das Gerät mit deinem M430 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M430 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M430

Wenn du deinen M430 wie im Kapitel [Einrichten deines M430](#) beschrieben mit einem Mobilgerät eingerichtet hast, wurde der M430 bereits gekoppelt. Wenn du die Einrichtung mit einem Computer vorgenommen hast und deinen M430 mit der Polar Flow App verwenden möchtest, kopple deinen M430 und das Mobilgerät wie folgt:

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Lade dir die mobile Polar Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M430 erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M430** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des M430 die ZURÜCK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M430 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

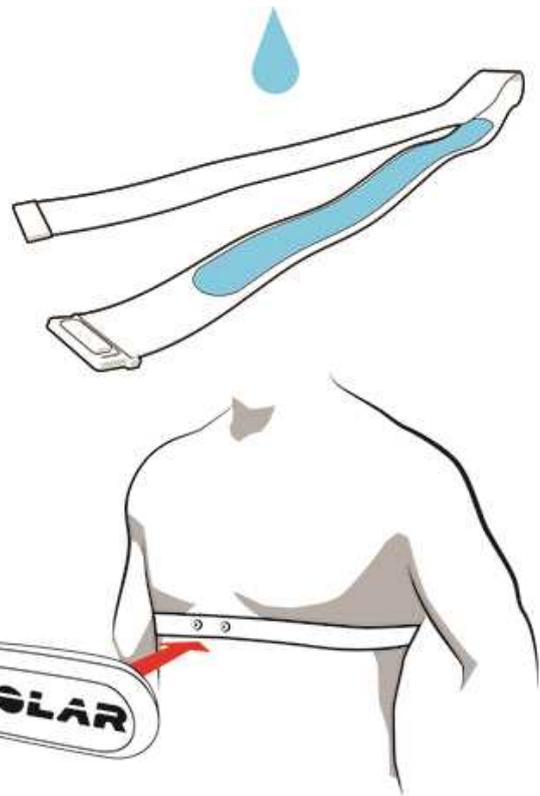
1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf M430** wird angezeigt.)
3. Gehe auf deinem M430 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
4. **Von anderem Gerät bestätigen: PIN xxxxx** wird auf deinem M430 angezeigt. Gib den PIN-Code des M430 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

SO KOPPELST DU EINEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEM M430:

 Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, misst der M430 die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M430 zu koppeln:

1. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Gehe auf deinem M430 zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
3. Der M430 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
4. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar H10xxxxxxx** angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.



ODER

1. Lege den befeuchteten Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke auf dem M430 in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
3. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem M430 und warte, bis er erkannt wird.
4. Die Geräte-ID **Polar H10xxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM M430

Anweisungen zum Koppeln und Kalibrieren eines Laufensors findest du in diesem [Support-Dokument](#).

KOPPELN EINER POLAR BALANCE WAAGE MIT DEINEM M430

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem M430 zu koppeln:

1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies zeigt an, dass die Verbindung hergestellt wurde. Die Waage kann jetzt mit deinem M430 gekoppelt werden.
3. Halte die ZURÜCK-Taste an deinem M430 zwei Sekunden lang gedrückt und warte, bis in der Anzeige eine Meldung erscheint, dass die Kopplung abgeschlossen ist.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.

2. Der M430 beginnt, nach deiner Waage zu suchen.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
4. Sobald die Waage gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Waage xxxxxxxx** auf deinem M430 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

 *Die Waage kann mit sieben verschiedenen Polar Produkten gekoppelt werden. Wenn mehr als sieben Produkte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.*

ENTFERNEN EINER KOPPLUNG

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

EINSTELLUNGEN

Sportprofil-Einstellungen	23
Einstellungen	24
Benutzereingaben	25
Gewicht	25
Größe	25
Geburtsdatum	25
Geschlecht	25
Trainingspensum	26
Maximale Herzfrequenz	26
Allgemeine Einstellungen	26
Kontinuierliche HF-Messung	27
Koppeln und synchronisieren	27
Flugmodus	27
Tastensperre	27
Smart Notifications	27
Inaktivitätsalarm	28
Maßeinheiten	28
Sprache	28
Farbe Trainingsansicht	29
Über das Produkt	29
Uhreinstellungen	29
Wecker	30
Uhrzeit	30
Datum	30
Starttag der Woche	30
Uhrzeitanzeige	30
Schnell-Menü	32
Schnell-Menü im Vorstartmodus	32
Schnell-Menü im in der Trainingsansicht	33
Schnell-Menü im Pausenmodus	34
Aktualisieren der Firmware	35
Mit einem Mobilgerät oder Tablet	35
Mit einem Computer	35

SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Du kannst bestimmte Sportprofil-Einstellungen auf deinem M430 bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten. Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

Auf deinem M430 gibt es standardmäßig vier Sportprofile: **Laufen**, **Radfahren**, **Sonstige Outdoor-Sportart** und **Sonstige Indoor-Sportart**. Du kannst deiner Sportartenliste in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Dein M430 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M430 übertragen.

 *Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet und sie mit deinem M430 synchronisiert hast, enthält die Sportprofiliste die bearbeiteten Sportprofile.*

EINSTELLUNGEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf Sportprofil-Einstellungen des derzeit ausgewählten Profils auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LICHT-Taste gedrückt hältst.

- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit**, **Mittlere Genauigkeit**, **Energiesparen**, **lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensoren:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensoren mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensoren für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensoren für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensoren** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsensors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-Einst.:** **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.
- **Automatische Pauseneinst.:** **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, mit der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

 *Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du **GPS auf Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen **Polar Laufsensoren** verwenden.*

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Um die distanzbasierte automatische Runde verwenden zu können, musst du die GPS-Aufzeichnung einschalten oder einen Polar Laufsensoren verwenden.

BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Maximale Herzfrequenz**

GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren physischen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate physische Aktivität.
- **Oft (3-5 h/Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 h/Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der HF_{max} -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet. HF_{max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen HF_{max} ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die HF_{max} ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- Kontinuierliche HF-Messung
- Koppeln und Synchronisieren
- Flugmodus
- Tastensperre
- Smart Notifications
- Inaktivitätsalarm
- Einheiten
- Sprache
- Farbe Trainingsansicht
- Über das Produkt

KONTINUIERLICHE HF-MESSUNG

Schalte die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung **ein** oder **aus**. Weitere Informationen findest du unter [Kontinuierliche Pulsmessung](#).

KOPPELN UNDSYNCHRONISIEREN

- **Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren / Anderes Gerät koppeln:** Kopple Sensoren oder mobile Geräte mit deinem M430. Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App.
- **Gekoppelte Geräte:** Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem M430 gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren, Laufsensoren und Mobilgeräte handeln.

FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren, da *Bluetooth*® Smart deaktiviert ist.

TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Tastensperre** oder **Automatische Tastensperre**. Im Modus für die **Manuelle Tastensperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Sperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.

SMART NOTIFICATIONS

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein.

Die Einstellungen für **Smart Notifications** enthalten Folgendes:

- **Benachrichtigungen:** Stelle die Benachrichtigungen auf **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Ein: Der Inhalt der Benachrichtigung wird auf dem M430 angezeigt. **Ein (keine Vorschau):** Der Inhalt der Benachrichtigung wird nicht auf dem M430 angezeigt. **Aus (Standard):** Du erhältst auf deinem M430 keine Benachrichtigungen.

 *Du kannst in der Polar Flow App die Apps auswählen, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.*

- **Vibrations-Rückmeldung:** Schalte die Vibrations-Rückmeldung **Ein** oder **Aus**.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören:** Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarme für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte **Nicht stören** ein. Wähle dann den Zeitraum, für den **Nicht stören** aktiviert sein soll. Wenn **Nicht stören** aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarme.

 *Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.*

INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**.

MAßEINHEITEN

Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

SPRACHE

Du kannst während der Einrichtung die Sprache deines M430 wählen. Dein M430 unterstützt die folgenden Sprachen: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckий, Suomi, Svenska* und *Türkçe*.

Wenn du die Sprache auf deinem M430 ändern möchtest, kannst du dies im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow tun.

Ändern der Spracheinstellung im Polar Flow Webservice:

1. Klicke im Polar Flow Webservice oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Produkte**.
3. Klicke neben Polar M430 auf **Einstellungen**.

4. Suche in der Dropdown-Liste die **Gerätesprache**, die du auf deinem M430 verwenden möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**.
6. Denke daran, die geänderte Spracheinstellung mit deinem Polar M430 zu synchronisieren.

Ändern der Spracheinstellung in der App Polar Flow:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei dem Polar Benutzerkonto an, das du bei der Einrichtung deines M430 erstellt hast.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Tippe im Menü auf Geräte und unter Polar M430 auf **Gerätesprache**, um die Liste der unterstützten Sprachen zu öffnen.
4. Tippe auf die gewünschte Sprache, um sie auszuwählen, und tippe dann auf **Fertig**.
5. Synchronisiere die geänderten Einstellungen mit deinem M430, indem du die ZURÜCK-Taste deines M430 gedrückt hältst.

FARBE TRAININGSANSICHT

Wähle **Dunkel** oder **Hell**. Mit dieser Option kannst du die Anzeigefarbe deiner Trainingsansicht ändern. Wenn **Hell** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem hellen Hintergrund mit dunklen Zahlen und Buchstaben angezeigt. Wenn **Dunkel** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem dunklen Hintergrund mit hellen Zahlen und Buchstaben angezeigt.

ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell, das A-GPS-Ablaufdatum und die spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen deines M430 überprüfen.

Gerät neu starten: Wenn an deinem M430 Probleme auftreten, versuche, ihn neu zu starten. Durch den Neustart deines M430 werden keine Einstellungen oder persönlichen Daten auf deinem M430 gelöscht. Drücke die START-Taste und wähle dann **Ja**, um den Neustart zu bestätigen.

UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- Wecker
- Uhrzeit
- Datum
- Starttag der Woche
- Uhrzeitanzeige

WECKER

Stelle das Weckintervall auf **Aus**, **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** ein. Wenn du **Einmal**, **Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

 *Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*

UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.*

DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/mm/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.*

STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.*

UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige:

- Jumbo



- Aktivität



- Sehr groß



- Analog



- Große Ziff.



 Wenn du als Zifferblatt „Jumbo“ (das Standard-Zifferblatt), oder „Activity“ wählst, kannst du den Fortschritt bei deiner täglichen Aktivität in der Uhrzeitanzeige sehen.

 Die Zifferblätter mit Sekunden werden jede Sekunde aktualisiert und verbrauchen daher etwas mehr Akkustrom.

SCHNELL-MENÜ

SCHNELL-MENÜ IM VORSTARTMODUS

Halte im Vorstartmodus die LICHT-Taste gedrückt, um die Einstellungen des aktuell ausgewählten Sportprofils aufzurufen:

- **HF-Einstellungen:** HF-Ansicht: Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** HF-Zonen-**Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.

- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit**, **Mittlere Genauigkeit**, **Energiesparen**, **lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-einst. : Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.
- **Automatische Pauseneinst. : Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

 Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du **GPS auf Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen **Polar Laufsensor** verwenden.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Um die **distanzbasierte automatische Runde** verwenden zu können, musst du die **GPS-Aufzeichnung** einschalten oder einen **Polar Laufsensor** verwenden.

SCHNELL-MENÜ IM IN DER TRAININGSANSICHT

Halte in der Trainingsansicht die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die **START**-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die **LICHT**-Taste gedrückt.
- **Displaybeleuchtung ein:** Dauer-Displaybeleuchtung **ein-** oder **ausschalten** Wenn die Funktion aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung eingeschaltet. Du kannst die konstante Displaybeleuchtung durch Drücken der **LICHT**-Taste ein- und ausschalten. Bitte beachte, dass die Verwendung dieser Funktion die Betriebszeit des Akkus verkürzt.
- **Sensor suchen:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor oder einen Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast.

- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer.
- **Zielzeitschätzung:** Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um eine zuvor eingestellte Zieldistanz zu verwenden, oder gib unter **Distanz eingeben** eine neue Distanz ein.
- **Aktueller Standort - Info:** Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- **Standortführung einschalten:** Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt. Wähle **Standortführung einschalten** und drücke die START-Taste. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M430 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**. Weitere Informationen findest du unter [Back-to-Start](#).

SCHNELL-MENÜ IM PAUSEMODUS

Halte im Pause-Modus die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** des Pause-Modus findest du folgende Funktionen:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.
- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Hohe Genauigkeit**, **Mittlere Genauigkeit**, **Energiesparen**, **lange Einheit** oder **Aus**.
- **Laufsensor:** Diese Einstellung wird nur dann angezeigt, wenn du einen Polar Laufsensor mit deinem M430 gekoppelt hast. Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle unter **Kalibrierung** entweder **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle unter **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsenors findest du in diesem [Support-Dokument](#).
- **Geschw.-einst.:** **Geschwind.-Ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Hier kannst du die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Limits prüfen.

- **Automatische Pauseneinst. : Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

 Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du **GPS auf Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen **Polar Laufsensoren** verwenden.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Um die **distanzbasierte automatische Runde** verwenden zu können, musst du die **GPS-Aufzeichnung** einschalten oder einen **Polar Laufsensoren** verwenden.

AKTUALISIEREN DER FIRMWARE

Du kannst die Firmware deines M430 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M430 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten. Wir empfehlen, die Firmware deines M430 immer zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist.

 Während des **Firmware-Updates** gehen keine Daten verloren. Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem M430 mit dem **Polar Flow Webservice** synchronisiert.

MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile Polar Flow App verwendest, um deine Trainings- und Aktivitätsdaten zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den M430 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 Die drahtlose **Firmware-Aktualisierung** kann je nach deiner Verbindung bis zu **20 Minuten** dauern.

MIT EINEM COMPUTER

Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar M430 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar

FlowSync heruntergeladen.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Schließe den M430 an deinen Computer an.
2. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann bis zu 10 Minuten dauern) und der M430 wird neu gestartet. Bitte warte, bis die Firmware-Aktualisierung abgeschlossen ist, bevor du den M430 von deinem Computer trennst.

TRAINING

Training mit Pulsmessung am Handgelenk	37
Herzfrequenz-Training	37
Pulsmessung mit deinem M430	37
Starten einer Trainingseinheit	38
Starten einer geplanten Trainingseinheit	40
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer	40
Starten einer Trainingseinheit mit der Zielzeitschätzung	41
Während des Trainings	41
Durchblättern der Trainingsansichten	41
Runde markieren	42
Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone sperren	42
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	42
Einstellungen im Schnell-Menü ändern	42
Benachrichtigungen	42
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	42
Trainingszusammenfassung	43
Nach dem Training	43
Trainingshistorie auf dem M430	46
Trainingsdaten in der Polar Flow App	46
Trainingsdaten im Polar Flow Webservice	46

TRAINING MIT PULSMESSUNG AM HANDGELENK

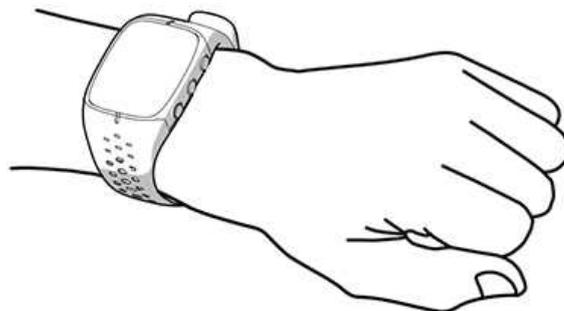
HERZFREQUENZ-TRAINING

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Sie ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und daher ein zuverlässiges Maß für deinen körperlichen Zustand.

PULSMESSUNG MIT DEINEM M430

Dein Polar M430 verfügt über einen eingebauten Pulssensor, der deinen Puls am Handgelenk misst. Verfolge deine Herzfrequenz-Zonen direkt auf deinem Gerät und lasse dich bei Trainingseinheiten, die du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice geplant hast, anleiten.

Um über die Messung am Handgelenk präzise Pulsdaten zu erhalten, musst du deinen M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen (siehe Bild rechts). Der Sensor an der Rückseite muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen. Um eine präzise Pulsmessung sicherzustellen, solltest du den M430 einige Minuten lang tragen, bevor du die Pulsmessung startest.



Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um eine präzise Herzfrequenz-Messung zu erhalten.

Wenn du eine Schwimmeinheit mit deinem M430 aufzeichnest, funktioniert die Pulsmessung am Handgelenk wegen des Wassers möglicherweise nicht optimal. Der M430 erfasst deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen jedoch auch beim Schwimmen. Beachte, dass du beim Schwimmen mit dem M430 keinen Polar Herzfrequenz-Sensor mit einem Brustgurt verwenden kannst, da Bluetooth im Wasser nicht funktioniert.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. [Lege deinen M430](#) an und ziehe das Armband fest.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.



 Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die ZURÜCK-Taste.

3. Blättere mit der AUF/AB-Taste durch die Sportprofile. Du kannst deinem M430 in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice weitere Sportprofile hinzufügen. Außerdem kannst du spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen.
4. Um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind, bleibe im Vorstartmodus, bis der M430 deine Herzfrequenz und die GPS-Satellitensignale gefunden hat.



Herzfrequenz: Der M430 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird.

 Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, verwendet der M430 automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während Trainingseinheiten zu messen. Das Bluetooth-Symbol über dem Herzfrequenz-Symbol gibt an, dass dein M430 den verbundenen Sensor zur Messung deiner Herzfrequenz verwendet.

GPS: Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100 % erreicht hat, wird „OK“ angezeigt, und du kannst loslegen.

Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M430 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Halte sie waagrecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe angehoben. Bleibe stehen und bewege dich nicht, bis der M430 die Satellitensignale gefunden hat.

Der GPS-Abruf mit Assisted GPS (A-GPS) ist schnell. Die A-GPS-Datei wird auf deinem Polar M430 automatisch aktualisiert, wenn du ihn über die FlowSync Software oder die Flow App mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist oder du deinen M430 noch nicht

synchronisiert hast, ist möglicherweise mehr Zeit erforderlich, um die aktuelle Position abzurufen. Weitere Informationen findest du unter [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

 *Wegen der Position der GPS-Antenne am M430 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

5. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der M430 während des Trainings bietet, findest du unter [Während des Trainings](#).

STARTEN EINER GEPLANTEN TRAININGSEINHEIT

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele](#) in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice erstellen und mit deinem M430 synchronisieren.

