# POLAR M430




用户手册

# 目录

**目录** ..... 2

**Polar M430 用户手册** ..... 11

简介 ..... 11

充分利用 M430 ..... 11

**入门** ..... 12

设置 M430 ..... 12

选择一种设置方法 ..... 12

方法 A：用移动设备和 Polar Flow 应用程式进行设置 ..... 13

方法 B：利用电脑进行设置 ..... 14

方法 C：通过 M430 装置进行设置 ..... 14

按钮功能 ..... 14

时间视图和菜单 ..... 15

训练准备模式 ..... 15

训练期间 ..... 15

菜单结构 ..... 16

我的一天 ..... 16

日记 ..... 16

设置 ..... 17

体能测试 ..... 17

计时器 ..... 17

我的最爱 ..... 17
我的心率 ..... 17
佩戴 M430 ..... 18
通过手腕测量心率时 ..... 18
不通过手腕测量心率时 ..... 18
配对 ..... 18
将移动设备与 M430 配对 ..... 18
将心率传感器与 M430 配对 ..... 19
将步速传感器与 M430 配对 ..... 19
将 Polar Balance 体重秤与 M430 配对 ..... 19
删除配对 ..... 20
**设置** ..... 21
运动内容设置 ..... 21
设置 ..... 22
体格设置 ..... 22
体重 ..... 23
身高 ..... 23
出生日期 ..... 23
性别 ..... 23
训练背景 ..... 23
最大心率 ..... 23
一般设置 ..... 24

连续心率跟踪 ..... 24
配对和同步 ..... 24
飞行模式 ..... 24
按钮锁定 ..... 24
智能通知 ..... 25
不活跃提示 ..... 25
单位 ..... 25
语言 ..... 25
训练视图颜色 ..... 26
关于您的产品 ..... 26
时钟设置 ..... 26
闹钟 ..... 26
时间 ..... 27
日期 ..... 27
每周开始日期 ..... 27
时钟画面 ..... 27
快捷菜单 ..... 29
训练准备模式中的快捷菜单 ..... 29
训练视图中的快捷菜单 ..... 30
暂停模式中的快捷菜单 ..... 30
更新固件 ..... 31
利用移动设备或平板电脑更新固件 ..... 31

利用电脑 ..... 31

**训练** ..... **32**

利用手腕式心率进行训练 ..... 32

心率训练 ..... 32

利用 M430 测量心率 ..... 32

开始训练 ..... 33

开始有规划的训练 ..... 34

开始有间歇计时器的训练 ..... 34

开始有完成时间估计器的训练 ..... 35

训练期间 ..... 35

浏览训练视图 ..... 35

记圈 ..... 35

锁定心率区或速度区 ..... 35

在阶段性训练期间更改阶段 ..... 35

在"快捷菜单"中更改设置 ..... 36

通知 ..... 36

暂停/停止训练 ..... 36

训练总结 ..... 36

训练后 ..... 36

M430 中的训练历史记录 ..... 39

Polar Flow 应用程式中的训练数据 ..... 39

Polar Flow 网络服务中的训练数据 ..... 39

**功能** ..... **41**

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS) ..... 41

A-GPS 有效日期 ..... 42

GPS 功能 ..... 42

返回起点 ..... 42

Smart Coaching ..... 43

活动指引 ..... 43

活动效益 ..... 43

24/7全天候活动追踪 ..... 44

活动目标 ..... 44

M430 上的活动数据 ..... 44

不活跃提示 ..... 46

Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的活动数据 ..... 46

Polar Sleep PlusTM ..... 46

M430 上的睡眠数据 ..... 46

Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据 ..... 48

连续心率 ..... 48

利用基于手腕的心率进行体能测试 ..... 48

测试之前 ..... 49

进行测试 ..... 49

测试结果 ..... 49

健康水平级别 ..... 50

男性 ..... 50
女性 ..... 50
Vo2max ..... 51
Polar 跑步计划 ..... 51
如何创建 Polar 跑步计划 ..... 52
开始实施跑步目标 ..... 52
跟进您的进度 ..... 52
跑步指数 ..... 52
短期分析 ..... 53
男性 ..... 53
女性 ..... 53
长期分析 ..... 54
智能卡路里 ..... 55
训练效益 ..... 55
训练负荷与恢复 ..... 57
运动内容 ..... 57
心率区 ..... 58
速度区 ..... 60
速度区设置 ..... 60
带速度区的训练目标 ..... 60
训练中 ..... 60
训练后 ..... 60

