

POLAR®

POLAR M430



GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUD

Inhoud	2
Gebruiksaanwijzing Polar M430	11
Inleiding	11
Je M430 optimaal gebruiken	11
Aan de slag	12
Je M430 configureren	12
Een optie kiezen voor configuratie	12
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app	13
Optie B: Configureren met je computer	14
Optie C: Configureren op het apparaat	14
Knopfuncties	15
Tijdweergave en menu	15
Pre-trainingsmodus	16
Tijdens de training	16
Menustructuur	17
Mijn dag	17
Logboek	18
Instellingen	18
Fitness Test	18
Timers	18

Favorieten	18
Mijn hartslag	19
Je M430 dragen	19
Als je je hartslag meet bij je pols	19
Als je geen hartslag meet bij je pols	19
Bezigmetkoppelen	19
Een mobiel apparaat met je M430 koppelen	19
Een hartslagsensor met je M430 koppelen	20
Een stride sensor met je M430 koppelen	21
Een Polar Balance weegschaal met je M430 koppelen	21
Koppeling verwijderen	22
Instellingen	23
Sportprofielinstellingen	23
Instellingen	24
Fysieke instellingen	25
Gewicht	25
Lengte	25
Geboortedatum	25
Geslacht	25
Trainingsachtergrond	25
Maximale hartslag	26
Algemene instellingen	26

Continuehartslag-registratie	27
Koppelenen synchr.	27
Vliegmodus	27
Knopvergrendeling	27
Smart notifications	27
Inactiviteitswaarschuwing	28
Eenheden	28
Taal	28
Kleur trainingsweergave	29
Info over je product	29
Horloge-instellingen	29
Alarm	29
Tijd	29
Datum	30
Eerste dag van de week	30
Displayweergave	30
Snelmenu	32
Snelmenu in de pre-trainingsmodus	32
Snelmenu in de trainingsweergave	32
Snelmenu in de pauzmodus	33
De firmware bijwerken	34
Met mobiel apparaat of tablet	34

Met computer	34
Training	36
Training met ingebouwde hartslagmeter	36
Training met hartslag	36
Hartslag meten met je M430	36
Trainings sessie starten	37
Een geplande trainingssessie starten	39
Een sessie met intervaltimer starten	39
Sessie starten met Schatting eindtijd	40
Tijdens de training	40
Door de trainingsweergaven bladeren	40
Ronde markeren	40
Een hartslag- of snelheidszone vergrendelen	41
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie	41
Instellingen in het snelmenu wijzigen	41
Meldingen	41
Trainingssessie pauzeren of stoppen	41
Trainingsoverzicht	41
Na de training	41
Trainingshistorie op de M430	44
Trainingsgegevens in de Polar Flow app	44
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice	45

Functies	46
Assisted GPS (A-GPS)	46
Vervaldatum A-GPS	47
GPS-functies	47
Terug naar start	48
Smart Coaching	48
Activiteitengids	49
Activity Benefit	49
24/7 activiteitsmeting	49
Activiteitsdoel	50
Activiteitsgegevens op je M430	50
Inactiviteitswaarschuwing	51
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice	52
Polar Sleep PlusTM	52
Slaapgegevens op je M430	52
Slaapgegevens in de Flow app en webservice	53
Continue hartslag	54
Fitness Test met ingebouwde hartslagmeting	55
Vóór de test	55
De test uitvoeren	56
Testresultaten	56
Fitheidsklassen	57

Mannen	57
Vrouwen	57
Vo2max	58
Polar-programma hardlopen	58
Een Polar-programma hardlopen maken	59
Trainingssessie voor hardlopen starten	59
Je voortgang volgen	59
Running Index	59
Kortetermijnanalyse	60
Mannen	60
Vrouwen	61
Langetermijnanalyse	61
Smart Calories	62
Trainingseffect	63
Trainingsbelasting en herstel	64
Sportprofielen	65
Hartslagzones	65
Snelheidszones	68
Instellingen snelheidszones	68
Trainingsdoel met snelheidszones	69
Tijdens de training	69
Na de training	69

Pasfrequentie vanaf de pols	69
Snelheid en afstand vanaf de pols	69
Smart notifications	70
Instellingen voor smart notifications op je M430	70
Instellingen voor smart notifications op je telefoon	71
Polar Flow mobiele app	71
Niet storen	71
Apps blokkeren	71
Telefoon (iOS)	72
Telefoon (Android)	72
Smart notifications in de praktijk	72
De functie Smart notifications werkt via Bluetooth.	73
Polar Flow	74
Polar Flow app	74
Trainingsgegevens	74
Activiteitsgegevens	75
Slaapgegevens	75
Sportprofielen	75
Afbeelding delen	75
De Flow app gaan gebruiken	75
Polar Flow webservice	76
Feed	76

Bekijken	76
Logboek	77
Voortgang	77
Community	77
Programma's	77
Favorieten	78
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen	78
Favoriet bewerken	78
Favoriet verwijderen	78
Je training plannen	79
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice	79
Snel doel	79
Gefaseerd doel	79
Favorieten	80
Doelen naar je M430 synchroniseren	80
Sportprofielen in Polar Flow	80
Sportprofiel toevoegen	81
Sportprofiel bewerken	82
Synchroniseren	84
Synchroniseren met Flow mobiele app	84
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync	84
Belangrijke informatie	86

Batterij	86
Batterij M430 vervangen	86
Gebruiksduur batterij	87
Melding Batterij bijna leeg	87
Zorgen voor je M430	88
Je M430 schoonhouden	88
Zorgen voor de optische hartslagsensor	88
Bewaren	88
Service	89
Vorzorgsmaatregelen	89
Storing tijdens de training	89
Risico's tijdens trainen beperken	90
Technische specificaties	91
M430	91
Polar FlowSync software	92
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app	92
Waterbestendigheid van Polar producten	93
Beperkte internationale garantie van Polar	93
Aansprakelijkheid	95

GEBRUIKSAANWIJZING POLAR M430

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe M430. Op support.polar.com/en/M430 vind je video-instructies en veelgestelde vragen over je M430.

INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar M430!

De Polar M430 is a GPS-sporthorloge met een polshartslagmeter, Polars geavanceerde trainingsfuncties en 24/7 activiteitsmeting. De M430 geeft je persoonlijke begeleiding bij en feedback over je training en dagelijkse activiteit om je te helpen je doelen te bereiken. Je kunt je hardlooptempo, afstand, hoogte en route volgen met de compact geïntegreerde GPS. Als er geen GPS-signaal beschikbaar is, registreert je M430 de snelheid en afstand op basis van je polsbewegingen.

Je hoeft geen afzonderlijke hartslagsensor te dragen; geniet van je hardlooptraining met de ingebouwde hartslagmeting die altijd klaar is als jij dat bent.

Met 24/7 activiteitsmeting kun je de activiteiten in je dagelijkse leven registreren. Ontdek welke invloed deze op je gezondheid hebben en ontvang tips om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken. En blijf in verbinding met smart notifications; ontvang waarschuwingen op je M430 voor inkomende oproepen, berichten en app-activiteit op je telefoon.

JE M430 OPTIMAAL GEBRUIKEN

Maak verbinding met het Polar ecosysteem en maak optimaal gebruik van je M430.

Je kunt de [Polar Flow app](#) downloaden van de App Store[®] of van Google Play[™]. Synchroniseer je M430 na de training met de Flow app en krijg een direct overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties. In de Flow app kun je ook volgen hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Flow app naar de [Polar Flow webservice](#). In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken. Informeer al je vrienden over je prestaties, zoek medesporters en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities. Dit vind je allemaal op polar.com.flow.

AAN DE SLAG

Je M430 configureren	12
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app	13
Optie B: Configureren met je computer	14
Optie C: Configureren op het apparaat	14
Knopfuncties	15
Menustructuur	17
Mijn dag	17
Logboek	18
Instellingen	18
Fitness Test	18
Timers	18
Favorieten	18
Mijn hartslag	19
Je M430 dragen	19
Als je je hartslag meet bij je pols	19
Als je geen hartslag meet bij je pols	19
Bezigmetkoppelen	19
Een mobiel apparaat met je M430 koppelen	19
Een hartslagsensor met je M430 koppelen	20
Een stride sensor met je M430 koppelen	21
Een Polar Balance weegschaal met je M430 koppelen	21
Koppeling verwijderen	22

JE M430 CONFIGUREREN


Je nieuwe M430 staat in de opslagmodus en hij ontwaakt als je hem aansluit op een USB-lader om hem op te laden of op een computer om hem te configureren. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de M430 in gebruik neemt. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint.

Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het opladen van de batterij, de gebruiksduur en meldingen over een bijna lege batterij.

EEN OPTIE KIEZEN VOOR CONFIGURATIE

A. Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met een USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

B. Configuratie via een computer is sneller en je kunt je M430 tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

 De opties A en B worden aanbevolen. Je kunt meteen alle fysieke gegevens invullen die nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens. Je kunt ook je taal selecteren en de meest recente firmware voor je M430 ophalen.


C. Als je geen compatibel mobiel apparaat hebt en niet meteen toegang hebt tot een computer met een internetverbinding, kun je de configuratie starten op het apparaat. **Houd er rekening mee dat het apparaat slechts een deel van de instellingen bevat.** Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je M430 en de unieke Polar Smart Coaching functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice door de stappen van optie A of B te volgen.

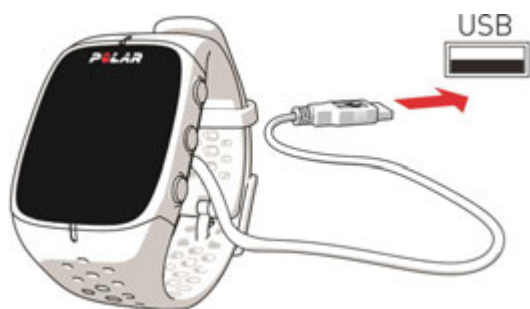
OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

De Polar M430 maakt via Bluetooth® Smart draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app. Vergeet dus niet Bluetooth in te schakelen op je mobiele apparaat.

Controleer de compatibiliteit met de Polar Flow app op support.polar.com.

1. Sluit de M430 aan op een USB-poort met voeding of een USB-lader om ervoor te zorgen dat je M430 voldoende opgeladen is tijdens de mobiele configuratie. Gebruik een wisselstroomadapter die is gemerkt met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Het ontwaken van je M430 kan enkele minuten duren voordat de animatie van het laadproces start.

 Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de USB-connector van de M430 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad de batterij van je M430 niet op als de USB-connector vochtig is.



2. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store of Google Play en zoek en download de Polar Flow app.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat. De app herkent je nieuwe M430 als hij in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Accepteer het koppelingsverzoek en **voer in de Flow app de Bluetooth-koppelingscode in die op het display van de M430 wordt weergegeven.**
4. Maak vervolgens een Polar account of meld je aan als je al een Polar account hebt. De app helpt je door het aanmelden en configureren.


 Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke activiteits- en trainingsgegevens is het belangrijk dat je de instellingen nauwkeurig invult. Tijdens het aanmelden kun je kiezen welke taal je wilt gebruiken op je M430. Als er een [update voor de firmware](#) van je M430 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Het voltooien kan tot twintig minuten in beslag nemen.

5. Tik op **Opslaan en synchroniseren** wanneer je alle instellingen hebt bepaald. Je gepersonaliseerde instellingen worden nu naar je M430 gesynchroniseerd.
6. Zodra de synchronisatie is voltooid, verschijnt de tijdweergave op het display van je M430.

Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!

OPTIE B: CONFIGUREREN MET JE COMPUTER

1. Ga naar flow.polar.com/start en installeer de FlowSync software om je M430 te configureren.
2. Sluit je M430 vervolgens met de meegeleverde USB-kabel aan op je computer om hem tijdens de configuratie op te laden. Het kan enkele minuten duren voordat je M430 ontwaakt. Laat je computer alle aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.

 Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de USB-connector van de M430 aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad de batterij van je M430 niet op als de USB-connector vochtig is.

3. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. De webservice helpt je bij het aanmelden en configureren.

 Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult, zodat de activiteits- en trainingsgegevens zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn. Tijdens het aanmelden kun je kiezen welke taal je wilt gebruiken op je M430. Als er een [update voor de firmware](#) van je M430 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren. Het voltooien kan tot tien minuten in beslag nemen.


Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!

OPTIE C: CONFIGUREREN OP HET APPARAAT

Sluit de M430 met de meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. **Taal selecteren** wordt weergegeven. Druk op START en kies **Nederlands**. Je M430 wordt uitsluitend met Engels geleverd, maar je kunt andere talen toevoegen wanneer je later de installatie uitvoert in de Polar Flow webservice of met Polar Flow app.

Stel de volgende gegevens in en bevestig elke keuze met knop START. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op Terug totdat je de instelling bereikt die je wilt wijzigen.

1. **Tijdnotatie:** kies **12 u** of **24 u**. Kies bij **12 u** tussen **AM** of **PM**. Stel daarna de lokale tijd in.
2. **Datum:** Voer de huidige datum in.
3. **Eenheden:** Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden.
4. **Gewicht:** Voer je gewicht in.
5. **Lengte:** Voer je lengte in.
6. **Geboortedatum:** Voer je geboortedatum in.
7. **Geslacht:** Kies **Man** of **Vrouw**.
8. **Trainingsachtergrond:** Incidenteel (0-1 u/week), Geregeld (1-3 u/week), Vaak (3-5 u/week), Zwaar (5-8 u/week), Semi-prof (8-12 u/week), Prof (12+ u/week). Zie [Fysiske instellingen](#) voor meer informatie over trainingsachtergrond.
9. **Klaar voor de start!** verschijnt als de instellingen gereed zijn. De M430 gaat naar de tijdweergave.