So startest du eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START- Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen. Deine geplanten Trainingseinheiten erscheinen in der Liste ganz oben.
2. Wähle das Ziel aus und drücke die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.
3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zurückzukehren, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Dein M430 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Weitere Informationen findest du unter [Während des Trainings](#).

 *Du kannst eine für den aktuellen Tag geplante Trainingseinheit auch über **Mein Tag** und das **Tagebuch** starten. Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplant wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit. Wenn du das Trainingsziel zu deinen [Favoriten](#) hinzugefügt hast, kannst du die Einheit auch aus den **Favoriten** starten.*

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Belastungs- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.

1. Rufe **Timer** > **Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasiert** oder **Distanzbasiert**. **Zeitbasierte**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste. **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DER ZIELZEITSCHÄTZUNG

Lege die Distanz für deine Trainingseinheit fest, und der M430 schätzt die Zielzeit der Trainingseinheit entsprechend deiner Geschwindigkeit.

1. Rufe **Timer** > **Zielzeitschätzung** auf.
2. Um eine Zieldistanz einzustellen, gehe zu **Distanz eingeben** und wähle **5.00 km**, **10.00 km**, **Halbmarathon**, **Marathon** oder **And. Distanz eingeben**. Drücke die START-Taste. Wenn du **And. Distanz eingeben** gewählt hast, gib die Distanz ein und drücke die START-Taste. **Zielzeit wird geschätzt für XX.XX** wird angezeigt.
3. Wähle **Start XX.XX km / X.XX mi** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst die **Zielzeitschätzung** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Zielzeitschätzung**.

WÄHREND DES TRAININGS DURCHBLÄTTERN DER TRAININGSANSICHTEN

Während des Trainings kannst du mit der AUF/AB-Taste durch die Trainingsansichten blättern. Beachte, dass die verfügbaren Trainingsansichten und Daten davon abhängen, welche Sportart du gewählt hast. Du kannst in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice spezifische Einstellungen für jedes Sportprofil festlegen, zum Beispiel maßgeschneiderte Trainingsansichten erstellen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

RUNDE MARKIEREN

Drücke die START-Taste, um eine Runde zu markieren. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Lege in den Sportprofil-Einstellungen **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** fest. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

HERZFREQUENZ- ODER GESCHWINDIGKEITSSPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz- oder Geschwindigkeitszone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wähle **HF-Zone** oder **Geschwindigkeitszone**. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz oder Geschwindigkeit die gesperrte Zone verlässt, benachrichtigt dich dein M430 mit einer Vibration.

PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Wenn du beim Erstellen des Phasenziels den manuellen Phasenwechsel gewählt hast:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt.
2. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
3. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste, um mit der nächsten Phase fortzufahren.

Wenn du den automatischen Phasenwechsel wählst, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Der M430 macht dich mit einer Vibration darauf aufmerksam.

EINSTELLUNGEN IM SCHNELL-MENÜ ÄNDERN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst bestimmte Einstellungen ändern, ohne deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

BENACHRICHTIGUNGEN

Wenn du außerhalb der geplanten Herzfrequenz-Zonen oder Geschwindigkeits-/Tempozonen trainierst, macht dich dein M430 mit einer Vibration darauf aufmerksam.

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.
2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

 Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar M430 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.

Auf deinem M430 werden die folgenden Daten aus deiner Trainingseinheit angezeigt:



Der M430 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen **persönlichen Bestwert** für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die **Persönliche Bestleistung** wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.



Die Zeit, zu der du die Trainingseinheit begonnen hast, die Dauer der Einheit und die während der Einheit zurückgelegte Distanz.



Feedback in Textform zur Wirkung jeder Trainingseinheit. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit zwischen den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.

Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.

Der  **Training Benefit** (Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast und mindestens 10 Minuten in den

Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.



Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.



Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.



Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien



Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.



Dein Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, in der die Herzfrequenz und die GPS-Funktion eingeschaltet oder der Laufsensoren verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit beträgt mindestens 6 km/h und die Dauer mindestens 12 Minuten.

 Im [Polar Flow Webservice](#) kannst du deinen Fortschritt verfolgen und dir Schätzungen deiner Zielzeit ansehen.

Weitere Informationen findest du unter [Running Index](#).



Maximale Höhe, Aufstieg in Metern/Fuß und Abstieg in Metern/Fuß.

 Werden angezeigt, wenn du im Freien trainiert hast und die GPS-Funktion eingeschaltet war.



Die Anzahl der manuellen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer Runde.

Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.



Die Anzahl der automatischen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer automatischen Runde.

Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.

TRAININGSHISTORIE AUF DEM M430

Unter **Tagebuch** findest du die Zusammenfassungen deiner Trainingseinheiten für die letzten vier Wochen. Gehe zu **Tagebuch** und blättere mit der AUF/AB-Taste zu der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest. Drücke die START-Taste, um die Daten anzuzeigen.

Der M430 kann bis zu 60 Stunden Training mit GPS und Herzfrequenz aufzeichnen. Wenn auf deinem M430 nicht mehr genug Speicher vorhanden ist, um deine Trainingshistorie zu speichern, fordert er dich auf, deine vergangenen Trainingseinheiten mit der Polar Flow App oder mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

TRAININGSDATEN IN DER POLAR FLOW APP

Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Du kannst deine Trainingsdaten auch manuell vom M430 mit der Polar Flow App synchronisieren, indem du die ZURÜCK-Taste deines M430 gedrückt hältst, wenn du bei der Flow App angemeldet bist und sich dein Telefon in Bluetooth-Reichweite befindet. In der App kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

TRAININGSDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Webservice | Trainingsauswertung](#)

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

FUNKTIONEN

Assisted GPS (A-GPS)	47
GPS-Funktionen	48
Back-to-Start	49
Smart Coaching	49
Activity Guide	50
Activity Benefit	50
24/7 Activity Tracking	50
Polar Sleep Plus™	53
Kontinuierliche Pulsmessung	55
Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk	56
Polar Laufprogramm	59
Running Index	61
Smart Calories	64
Training Benefit	64
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung	66
Sportprofile	67
Herzfrequenz-Zonen	67
Geschwindigkeitszonen	70
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen	70
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen	71
Während des Trainings	71
Nach dem Training	71
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk	71
Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk	72
Smart Notifications	72
Einstellungen für Smart Notifications auf deinem M430	72
Einstellungen für Smart Notifications auf deinem Telefon	73
Smart Notifications in der Praxis	75
Smart Notifications werden über eine Bluetooth-Verbindung gesendet.	75

ASSISTED GPS (A-GPS)

Der M430 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der M430 verwendet Assisted GPS (A-GPS), um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Die A-GPS-Daten teilen deinem M430 die vorhergesagten Positionen der GPS-Satelliten mit. Auf diese Weise weiß der M430, wo er nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neueste A-GPS-Datei wird automatisch jedes Mal an deinen M430 übertragen, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn du deinen M430 über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst, wird die A-GPS-Datei einmal pro Woche aktualisiert.

A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 13 Tage gültig. Die Positionsgenauigkeit ist während der ersten drei Tage relativ hoch und nimmt in den verbleibenden Tagen zunehmend ab. Regelmäßige Aktualisierungen tragen zu einer höheren Positionsgenauigkeit bei.

Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deinem M430 überprüfen. Gehe auf dem M430 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über das Produkt > A-GPS-Ablaufdatum**. Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deinen M430 mit der Flow App oder über die Software FlowSync mit dem Flow Webservice, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, die aktuelle Position abzurufen.

GPS-FUNKTIONEN

Der M430 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Höhe, Aufstieg und Abstieg:** Höhenmessung in Echtzeit sowie Aufstieg und Abstieg in Metern/Fuß.
- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Running Index:** Beim M430 basiert der Running Index auf den Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten, die während des Laufens gemessen wurden. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie.
- **Back-to-Start:** Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.
- **Energiesparmodus:** Ermöglicht dir, den Akku deines M430 während langer Trainingseinheiten zu schonen. Deine GPS-Daten werden in 60-Sekunden-Intervallen gespeichert. Ein größeres Speicherintervall bietet mehr Speicherzeit. Wenn der Energiesparmodus aktiviert ist, kann die automatische Pause nicht verwendet werden. Außerdem kann der Running Index nur verwendet werden, wenn du über einen Laufsensor verfügst.

 *Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den M430 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am M430 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.*

BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.

So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.**. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M430 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:

- Halte den M430 horizontal vor dir.
- Bleibe in Bewegung, damit der M430 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der M430 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.



Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der M430 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.

SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deines täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M430 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Fitness Test](#)
- [Herzfrequenz-Zonen](#)

- [Laufprogramm](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)

- [Training Benefit](#)
- [Training Load](#)

ACTIVITY GUIDE

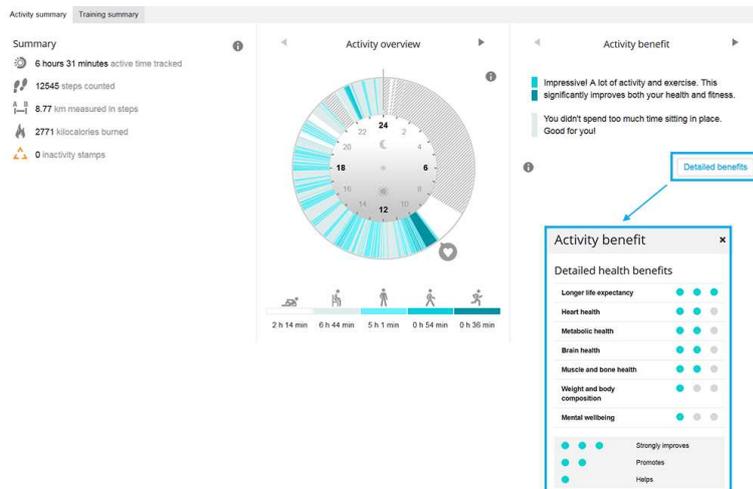
Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deinem M430, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (Aktivitätsnutzen) gibt dir Feedback zu den gesundheitlichen Vorteilen, die du durch deine Aktivität erzielt hast, und informiert dich über die unerwünschten Folgen, die zu langes Sitzen für deine Gesundheit hatte. Das Feedback basiert auf internationalen Richtlinien und Forschungsergebnissen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sitzverhalten. Das Grundprinzip ist: Je aktiver du bist, desto größere Vorteile erzielst du!

Der Aktivitätsnutzen deiner täglichen Aktivität wird sowohl in der Flow App als auch im Flow Webservice angezeigt. Du kannst deinen Aktivitätsnutzen auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis anzeigen. Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem detaillierte Informationen zu Gesundheitsvorteilen sehen.



Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

24/7 ACTIVITY TRACKING

Der M430 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen

zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Du solltest deinen M430 an deiner nicht-dominanten Hand tragen, um für das Activity Tracking so genaue Ergebnisse wie möglich zu erzielen.

Aktivitätsziel

Du erhältst dein persönliches Aktivitätsziel, wenn du deinen M430 einrichtest, und er leitet dich dabei an, es täglich zu erreichen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau, die du in der Polar Flow App oder im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, öffne die mobile Polar Flow App, tippe in der Menüansicht auf deinen Namen/dein Profilbild und wische dann nach unten, um dein **tägliches Aktivitätsziel** aufzurufen. Oder gehe zu flow.polar.com und melde dich bei deinem Polar Konto an. Klicke dann auf deinen Namen > **Einstellungen** > **Tägliches Aktivitätsziel**. Wähle eines der drei Aktivitätsniveaus, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

Wie lange du über den Tag aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller – oder bleibe aktiv, indem du mehrere gemäßigte Übungen über den Tag verteilst. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.

Aktivitätsdaten auf deinem M430

Du kannst deinen Aktivitätsfortschritt in der Ansicht **Mein Tag** prüfen.



Dein tägliches Aktivitätsziel wird als Kreis angezeigt, der sich mit zunehmender Aktivität füllt.

Um deine aufgelaufene Aktivität für den Tag ausführlicher anzuzeigen, öffne das Menü **Mein Tag**, indem du die START-Taste drückst. Auf deinem M430 werden die folgenden Informationen angezeigt:



- **Tägl. Aktivität:** Der Prozentsatz deines täglichen Aktivitätsziels, den du bisher erreicht hast.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.

Drücke erneut die START-Taste, um eine ausführlichere Darstellung deiner täglichen Aktivität aufzurufen, und verwende die AUF/AB-Tasten, um Anleitung zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels zu erhalten:



- **Aktivitätszeit:** Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du dich bewegst und damit etwas für deine Gesundheit getan hast.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).
- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Zu leisten:** Der M430 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem M430 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ mittlere Intensität und „Laufen“ hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice und in der mobilen Polar Flow App kannst du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität finden und den besten Weg wählen, um dein Ziel zu erreichen.

i Du kannst den Fortschritt bei deiner täglichen Aktivität in der Uhrzeitanzeige sehen, wenn du als Zifferblatt „**Jumbo**“ (das Standard-Zifferblatt) oder „**Activity**“ wählst. Das Zifferblatt **Jumbo** füllt sich, während du dich deinem täglichen Aktivitätsziel annäherst. Auf dem Zifferblatt **Activity** zeigt der Kreis um das Datum und die Uhrzeit deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an. Der Kreis füllt sich zunehmend, während du aktiv bist. Du kannst das Zifferblatt ändern, indem du die AUF-Taste gedrückt hältst.

Inaktivitätsalarm

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein M430 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine der Tasten drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen kannst. In der Flow App und im Flow Webservice kannst du sehen, wie viele Inaktivitätsmarkierungen du insgesamt erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice

Mit der Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten sowie sie drahtlos zwischen dem M430 und dem Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten. Mithilfe der Aktivitätsberichte (auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**) kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst.

POLAR SLEEP PLUS™

Der M430 überwacht deinen Schlaf, wenn du ihn nachts trägst. Er erkennt, wann du einschläfst und aufwachst, und trägt Daten zur ausführlicheren Analyse in der Polar Flow App und im Webservice zusammen. Der M430 beobachtet nachts die Bewegungen deiner Hand, um alle Unterbrechungen während der gesamten Schlafdauer zu erfassen. Dadurch kann er dir mitteilen, wie lange du tatsächlich geschlafen hast.

Schlafdaten auf deinem M430

Du kannst deine Schlafdaten in der Ansicht **Mein Tag** prüfen.



- Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
- Der **Tatsächliche Schlaf** ist die Zeitspanne, in der du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast.

Um deine Schlafdaten ausführlicher anzuzeigen, öffne durch Drücken von START die Schlafübersicht. Auf deinem M430 werden oben in der Übersicht deine **Schlafzeit** und dein **tatsächlicher Schlaf** angezeigt. Drücke die AUF- oder AB-Taste, um die folgenden Informationen anzuzeigen:



Kontinuität: Die Schlafkontinuität bewertet, wie durchgängig deine Schlafzeit war. Die Schlafkontinuität wird auf einer Skala von eins bis fünf bewertet: Fragmentiert – Eher fragmentiert – Recht kontinuierlich – Kontinuierlich – Sehr kontinuierlich.



Erfahre, wie oft du **ingeschlafen** und **aufgewacht** bist.



Feedback: Du erhältst Feedback zur Dauer und Qualität deines Schlafs. Das Feedback zur Dauer basiert auf dem Vergleich deiner tatsächlichen Schlafdauer mit deiner bevorzugten Schlafdauer.



Wie hast du geschlafen?: Du kannst auf einer fünfstufigen Skala bewerten, wie gut du in der letzten Nacht geschlafen hat: Sehr schlecht – Schlecht – Ganz gut – Gut – Sehr gut. Durch das Bewerten deines Schlafs erhältst du in der Flow App und im Webservice ein ausführlicheres Feedback. Beim Feedback in der Flow App und im Webservice wird deine eigene subjektive Bewertung deines Schlafs berücksichtigt und das Feedback entsprechend modifiziert.

Schlafdaten in der Flow App und im Webservice

Deine Schlafdaten werden nach der Synchronisierung deines M430 in der Flow App und im Webservice angezeigt. Du kannst die Zeiten, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen. Du kannst eine **bevorzugte Schlafdauer** einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch in der Flow App und im Webservice bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

Im Polar Flow Webservice kannst du deine Schlafdaten auf der Registerkarte **Schlaf** in deinem **Tagebuch** aufrufen. Du kannst die Daten auf der Registerkarte **Fortschritt** auch in deine **Aktivitätsberichte** aufnehmen.

Indem du deine Schlafmuster verfolgst, kannst du sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken und das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training finden.

Erfahre mehr über Polar Sleep Plus in diesem [ausführlichen Leitfaden](#).

KONTINUIERLICHE PULSMESSUNG

Die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung misst deinen Puls rund um die Uhr. Sie ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit auch körperliche Aktivitäten mit sehr wenig Handgelenkbewegungen wie Radfahren erfasst werden können.

Die Funktion Kontinuierliche Pulsmessung von Polar wird in kurzen Minutenabständen oder basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet.

Die zeitgesteuerte Messung überprüft deinen Puls in kurzen Minutenabständen. Wenn ein erhöhter Puls festgestellt wird, startet die Funktion die Überwachung deines Pulses. Die Kontinuierliche Pulsmessung kann auch basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet werden, z. B. wenn du mindestens eine Minute lang schnell genug gehst.

Die Kontinuierliche Pulsmessung stoppt automatisch, wenn dein Aktivitätsniveau stark genug abfällt. Wenn dein Polar Produkt erkennt, dass du längere Zeit im Sitzen verbracht hast, schaltet sich die Kontinuierliche Pulsmessung ein, um den niedrigsten Puls für den Tag zu ermitteln.

Du kannst die Kontinuierliche Pulsmessung auf deinem M430 unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kontinuierliche HF-Messung** ein- und ausschalten.

Unter **Mein Tag** kannst du den höchsten und den niedrigsten Puls des Tages anzeigen und abrufen, welches dein niedrigster Puls in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die Messwerte detaillierter und über längere Zeiträume hinweg in Polar Flow verfolgen, entweder im Webservice oder in der mobilen App.

 Bitte beachte, dass sich die Batterie deines M430 schneller entlädt, wenn du die Kontinuierliche Pulsmessung eingeschaltet lässt.

In diesem [ausführlichen Leitfaden](#) erfährst du mehr über die Kontinuierliche Pulsmessung.

FITNESS TEST MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Der Polar Fitness Test mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto kleiner sind die Steigerungen des OwnIndex Werts.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.

- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

VOR DEM TEST

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

Trage deinen M430 eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen. Der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite des M430 muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.