手腕式步频测量 ..... 60
从手腕获得速度和距离 ..... 61
智能通知 ..... 61
M430 上的智能通知设置 ..... 61
手机上的智能通知设置 ..... 62
Polar Flow 移动应用程式 ..... 62
请勿打扰 ..... 62
阻止应用程式 ..... 63
手机 (iOS) ..... 63
手机 (Android) ..... 63
智能通知的实际应用 ..... 63
智能通知功能通过蓝牙连接启用 ..... 63
Polar Flow ..... 65
Polar Flow 应用程式 ..... 65
训练数据 ..... 65
活动数据 ..... 65
睡眠数据 ..... 66
运动内容 ..... 66
图像共享 ..... 66
开始使用 Flow 应用程式 ..... 66
Polar Flow 网络服务 ..... 67
“Feed” ..... 67

探索 ..... 67
日记 ..... 67
“进展” ..... 67
社区 ..... 68
计划 ..... 68
我的最爱 ..... 68
添加训练目标至“我的最爱”： ..... 68
编辑“我的最爱” ..... 68
移除一个“我的最爱” ..... 69
规划您的训练 ..... 69
在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标 ..... 69
快捷目标 ..... 69
阶段性目标 ..... 69
我的最爱 ..... 70
将目标同步至 M430 ..... 70
Polar Flow 中的运动内容 ..... 70
添加运动内容 ..... 71
编辑运动内容 ..... 72
正在同步 ..... 73
与 Flow 移动应用程式同步 ..... 74
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 ..... 74
**重要信息** ..... **75**

电池 ..... 75
对 M430 电池充电 ..... 75
电池工作时间 ..... 76
电池低电量通知 ..... 76
保养 M430 ..... 77
保持 M430 清洁 ..... 77
保养光学心率传感器 ..... 77
存放 ..... 77
检修 ..... 77
注意事项 ..... 78
训练时干扰 ..... 78
训练时尽量降低风险 ..... 78
技术规格 ..... 79
M430 ..... 79
Polar FlowSync 软件 ..... 80
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 ..... 81
Polar 产品防水性 ..... 81
Polar 全球有限保修 ..... 82
法规信息 ..... 83
免责声明 ..... 83

# POLAR M430 用户手册

此用户手册帮助您使用新的 M430 开始训练。如需了解 M430 视频教程与常见问题，请访问 support.polar.com/zh-hans/M430。

## 简介

感谢您购买新的 Polar M430！

Polar M430 是一款利用基于手腕的心率的 GPS 跑步手表，具有 Polar 先进的训练功能以及 24/7 全天候活动追踪功能。M430 为您的训练与日常活动提供个性化指导与反馈信息，帮助您达到您的目标。利用这种设计精巧、内置式 GPS，您可以追踪您的跑步配速、距离、海拔高度以及路线。在 GPS 可用时，M430 会通过您的手腕运动来追踪速度与距离。

您无需佩戴单独的心率传感器；利用基于手腕测得且可随时供您使用的心率尽情享受跑步。

利用 24/7 全天候活动追踪功能来追踪您的每日活动。查看这些活动如何对您的健康产生益处并获得如何达到日常活动目标的提示。利用智能通知保持连线状态；在 M430 上获取手机上的来电、消息以及应用程式活动的提醒。