 Als je de configuratie uitvoert op het apparaat, is je M430 nog niet verbonden met de Polar Flow webservice. Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je M430 en de unieke Polar Smart Coaching functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

KNOPFUNCTIES

De M430 heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande tabellen voor de functionaliteiten van de knoppen in verschillende modi.



TIJDWEERGAVE EN MENU

LICHT	TERUG	START	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Menu verlaten	Keuzes bevestigen	Door keuzelijsten navigeren
Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen	Terug naar het vorige niveau	Naar pre-trainingsmodus gaan	Geselecteerde waarde wijzigen
	Instellingen ongewijzigd		OMHOOG ingedrukt

LICHT	TERUG	START	OMHOOG/OMLAAG
	laten	De op het display weergegeven selectie bevestigen	houden om de displayweergave te wijzigen
	Keuzes annuleren		
	Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave		
	Ingedrukt houden om koppelen en synchroniseren te starten		

PRE-TRAININGSMODUS

LICHT	TERUG	START	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Terug naar tijdweergave	Trainingssessie starten	Door sportlijst navigeren
Ingedrukt houden om naar sportprofielinstellingen te gaan			

TIJDENS DE TRAINING

LICHT	TERUG	START	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Eenmaal indrukken om de training te onderbreken	Ronde markeren	Trainingsweergave wijzigen
Ingedrukt houden om naar het Snelmenu te gaan	3 seconden ingedrukt houden om de trainingsregistratie te stoppen	Ingedrukt houden om zonevergrendeling in of uit te schakelen Trainingsregistratie hervatten tijdens pauzeren	

MENUSTRUCTUUR

Ga naar het menu en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug met de knop TERUG.



MIJN DAG

Je dagelijkse activiteitsdoel wordt weergegeven als een cirkel die wordt opgevuld naarmate je actief bent. In het menu **Mijn dag** vind je de volgende gegevens:

- Je slaapduur en echte slaap. Als je de M430 's nachts draagt, registreert hij je slaap. Hij detecteert wanneer je in slaap valt en wanneer je wakker wordt, en verzamelt gegevens voor diepere analyse in de Polar Flow app en webservice. Zie [Slaapregistratie](#) voor meer informatie.
- Gedetailleerde informatie over je geaccumuleerde activiteit van de dag en begeleiding voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.
- De trainingssessies die je gedurende de dag hebt voltooid. Je kunt het sessieoverzicht openen door op START te drukken.
- Eventuele [geplande trainingssessies](#) die je voor die dag hebt gemaakt in de Polar Flow webservice of in de Polar Flow app. Je kunt een geplande trainingssessie starten en afgeronde sessies openen om ze in meer detail te bekijken door op START te drukken.
- Als je gedurende de dag een [Fitness Test](#) doet, wordt het resultaat weergegeven in **Mijn dag**.
- Eventuele evenementen van die dag. Je kunt evenementen maken en deelnemen aan evenementen in de Polar Flow community op flow.polar.com.

LOGBOEK

In het **Logboek** zie je de huidige week, de afgelopen vier weken en de komende vier werken. Kies een dag om je activiteit en trainingssessies van die dag, het trainingsoverzicht van elke sessie en de door jou uitgevoerde tests te bekijken. Je kunt ook je geplande trainingssessies bekijken.

INSTELLINGEN

In **Instellingen** kun je het volgende bewerken:

- Sportprofielen
- Fysieke instellingen
- Algemene instellingen
- Horloge-instellingen

Zie [Instellingen](#) voor meer bijzonderheden.

FITNESS TEST

Meet je conditieniveau aan de hand van je polshartslag terwijl je ligt en je ontspant.

Zie [Fitness Test met ingebouwde hartslagmeter](#) voor meer informatie.

TIMERS

In **Timers** vind je:

- **Stopwatch**
- **Intervaltimer:** Stel op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers in om belastings- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.
- **Schatting eindtijd:** Bereik je streeftijd voor een ingestelde afstand. Stel de afstand in voor je sessie en de M430 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid.

Zie [Trainingssessie starten](#) voor meer informatie.

FAVORIETEN

In **Favorieten** vind je trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen in de webservice Flow.


Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.

MIJN HARTSLAG

In **Mijn hartslag** kun je snel je huidige hartslag controleren zonder een trainingssessie te starten. Doe de polsband strakker, druk op START en na een moment zie je je huidige hartslag. Druk op de knop TERUG om terug te gaan.


JE M430 DRAGEN ALS JE JE HARTSLAG MEET BIJ JE POLS

Voor nauwkeurige hartslagegevens moet de M430 nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. De sensor moet aangesloten zitten op je huid, maar de polsband mag niet té strak zitten, anders wordt de bloedtoevoer belemmerd. Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan de M430 al een paar minuten te dragen voordat je de hartslag gaat meten. Zie [Training met ingebouwde hartslagmeter](#) voor meer bijzonderheden.

 *Wij adviseren om het apparaat na een bezwete trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Droog de M430 daarna af met een zachte handdoek. Laat het apparaat volledig drogen voordat je het oplaadt.*

ALS JE GEEN HARTSLAG MEET BIJ JE POLS

Maak de polsband wat losser zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen. Draag de M430 als een normaal horloge.

 *Het is een goed idee om je pols regelmatig te ventileren, zeker als je een gevoelige huid hebt. Doe je M430 af en laad hem op. Op deze manier krijgen zowel je huid als het apparaat rust en worden ze gereed voor je volgende trainingsevenement.*

BEZIGMETKOPPELEN

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) of een nieuwe hartslagsensor, stride sensor of Polar Balance weegschaal in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen met je M430. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat je M430 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen.

EEN MOBIEL APPARAAT MET JE M430 KOPPELEN

Als je de configuratie voor je M430 hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat zoals beschreven in het hoofdstuk [Je M430 configureren](#), is je M430 al gekoppeld. Als je de configuratie met een computer hebt

uitgevoerd en de M430 zou willen gebruiken met de Polar Flow app, voer je de koppeling van je M430 en je mobiele apparaat als volgt uit.

Doe het volgende voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- download de Flow app van de App Store of van Google Play;
- zorg ervoor dat Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je hebt gemaakt tijdens het configureren van je M430.
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat (**Wachten op M430** verschijnt).
3. Houd in de tijdweergave van de M430 TERUG ingedrukt.
4. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
5. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de pincode die wordt weergegeven op je M430.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

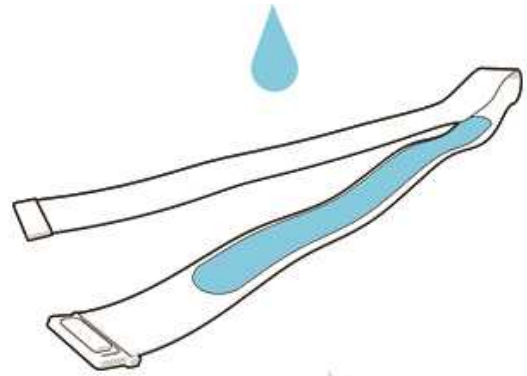
1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar-account.
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat (**Wachten op M430** verschijnt).
3. Ga op de M430 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Mobiel apparaat kopp. en synchr.** en druk op START.
4. **Pin xxxxx vanuit ander apparaat bevestigen** verschijnt op je M430. Voer de pincode van de M430 in op het mobiele apparaat. Het koppelen begint.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

EEN HARTSLAGSENSOR MET JE M430 KOPPELEN

 *Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je M430 is gekoppeld, meet je M430 je hartslag niet bij je pols.*

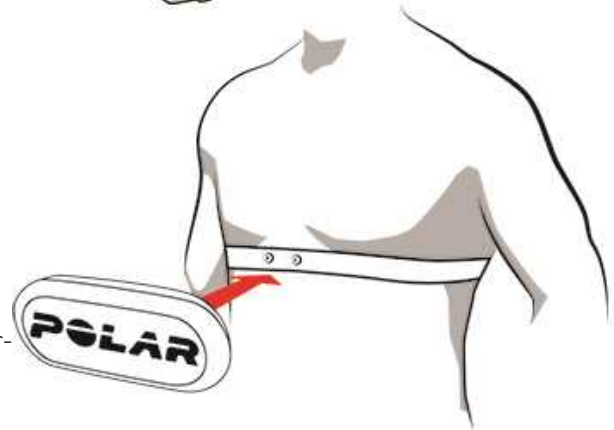
Je kunt een hartslagsensor op twee manieren met je M430 koppelen:

1. Doe de bevochtigde hartslagsensor om.
2. Ga op je M430 naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
3. De M430 start het zoeken naar je hartslagsensor.
4. Zodra de hartslagsensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.



OF

1. Doe de bevochtigde hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdweergave van de M430 op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
3. Raak je hartslagsensor aan met de M430 en wacht totdat deze gevonden is.
4. De apparaat-ID **Polar H10 xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.



EEN STRIDE SENSOR MET JE M430 KOPPELEN

Raadpleeg [dit document](#) voor instructies voor het koppelen en kalibreren van een stride sensor.

EEN POLAR BALANCE WEEGSCHAAL MET JE M430 KOPPELEN

Er zijn twee manieren om een Polar Balance weegschaal en je M430 te koppelen:

1. Ga op de weegschaal staan Het display geeft je gewicht aan.
2. Na een geluidssignaal begint het Bluetooth-pictogram op het display te knipperen, hetgeen betekent dat er nu verbinding is. De weegschaal kan nu worden gekoppeld met je M430.
3. Houd de knop TERUG op je M430 twee seconden ingedrukt en wacht totdat het display aangeeft dat het koppelen is voltooid.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M430 begint te zoeken naar de weegschaal.
3. Ga op de weegschaal staan Het display geeft je gewicht aan.
4. Zodra de weegschaal is gevonden, verschijnt de apparaat-ID **Polar weegschaal xxxxxxxx** op je M430.

5. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.



De weegschaal kan met zeven verschillende Polar apparaten worden gekoppeld. Als er meer dan zeven apparaten worden gekoppeld, wordt de eerste koppeling verwijderd en vervangen.

KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen.

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op START.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op START.
3. **Koppeling verwijderen?** verschijnt; kies **Ja** en druk op START.
4. **Koppeling verwijderd** verschijnt als dit gelukt is.


INSTELLINGEN

Sportprofielinstellingen	23
Instellingen	24
Fysieke instellingen	25
Gewicht	25
Lengte	25
Geboortedatum	25
Geslacht	25
Trainingsachtergrond	25
Maximale hartslag	26
Algemene instellingen	26
Continuehartslag-registratie	27
Koppelenen synchr.	27
Vliegmodus	27
Knopvergrendeling	27
Smart notifications	27
Inactiviteitswaarschuwing	28
Eenheden	28
Taal	28
Kleur trainingsweergave	29
Info over je product	29
Horloge-instellingen	29
Alarm	29
Tijd	29
Datum	30
Eerste dag van de week	30
Displayweergave	30
Snelmenu	32
Snelmenu in de pre-trainingsmodus	32
Snelmenu in de trainingsweergave	32
Snelmenu in de pauzmodus	33
De firmware bijwerken	34
Met mobiel apparaat of tablet	34
Met computer	34

SPORTPROFIELINSTELLINGEN

Op de M430 kun je bepaalde sportprofielinstellingen bewerken. Je kunt bijvoorbeeld de GPS in- of uitschakelen voor verschillende sporten. In de Polar Flow app en webservice is een groter aantal te bewerken opties beschikbaar. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.


Er zijn standaard vier sportprofielen op je M430 aanwezig: **Hardlopen**, **Fietsen**, **Overig outdoor** en **Overig indoor**. In de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je M430 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Polar Flow app en webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M430 overgebracht.

 Als je vóór je eerste trainingssessie je sportprofielen in de Flow webservice hebt bewerkt en ze naar je M430 hebt gesynchroniseerd, bevat de sportprofielenlijst de bewerkte sportprofielen.

INSTELLINGEN

Je kunt een sportprofielinstellingen bekijken of bewerken door naar **Instellingen > Sportprofielen** te gaan en het gewenste profiel te kiezen. Door LICHT ingedrukt te houden kun je de instellingen van het huidige geselecteerde profiel ook openen vanuit de pre-trainingmodus.

- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kan je hartslag worden gedetecteerd door compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten. Je kunt je M430 ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.
- **GPS-registratie:** Kies **Hoge nauwkeurigh.**, **Norm. nauwkeurigh.**, **Energiebesp.**, **lange sessie** of **Uit**.
- **Stride sensor:** Deze instelling wordt alleen weergegeven als je een Polar stride sensor hebt gekoppeld met je M430. Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **Kalibratie** **Automatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Raadpleeg [dit ondersteuningsdocument](#) voor meer informatie over het kalibreren van de stride sensor.
- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl). **Controleer snelheidszonelimieten:** Hier kun je de snelheids-/tempozonelimieten controleren.
- **Inst. autom. pauzeren: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de **Automatische pauze** instelt op **Aan**, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringssnelheid:** Stel de snelheid in waarbij de registratie wordt gepauzeerd.

 Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je **GPS** instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een Polar stride sensor gebruiken.

- **Automatische ronden:** Kies **Uit**, **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.



Als je Automatische rondes op basis van rondeafstand wilt gebruiken tijdens de training, moet je GPS inschakelen of een Polar stride sensor gebruiken.

FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Fysieke instellingen** om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, vooral bij je gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslagzonelimieten en calorieverbruik.

In **Fysieke instellingen** vind je:

- Gewicht
- Lengte
- Geboortedatum
- Geslacht
- Trainingsachtergrond
- Maximale hartslag

GEWICHT

Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.

LENGTE

Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).