 *Du kannst den Fitness Test auch durchführen, indem du deine Herzfrequenz mit einem kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensor misst. Wenn du einen Polar Herzfrequenz-Sensor trägst, der mit deinem M430 gekoppelt ist, verwendet der M430 automatisch den verbundenen Sensor, um die Herzfrequenz während des Tests zu messen.*

DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu **Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten**.

- **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Wenn der M430 deine Herzfrequenz nicht ermitteln kann, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob der Herzfrequenz-Sensor an der Rückseite des M430 konstant in Kontakt mit deiner Haut ist. Ausführliche Anweisungen zum Anlegen deines M430 für die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk findest du unter [Training mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk](#).

TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, benachrichtigt dich dein M430 mit einer Vibration und zeigt deinen geschätzten VO_{2max} -Wert sowie eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses an.

VO₂max in Benutzereingaben aktualisieren? wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen VO_{2max} -Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

 Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende des Tests automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Mobilgerät innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet.

Fitness-Klassen

Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO_{2max} -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der VO_{2max} -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der VO_{2max} -Wert kann in Millilitern pro Minute ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) geteilt werden.

POLAR LAUFPROGRAMM

Ein Polar Laufprogramm ist ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter www.polar.com/flow verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist.

Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine

Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Lafeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies dir die [ersten Schritte mit deinem Polar Laufprogramm](#) durch.

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

[Erste Schritte](#)

[Verwendung](#)

ERSTELLEN EINES POLAR LAUFPROGRAMMS

1. Melde dich beim Flow Webservice auf www.polar.com/flow an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Einheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert.

Deine geplanten Trainingseinheiten für den aktuellen Tag erscheinen im Vorstartmodus in der Liste ganz oben:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Wähle das Ziel und dann das Sportprofil aus.
3. Sobald der M430 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste, und befolge während der Trainingseinheit die Anweisungen auf deinem Produkt.

 *Du kannst ein für den aktuellen Tag geplantes Laufziel auch über **Mein Tag** und das **Tagebuch** starten. Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplant wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit.*

VERFOLGEN DEINES FORTSCHRITTS

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Verfolge deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme**. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die HF_{max} eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz gemessen wird und die GPS-Funktion eingeschaltet ist/der Laufsensoren verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beim verwendeten Sportprofil handelt es sich um einen Laufsport (Laufen, Straßenlauf, Trailrunning usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Wenn du GPS für die Geschwindigkeitsmessung verwendest, musst GPS auf „Hohe Genauigkeit“ eingestellt sein.
- Wenn du einen Laufsensoren für die Geschwindigkeitsmessung verwendest, muss der Laufsensoren kalibriert werden. Eine Anleitung für die Kalibrierung findest du im [Support-Dokument](#).

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit kannst du zweimal anhalten, z. B. an Ampeln, ohne dass die Berechnung gestört wird.

 Du kannst deinen Running Index in der Zusammenfassung deiner Trainingseinheit auf dem M430 sehen. Verfolge deinen Fortschritt und sieh dir Schätzungen deiner Race-Zeit im [Polar Flow Webservice](#) an.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

KURZFRISTIGE ANALYSE

Männer

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Frauen

Alter/Jahre	Sehr niedrig	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann. Du findest deinen Running Index Bericht im Polar Flow Webservice auf der Registerkarte **FORTSCHRITT**. Der Bericht zeigt dir, wie deine Laufleistung sich über einen längeren Zeitraum hinweg verbessert hat. Wenn du das [Polar Laufprogramm](#) verwendest, um für ein Laufevent zu trainieren, kannst du anhand deines Running Index Fortschritts sehen, wie deine Leistung sich auf dem Weg zu deinem angestrebten Ziel verbessert.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00

Running Index	Cooper Test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien basierend auf deinen persönlichen Daten:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{max})
- Die Intensität deines Trainings oder deiner Aktivität
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)

Die Kalorienberechnung erfolgt auf Basis einer intelligenten Kombination von Beschleunigungs- und Herzfrequenz-Daten. Die Kalorienberechnung misst deinen Kalorienverbrauch während des Trainings genau.

Du kannst deinen kumulativen Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal) während deiner Trainingseinheiten und den Gesamtverbrauch an Kilokalorien für die aktuelle Trainingseinheit nach Abschluss der Einheit sehen. Du kannst auch deinen täglichen Kalorienverbrauch verfolgen.

TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir in Textform Feedback zur Wirkung jeder Trainingseinheit, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. **Du kannst das Feedback in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen.** Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den [Herzfrequenz-Zonen](#) trainiert haben.

Das Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbracht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, ver-

Feedback	Nutzen
	bessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG) UND ERHOLUNG

Training Load (Trainingsbelastung) liefert Feedback in Textform zur Intensität einer einzelnen Trainingseinheit. Die Berechnung der Trainingsbelastung basiert auf dem Verbrauch kritischer Energieressourcen (Kohlenhydrate und Proteine) während des Trainings.

Die Funktion „Training Load“ (Trainingsbelastung) macht die Belastung bei unterschiedlichen Typen von Trainingseinheiten miteinander vergleichbar. Du kannst z. B. die Belastung einer langen Fahrradfahrt mit geringer Intensität mit der eines kurzen, intensiven Lauftrainings vergleichen, da die Trainingsbelastung auch einen sportart-spezifischen Faktor enthält. Um die Belastung in einzelnen Trainingseinheiten genauer miteinander vergleichen zu können, wird die Trainingsbelastung in einen geschätzten Erholungsbedarf umgerechnet.

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du in der Trainingszusammenfassung in der Polar App eine Beschreibung deiner Trainingsbelastung. Nachstehend findest du den geschätzten Erholungsbedarf für die verschiedenen Trainingsbelastungen:

- **Leicht** 0-6 Stunden
- **Angemessen** 7-12 Stunden
- **Fordernd** 13-24 Stunden
- **Sehr fordernd** 25-48 Stunden
- **Extrem** Mehr als 48 Stunden

Gehe zum Polar Flow Webservice, um dir eine detaillierte Trainingsauswertung einschließlich eines präziseren numerischen Belastungswerts für jede Trainingseinheit anzusehen.

Dein **Erholungsstatus** basiert auf deiner kumulativen Trainingsbelastung, täglichen Aktivität und deinen Ruhephasen in den vergangenen 8 Tagen. Die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitäten werden höher gewichtet als die früheren, sodass sie sich auf deinen Erholungsstatus am stärksten auswirken. Deine Aktivitäten außerhalb der Trainingseinheiten werden mit einem internen 3D-Beschleunigungsmesser verfolgt, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Unregelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du außerhalb deiner Trainingseinheiten bist. Indem du deine tägliche Aktivität mit deiner Trainingsbelastung kombinierst, kannst du deinen Erholungszustand präzise bestimmen. Die kontinuierliche

Überwachung deines Erholungsstatus hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln, Über- und Untertraining zu vermeiden sowie die Trainingsintensität und -dauer an deine Tages- oder Wochenziele anzupassen.

SPORTPROFILE

Unter Sportprofile findest du die Auswahl an Sportarten, die dir auf deinem M430 zur Verfügung stehen. Wir haben auf deinem M430 vier Standard-Sportprofile erstellt. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App kannst du jedoch neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar M430 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen.

Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte **Trainingsansichten** für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: Nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deinem M430 können maximal 20 Sportprofile gespeichert werden. Für die Anzahl der Sportprofile in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile in Flow](#).

Die Verwendung der Sportprofile ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Sieh dir deine Trainingshistorie an und verfolge deinen Fortschritt im [Polar Flow Webservice](#).

HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität in % der HF _{max} *	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen**	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMALTRAINING	90–100 %	171–190 S/min	weniger als 5 Minuten	<p>Trainingseffekt: maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur</p> <p>Fühlt sich an: sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur</p>

Zielzone	Intensität in % der HF _{max} *	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen**	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>Empfohlen für: sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p>
<p>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</p> 	80–90 %	152–172 S/min	2–10 Minuten	<p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
<p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	70–80 %	133–152 S/min	10–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung</p> <p>Fühlt sich an: gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren</p>
<p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>	60–70 %	114–133 S/min	40–80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung</p> <p>Fühlt sich an: angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System</p>

Zielzone	Intensität in % der HF _{max} *	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen**	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Empfohlen für: lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING 	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung Fühlt sich an: sehr leicht, wenig Belastung Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingsaison

* HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).

** Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220–30) beträgt.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen, erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Du kannst die Herzfrequenz-Zonengrenzwerte separat in jedem Sportprofil bearbeiten, das du in deinem Polar Konto im Polar Flow Webservice angelegt hast.

Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness- und Erholungszustand sowie Umgebungsbedingungen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungssymptome achtest und dein Training entsprechend anpasst.

GESCHWINDIGKEITZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo überwachen und anpassen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

GESCHWINDIGKEITZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Du kannst sie in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktivieren oder deaktivieren. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem M430 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensor zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Bitte beachte, dass, wenn du einen Laufsensor verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensor gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice einstellen.

