

# Mesures



## Entraînement basé sur la fréquence cardiaque avec le montre Polar M430

En mesurant votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, vous êtes sûr de vous entraîner au niveau d'intensité approprié pour votre objectif. En outre, vous obtenez exactement les bénéfices recherchés.

La mesure de la fréquence cardiaque au poignet est pratique et facile. Ajustez le bracelet à votre poignet, démarrez un entraînement sur votre M430, et vous voilà prêt.

Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque exactes pendant l'entraînement, ajustez correctement le bracelet sur votre poignet juste après l'outil. Ne placez surtout pas la montre running sur l'os du poignet. Le capteur situé au dos de la montre doit toucher votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré.



Lorsque vous ne mesurez pas votre fréquence cardiaque, desserrez un peu le bracelet pour plus de confort et pour laisser votre peau respirer.

Votre M430 est également compatible avec l'émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart et sa ceinture pectorale. Vous pouvez acheter un émetteur de fréquence cardiaque séparément.

## Après l'entraînement

### CONSULTATION RAPIDE DE VOS DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION MOBILE

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play. Synchronisez votre M430 avec l'application Polar Flow après l'entraînement et obtenez un résumé immédiat, ainsi que des informations sur le résultat et la performance de votre entraînement. Via l'application Polar Flow, retrouvez les données de votre sommeil et votre suivi d'activité au cours de la journée.

### SERVICE WEB POLAR FLOW POUR UNE ANALYSE PLUS DÉTAILLÉE

Synchronisez vos données d'entraînement vers le service Web Flow de Polar Flow. Polar Flow vous offre des conseils et vous pouvez suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil.

### ENTRETIEN DE VOTRE M430

Pour nettoyer votre M430, rincez-la à l'eau claire après chaque séance d'entraînement. Avant chaque chargement, assurez-vous que la connexion USB de la M430 ne comporte aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Nettoyez soigneusement les traces d'humidité ou de saleté. **Ne chargez pas la M430 lorsque la connexion USB est mouillée.**

## Démarrage de l'entraînement

1. Mettez votre M430 en place et ajustez le bracelet.
2. En vue horaire, appuyez sur DÉMARRER pour accéder à la liste des profils sportifs.
3. Pour accéder à un profil sportif, appuyez sur HAUT ou BAS.
4. Sortez et éloignez-vous des immédiateurs hauts et des arbres. Pour capter le signal GPS, tenez la M430 immobile, son cadran face au ciel. Une fois le signal détecté, la M430 vibre et l'indication OK apparaît.
5. La M430 affiche votre fréquence cardiaque après l'avoir détectée.
6. Appuyez sur DÉMARRER pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Choisissez vos sports favoris et les informations que vous souhaitez voir apparaître pendant vos séances dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

### PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour interrompre votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR. Pour arrêter votre séance, appuyez sur DÉMARRER. Pour quitter la séance, appuyez longuement sur RETOUR en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Obtenez un résumé de votre séance sur votre M430 dès la fin de votre séance d'entraînement. Une analyse plus détaillée est disponible dans l'application ou sur le service Web Flow.

## A CONFIGURATION AVEC UN DISPOSITIF MOBILE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

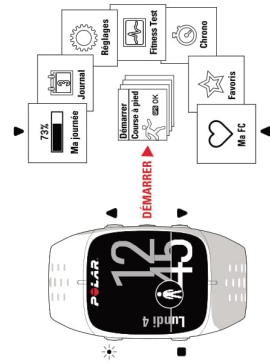
Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et non dans les réglages Bluetooth de votre dispositif mobile.

1. Vérifiez que votre **dispositif mobile** est connecté à **Internet** et activez la technologie **Bluetooth®**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile.
3. Ouvrez l'application Flow sur votre dispositif mobile.
4. L'application Polar Flow détecte votre M430 à proximité et vous invite à commencer l'association. Acceptez la demande d'association et **entrez dans l'application Flow le code d'association Bluetooth affiché sur le cadran de la M430**.
5. **Connectez-vous** avec votre **compte Polar** ou créez-en un. Nous vous guiderons tout au long de l'inscription et de la configuration au sein de l'application.
6. Une fois les réglages terminés, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés et envoyés vers votre M430.