GEBOORTEDATUM

Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).

GESLACHT

Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

TRAININGSACHTERGROND

De trainingsachtergrond is een schatting van het niveau van je lichamelijke activiteiten op lange termijn. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van je lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.

- **Incidenteel (0-1 u/week):** Je doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan zware lichamelijke inspanning, je wandelt bijvoorbeeld alleen voor je plezier of traint slechts af en toe zo hard dat je zwaar ademhaalt of transpireert.
- **Geregeld (1-3 u/week):** Je sport regelmatig op recreatief niveau; je loopt bijvoorbeeld 5-10 km of 3-6 mijl per week, of je besteedt 1-3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **Vaak (3-5 u/week):** Je verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, je loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of je besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Zwaar (5-8 u/week):** Je neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training en je doet soms mee aan grote sportevenementen.
- **Semi-prof (8-12 u/week):** Je neemt vrijwel dagelijks deel aan zware lichamelijke training en je traint om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
- **Prof (>12 u/week):** Je bent een duursporter. Je neemt deel aan zware lichamelijke training om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

MAXIMALE HARTSLAG

Stel je maximale hartslag in als de waarde van je huidige maximale hartslag bekend is. Als je deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor jouw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd).

HF_{max} wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik. HF_{max} is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij een maximale lichamelijke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je eigen HF_{max} te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium. HF_{max} is tevens cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd en erfelijke factoren.

ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Algemene instellingen](#) om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In [Algemene instellingen](#) vind je:

- Continuehartslag-registratie
- Koppelen en synchroniseren
- Vliegmodus
- Knopvergrendeling
- Smart notifications
- Inactiviteitswaarschuwing
- Eenheden
- Taal

- Kleurweergave training
- Info over je product

CONTINUEHARTSLAG-REGISTRATIE

Schakel de functie Continue hartslag in of uit. Zie [Continue hartslag](#) voor meer informatie.

KOPPELENEN SYNCHR.

- **Mobiel apparaat kopp. en synchr. / Ander apparaat koppelen:** sensoren of mobiele apparaten koppelen met je M430. Gegevens synchroniseren met de Flow app.
- **Gekoppelde apparaten:** alle apparaten bekijken die je met je M430 hebt gekoppeld. Dit kunnen hartslagsensoren, hardloopsensoren en mobiele apparaten zijn.

VLIEGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt het blijven gebruiken voor het verzamelen van activiteiten, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de mobiele app Polar Flow, omdat *Bluetooth®* Smart uitgeschakeld is.

KNOPVERGREDELING

Kies **Handmatige vergrendeling** of **Automatische vergrendeling**. In **Handmatige vergrendeling** kun je de knoppen handmatig vergrendelen vanuit het **Snelmenu**. In **Automatische vergrendeling** wordt de vergrendeling automatisch ingeschakeld na 60 seconden.

SMART NOTIFICATIONS

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Schakel ze in via **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notifications**.

Onder **Smart notifications** vind je de volgende opties:

- **Meldingen:** Kies **Aan**, **Aan (geen voorbeeld)** of **Uit**.

Aan: de inhoud van de melding wordt weergegeven op het display van je M430. **Aan (geen voorbeeld):** de inhoud van de melding wordt niet weergegeven op het display van je M430. **Uit** (standaard): je ontvangt geen meldingen op je M430.



In de Polar Flow app kun je aangeven van welke apps je meldingen wilt ontvangen.

- **Trillingsfeedback:** Stel de trillingsfeedback in op **Aan** of **Uit**.
- **Melding Niet storen:** Als je alle meldingen en oproepwaarschuwingen een bepaalde tijd wilt uitschakelen, schakel je **Niet storen** in. Stel vervolgens in gedurende welke periode je **Niet storen** wilt inschakelen. Als **Niet storen** is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of oproepwaarschuwingen gedurende de ingestelde periode.

 *Standaard is **Niet storen** ingeschakeld tussen 22:00 en 07:00 uur.*

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Schakel de inactiviteitswaarschuwing **Aan** of **Uit**.

EENHEDEN

Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid.

TAAL

Tijdens de configuratie kun je kiezen welke taal je wilt gebruiken op je M430. Je M430 ondersteunt de volgende talen: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska* en *Türkçe*.

Je kunt de taal op je M430 wijzigen in de Polar Flow webservice en in de Polar Flow app.

De taalinstelling wijzigen in de Polar Flow webservice:

1. Klik in de Flow webservice op je naam of profielfoto rechtsboven in de hoek.
2. Kies **Producten**.
3. Klik op **Instellingen** naast Polar M430.
4. Zoek de **Taal van het apparaat** die je wilt gebruiken op je M430.
5. Klik op **Opslaan**.
6. Vergeet niet de gewijzigde taalinstelling naar je M430 te synchroniseren.

De taalinstelling wijzigen in de Polar Flow app:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met de Polar account die je hebt gemaakt tijdens de configuratie van je M430.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Tik op **Taal van het apparaat** onder de Polar M430 om de lijst met ondersteunde talen te openen.
4. Tik op de gewenste taal en tik daarna op **Klaar**.
5. Synchroniseer de gewijzigde instellingen naar je M430 door de knop TERUG van je M430 ingedrukt te houden.

KLEUR TRAININGSWEERGAVE

Kies **Donker** of **Licht**. Stel de weergavekleur van je trainingsweergave in. Als **Licht** is gekozen, heeft de trainingsweergave een heldere achtergrond met donkere cijfers en letters. Als **Donker** is gekozen, heeft de trainingsweergave een donkere achtergrond met heldere cijfers en letters.

INFO OVER JE PRODUCT

Bekijk de apparaat-ID van je M430, alsmede de firmwareversie, het hardwaremodel, de vervaldatum van A-GPS en de M430-specifieke regelgeving.

Start apparaat opnieuw: Als je problemen ondervindt met je M430, probeer hem dan opnieuw op te starten. Als je de M430 opnieuw opstart, gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren. Druk op de knop **START** en kies daarna **Ja** om te bevestigen dat je de M430 opnieuw wilt opstarten.

HORLOGE-INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Horloge-instellingen** om je horloge-instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Horloge-instellingen** vind je:

- Alarm
- Tijd
- Datum
- Eerste dag van de week
- Displayweergave

ALARM

Stel alarm herhalen in: **Uit**, **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, stel dan ook de tijd in voor het alarm.



Als het alarm ingeschakeld is, verschijnt in de tijdweergave een klokpictogram.

TIJD

Tijdnotatie instellen: **24 u** of **12 u**. Stel daarna de tijd in.



Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de tijd automatisch vanaf de service bijgewerkt.

DATUM

Stel de datum in. Stel ook de **Datumnotatie**; je kunt kiezen tussen **mm/dd/jjjj**, **dd/mm/jjjj**, **jjjj/mm/dd**, **dd-mm-jjjj**, **jjjj-mm-dd**, **dd.mm.jjjj** en **jjjj.mm.dd**.

 Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de datum automatisch vanaf de service bijgewerkt.

EERSTE DAG VAN DE WEEK

Kies de eerste dag van de week. Kies **Maandag**, **Zaterdag** of **Zondag**.

 Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de eerste dag van de week automatisch vanaf de service bijgewerkt.

DISPLAYWEERGAVE

Kies de displayweergave:

- Jumbo



- Activiteit



- Oversized





- Analooq



- Grote cijfers



 Als je "Jumbo" (de standaardwijzerplaat) of "Activiteit" kiest als wijzerplaat, wordt de voortgang van je dagelijkse activiteit weergegeven in de tijdweergave.


 De wijzerplaten met seconden worden elke seconde bijgewerkt en verbruiken dus iets meer batterijvermogen.

SNELMENU


SNELMENU IN DE PRE-TRAININGSMODUS

Houd in de pre-trainingsmodus LICHT ingedrukt om de instellingen van het huidige geselecteerde sportprofiel te openen:

- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kan je hartslag worden gedetecteerd door compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten. Je kunt je M430 ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.
- **GPS-registratie:** Kies **Hoge nauwkeurigh.**, **Norm. nauwkeurigh.**, **Energiebesp.**, **lange sessie** of **Uit**.
- **Stride sensor:** Deze instelling wordt alleen weergegeven als je een Polar stride sensor hebt gekoppeld met je M430. Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **Kalibratie** **Automatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Raadpleeg [dit ondersteuningsdocument](#) voor meer informatie over het kalibreren van de stride sensor.
- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl). **Controleer snelheidszonelimieten:** Hier kun je de snelheids-/tempozonelimieten controleren.
- **Inst. autom. pauzeren: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de **Automatische pauze** instelt op **Aan**, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringssnelheid:** Stel de snelheid in waarbij de registratie wordt gepauzeerd.

 Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je **GPS** instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een Polar stride sensor gebruiken.

- **Automatische ronden:** Kies **Uit**, **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 Als je **Automatische ronden op basis van rondeafstand** wilt gebruiken tijdens de training, moet je **GPS** inschakelen of een Polar stride sensor gebruiken.

SNELMENU IN DE TRAININGSWEERGAVE

Houd in de trainingsweergave LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van trainingsweergave vind je het volgende.

- **Knoppen vergrendelen:** Druk op **START** om knoppen te vergrendelen. Houd **LICHT** even ingedrukt om te ontgrendelen.


- **Verlichting instellen:** Zet constante achtergrondverlichting **Aan** of **Uit**. Als dit is ingeschakeld blijft de verlichting voortdurend branden. Je kunt de constante verlichting uit- en weer inschakelen door op LICHT te drukken. Denk eraan dat gebruik van deze functie de gebruiksduur van de batterij verkort.
- **Sensor zoeken:** Deze instelling wordt alleen weergegeven als je een hartslagsensor of stride sensor hebt gekoppeld met je M430.
- **Stride sensor:** Deze instelling wordt alleen weergegeven als je een Polar stride sensor hebt gekoppeld met je M430. Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **Kalibratie** **Automatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Raadpleeg [dit ondersteuningsdocument](#) voor meer informatie over het kalibreren van de stride sensor.
- **Intervaltimer:** Maak op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers om belastings- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen. Kies **Start X,XX km / XX:XX** om een tevoren ingestelde timer te gebruiken of maak een nieuwe timer in **Timer instellen**.
- **Schatting eindtijd:** Stel de afstand in voor je sessie en de M430 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid. Kies **Start XX,XX km / X.XX mi** om een eerder ingestelde doelafstand te gebruiken of kies een nieuw doel in **Afstand instellen**.
- **Info huidige locatie:** deze optie is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel ingeschakeld is.
- **Routebegeleiding inschakelen.** De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie. Kies **Routebegel. inschakelen** en druk op START. **Pijlweergave routebegeleiding ingeschakeld** verschijnt en de M430 gaat in de weergave **Terug naar start**. Zie [Terug naar start](#) voor meer bijzonderheden.

SNELMENU IN DE PAUZEMODUS


Houd in de pauzmodus LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van de pauzmodus vind je het volgende.

- **Knoppen vergrendelen:** Druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd LICHT even ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**. **Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kan je hartslag worden gedetecteerd door compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten. Je kunt je M430 ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.
- **GPS-registratie:** Kies **Hoge nauwkeurigh.**, **Norm. nauwkeurigh.**, **Energiebesp.**, **lange sessie** of **Uit**.
- **Stride sensor:** Deze instelling wordt alleen weergegeven als je een Polar stride sensor hebt gekoppeld met je M430. Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies in **Kalibratie** **Automatisch** of **Handmatig**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **stride sensor** of **GPS**. Raadpleeg [dit ondersteuningsdocument](#) voor meer informatie over het kalibreren van de stride sensor.
- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/u** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mi/u** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl). **Controleer snelheidszonelimieten:** Hier kun je de snelheids-/tempozonelimieten controleren.

- **Inst. autom. pauzeren: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de **Automatische pauze** instelt op **Aan**, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringssnelheid:** Stel de snelheid in waarbij de registratie wordt gepauzeerd.


 Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je **GPS** instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een **Polar stride sensor** gebruiken.

- **Automatische ronden:** Kies **Uit**, **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 Als je **Automatische ronden** op basis van **rondeafstand** wilt gebruiken tijdens de training, moet je **GPS** inschakelen of een **Polar stride sensor** gebruiken.

DE FIRMWARE BIJWERKEN

Je kunt de firmware van je M430 zelf bijwerken om deze up-to-date te houden. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je M430. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties. Wij adviseren je de firmware bij te werken zodra er een nieuwe versie beschikbaar is.

 Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: voordat de update begint, worden de gegevens van je M430 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.

MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan de M430 aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

 De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.

MET COMPUTER

Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de M430 op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

Je kunt de firmware als volgt bijwerken:

1. Sluit je M430 aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit duurt maximaal 10 minuten) en de M430 wordt opnieuw opgestart. Wacht totdat de firmware-update is voltooid voordat je de M430 loskoppelt van je computer.

TRAINING

Training met ingebouwde hartslagmeter	36
Training met hartslag	36
Hartslag meten met je M430	36
Trainings sessie starten	37
Een geplande trainingssessie starten	39
Een sessie met intervaltimer starten	39
Sessie starten met Schatting eindtijd	40
Tijdens de training	40
Door de trainingsweergaven bladeren	40
Ronde markeren	40
Een hartslag- of snelheidszone vergrendelen	41
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie	41
Instellingen in het snelmenu wijzigen	41
Meldingen	41
Trainings sessie pauzeren of stoppen	41
Trainingsoverzicht	41
Na de training	41
Trainingshistorie op de M430	44
Trainingsgegevens in de Polar Flow app	44
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice	45

TRAINING MET INGEBOUWDE HARTSLAGMETER

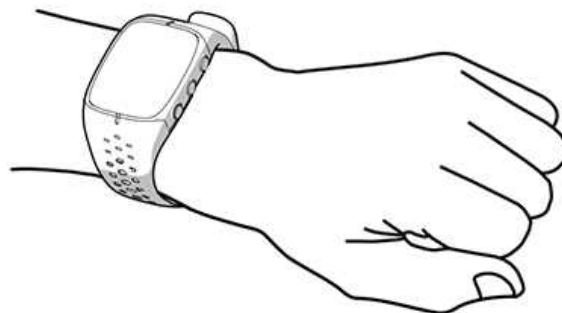
TRAINING MET HARTSLAG

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke toestand.