Erfahre mehr unter [Überprüfung der Schrittfrequenz](#) und [Wie verwende ich die Schrittfrequenz bei meinem Training?](#)

GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ ÜBER DAS HANDGELENK

Dein M430 misst deine Geschwindigkeit und Distanz über einen eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks. Diese Funktion ist praktisch, wenn du in der Halle oder an Orten mit schlechtem GPS-Empfang läufst. Um eine maximale Genauigkeit zu erzielen, stelle sicher, dass du deine Händigkeit und Größe richtig eingestellt hast. Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung über das Handgelenk funktioniert am besten, wenn du mit einem Tempo läufst, das sich für dich natürlich und angenehm anfühlt.

Trage deinen M430 eng anliegend am Handgelenk, um jegliches Schütteln zu vermeiden. Um gleichmäßige Messwerte zu erhalten, solltest du ihn immer an derselben Stelle an deinem Handgelenk tragen. Vermeide es, andere Geräte wie Uhren, Aktivitätstracker oder Telefonarmbänder am selben Arm zu tragen. Halte außerdem möglichst nichts in derselben Hand, wie z. B. ein Telefon oder eine Karte.

Die Geschwindigkeit und Distanz über das Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar: Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning. Um deine Geschwindigkeit und Distanz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Geschwindigkeit und Distanz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Diese Einstellungen kannst du in den **Sportprofilen** in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice vornehmen.

SMART NOTIFICATIONS

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Mobilgerät auf deinem M430 zu empfangen. Dein M430 informiert dich, wenn du einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht erhältst (z. B. eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht). Er benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Smart Notifications werden während des Fitness Tests und Trainingseinheiten, in denen du einen Intervalltimer verwendest, blockiert.

- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für iOS oder Android, und dein M430 muss mit der App gekoppelt sein.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da *Bluetooth* immer eingeschaltet ist.

Um Benachrichtigungen und Alarme von deinem Telefon auf deinem M430 zu erhalten, musst du in der mobilen Polar Flow App oder in **Allgemeine Einstellungen** auf deinem M430 Smart Notifications einschalten.

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS AUF DEINEM M430

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein.

Die Einstellungen für **Smart Notifications** enthalten Folgendes:

- **Benachrichtigungen:** Stelle die Benachrichtigungen auf **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Ein: Der Inhalt der Benachrichtigung wird auf dem M430 angezeigt. **Ein (keine Vorschau):** Der Inhalt der Benachrichtigung wird nicht auf dem M430 angezeigt. **Aus (Standard):** Du erhältst auf deinem M430 keine Benachrichtigungen.

 *Du kannst in der Polar Flow App die Apps auswählen, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.*

- **Vibrations-Rückmeldung:** Schalte die Vibrations-Rückmeldung **Ein** oder **Aus**.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören:** Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarne für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte **Nicht stören** ein. Wähle dann den Zeitraum, für den **Nicht stören** aktiviert sein soll. Wenn **Nicht stören** aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarne.

 *Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.*

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS AUF DEINEM TELEFON

MOBILE POLAR FLOW APP

 *In der mobilen Polar Flow App ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.*

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen App wie folgt ein- und ausschalten:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Wähle unter **Smart Notifications** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. **Synchronisiere deinen M430 mit der mobilen App**, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem M430 gedrückt hältst.
5. In der Anzeige deines M430 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.

 *Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen M430 mit der mobilen App zu synchronisieren.*



Nicht stören

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. Standardmäßig ist **Nicht stören** von 22 bis 7 Uhr aktiviert.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Verwende unter **Smart Notifications** den Schalter, um **Nicht stören** zu aktivieren oder zu deaktivieren, und stelle die Anfangs- und Endzeit für den Modus ein.
4. **Synchronisiere deinen M430 mit der mobilen App**, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem M430 gedrückt hältst.

Apps blockieren

Nur gültig bei Kopplung des M430 mit einem Android-Smartphone

Wenn auf deinem Mobilgerät bestimmte Benachrichtigungen eingehen, die du auf deinem M430 nicht sehen möchtest, kannst du die Versendung von Smart Notifications von bestimmten Apps an deinen M430 sperren. So blockierst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte**.
3. Wähle M430 und tippe am unteren Bildschirmrand auf **Apps blockieren**.
4. Wähle die zu blockierende App aus und markiere das Kästchen neben ihrem Namen.
5. Synchronisiere die geänderten Einstellungen mit deinem Laufcomputer, indem du die ZURÜCK-Taste deines M430 gedrückt hältst.

TELEFON (IOS)

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Mobilgerät legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem M430 erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe zu **Einstellungen > Mitteilungen**.
2. Öffne die Benachrichtigungseinstellungen einer App, indem du unter **MITTEILUNGSSTIL** auf die App tippst.
3. Stelle sicher, dass **Mitteilungen erlauben** aktiviert und **HINWEISSTIL (ENTSPERRT)** auf **Banner** oder **Hinweise** eingestellt ist.

TELEFON (ANDROID)

Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Android Version 5.0 oder höher installiert ist.

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Gerät zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

SMART NOTIFICATIONS IN DER PRAXIS

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, informiert dich dein M430 diskret, indem er vibriert. Für Kalenderereignisse und Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du die Taste an deinem M430 drückst oder den Anruf annimmst. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe und Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) empfangen, wenn die Flow App auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird.

SMART NOTIFICATIONS WERDEN ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG GESENDET.

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein M430 und dein Mobilgerät sich in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 10 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein M430 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald sich dein M430 wieder innerhalb der Reichweite befindet.

Wenn sich dein M430 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, kannst du die Verbindung zwischen deinem Mobilgerät und dem M430 wiederherstellen, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem M430 gedrückt hältst.



Verbindung unterbrochen

Dieses Symbol in der oberen linken Ecke des Displays gibt an, dass dein M430 die Verbindung mit deinem Telefon verloren hat und keine Benachrichtigungen empfangen kann. Stelle sicher, dass dein Telefon sich innerhalb von 10 m von deinem Polar Gerät befindet und Bluetooth darauf eingeschaltet ist.

POLAR FLOW

Polar Flow App	76
Trainingsdaten	76
Aktivitätsdaten	77
Schlafdaten	77
Sportprofile	77
Bilder teilen	77
Verwenden der Polar Flow App	77
Polar Flow Webservice	78
Feed	78
Erforsche	78
Tagebuch	79
Fortschritts-	79
Gemeinschaft	79
Programme	79
Favoriten	80
Planung deines Trainings	81
Erstellen eines Trainingsziels im Polar Flow Webservice	81
Ziele mit deinem M430 synchronisieren	82
Sportprofile in Polar Flow	83
Sportprofil hinzufügen	83
Sportprofil bearbeiten	84
Synchronisierung	86
Synchronisieren mit der mobilen Polar Flow App	87
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	87

POLAR FLOW APP

Die mobile Polar Flow App bietet dir eine sofortige visuelle Darstellung deines Trainings und deiner Aktivitätsdaten. Du kannst in der App auch dein Training planen.

TRAININGSDATEN

Mit der Polar Flow App kannst du einfach auf Informationen zu deinen vergangenen und geplanten Trainingseinheiten zugreifen sowie neue Trainingsziele erstellen. Du kannst wählen, ob du ein Schnellziel oder ein Trainingsziel mit Phasen erstellen möchtest.

Verschafe dir schnell einen Überblick über dein Training und analysiere sofort jedes Detail deiner Leistung. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Die Funktion "Bilder teilen" Auf der nächsten Seite ermöglicht dir, die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden zu teilen.

AKTIVITÄTSDATEN

Sieh dir Details deiner Tagesaktivitäten an. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels fehlt und wie du es erreichst. Lasse dir die Anzahl deiner Schritte, die zurückgelegte Distanz auf Basis deiner Schritte und deinen Kalorienverbrauch anzeigen.

SCHLAFDATEN

Verfolge deine Schlafmuster, um zu sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken, und finde das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training. In der Polar Flow App kannst du die Zeiten, die Dauer und die Qualität deines Schlafs sehen.

Du kannst eine bevorzugte Schlafdauer einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

SPORTPROFILE

Du kannst Sportprofile in der Polar Flow App einfach hinzufügen, bearbeiten, entfernen und neu anordnen. In der Flow App und auf deinem M430 kannst du bis zu 20 Sportprofile aktivieren.

BILDER TEILEN

Mit der Funktion zum Teilen von Bildern in der Polar Flow App kannst du Bilder mit deinen Trainingsdaten in den gängigen sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram teilen. Du kannst entweder ein vorhandenes Foto teilen oder ein neues aufnehmen und es mit deinen Trainingsdaten versehen. Wenn während deiner Trainingseinheit die GPS-Aufzeichnung eingeschaltet war, kannst du auch einen Schnappschuss deiner Trainingsroute teilen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow App | Teilen von Trainingsergebnissen mit einem Foto](#)

VERWENDEN DER POLAR FLOW APP

Die [Einrichtung deines M430](#) kannst du mit einem Mobilgerät und der Flow App vornehmen.

Um die Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem M430 koppeln. Nähere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Dein M430 synchronisiert deine Trainingsdaten nach deiner Trainingseinheit automatisch mit der Flow App. Wenn dein Mobilgerät über eine Internetverbindung verfügt, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem M430 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

Weitere Informationen und Anweisungen zu den Funktionen der Flow App findest du auf der [Produktsupportseite für die Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Im Polar Flow Webservice kannst du jedes Detail deines Trainings planen und analysieren sowie mehr über deine Leistung erfahren. Richte deinen Polar M430 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile hinzufügst und deren Einstellungen bearbeitest. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen, dich für Gruppentrainings anmelden und ein personalisiertes Trainingsprogramm für einen Laufevent erhalten.