## B CONFIGURATION AVEC UN ORDINATEUR

1. Accédez à la page <http://flow.polar.com/smart> et installez le logiciel de transfert de données **Polar FlowSmart** sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous avec votre compte Polar ou créez-en un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein du service Web.

## Fonctionnement de votre Polar M430



### RETOUR

Le bouton RETOUR permet de revenir en arrière, et de mettre en pause et d'arrêter une séance. Dans la vue horaire, pour lancer l'association et la synchronisation de votre M430 avec votre dispositif mobile, appuyez longuement sur RETOUR.

### HAUT

Pour parcourir le menu, les sélections et les vues d'entraînement, appuyez sur HAUT.

Pour changer de cadran, appuyez longuement sur HAUT.

### BAS

Pour parcourir le menu, les sélections et les vues d'entraînement, appuyez sur BAS.

### DÉMARRER

Pour accéder au menu, confirmer les sélections et démarrer l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pendant l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER pour marquer un tour, et appuyez longuement dessus pour verrouiller ou déverrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement.

## Caractéristiques techniques

TYPE DE BATTERIE BATTERIE LI-POLY-240 MAH  
OPTIMISÉE INTERNE  
FRÉQUENCE CARDOQUE JUSQU'À 8 HEURES D'ENTRAÎNEMENT AVEC GPS ET MESURE OPTIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDOQUE

COMPATIBLE AVEC LA NATAZION BUTADIENE STYRENE, FIBRE DE VERRE, POLYCARBONATE, METHACRYLATE DE POLYETHYLENE, POLYURETHANE LIQUIDES, AIGES INOXIDABLE, ACRYLIQUE, ALUMINE

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 3,0 mW.

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE D'APPLE INC. ANDROID ET GOOGLE PLAY SONT DES MARQUES DÉPOSÉES DE GOOGLE INC. D'AUTRES PAYS, ET EST UTILISÉE SOUS LICENCE.

FABRIQUÉE PAR POLAR ELECTRO OY PROFESSIONINTE 5 90440 KEMPELE FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE AVEC

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Bluetooth

Pour en savoir plus, consultez : [support.polar.com/fr/M430](http://support.polar.com/fr/M430)

Français

## Guide de démarrage

## Fonctions principales

### GPS INTÉGRÉ

Le GPS intégré assure le suivi de votre allure, votre distance et votre altitude pendant l'entraînement. Vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow, après votre séance.

### ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDOQUE AU POIGNET

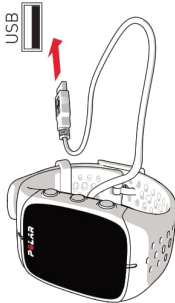
Votre M430 est doté d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure la fréquence cardiaque au poignet. L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque est ainsi plus pratique que jamais.

### SUIVI D'ACTIVITÉ 24/7 ET FRÉQUENCE CARDOQUE EN CONTINU

Votre M430 suit vos pas, votre activité, votre sommeil et vos calories 24h/24 & 7j/7, et vous aide à atteindre votre objectif d'activité quotidien individuel. La fonction fréquence cardiaque en continu permet une mesure plus précise de la consommation de calories pendant votre entraînement. Les données de fréquence cardiaque et physiques impliquant très peu de mouvement du poignet peuvent aussi être suivies.

### RUNNING PROGRAM

Configurez-vous pour une séance running avec un plan d'entraînement personnalisé dans Polar Flow. Choisissez votre choix entre quatre objectifs différents : 5 km, 10 km, semi-marathon ou marathon. Obtenez un plan d'entraînement correspondant à vos et à vos objectifs.



Si une mise à jour du programme est disponible pour votre M430, veuillez l'installer pendant la configuration. L'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.