HARTSLAG METEN MET JE M430

Je Polar M430 heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet bij je pols. Volg je hartslagzones direct op je apparaat en ontvang begeleiding voor trainingssessies die je hebt gepland in de Flow app of webservice.

Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet je M430 nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht (zie de afbeelding rechts). De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid, maar de polsband mag niet zo strak zitten dat de doorbloeding wordt belemmerd. Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan de M430 al een paar minuten te dragen voordat je de hartslag gaat meten.



Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!


Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten.

Wanneer je een zwemsessie registreert met je M430, kan water verhinderen dat de op de pols gebaseerde hartslagmeting optimaal werkt. Maar de M430 blijft tijdens het zwemmen je activiteitsgegevens verzamelen op basis van je polsbewegingen. Omdat Bluetooth niet in water werkt, kun je tijdens het zwemmen met de M430 geen Polar hartslagsensor met een borstband gebruiken.

TRAININGSSESSIE STARTEN

1. [Doe de M430 om](#) en maak de polsband vast.
2. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.




 Om de sportprofielinstellingen te wijzigen voordat je (in de pre-trainingsmodus) je trainingssessie start, houd je LICHT even ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan. Druk op TERUG om terug te gaan naar de pre-trainingsmodus.

3. Blader met OMHOOG/OMLAAG door de sportprofielen. In de Polar Flow mobiele app en in de Flow webservice kun je meer sportprofielen aan je M430 toevoegen. Je kunt ook specifieke instellingen voor elk sportprofiel definiëren, zoals speciaal gemaakte trainingsweergaven.
4. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat de M430 de signalen van de GPS-satelliet en je hartslagsensor heeft gevonden om te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn.



Hartslag: De M430 heeft het signaal van je hartslagsensor gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.


 Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je M430 is gekoppeld, gebruikt de M430 automatisch de gekoppelde sensor om je hartslag te meten tijdens trainingssessies. Het Bluetooth-pictogram op het hartslagsymbool geeft aan dat je M430 de verbonden sensor gebruikt om je hartslag te meten.

GPS: De procentagewaarde links naast het GPS-pictogram geeft aan wanneer de GPS gereed is. Zodra deze 100% is, verschijnt OK en ben je klaar om te vertrekken.

Je kunt het GPS-signaal het beste oppikken als je buiten bent en niet te dicht bij hoge gebouwen en bomen staat. Draag de M430 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties. Houd de M600 horizontaal voor je, weggedraaid van je borst. Houd je arm stil en boven borsthoogte terwijl er wordt gezocht naar een GPS-signaal. Blijf stilstaan op dezelfde positie totdat de M430 de satelliet signalen gevonden heeft.

GPS kan snel worden verkregen met assisted GPS (A-GPS). Het gegevensbestand van A-GPS wordt automatisch naar je M430 bijgewerkt als je deze via FlowSync software met de Flow webservice of met de Flow app synchroniseert. Als het gegevensbestand van A-GPS is verlopen of je de M430 nog

niet hebt gesynchroniseerd, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen. Zie [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) voor meer informatie.

 *Vanwege de positie van de GPS-antenne op de M430, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de M430 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.*

5. Druk op START zodra de M430 alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Raadpleeg [Tijdens training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je M430 tijdens het trainen.


EEN GEPLANDE TRAININGSSESSIE STARTEN

In de Polar Flow app en de Polar webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze naar je M430 synchroniseren.

Een geplande trainingssessie voor vandaag starten.

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan. Je geplande trainingssessies worden boven aan de lijst weergegeven.
2. Kies het doel en druk op **START**. Alle opmerkingen verschijnen die je aan het doel hebt toegevoegd.
3. Druk op START om terug te keren naar de pre-trainingsmodus en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de M430 alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Tijdens de training begeleidt je M430 je naar het bereiken van je doel. Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie.


 *Je kunt een geplande trainingssessie voor de huidige dag ook starten via **Mijn dag** en **Logboek**. Je kunt ook een doel kiezen dat is gepland voor een andere dag: kies een dag via **Logboek** en start de sessie die is gepland voor die dag. Als je het trainingsdoel hebt toegevoegd aan je [Favorieten](#), kun je de sessie ook starten via **Favorieten**.*

EEN SESSIE MET INTERVALTIMER STARTEN

Je kunt een herhalende of twee wisselende op tijd en/of afstand gebaseerde timers instellen voor begeleiding bij je belasting- en herstelfasen in intervaltraining.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Intervaltimer**. Kies **Timer(s) instellen** om nieuwe timers te maken.


2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**. **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op START. **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op START.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Kies **Ja** om een andere timer in te stellen en herhaal stap 2.
4. Kies **Start X,XX km / XX:XX** als je klaar bent, druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op START zodra de M430 alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

 Je kunt de **Intervaltimer** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd **LICHT** ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Intervaltimer**.

SESSIE STARTEN MET SCHATTING EINDTIJD

Stel de afstand in voor je sessie en de M430 schat je eindtijd van de sessie naargelang je snelheid.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Schatting eindtijd**.
2. Ga naar **Afstand instellen** om een doelafstand in te stellen en kies **5,00 km, 10,00 km, 1/2 marathon, Marathon** of **Andere afstand instellen**. Druk op START. Als je **Andere afstand instellen** kiest, stel dan de afstand in en druk op START. **Eindtijd wordt geschat voor XX,XX** verschijnt.
3. Kies **Start XX,XX km / X,XX mi** en druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan; kies daarna het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de M430 alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

 Je kunt **Schatting eindtijd** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd **LICHT** ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Schatting eindtijd**.

TIJDENS DE TRAINING DOOR DE TRAININGSWEERGAVEN BLADEREN

Tijdens de training kun je met OMHOOG/OMLAAG door de trainingsweergaven bladeren. De beschikbare trainingsweergaven en getoonde gegevens hangen af van de door jou gekozen sport. In de Polar Flow app en webservice kun je specifieke instellingen voor elk sportprofiel definiëren, zoals speciaal gemaakte trainingsweergaven. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

RONDE MARKEREN

Druk op START om een ronde te markeren. Rondes kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in sportprofielinstellingen **Automatische ronde** in op **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

EEN HARTSLAG- OF SNELHEIDSZONE VERGRENDELEN

Houd START ingedrukt om je actuele hartslag- of snelheidszone te vergrendelen. Selecteer **Hartslagzone** of **Snelheidszone**. Houd START ingedrukt om de zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag of snelheid buiten de ingestelde zone komt, meldt je M430 dat met een trilling.

FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

Als je bij het maken van het gefaseerde doel voor handmatige fasewijziging hebt gekozen:

1. Houd LICHT ingedrukt.
2. **Snelmenu** verschijnt.
3. Kies **Volgende fase starten** in de lijst en druk op START om verder te gaan naar de volgende fase.

Als je voor automatische fasewijziging hebt gekozen, wordt de fase automatisch gewijzigd nadat je een fase hebt voltooid. De M430 meldt je dat met een trilling.

INSTELLINGEN IN HET SNELMENU WIJZIGEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingssessie te pauzeren. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie.

MELDINGEN

Als je buiten de geplande hartslagzones of snelheids-/tempozones traint, meldt je M430 dat met een trilling.

TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

1. Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt en de M430 gaat in de pauzmodus. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.
2. Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus de knop TERUG drie seconden ingedrukt tot dat **Registratie gestopt** verschijnt om een trainingssessie te stoppen.



Als je je sessie stopt na het pauzeren, wordt de na het pauzeren verstreken tijd niet inbegrepen in de totale trainingstijd.

TRAININGSOVERZICHT NA DE TRAINING

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je M430. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde en geïllustreerde analyse.

Op je M430 zie je de volgende gegevens van je sessie:



De M430 belooft je telkens als je je **Beste persoonlijke resultaat** behaalt in gemiddelde snelheid dan wel tempo, afstand of calorieën. Het **Beste persoonlijke resultaat** is voor elk sportprofiel anders.




De tijd waarop je de sessie startte, de duur van de sessie en de tijdens de sessie afgelegde afstand.



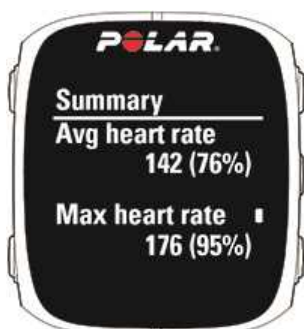
Tekstuele feedback over het effect van elke trainingssessie. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in hartslagzones, op calorieverbruik en op de duur van de sessie.

Druk op START voor meer bijzonderheden.

 *Trainingseffect* verschijnt als je een hartslagsensor hebt gebruikt en in totaal ten minste is 10 minuten in de hartslagzones hebt getraind.



Tijd die je in elke hartslagzone hebt besteed.



Je gemiddelde en maximale hartslag worden weergegeven in slagen per minuut en in percentage van de maximale hartslag.



Tijdens de sessie verbruikte calorieën en vetverbrandings% van calorieën




Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie.



Je Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie waarbij de hartslagsensor wordt gebruikt en de GPS-functie is ingeschakeld / stride sensor wordt gebruikt, en de volgende voorwaarden van toepassing zijn:


- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- Het tempo moet 6 km/u / 3.7 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten

 Je kunt je voortgang volgen en je geschatte wedstrijdijd bekijken in de [Polar Flow webservice](#).

Zie [Running Index](#) voor meer informatie.



Maximale hoogte, gestegen en gedaald in meter of voet.

 Zichtbaar als je buiten hebt getraind en de GPS-functie was ingeschakeld.



Het aantal ronden en de kortste en gemiddelde duur van een ronde.

Druk op START voor meer bijzonderheden.



Het aantal automatische ronden en de kortste en gemiddelde duur van een automatische ronde.

Druk op START voor meer bijzonderheden.

TRAININGSHISTORIE OP DE M430

In **Logboek** vind je de overzichten van de trainingssessies van de afgelopen vier weken. Ga naar **Logboek** en blader met OMHOOG/OMLAAG naar de trainingssessie die je wilt bekijken. Druk op START de gegevens te bekijken.

De M430 kan tot 60 uur training met GPS en hartslagmeting opslaan. Als je M430 onvoldoende geheugen heeft voor het opslaan van je trainingshistorie, vraagt hij je oude trainingssessies naar de Flow app of webservice te synchroniseren.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP

Je M430 synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig vanaf je M430

synchroniseren door de knop TERUG op je M430 ingedrukt te houden wanneer je aangemeld bent bij de Flow app en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. In de app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

Analyseer elk detail van je training analyseren en krijg meer inzicht in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow webservice | Trainingsanalyse](#)

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

FUNCTIES

Assisted GPS (A-GPS)	46
GPS-functies	47
Terug naar start	48
Smart Coaching	48
Activiteitengids	49
Activity Benefit	49
24/7 activiteitsmeting	49
Polar Sleep Plus™	52
Continue hartslag	54
Fitness Test met ingebouwde hartslagmeting	55
Polar-programma hardlopen	58
Running Index	59
Smart Calories	62
Trainingseffect	63
Trainingsbelasting en herstel	64
Sportprofielen	65
Hartslagzones	65
Snelheidszones	68
Instellingen snelheidszones	68
Trainingsdoel met snelheidszones	69
Tijdens de training	69
Na de training	69
Pasfrequentie vanaf de pols	69
Snelheid en afstand vanaf de pols	69
Smart notifications	70
Instellingen voor smart notifications op je M430	70
Instellingen voor smart notifications op je telefoon	71
Smart notifications in de praktijk	72
De functie Smart notifications werkt via Bluetooth.	73

ASSISTED GPS (A-GPS)

De M430 heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids- en afstandsmeting geeft voor uiteenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt zien.

De M430 gebruikt Assisted GPS (A-GPS) om een snel satellietcontact te verkrijgen. De A-GPS-gegevens geven de voorspelde posities van de GPS-satellieten door aan je M430. Zo weet de M430 waar hij de satellieten moet zoeken en daardoor is hij in staat hun signalen binnen enkele seconden op te vangen, zelfs onder moeilijke ontvangstcondities.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het nieuwste bestand met A-GPS-gegevens wordt automatisch bijgewerkt naar je M430 wanneer je deze met de Flow webservice synchroniseert via de FlowSync software. Als je je M430 via de Flow app synchroniseert met de Flow webservice, wordt het bestand met A-GPS-gegevens eenmaal per week bijgewerkt.

VERVALDATUM A-GPS

Het gegevensbestand van A-GPS is maximaal 13 dagen geldig. De nauwkeurigheid van de positionering is betrekkelijk hoog gedurende de eerste drie dagen en neemt geleidelijk af gedurende de daaropvolgende dagen. Geregelde updates bevorderen een hoog niveau van nauwkeurigheid van de positionering.


Je kunt de vervaldatum van het huidige bestand van A-GPS-gegevens controleren vanaf je M430. Ga in de M430 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je product > Vervaldatum A-GPS**. Als het gegevensbestand is verlopen, moet je je M430 synchroniseren met de Flow-webservice via de FlowSync-software of met de Flow-app om de A-GPS-gegevens bij te werken.