Der Polar Flow Webservice zeigt außerdem den Prozentsatz der Erfüllung deines täglichen Aktivitätsziels und die Details deiner Aktivität und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

Du kannst deinen M430 mit deinem Computer unter flow.polar.com/start_einrichten. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem M430 und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Wenn du die Einrichtung mit einem Mobilgerät und der Polar Flow App vorgenommen hast, kannst du dich mit den Anmeldedaten, die du bei der Einrichtung festgelegt hast, beim Polar Flow Webservice anmelden.

FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

ERFORSCHE

Unter **Erforsche** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deinen Schlaf, geplante Trainingseinheiten (Trainingsziele) und frühere Trainingsergebnisse ansehen.

FORTSCHRITTS-

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen.

Trainingsberichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Mithilfe der Aktivitätsberichte kannst du den langfristigen Trend deiner täglichen Aktivität verfolgen. Du kannst wählen, ob du tägliche, wöchentliche oder monatliche Berichte sehen willst. Im Aktivitätsbericht kannst du auch deine besten Tage im Hinblick auf die tägliche Aktivität, die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und deinen Schlaf im ausgewählten Zeitraum sehen.

Der Running Index Bericht ist ein Werkzeug, das dir hilft, die langfristige Entwicklung deines Running Index zu verfolgen und deinen Erfolg bei einem 10-km-Lauf oder Halbmarathon einzuschätzen.

GEMEINSCHAFT

In den **Flow Gruppen, Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitness-Club wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Polar Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und

10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Du kannst deine Favoriten als geplante Ziele auf deinem M430 verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Plane dein Training im Polar Flow Webservice](#).

Auf dem M430 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 der Favoritenliste auf deinen M430 übertragen. Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel, das du erstellt hast, in deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du bearbeiten möchtest, und dann auf **Bearbeiten**.
3. Du kannst die Sportart und den Namen des Ziels ändern sowie Anmerkungen hinzufügen. Du kannst die Trainingsdetails des Ziels unter **Schnell** oder **Mit Phasen** bearbeiten. (Weitere Informationen findest du im Kapitel [Planung deines Trainings](#).) Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **Änderungen aktualisieren**.

SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

PLANUNG DEINES TRAININGS

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du dein Training planen und detaillierte persönliche Trainingsziele für dich erstellen. Beachte, dass die Trainingsziele über FlowSync oder die Polar Flow App mit deinem M430 synchronisiert werden müssen, bevor du sie verwenden kannst. Dein M430 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen, 10 km zu laufen oder 30 Minuten zu schwimmen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Du kannst deine [Favoriten](#) als geplante Ziele auf deinem M430 oder als Vorlagen für Trainingsziele verwenden.

ERSTELLEN EINES TRAININGSZIELS IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel** oder **Phasenziel**.

SCHNELLZIEL

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib entweder eine **Dauer**, **Distanz** oder **Kalorien** ein. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

PHASENZIEL

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle, ob du ein Ziel **neu erstellen** oder die **Vorlage verwenden** möchtest.
 - Erstellen eines neuen Ziels: Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **Dauer**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen oder klicke auf **Distanz**, um eine Phase basierend auf der Distanz hinzuzufügen. Wähle **Name** und **Dauer/Distanz** für jede Phase, **manuelles** oder

automatisches Starten der nächsten Phase und die **Intensität**. Klicke dann auf **Fertig**. Du kannst zurückgehen, um die Phasen zu bearbeiten, die du hinzugefügt hast, indem du auf das Stift-Symbol klickst.

- Verwenden der Vorlage: Du kannst die Phasen der Vorlage bearbeiten, indem du auf das Stift-Symbol auf der rechten Seite klickst. Du kannst der Vorlage wie oben beschrieben weitere Phasen hinzufügen, um ein neues Trainingsziel mit Phasen zu erstellen.

4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es für deine Trainingsplanung verwenden.

1. Klicke in deinem **Tagebuch** auf **+ Hinzufügen** für den Tag, an dem du einen Favoriten als geplantes Ziel verwenden möchtest.
2. Klicke auf **Favorisiertes Ziel**, um eine Liste deiner Favoriten zu öffnen.
3. Klicke auf den Favoriten, den du verwenden möchtest.
4. Der Favorit wird deinem Tagebuch als geplantes Ziel für den Tag hinzugefügt. Die geplante Zeit für das Trainingsziel ist standardmäßig 18 Uhr. Wenn du die Details des Trainingsziels ändern möchtest, klicke in deinem **Tagebuch** auf das Ziel und bearbeite es nach Wunsch. Klicken dann auf **Speichern**, um die Änderungen zu übernehmen.

Wenn du einen vorhandenen Favoriten als Vorlage für ein Trainingsziel verwenden möchtest, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Favorisierte Ziele**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
3. Klicke auf **Verwenden**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.
4. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
5. Bearbeite den Favoriten nach Wunsch. Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, wirkt sich dies nicht auf das ursprüngliche favorisierte Ziel aus.
6. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

ZIELE MIT DEINEM M430 SYNCHRONISIEREN

Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die Polar Flow App mit deinem M430 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

SPORTPROFILE IN POLAR FLOW

Auf deinem M430 gibt es standardmäßig vier Sportprofile. In der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und deren Einstellungen bearbeiten. Dein M430 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M430 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

Um ein Video zu sehen, klicke auf einen der folgenden Links:

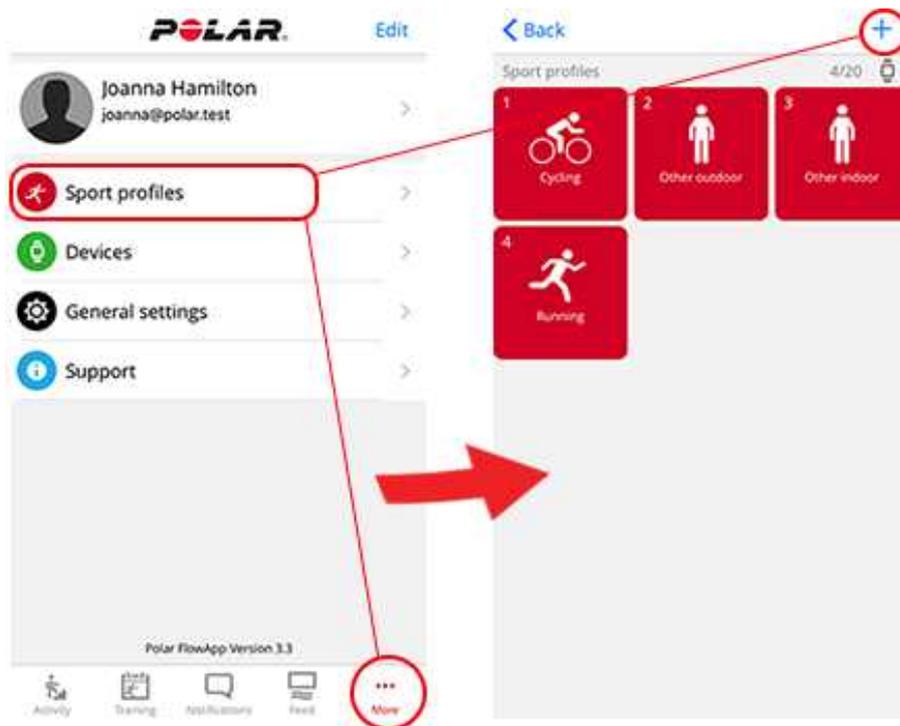
[Polar Flow App | Sportprofile bearbeiten](#)

[Polar Flow Webservice | Sportprofile](#)

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Tippe auf das Plus-Zeichen oben rechts.
3. Wähle eine Sportart aus der Liste. Tippe in der Android App auf „Fertig“. Die Sportart wird deiner Sportprofilliste hinzugefügt.



Im Polar Flow Webservice:

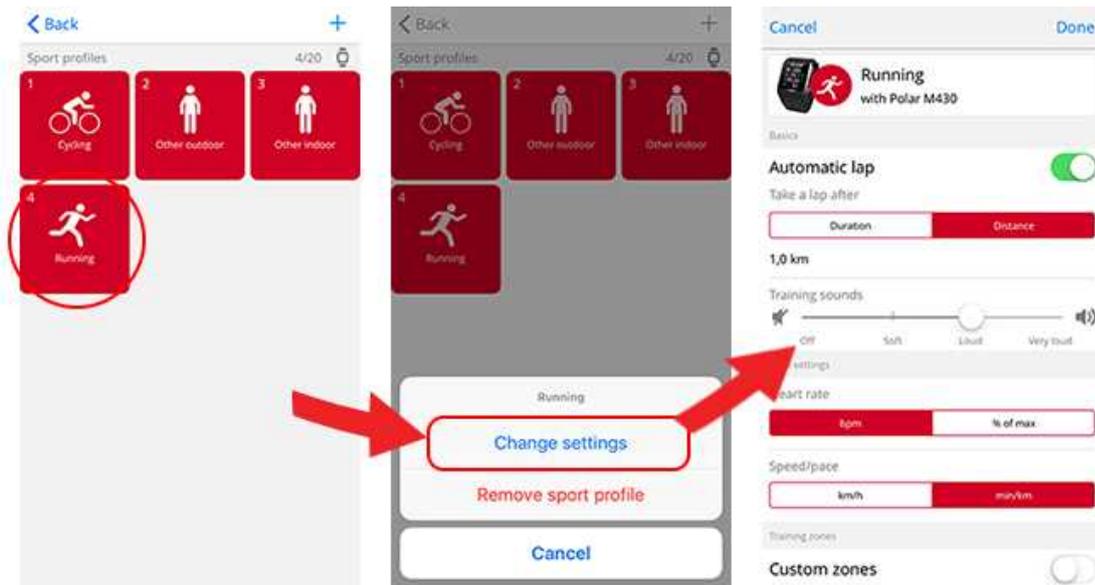
1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

i Du kannst neue Sportarten nicht selbst erstellen. Die Sportartenliste wird von Polar verwaltet, da jede Sportart bestimmte Standardeinstellungen und Werte aufweist, die sich z. B auf die Kalorienberechnung sowie die Funktion „Training Load und Recovery“ (Trainingsbelastung und Erholung) auswirken.