Wanneer het gegevensbestand van A-GPS vervallen is, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen.

GPS-FUNCTIES

De M430 heeft de volgende GPS-functies.

- **Hoogte, stijging en daling:** Directe hoogtemeting, alsmede gestegen en gedaalde meters of voet.
- **Afstand:** Nauwkeurige afstand tijdens en na je sessie.
- **Snelheid/tempo:** Nauwkeurige snelheids- of tempogegevens tijdens en na je sessie.
- **Running Index:** In de M430 is de Running Index gebaseerd op de gegevens van de hartslag en de snelheid die tijdens de looptraining zijn gemeten. Hij geeft informatie over je prestatieniveau, zowel over de aerobe conditie als de loopefficiëntie.
- **Terug naar start:** Wijst je de kortst mogelijke weg en toont de afstand naar je startpunt. Je kunt nu interessantere routes zoeken en ze veilig uitproberen, want je weet dat je slechts een knop hoeft in te drukken om de richting naar je startpunt te zien.
- **Energiebesparende modus:** Hiermee kun je batterijleven van je M430 besparen tijdens lange trainingssessies. Je GPS-gegevens worden opgeslagen met een interval van 60 seconden. Een langere interval zorgt voor meer registratietijd. Als de energiebesparende modus is ingeschakeld, kun je Automatisch pauzeren niet gebruiken. Daarnaast kun je Running Index alleen gebruiken als je een stride sensor hebt.

 *Draag de M430 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties.. Vanwege de positie van de GPS-antenne op de M430, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de M430 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.*

TERUG NAAR START


De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie.

Je gebruikt de functie Terug naar start als volgt.

1. Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt.
2. Kies **Locatiegids inschakelen**, **Pijlweergave locatiegids ingeschakeld** verschijnt en de M430 gaat in de weergave **Naar start**.

Je keert als volgt terug naar je startpunt.

- Houd de M430 horizontaal voor je.
- Blijf in beweging zodat de M430 kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl geeft de richting van je startpunt aan.
- Draai altijd in de richting van de pijl om terug te gaan naar het startpunt.
- De M430 toont ook de koers en de rechtstreekse afstand (hemelsbreed) tussen jou en het startpunt.

 *Houd in onbekende omgevingen altijd een landkaart bij de hand voor het geval de M430 het satelliet signaal kwijtraakt of de batterij leegraakt.*

SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

De M430 heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Activiteitengids](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Fitness Test](#)
- [Hartslagzones](#)

- [Hardloopprogramma](#)
- [Running Index](#)
- [Smart calories](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Trainingsbelasting](#)

ACTIVITEITENGIDS

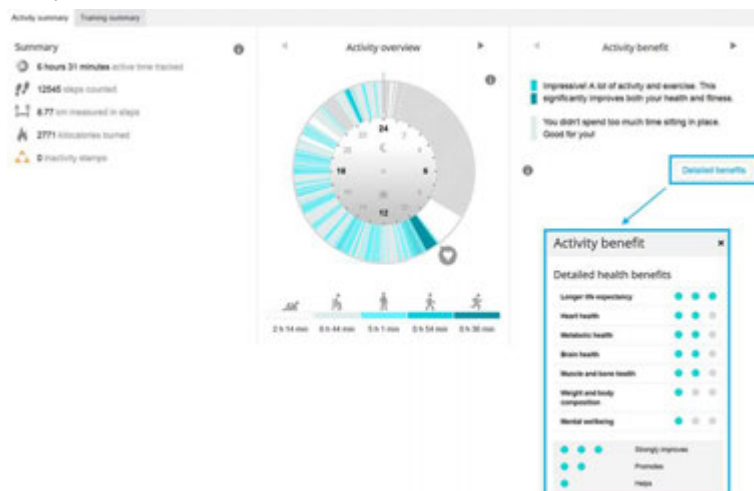
De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Je kunt vanaf je M430, via de Polar Flow app en via de webservice controleren in welke mate je je activiteitsdoel voor die dag hebt bereikt.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actieve je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.



Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

24/7 ACTIVITEITSMETING

De M430 meet je activiteit met een interne 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Doe de M430 om je minst gebruikte pols voor de nauwkeurigste activiteitsmeting.

Activiteitsdoel

Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel tijdens de configuratie van je M430; je M430 helpt je elke dag het doel te bereiken. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van de Polar Flow app en de [Polar Flow webservice](#).

Om je doel te wijzigen, open je de Flow app, tik je op je naam of profielfoto in de menuweergave, en veeg je omlaag om je **Activiteitsdoel** weer te geven. Of je gaat naar flow.polar.com en meld je je aan bij je Polar account. Daarna klik je op je naam > **Instellingen** > **Activiteitsdoel**. Kies een van de drie activiteitsniveau dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld op kantoor werkt en je de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit met een lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren zijn de verwachtingen hoger.

Hoeveel tijd je gedurende de dag actief moet zijn om je activiteitsdoel te bereiken, hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Je bereikt je doel sneller als je intensievere activiteiten kiest of gedurende de dag op een iets hoger tempo actief blijft. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je activiteitsdoel te bereiken. Hoe jonger je bent, hoe intensiever je activiteit moet zijn.

Activiteitsgegevens op je M430

Je kunt je voortgang controleren via de weergave **Mijn dag**.



Je dagelijkse activiteitsdoel wordt weergegeven als een cirkel die wordt opgevuld naar mate je actief bent.

Om de geaccumuleerde activiteit van die dag in meer detail te bekijken, open je het menu **Mijn dag** door op START te drukken. De volgende informatie wordt weergegeven op je M430:




- **Dagelijkse activiteit:** Het percentage dat je tot nu toe hebt bereikt van je dagelijkse activiteitsdoel.
- **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).
- **Stappen:** Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen.

Druk opnieuw op START om meer details weer te geven en blader met OMHOOG/OMLAAG voor begeleiding bij het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel:



- **Actieve tijd:** Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).
- **Stappen:** Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen.
- **Te gaan:** Je M430 biedt je opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken. Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de M430 betekent 'omhoog' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent een normale intensiteit en 'joggen' betekent een hoge intensiteit. Op de Flow webservice en de mobiele app vind je meer voorbeelden voor activiteiten van lage, normale en hoge intensiteit en kun je jouw beste manier kiezen om je doel te bereiken.

 Als je "Jumbo" (de standaardwijzerplaat) of "Activiteit" kiest als wijzerplaat, wordt de voortgang van je dagelijkse activiteitsdoel weergegeven in de tijdweergave. In de wijzerplaat **Jumbo** wordt de wijzerplaat gevuld naarmate je je dagelijkse activiteitsdoel nadert. In de wijzerplaat **Activiteit** laat de cirkel rond de datum en tijd je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien. De cirkel wordt gevuld wanneer je actief bent. Je kunt de wijzerplaat wijzigen door OMHOOG ingedrukt te houden.

Inactiviteitswaarschuwing

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten

is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je M430 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je A360 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rekoefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of op een van beide knoppen drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na het synchroniseren zien in de Flow app en de Flow webservice. De Flow app en de Flow webservice laten je de hele historie zien van hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.

Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je M430 naar de Flow webservice. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens. Met behulp van de activiteitenrapporten (onder het tabblad **VOORTGANG**) kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten wilt weergeven.

POLAR SLEEP PLUS™

Als je de M430 's nachts draagt, registreert hij je slaap. Hij detecteert wanneer je in slaap valt en wanneer je wakker wordt, en verzamelt gegevens voor diepere analyse in de Polar Flow app en webservice. De M430 observeert je handbewegingen 's nachts om alle onderbrekingen gedurende de volledige slaaperiode te registreren en vertelt je hoeveel tijd je daadwerkelijk hebt geslapen.

Slaapgegevens op je M430

Je kunt je slaapgegevens controleren via **Mijn dag**.



- **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan.
- **Echte slaap** geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap.

Druk op **START** om het slaapoverzicht te openen en je slaapgegevens in meer detail te bekijken. Je M430 toont je **Slaapduur** en **Echte slaap** boven aan het overzicht. Met **OMHOOG/OMLAAG** kun je naar de volgende informatie bladeren:



Continuïteit: Slaapcontinuïteit is een beoordeling van de continuïteit van je slaapduur. Slaapcontinuïteit wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5: gefragmenteerd – redelijk gefragmenteerd – redelijk continu – continu – heel continu.



Het aantal keer dat je **in slaap viel** en **wakker werd**.



Feedback: Je krijgt feedback over de duur en kwaliteit van je slaap. De feedback over de duur is gebaseerd op de vergelijking van je slaapduur met je gewenste slaapduur.



Hoe heb je geslapen?: Je kunt beoordelen hoe goed je afgelopen nacht hebt geslapen op een schaal van 1 tot 5: zeer slecht - slecht - ok - goed - zeer goed. Door je slaap te beoordelen, krijg je langere tekstuele feedback in de Flow app en webservice. De feedback in de Flow app en webservice houdt rekening met je eigen subjectieve beoordeling van je slaap en past de feedback overeenkomstig aan.

Slaapgegevens in de Flow app en webservice

Je slaapgegevens worden weergegeven in de Flow app en webservice nadat je M430 is gesynchroniseerd. Je kunt bekijken wanneer je slaapt, hoeveel je slaapt en wat de kwaliteit is van je slaap. Je kunt **Je gewenste**

slaapduur instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt je slaap ook beoordelen in de Flow app en webservice. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapegegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

In de Flow webservice kun je je slaapegegevens bekijken op het tabblad **Slaap** van je **Logboek**. Je kunt je slaapegegevens ook opnemen in **Activiteitenrapporten** op het tabblad **Voortgang**.

Door je slaappatronen te volgen, kun je zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en de juiste balans vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training.

Lees meer over Polar Sleep Plus in deze [uitgebreide gids](#).

CONTINUE HARTSLAG

De functie Continue hartslag meet je hartslag 24 uur per dag. Met deze functie kun je je dagelijkse calorieverbruik en je activiteit nauwkeuriger meten, omdat ook fysieke activiteiten met heel weinig polsbewegingen, zoals fietsen, kunnen worden geregistreerd.


De registratie van je continue hartslag start elke paar minuten of op basis van je polsbewegingen.

Je hartslag wordt elke paar minuten gemeten. Als je hartslag verhoogd is tijdens de meting, begint de functie Continue hartslag je hartslag te registreren. De registratie van je continue hartslag kan ook starten op basis van je polsbewegingen, bijvoorbeeld als je ten minste één minuut op hoger tempo wandelt.

De registratie stopt automatisch als je activiteitsniveau te laag wordt. Wanneer je Polar apparaat detecteert dat je al langere tijd inactief bent, begint de registratie van je continue hartslag om je laagste hartslag van de dag te bepalen.

Je kunt de functie Continue hartslag in- en uitschakelen op je M430 via **Instellingen > Algemene instellingen > Continuehartslag-registratie**.

Onder **Mijn dag** kun je bekijken wat je hoogste en laagste hartslagmeting van de dag is en wat je laagste hartslagmeting van de afgelopen nacht was. In de Polar Flow webservice en mobiele app kun je meer details en langere perioden bekijken.

 *Houd er rekening mee dat de batterij van je M430 sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslag ingeschakeld laat.*

Lees meer over de functie Continue hartslag in deze [uitgebreide gids](#).

FITNESS TEST MET INGEBOUWDE HARTSLAGMETING

De Polar Fitness Test (conditietest) met ingebouwde hartslagmeting is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe (cardiovasculaire) conditie. Je lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in je lichaam regelt. Hoe beter je aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is je hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld de kans op een hoge bloeddruk, cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in je OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.

Je aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij je grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Om je voortgang te volgen moet je tijdens de eerste twee weken een aantal keren je OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.


Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing:

- U kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan jezelf 1 tot 3 minuten voordat je aan de test begint.

VÓÓR DE TEST

Zorg voordat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in **Instellingen > Fysieke instellingen**.

De M430 moet nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. De hartslagsensor aan de achterzijde van de M430 moet voortdurend contact maken met je huid, maar de polsband mag niet zo strak zitten dat de doorbloeding wordt belemmerd.

 Je kunt de Fitness Test ook uitvoeren door je hartslag te meten met een compatibele Polar hartslagsensor. Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je M430 is gekoppeld, gebruikt de M430 automatisch de gekoppelde sensor om je hartslag te meten tijdens de test.

DE TEST UITVOEREN

Ga voor het uitvoeren van de Fitness Test naar **Tests > Fitness Test > Ontspan je en start de test**.

- **Hartslag zoeken** verschijnt. Wanneer de hartslag gevonden is, verschijnen een hartslaggrafiek, je huidige hartslag en **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display. Ontspan je en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de M430 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de hartslagsensor aan de achterzijde van de M430 voortdurend contact maakt met je huid. Zie [Training met ingebouwde hartslagmeter](#) voor informatie over het dragen van je M430 wanneer je je hartslag meet bij je pols.

TESTRESULTATEN


Zodra de test is afgelopen, meldt je M430 dat met een trilling en worden je geschatte VO_{2max} en een beschrijving van je resultaat weergegeven.

Bijwerken naar VO_{2max} naar fysieke instellingen? verschijnt.

- Kies **Ja** om de waarde op te slaan in de **Fysieke instellingen**.
- Kies alleen **Nee** als je je klinisch gemeten VO_{2max} -waarde kent en deze waarde meer dan één fitnessklasse verschilt van het OwnIndex-resultaat.

Je laatste testresultaat verschijnt in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Fitness Test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

 Je M430 synchroniseert de gegevens na de test automatisch met de Flow app als je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is.

Fitheidsklassen

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: 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

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname (VO_{2max}) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie, omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie. VO_{2max} (maximale zuurstofopname, maximaal aerob vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO_{2max} kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests, submaximale tests, Polar Fitness Test). VO_{2max} is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als durlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

VO_{2max} kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut (ml/min = ml ■ min⁻¹) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN

Het Polar-programma voor hardlopen is een persoonlijk programma op basis van je conditieniveau en bedoeld om te zorgen dat je correct traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed idee is om het een beetje rustiger aan te gaan doen of om een tandje bij te zetten. Elk programma is speciaal ontworpen voor jouw evenement en houdt rekening met jouw persoonlijke kenmerken, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op www.polar.com/flow.

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouw, Opbouwen en Afbouwen. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te verbeteren en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Trainingssessies voor hardlopen worden in vijf typen verdeeld: rustig joggen, middellangeafstandsliep, langeafstandsliep, tempoliep en interval. Alle sessies bevatten fasen voor warming-up, training en cooling-down voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen om kracht-, romp- en mobiliteitstraining te doen ter ondersteuning van je ontwikkeling. Elke trainingsweek bestaat uit twee tot vijf hardloepsessies en de totale duur van trainings sessies voor hardlopen per week varieert van een tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimale duur van een programma is 9 weken en de maximale duur is 20 maanden.

Ontdek meer over het Polar-programma hardlopen in deze [uitvoerige handleiding](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag kunt gaan met het hardloopprogramma](#).

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

[Aan de slag](#)

[Hoe te gebruiken](#)

EEN POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN MAKEN

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op www.polar.com/flow.
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum voor het evenement in en geef op wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van je lichamelijke activiteiten.*
5. Geef aan of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Neem je programma door en pas zo nodig de instellingen aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar is, worden die hier vooraf ingevuld.

TRAININGSSESSIE VOOR HARDLOPEN STARTEN

Zorg ervoor dat je het doel van je trainingssessie synchroniseert naar je apparaat voordat je de sessie start. De sessies worden naar het apparaat gesynchroniseerd als trainingsdoelen.

Je geplande trainingsdoelen voor de huidige dag verschijnen boven aan de lijst in de pre-trainingsmodus:

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Kies het doel en kies daarna het sportprofiel.
3. Druk op START zodra de M430 alle signalen gevonden heeft. Volg de begeleiding op het apparaat gedurende je sessie.



*Je kunt een gepland hardloophoel voor de huidige dag ook starten via **Mijn dag** en **Logboek**. Je kunt ook een doel kiezen dat is gepland voor een andere dag: kies een dag via **Logboek** en start de sessie die is gepland voor die dag.*

JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat via de USB-kabel of de Flow app naar de Flow webservice. Volg je voortgang op het tabblad **Programma's**. Je krijgt een overzicht te zien van je huidige programma en hoe je bent gevorderd.

RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index-waarde is een schatting van de maximale aerobe loopprestaties, welke beïnvloed wordt door de aerobe conditie en de loopefficiëntie. Door in de loop der tijd je Running Index te registreren, kun je je voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarde voor je HF_{max} te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie met gebruik van de hartslagsensor en ingeschakelde GPS-functie of een stride sensor en waarbij de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten
- Als je een stride sensor gebruikt om je snelheid te meten, moet de stride sensor gekalibreerd zijn.

Raadpleeg [dit ondersteuningsdocument](#) voor kalibratie-instructies.

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

 Je kunt je Running Index bekijken in het overzicht van je trainingssessie op je M430. Je kunt je voortgang volgen en je geschatte wedstrijdtijd bekijken in de [Polar Flow webservice](#).

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

KORTETERMIJNANALYSE

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: 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.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

LANGETERMIJNANALYSE

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen. Je kunt je Running Index-rapport vinden in de Polar Flow webservice onder het tabblad **VOORTGANG**. Het rapport laat je zien hoe je hardloopprestatie over een langere periode verbeterd is. Als je het [Polar Running program](#) gebruikt om te trainen voor een hardloopevenement, kun je je Running Index-voortgang volgen om te zien hoe je hardloopactiviteit het doel nadert.

De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:m-m:ss)	10 km (u:m-m:ss)	21,098 km (u:m-m:ss)	42,195 km (u:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:m-m:ss)	10 km (u:m-m:ss)	21,098 km (u:m-m:ss)	42,195 km (u:m-m:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

SMART CALORIES

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën op basis van je persoonlijke gegevens:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag (HF_{max})
- De intensiteit van je training of activiteit
- Individuele maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$)

De calorieberekening wordt gebaseerd op een intelligente combinatie van versnellings- en hartslaggegevens. De calorieberekening meet je trainingscalorieën nauwkeurig.

Je kunt je cumulatieve energieverbruik (in kilocalorieën, kcal) tijdens trainingssessies bekijken, alsook het totale aantal calorieën na de sessie. Je kunt ook je totale aantal dagelijkse calorieën volgen.

TRAININGSEFFECT

Training Benefit geeft je tekstuele feedback over het effect van elke trainingssessie voor meer inzicht in de effectiviteit van je training. **Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow webservice.** Om feedback te krijgen moet je ten minste tien minuten getraind hebben in de [hartslagzones](#).

De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Trainingseffect kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt doorgebracht en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor Trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

Feedback	Effect
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempo-training	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempo-training	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en

Feedback	Effect
	je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constate training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constate en basis-training, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constate en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

TRAININGSBELASTING EN HERSTEL

Trainingsbelasting is tekstuele feedback over de zwaarte van een afzonderlijke trainingssessie. De berekening van de trainingsbelasting is gebaseerd op het verbruik van belangrijke energiebronnen (koolhydraten en eiwitten) tijdens de training.

De functie Trainingsbelasting maakt de belasting van verschillende typen trainingssessies vergelijkbaar met elkaar. Je kunt bijvoorbeeld de belasting van een lange fietssessie van lage intensiteit vergelijken met die van een korte hardloopsessie van hoge intensiteit. Om een nauwkeuriger vergelijking tussen sessies mogelijk te maken hebben we je trainingsbelasting geconverteerd naar een schatting van de behoefte aan herstel.

Na elke sessie in het trainingsoverzicht in de Polar app zie je een beschrijving van je trainingsbelasting. Hier volgt de geschatte behoefte aan herstel voor de verschillende niveaus van trainingsbelasting.

- **Licht** 0-6 uren
- **Redelijk** 7-12 uren
- **Veeleisend** 13-24 uren

- **Zeer veeleisend** 25-48 uren
- **Extreem** Meer dan 48 uren

Ga naar de Polar Flow webservice voor een gedetailleerde trainingsanalyse met een nauwkeuriger numerieke belastingswaarde voor elke sessie.

Je herstelstatus is gebaseerd op je cumulatieve trainingsbelasting, je dagelijkse activiteit en je rust over de laatste acht dagen. De meeste recente trainingssessies worden zwaarder gewogen dan de eerdere, en zijn daarom het meest van invloed op je herstelstatus. Je activiteit naast de trainingssessies wordt gevolgd met een interne 3D versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en onregelmatigheid van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent buiten je trainingssessies. Door je dagelijkse activiteit te combineren met je trainingsbelasting krijg je een goed beeld van je nodige herstelstatus. Het voortdurend volgen van je herstelstatus helpt je je persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op je dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

SPORTPROFIELEN

Sportprofielen zijn de sporten die je kunt kiezen op je M430. We hebben vier standaard sportprofielen gemaakt op je M430, maar in de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je M430 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten.

Je kunt ook specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training: alleen je hartslag of alleen je snelheid en afstand - precies wat past bij jou en jouw trainingsbehoefte.




Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je M430 instellen. Het aantal sportprofielen in de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice is onbeperkt.



Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Dankzij de sportprofielen kun je bijhouden wat je hebt gedaan en zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Zie je trainingshistorie en volg je voortgang in de [Flow web service](#).

HARTSLAGZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in training op basis van hartslag. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF _{max} *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM 	90-100%	171-190 hsm	minder dan 5 minuten	<p>Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.</p> <p>Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.</p> <p>Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.</p>
ZWAAR 	80-90%	152-172 hsm	2-10 minuten	<p>Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden.</p> <p>Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling.</p> <p>Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen.</p>
GEMIDDELD 	70-80%	133-152 hsm	10-40 minuten	<p>Effect: Verbeterd het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie.</p> <p>Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling.</p> <p>Aanbevolen voor: Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.</p>
LICHT 	60-70%	114-133 hsm	40-80 minuten	<p>Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.</p> <p>Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en</p>

Hartslagzone	Intensiteit % van HF _{max} *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingstijd	Trainingseffect
				hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.
ZEER LICHT 	50-60%	104-114 hsm	20-40 minuten	Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning. Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

* HF_{max} = maximale hartslag (220 - leeftijd).

** Hartslagzones (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken, moet je volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaerob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

Je kunt de Polar hartslagzones personaliseren met een klinisch gemeten HFmax-waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Je kunt de limieten van de hartslagzone afzonderlijk bewerken voor elk sportprofiel dat je op jouw Polar account van de Polar Flow webservice hebt.

Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

SNELHEIDSZONES

Met de snelheids- en tempozones kun je gemakkelijk je snelheid of tempo volgen gedurende je sessie, en de snelheid of het tempo aanpassen om het gewenste trainingseffect te verkrijgen. De zones kunnen worden gebruikt om de efficiëntie van je training tijdens de sessies te begeleiden en helpen je je training voor optimale effecten af te wisselen met diverse trainingsintensiteiten.

INSTELLINGEN SNELHEIDSZONES

De instellingen van de snelheidszone kunnen in de webservice Flow worden aangepast. In de sportprofielen waarin ze beschikbaar zijn, kunnen ze worden in- en uitgeschakeld. Er zijn vijf verschillende zones; je kunt de standaardzones gebruiken en de zonelimieten handmatig aanpassen. Ze zijn sportspecifiek, waardoor je de zones optimaal kunt aanpassen aan elke sport. De zones zijn beschikbaar in loopporten (waaronder teamsporten waarin lopen een rol speelt), fietssporten, alsmede roeien en kanoën.

Standaard

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids- en tempozones voor personen met een betrekkelijk hoog conditieniveau.

Vrij

Als je **Vrij** kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Als je bijvoorbeeld je huidige drempels, zoals de anaerobe en aerobe drempels of de hoge en lage lactaatrempels hebt getest, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke snelheids- of tempodrempels. We adviseren om je anaerobe snelheids- en tempodrempel als minimum voor zone 5 in te stellen. Als je ook de aerobe drempel gebruikt, stel die dan in als het minimum van zone 3.

TRAININGSDOEL MET SNELHEIDSZONES

Je kunt trainingsdoelen maken op basis van snelheids- en tempozones. Na het synchroniseren van de doelen via FlowSync, krijg je tijdens de training begeleiding van je trainingsapparaat.

TIJDENS DE TRAINING

Tijdens de training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en hoeveel tijd je in elke sportzone getraind hebt.

NA DE TRAINING

In de trainingssamenvatting op de M430 zie je een overzicht van de in elke snelheidszone bestede tijd. Na het synchroniseren kan gedetailleerde informatie over de snelheidszone worden bekeken in de webservice Flow.

PASFREQUENTIE VANAF DE POLS

Pasfrequentie vanaf de pols biedt je de optie om je pasfrequentie te verkrijgen zonder een afzonderlijke stride sensor. Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen. Als je een stride sensor gebruikt, wordt je pasfrequentie altijd daarmee gemeten.

Pasfrequentie vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende sporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen.

Om tijdens een trainingssessie je pasfrequentie te zien, voeg je Pasfrequentie toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je bij het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

Lees meer over [pasfrequentie registreren](#) en [hoe je pasfrequentie kunt gebruiken tijdens je training](#).

SNELHEID EN AFSTAND VANAF DE POLS

Je M430 meet de snelheid en afstand op basis van je polsbewegingen met behulp van een ingebouwde versnellingsmeter. Dit is handig als je op een loopband loopt of op een locatie met een beperkt GPS-signaal. Zorg ervoor dat je de links- of rechtshandigheid en je lengte goed hebt ingesteld, voor maximale nauwkeurigheid. Snelheid en afstand vanaf de pols werkt het beste als je loopt op een tempo dat voor jou natuurlijk en prettig aanvoelt.

De M430 moet nauw om je pols sluiten, zodat hij niet kan bewegen. Draag het apparaat altijd op dezelfde plaats op je pols voor consistente metingen. Draag geen andere apparaten, zoals een horloge, een activity tracker of een telefoonarmband om dezelfde arm. Houd bovendien ook niets vast in dezelfde hand, zoals een routekaart of een telefoon.

Snelheid en afstand vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende soorten hardloopsporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen. Om tijdens een trainingssessie je snelheid en afstand te zien, voeg je snelheid en afstand toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je bij het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

SMART NOTIFICATIONS

Met de functie Smart notifications kun je meldingen van je telefoon ontvangen op je M430. Je M430 geeft een melding als je een inkomende oproep krijgt of een bericht ontvangt (bijvoorbeeld een sms of WhatsApp-bericht). Je krijgt ook een melding van evenementen in de agenda van je telefoon. Smart notifications zijn geblokkeerd tijdens de Fitness Test en tijdens trainingssessies waarbij je de intervaltimer gebruikt.

- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS of Android nodig en moet je M430 met de app gekoppeld zijn. iOS 8 en Android 5.0 zijn de minimaal ondersteunde besturingssystemen.
- Let op: als Smart notifications is ingeschakeld, is *Bluetooth* voortdurend ingeschakeld en raken je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg.

Om meldingen en waarschuwingen van je telefoon te kunnen ontvangen op je M430, moet je Smart notifications inschakelen in de Polar Flow mobiele app of in de **Algemene instellingen** op je M430.