SPORTPROFIL BEARBEITEN

In der mobilen Polar Flow App:

1. Gehe auf **Sportprofile**.
2. Wähle eine Sportart aus und tippe auf **Bearbeiten**.
3. Wenn du fertig bist, tippe auf „Fertig“. Denke daran, die Einstellungen mit deinem M430 zu synchronisieren.



Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

Grundlagen

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt oder ausgeschaltet werden)

Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (das bedeutet, dass kompatible Geräte, die die drahtlose Bluetooth Smart-Technologie verwenden (z. B. Fitnessgeräte), deine Herzfrequenz erkennen können. Du kannst deinen M430 auch während Polar Club Kursen verwenden, um deine Herzfrequenz an das Polar Club System zu übertragen.)
- Zonensperre
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

Geschwindigkeits-/Tempo-Einstellungen

- Geschwindigkeits-/Tempo-Ansicht (wähle Geschwindigkeit km/h / mph oder Tempo min/km / min/mi)
- Zonensperre verfügbar (Wähle für die Geschwindigkeits-/Tempozonen-Sperre „Ein“ oder „Aus“.)
- Einstellungen für Geschwindigkeits-/Tempozonen (Mithilfe der Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du deine Geschwindigkeit oder dein Tempo je nach deiner Auswahl auswählen und überprüfen. Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden.)

Trainingsansichten

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder klicke auf **Neue Ansicht hinzufügen**.

Gesten und Feedback

- Automatische Pause: Um die **Automatische Pause** während des Trainings verwenden zu können, musst du GPS auf **Hohe Genauigkeit** gesetzt haben oder einen Polar Laufsensoren verwenden. Deine Trainingseinheiten werden automatisch angehalten, wenn du stoppst, und automatisch wieder fortgesetzt, wenn du wieder startest.
- Vibrations-Rückmeldung (du kannst die Vibration ein- oder ausschalten)

GPS und Höhe

- Wähle die GPS-Aufzeichnungsrate.

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **Speichern**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem M430 zu synchronisieren.

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M430 drahtlos über eine Bluetooth Smart-Verbindung an die Polar Flow App übertragen. Alternativ kannst du deinen M430 über einen USB-Anschluss und die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Um Daten zwischen deinem M430 und der Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto. Wenn du Daten von deinem M430 direkt mit dem Webservice synchronisieren möchtest, benötigst du zusätzlich zu einem Polar Benutzerkonto die FlowSync Software. Wenn du deinen M430 eingerichtet hast, verfügst du bereits über ein Polar Konto. Wenn

du deinen M430 mit einem Computer eingerichtet hast, ist die FlowSync Software auf deinem Computer installiert.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M430, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- Du deinen Polar M430 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Um dich bei der Polar Flow App anzumelden, halte die ZURÜCK-Taste an deinem M430 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Dein M430 synchronisiert sich nach dem Ende einer Trainingseinheit automatisch mit der Polar Flow App, wenn sich dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet. Wenn du dein M430 mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Schließe den M430 an deinen Computer an. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M430 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder

aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der M430 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinem M430 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu support.polar.com/de/support/FlowSync.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Akku	89
Laden des Akkus deines Polar M430	89
Betriebszeit des Akkus	90
Meldungen bei schwachem Akku	90
Pflege deines M430	91
Halte deinen M430 sauber	91
Aufbewahrung	92
Service	92
Wichtige Hinweise	92
Störungen während des Trainings	92
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	93
Technische Spezifikationen	94
M430	94
Polar FlowSync Software	95
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	96
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	96
Weltweite Garantie des Herstellers	98
Rechtliche Informationen	99
Haftungsausschluss	99

AKKU

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

LADEN DES AKKUS DEINES POLAR M430

Der Polar M430 verfügt über einen eingebauten Akku. Akkumulatoren besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

 *Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.*

Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA

beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

 *Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss und das Ladekabel deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Verwende bei Bedarf einen Zahnstocher. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.*

Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen M430 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über FlowSync synchronisiert werden.

1. Stecke den USB-Stecker in den USB-Anschluss des M430 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn das Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der Akku des M430 voll geladen.

 *Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.*

BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt:

- bis zu 8 Stunden Training mit GPS und optischer Pulsmessung oder
- bis zu 30 Stunden Training mit GPS-Energiesparmodus und optischer Pulsmessung oder
- bis zu 50 Stunden Training mit GPS-Energiesparmodus und Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor oder
- bei Verwendung ausschließlich in der Uhrzeitanzeige und mit Überwachung der täglichen Aktivitäten beträgt die Betriebszeit etwa 20 Tage.

Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M430 verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und dem Alter des Akkus. Durch Smart Notifications und häufige Synchronisierung mit der Flow App wird der Akku stärker beansprucht und die Betriebszeit verkürzt. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den M430 unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

Akku ist schwach. Bitte laden.: Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den M430 zu laden.

Lade Akku vor dem Training. Die Akkukapazität des M430 reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M430 aufgeladen werden.

Meldungen bei schwachem Akku während des Trainings:

- Der M430 informiert dich, wenn nur noch Akkuleistung für eine Stunde Trainingsaufzeichnung verbleibt.
- Wenn **Akku ist schwach**, während des Trainings angezeigt wird, werden die Herzfrequenz-Messung und GPS ausgeschaltet.
- Wenn der Akku fast vollständig entladen ist, wird **Aufzeichnung beendet** angezeigt. Der M430 unterbricht die Aufzeichnung des Trainings und speichert die Trainingsdaten.

Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer, und der M430 befindet sich im Energiesparmodus. Lade deinen M430. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

PFLEGE DEINES M430

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar M430 sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

HALTE DEINEN M430 SAUBER

Wasche den M430 nach jeder Trainingseinheit mit milder Seifenlösung unter fließendem Wasser ab. Trockne ihn mit einem weichen Handtuch ab.

Halte den USB-Anschluss des M430 und das Ladekabel sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

Vergewissere dich vor dem Laden, dass der USB-Anschluss und das Ladekabel deines M430 frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz sind. Wische Verschmutzungen und Staub vorsichtig ab. Verwende bei Bedarf einen Zahnstocher. Um Kratzer zu vermeiden, verwende zum Reinigen keine scharfen Gegenstände.

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen M430 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Schmutz und Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) zu schützen. Die beste Methode, um den USB-Anschluss sauber zu halten, ist ihn nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Wasser abzuspülen. Der USB-Anschluss ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen. **Lade den M430 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.**

BEHANDLE DEN OPTISCHEN HERZFREQUENZ-SENSOR MIT SORGFALT

Achte darauf, dass der optische Sensorbereich auf der Gehäuserückseite nicht zerkratzt wird. Kratzer und Schmutz beeinträchtigen die Leistung der Herzfrequenz-Messung am Handgelenk.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/de/support und auf den länderspezifischen Websites.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar M430 ist dafür vorgesehen, dir deine Aktivität mitzuteilen und deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenzmessung. Weitere Informationen findest du unter support.polar.com/de.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.*

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors Bluetooth® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

M430

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 240 mAh
Betriebsdauer:	Bei kontinuierlichem Gebrauch: Bis zu 8 Stunden Training mit GPS und optischer Pulsmessung Bis zu 30 Stunden Training mit GPS-Energiesparmodus und optischer Pulsmessung
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C

Materialien des Trainingscomputers:	Silikon, thermoplastisches Polyurethan, Edelstahl, Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Polymethylmethacrylat, Flüssigkristallpolymer
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz ± 2 %, Geschwindigkeit ± 2 km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s bei GPS-Aufzeichnung mit hoher Genauigkeit, 30 s bei GPS-Aufzeichnung mit mittlerer Genauigkeit, 60 s im GPS-Energiesparmodus
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h (0-36 km/h oder 0-22,5 mph (bei Geschwindigkeitsmessung mit dem Polar Laufsensoren))
Wasserbeständigkeit:	30 m (zum Baden und Schwimmen geeignet)
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen
Anzeigeauflösung:	128 x 128

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
Windows XP	X	
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 X 10.12		X
macOS X 10.13		X

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte ab iPhone 5
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 4.4 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser **mit einem an deiner Brust angebrachten Polar Herzfrequenz-Sensor** stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.

- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr erfasst werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk (A360, M200 und M600) eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.

Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

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

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.
	Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 05/2017