INSTELLINGEN VOOR SMART NOTIFICATIONS OP JE M430

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Schakel ze in via **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notifications**.

Onder **Smart notifications** vind je de volgende opties:

- **Meldingen:** Kies **Aan**, **Aan (geen voorbeeld)** of **Uit**.

Aan: de inhoud van de melding wordt weergegeven op het display van je M430. **Aan (geen voorbeeld):** de inhoud van de melding wordt niet weergegeven op het display van je M430. **Uit** (standaard): je ontvangt geen meldingen op je M430.



In de Polar Flow app kun je aangeven van welke apps je meldingen wilt ontvangen.

- **Trillingsfeedback:** Stel de trillingsfeedback in op **Aan** of **Uit**.
- **Melding Niet storen:** Als je alle meldingen en oproepwaarschuwingen een bepaalde tijd wilt uitschakelen, schakel je **Niet storen** in. Stel vervolgens in gedurende welke periode je **Niet storen** wilt inschakelen. Als **Niet storen** is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of oproepwaarschuwingen gedu-

rende de ingestelde periode.

 Standaard is **Niet storen** ingeschakeld tussen 22:00 en 07:00 uur.


INSTELLINGEN VOOR SMART NOTIFICATIONS OP JE TELEFOON

POLAR FLOW MOBIELE APP

 In de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.

Je kunt de functie Smart notifications als volgt in- of uitschakelen in de mobiele app:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Kies onder **Smart notifications** de optie **Aan (geen voorbeeld)** of **Uit**.
4. **Synchroniseer je M430 met de mobiele app** door de knop TERUG van je M430 ingedrukt te houden.
5. Op het display van je M430 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je M430 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen in de Polar Flow mobiele app hebt gewijzigd.



Niet storen

Schakel **Niet storen** in de Polar Flow mobiele app in als je gedurende een bepaalde periode geen meldingen of waarschuwingen wilt ontvangen. Als deze functie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen en waarschuwingen tijdens de ingestelde periode. De functie **Niet storen** is standaard ingeschakeld tussen 22:00 en 07:00 uur.

Je kunt de instelling voor **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Gebruik onder **Smart notifications** de schakelaar om **Niet storen** in of uit te schakelen, en stel de begin- en eindtijd in.
4. **Synchroniseer je M430 met de mobiele app** door de knop TERUG van je M430 ingedrukt te houden.

Apps blokkeren

Alleen van toepassing op een met een Android-telefoon gekoppelde M430

Als je bepaalde meldingen die op je telefoon binnenkomen niet wilt zien op je M430, kun je voor afzonderlijke apps instellen dat ze geen smart notifications naar je M430 versturen. Om meldingen van specifieke apps te blokkeren:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Tik onder M430 op **Apps blokkeren** vanaf de onderzijde van de pagina.
4. Kies welke app je wilt blokkeren en schakel het selectievakje naast die app in.
5. Synchroniseer de gewijzigde instellingen met je sporthorloge door de knop TERUG van je M430 ingedrukt te houden.

TELEFOON (IOS)

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je M430 ontvangt. Je kunt de instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon als volgt wijzigen:

1. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
2. Open de instellingen voor meldingen in de app door op de app onder **Meldingsstijl** te tikken.
3. Zorg ervoor dat **Meldingen toestaan** is ingeschakeld en dat **Meldingsstijl indien ontgrendeld** is ingesteld op **Stroken** of **Meldingen**.

TELEFOON (ANDROID)

Om meldingen van je telefoon te kunnen ontvangen op je Polar apparaat, moet je eerst meldingen inschakelen voor de mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Dit kun je doen via de instellingen van de mobiele applicaties of via de instellingen voor meldingen van apps op je Android-telefoon. Raadpleeg de handleiding van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.

Vervolgens moet je de Polar Flow app toestemming geven om de meldingen van je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen van je telefoon (meldingen inschakelen in de Polar Flow app). Polar Flow helpt je bij het verlenen van toegang zodra dat nodig is.

SMART NOTIFICATIONS IN DE PRAKTIJK

Als je een melding krijgt, waarschuwt je M430 je discreet door te trillen. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de knop van je M430 drukt of het gesprek aanneemt. Als je tijdens een oproepwaarschuwing een melding ontvangt, wordt deze niet weergegeven.

Tijdens een trainingssessie kun je gesprekken en meldingen (e-mail, agenda, apps enz.) ontvangen als de Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd.

DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA BLUETOOTH.

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je M430 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 10 m van elkaar bevinden. Als je M430 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je M430 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je M430 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je, wanneer je telefoon en de M430 weer binnen het Bluetooth-bereik zijn, de verbinding herstellen door de knop TERUG van je M430 ingedrukt te houden.



Verbinding verbroken

Dit pictogram linksboven in de hoek van het display geeft aan dat de verbinding tussen je M430 en je telefoon is verbroken en dat je geen meldingen kunt ontvangen. Controleer of je telefoon zich binnen een afstand van 10 m van je Polar apparaat bevindt en of Bluetooth is ingeschakeld.

POLAR FLOW

Polar Flow app	74
Trainingsgegevens	74
Activiteitsgegevens	75
Slaapgegevens	75
Sportprofielen	75
Afbeelding delen	75
De Flow app gaan gebruiken	75
Polar Flow webservice	76
Feed	76
Bekijken	76
Logboek	77
Voortgang	77
Community	77
Programma's	77
Favorieten	78
Je training plannen	79
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice	79
Doelen naar je M430 synchroniseren	80
Sportprofielen in Polar Flow	80
Sportprofiel toevoegen	81
Sportprofiel bewerken	82
Synchroniseren	84
Synchroniseren met Flow mobiele app	84
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync	84

POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt in de app ook je training plannen.

TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app kun je gemakkelijk de informatie openen van je voorgaande en geplande trainings sessies en nieuwe trainingsdoelen maken. Je kunt kiezen om een snel of gefaseerd doel te maken.

Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Met de functie "Afbeelding delen" op volgende pagina kun je ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden.

ACTIVITEITSGEGEVENS

Bekijk details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan je dagelijkse activiteitsdoel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand op basis van de stappen en verbruikte calorieën.

SLAAPGEGEVENS

Volg je slaappatronen om te zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en de juiste balans te vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training. Met de Polar Flow app kun je bekijken wanneer je slaapt, hoeveel je slaapt en wat de kwaliteit is van je slaap.

Je kunt je gewenste slaapduur instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt ook je slaap beoordelen. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

SPORTPROFIELEN

In de Flow app kun je gemakkelijk sportprofielen toevoegen, verwijderen en reorganiseren. Je kun maximaal 20 sportprofielen actief hebben in de Flow app en op je M430.

AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Flow app kun je afbeeldingen van je trainingsgegevens delen op de meeste socialmediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe nemen en deze aanpassen bij je trainingsgegevens. Als je GPS-registratie had ingeschakeld tijdens je trainingssessie, kun je ook een opname van je trainingsroute delen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow app | Trainingsresultaten delen met een foto](#)

DE FLOW APP GAAN GEBRUIKEN

Je kunt [je M430 configureren](#) met een mobiel apparaat en de Flow app.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Flow App voor iOS is compatibel met iPhone 4S (of later) en heeft iOS 7.0 (of later) van Apple nodig. De Polar Flow mobiele app voor Android is compatibel met apparaten met Android 4.3 of hoger. Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen met je M430. Zie [Koppelen](#) voor meer bijzonderheden.

Na je sessie synchroniseert je M430 je trainingsgegevens automatisch naar de Flow app. Als je telefoon een internetverbinding heeft, worden je activiteits- en trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je M430 te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

Ga naar de [productondersteuningspagina van de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor de functies van de Polar Flow app.

POLAR FLOW WEBSERVICE

In de Polar Flow webservice kun je je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken. Configureer en personaliseer je M430 voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community, je aanmelden voor de cluboefeningen en een gepersonaliseerd trainingsprogramma krijgen voor een hardloopevenement.

De Polar Flow webservice toont ook het voltooiingspercentage van je dagelijkse activiteitsdoel en de details van je activiteit, en helpt je te begrijpen welke invloeden je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn.

Op flow.polar.com/start kun je [je M430 configureren](#) met je computer. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je M430 en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt gedaan met een mobiel apparaat en de Flow app, kun je je met de gebruikersnaam en het wachtwoord die je in de configuratie hebt opgegeven aanmelden bij de Flow webservice.

FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden.

BEKIJKEN

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow webservice | Bekijken](#)

LOGBOEK

In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit, slaap, geplande trainingssessies (trainingsdoelen) en de resultaten van eerdere trainingen zien.

VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wielpictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Met behulp van de activiteitenrapporten kun je de langetermijntrend volgen van je dagelijkse activiteit. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijke rapporten wilt weergeven. In het activiteitenrapport kun je ook je beste dagen over de door jouw gekozen periode zien betreffende je dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

Het Running Index-rapport is een hulpmiddel om je te helpen je Running Index-ontwikkeling op de lange termijn te volgen en een schatting te maken van je resultaat als je bijvoorbeeld 10 km of een halve marathon gaat lopen.

COMMUNITY

In de **Flow Groepen, Clubs** en **Evenementen** kun je medesporters vinden die voor hetzelfde evenement trainen of naar dezelfde sportschool gaan. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je oefeningen en trainingstips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community. In Flow Clubs kun je klasplanningen zien en je aanmelden voor klassen. Doe mee en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities!

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow Evenementen](#)

PROGRAMMA'S

Het Polar Hardloopprogramma is specifiek ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is slim en past zich onderweg aan op je ontwikkeling. De Polar hardloopprogramma's zijn beschikbaar voor 5 km, 10 km, de halve en de hele marathon en bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

FAVORIETEN


In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt je favorieten op je M430 als geplande doelen gebruiken. Zie [Plan je training in de Flow webservice](#) voor meer informatie.

Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je M430 instellen. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M430 overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.


TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.


of

1. Open een bestaand doel dat je in je **Logboek** gemaakt hebt.
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op de favoriet die je wilt bewerken en klik daarna op **Bewerken**.
3. Je kunt de sport en de naam van het doel wijzigen en je kunt opmerkingen toevoegen. Onder **Snel** of **Gefaseerd** kun je de details van het trainingsdoel wijzigen. (Zie het hoofdstuk over [Je training plannen](#) voor meer informatie.) Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt doorgevoerd, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het pictogram Verwijderen rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

JE TRAINING PLANNEN


Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow webservice en de Polar Flow app. Let erop dat de trainingsdoelen met FlowSync of via de Flow app naar je M430 moeten worden gesynchroniseerd voordat je ze kunt gebruiken. Tijdens de training begeleidt je M430 je naar het bereiken van je doel.

- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden, 10 km te hardlopen of 30 minuten te zwemmen.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Je kunt je [Favorieten](#) gebruiken als geplande doelen op je M430 of als sjablonen voor trainingsdoelen.

EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE


1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**.

SNEL DOEL

1. Kies **Snel**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul **Duur**, **Afstand** of **Calorieën** in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

GEFASEERD DOEL

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Nieuwe maken** of **Sjabloon gebruiken**.
 - **Nieuwe maken** Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen of klik op **Afstand** om een op afstand gebaseerde fase toe te voegen. Kies voor elke fase een **Naam** en **Duur/Afstand**, kies of de volgende fase **Handmatig** of **Automatisch** moet starten en **Selecteer de intensiteit**. Klik daarna op **Gereed**. Je kunt teruggaan om de fasen te bewerken die je hebt toegevoegd door op het penpictogram te klikken.
 - **De sjabloon gebruiken** Je kunt de sjabloonfasen bewerken door op het penpictogram rechts te klikken. Je kunt meer fasen aan de sjabloon toevoegen volgens de bovenstaande instructies voor het maken van een nieuw gefaseerd doel.

4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

FAVORIETEN

Als je een doel hebt gemaakt en aan je favorieten hebt toegevoegd, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Klik in je **Logboek** op **+Toevoegen** op de dag dat je een favoriet wilt gebruiken als een gepland doel.
2. Klik op **Favoriet doel** om een lijst van je favorieten te openen.
3. Klik op de favoriet die je wilt gebruiken.
4. De favoriet wordt aan je logboek toegevoegd als een gepland doel voor de dag. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18:00 u. Als je de details van het trainingsdoel wilt wijzigen, klik je op het doel in je **Logboek** en wijzigt het naar wens. Klik daarna op **Opslaan** om de wijzigingen bij te werken.

Ga als volgt te werk als je een bestaande favoriet als sjabloon wilt gebruiken voor een trainingsdoel.

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Klik in de weergave **Trainingsdoel toevoegen** op **Favoriete doelen**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
3. Klik op **Gebruiken** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
4. Voer de **Datum** en **Tijd** in.
5. Wijzig de favoriet naar wens. Het doel bewerken in deze weergave wijzigt het oorspronkelijke favoriete doel niet.
6. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

DOELEN NAAR JE M430 SYNCHRONISEREN

Vergeet niet om de trainingsdoelen met FlowSync of de Flow app vanaf de Flow webservice naar je M430 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.

SPORTPROFIELEN IN POLAR FLOW

Er zijn standaard vier sportprofielen op je M430 aanwezig. In de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je M430 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Polar Flow app en webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M430 overgebracht.

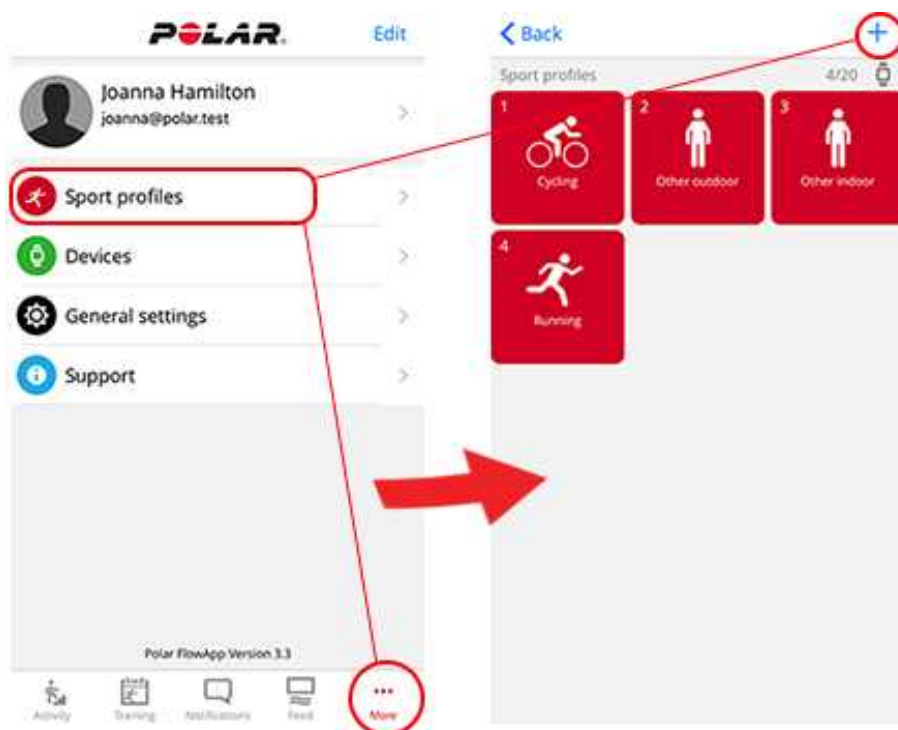
Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het plusteken rechtsboven in de hoek.
3. Kies een sport in de lijst. Tik op Klaar in de Android-app. De sport wordt aan je lijst met sportprofielen toegevoegd.



In de Polar Flow webservice:

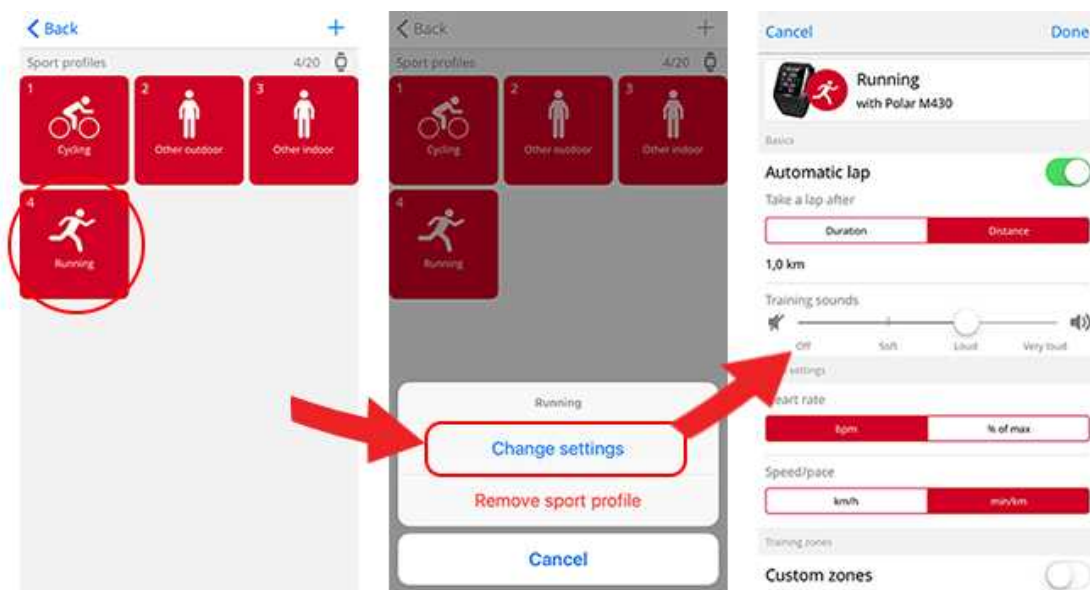
1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

 Je kunt zelf geen nieuwe sporten maken. De lijst met sporten wordt beheerd door Polar, omdat elke sport bepaalde standaardinstellingen en -waarden heeft, die bijvoorbeeld van invloed zijn op de calorieberekening en de functie voor trainingsbelasting en herstel.

SPORTPROFIEL BEWERKEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Instellingen wijzigen**.
3. Tik op Klaar zodra je klaar bent. Vergeet niet de instellingen naar je M430 te synchroniseren.



Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

Basis

- Autom. ronde (kan worden ingesteld op duur of afstand of worden uitgeschakeld)

Hartslag

- Hartslagweergave (slagen per minuut of % van maximum)
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (dit betekent dat compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten, je hartslag kunnen detecteren. Je kunt je M430 ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.)
- Zonevergrendeling
- Instellingen hartslagzone (met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen. Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. De standaard hartslagzonelimieten worden berekend op basis van je maximale hartslag.)

Instellingen snelheid/tempo

- Snelheids- of tempoweergave (kies snelheid km/u / mpu of tempo min/km / min/mi)
- Zonevergrendeling beschikbaar (kies zonevergrendeling voor snelheids-/tempozone Aan of Uit)
- Instellingen snelheids-/tempozone (met de snelheids-/tempozones kun je eenvoudig je snelheid of tempo selecteren en volgen, afhankelijk van je keuze. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids-/tempozones voor iemand met een relatief goede conditie. Als je Standaard kiest, kun je de limieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd.)

Trainingsweergaven

Kies welke gegevens je tijdens je sessies in je trainingsweergaven wilt zien. Per sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram in een bestaande weergave om die te bewerken of klik op **Nieuwe weergave toevoegen**.

Bewegingen en feedback

- Automatische pauze: Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je GPS instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een Polar stride sensor gebruiken. Je sessies pauzeren automatisch wanneer je stopt en worden automatisch hervat wanneer je start.
- Trillingsfeedback (je kunt trillingen in- of uitschakelen)

GPS en hoogte

- Kies het registratie-interval van de GPS.

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je M430 te synchroniseren.

SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je M430 via de Bluetooth Smart-aansluiting draadloos naar de Polar Flow app overdragen. En via een USB-poort en de FlowSync software kun je je M430 met de Polar Flow webservice synchroniseren. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je M430 en de Flow app moet je een Polar account hebben. Als je gegevens vanaf je M430 rechtstreeks naar de webservice wilt synchroniseren, heb je naast een Polar account de FlowSync software nodig. Als je je M430 geconfigureerd hebt, heb je een Polar account gemaakt. Als je je M430 met een computer geconfigureerd hebt, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens bijgewerkt te houden tussen je M430, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.


SYNCHRONISEREN MET FLOW MOBIELE APP

Controleer het volgende voordat je gaat synchroniseren:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt je M430 aan je mobiel gekoppeld. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de knop TERUG op je M430 ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 *Je M430 synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie voltooid hebt en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer de M430 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga vóór het synchroniseren naar flow.polar.com/start en download en installeer deze software.

1. Sluit je M430 aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync wordt geopend op je computer en het synchroniseren start.

3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je de M430 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start je FlowSync met het pictogram op je bureaublad (Windows) of in de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.



Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je M430 op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je M430 over te dragen.

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar support.polar.com/en/support/FlowSync voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Batterij	86
Batterij M430 vervangen	86
Gebruiksduur batterij	87
Melding Batterij bijna leeg	87
Zorgen voor je M430	88
Je M430 schoonhouden	88
Bewaren	88
Service	89
Voorzorgsmaatregelen	89
Storing tijdens de training	89
Risico's tijdens trainen beperken	90
Technische specificaties	91
M430	91
Polar FlowSync software	92
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app	92
Waterbestendigheid van Polar producten	93
Beperkte internationale garantie van Polar	93
Aansprakelijkheid	95

BATTERIJ


Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

BATTERIJ M430 VERVANGEN

De M430 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.


 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de USB-poort vochtig is.*

Met de meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Als je een USB-voedingsadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemerkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").

 *Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de USB-poort of oplaadkabel van de M430 aanwezig is. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af en blaas het stof er voorzichtig uit. Gebruik zo nodig een tandenstoker. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen, anders kunnen er krassen ontstaan.*

Je kunt de M430 opladen door hem op je computer aan te sluiten. Je kunt hem tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. Sluit de USB-connector aan op de USB-poort van de M430 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.
2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Wanneer het batterijpictogram vol is, is de M430 volledig opgeladen.

 *Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.*

GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is

- tot 8 uur training met GPS en optische hartslag of
- tot 30 uur training met GPS in de energiebesparende modus en optische hartslag of
- tot 50 uur training met GPS in de energiebesparende modus en een Bluetooth Smart-hartslagsensor of
- als hij alleen in tijdmodus wordt gebruikt bij het volgen van dagelijkse activiteit, is de gebruiksduur ongeveer 20 dagen.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je M430 gebruikt, de functies en sensoren die je gebruikt en de batterijleeftijd. Bij gebruik van Smart notifications en frequent synchroniseren met Flow app neemt de gebruiksduur van de batterij ook af. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je de M430 onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

Batterij bijna leeg. Opladen: De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de M430 op te laden.

Opladen vóór de training: De batterij is niet voldoende opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren. Je kunt pas een nieuwe trainingssessie starten nadat je de M430 hebt opgeladen.

Melding Batterij bijna leeg tijdens de training:

- De M430 geeft een melding als de batterij niet meer vol genoeg is voor één uur training tijdens je trainingssessie.

- Als **Batterij bijna leeg** wordt weergegeven tijdens de training, worden de hartslagmeting en GPS uitgeschakeld.
- Als de batterij bijna helemaal leeg is, wordt **Registratie gestopt** weergegeven. De M430 stopt de registratie van je training en slaat de trainingsgegevens op.

Als het display leeg is, is de batterij leeg en staat de M430 in de slaapstand. Laad je M430 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

ZORGEN VOOR JE M430

Net als elk ander elektronisch apparaat dien je de Polar M430 schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. Onderstaande instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

JE M430 SCHOONHOUDEN

Was de M430 na elke trainingssessie onder stromend water met een oplossing van zachte zeep en water. Droog de M430 daarna af met een zachte handdoek.

Houd de USB-poort en oplaadkabel van de M430 schoon om ervoor te zorgen dat je het apparaat probleemloos kunt opladen en synchroniseren.

Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de USB-poort of oplaadkabel van de M430 aanwezig is. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af en blaas het stof er voorzichtig uit. Gebruik zo nodig een tandenstoker. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen bij het schoonmaken, anders kunnen er krassen ontstaan.

Houd de USB-poort schoon om je M430 te beschermen tegen roestvorming en andere mogelijke beschadigingen door vuil en zout water (zoals zweet of zeewater). Je kunt de USB-poort het beste schoonhouden door hem na elke trainingssessie af te spoelen met lauw water. De USB-poort is waterbestendig en kan worden afgespoeld onder stromend water zonder dat de elektronische onderdelen beschadigd raken. **Laad de M430 niet op wanneer de USB-poort vochtig is.**

ZORGEN VOOR DE OPTISCHE HARTSLAGSENSOR

Voorkom dat de optische sensor aan de achterzijde bekrast raakt. Krassen en vuil leiden ertoe dat de optische hartslagmeting minder goed werkt.

BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in

de auto liggen of op de fietshouder zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Laat het apparaat niet in extreme koude (onder $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$), hitte (boven $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) of in direct zonlicht liggen.

SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie.

Ga naar www.polar.com/support en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar M430 is bedoeld voor het registreren van je activiteit en het meten van de hartslag, snelheid, afstand en pasfrequentie. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

STORING TIJDENS DE TRAINING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar www.polar.com/support voor meer informatie.

RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je hersteltende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?


Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze apparaten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

Jouw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de Polar stride sensor Bluetooth® Smart is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als je met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

 *Door de combinatie van vocht en een schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).*

TECHNISCHE SPECIFICATIES

M430

Batterijtype:	240 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Bij continu gebruik: Tot 8 uur training met GPS en optische hartslag of Tot 30 uur training met GPS in de energiebesparende modus en met optische hartslag
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	Siliconen, thermoplastisch polyurethaan, roestvrij staal, acrylonitril-butadien-styreen, glasvezel, polycarbonaat, polymethylmethacrylaat, vloeibare kristallijne polymeren
Nauwkeurigheid horloge:	beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GPS:	afstand $\pm 2\%$, snelheid ± 2 km/u
Hoogteresolutie:	1 m
Resolutie stijging/daling:	5 m
Maximale hoogte:	9000 m / 29525 ft
Aantal steekproeven:	1 s bij GPS-registratie met hoge nauwkeurigheid, 30 s bij GPS-registratie met normale nauwkeurigheid, 60 s bij GPS in energiebesparende modus
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	de grootste van $\pm 1\%$ of 1 hsm. De definities

	zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Huidig snelheidsweergavebereik:	0-399 km/u (247,9 mph) (0-36 km/u of 0-22,5 mi/u (bij snelheidsmeting met Polar stride sensor)
Waterdichtheid:	30 m (geschikt voor baden en zwemmen)
Geheugencapaciteit:	60 u training met GPS en hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen
Displayresolutie:	128 x 128

Maakt gebruik van draadloze Bluetooth®-technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Voor gebruik van FlowSync software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac OS X, een internetverbinding en een vrije USB-poort.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen:

besturingssysteem computer	32-bits	64-bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

- iPhone 4S of later
- Android 4.3 of later, met Smart Notifications Android 5.0 of later

WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regen-druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regendruppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.

BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.

- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie.



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

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

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

1.0 NL 05/2017