## 充分利用 M430

与 Polar 系统保持连线，并从 M430 获得最大益处。

从 App Store® 或 Google Play™ 获取Polar Flow 应用程式。在训练后将 M430 与 Flow 应用程式同步并获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈。在 Flow 应用程式中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

利用电脑上的 FlowSync 软件或通过 Flow 应用程式将您的训练数据同步至 Polar Flow 网络服务。在网络服务中，您可规划训练、追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩、找到练习者同伴并从社交训练社区获得动力。在 flow.polar.com 上查看所有这些信息。

# 入门

设置 M430 ..... 12
方法 A：用移动设备和 Polar Flow 应用程式进行设置 ..... 13
方法 B：利用电脑进行设置 ..... 14
方法 C：通过 M430 装置进行设置 ..... 14
按钮功能 ..... 14
菜单结构 ..... 16
我的一天 ..... 16
日记 ..... 16
设置 ..... 17
体能测试 ..... 17
计时器 ..... 17
我的最爱 ..... 17
我的心率 ..... 17
佩戴 M430 ..... 18
通过手腕测量心率时 ..... 18
不通过手腕测量心率时 ..... 18
配对 ..... 18
将移动设备与 M430 配对 ..... 18
将心率传感器与 M430 配对 ..... 19
将步速传感器与 M430 配对 ..... 19
将 Polar Balance 体重秤与 M430 配对 ..... 19
删除配对 ..... 20

## 设置 M430

新的 M430 处于存储模式，在您将它插入 USB 充电器进行充电或插入电脑进行设置时，M430 进入唤醒状态。我们推荐您在开始使用 M430 前对电池进行充电。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。

查看电池了解电池充电、电池工作次数与低电量提示的详细信息。

**选择一种设置方法**

A. 如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。

B. 采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对 M430 进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。

*建议使用 A 和 B 方法。您可以一次性填写要获得准确训的练数据所需的所有体格详情。您也可以选择语言，并获取 M430 的最新固件。*

C. 如您没有兼容的移动设备且不能立即使用可以连接互联网的电脑，您可以从该装置开始。**请注意，该装置仅包含部分设置。**为确保您能获得 M430 的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 独特功能，稍后您务必在 Polar Flow 网络服务中按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

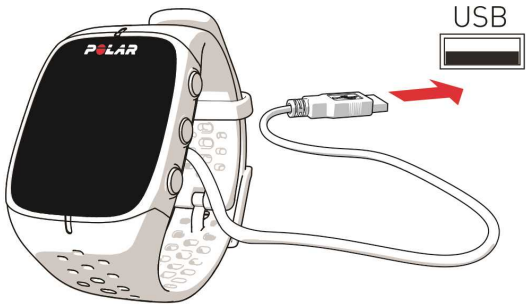
## 方法 A：用移动设备和 POLAR FLOW 应用程式进行设置

Polar M430 通过 Bluetooth® Smart 以无线方式连接至 Polar Flow 移动应用程式，因此请记得将移动设备上的蓝牙打开。

在 support.polar.com 上检查与 Polar Flow 应用程式的兼容性。

1. 在移动设备上设置期间，为确保 M430 有充足电量，请将 M430 插入有电的 USB 端口或 USB 电源适配器。请确保该适配器标记了"输出 5 伏直流电"且提供至少 500mA 的电流。在充电动画出现前可能需要几分钟来唤醒 M430。

   *在充电前，请确保 M430 的 USB 连接器上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。当 USB 连接器潮湿时请勿对M430 进行充电。*




2. 请在移动设备访问 App Store 或 Google Play，搜索并下载 Polar Flow 应用程式。
3. 在您的移动设备上，打开 Flow 应用程式。它会识别在附近的新 M430，并提示您开始配对。接受配对请求并**在 Flow 应用程式中输入 M430 显示屏上所示的蓝牙配对码**。
4. 然后创建一个 Polar 账户或者直接登录（如果您已有一个 Polar 账户）。应用程式将引导您完成注册和设置。

   *为了获得最准确的个人活动与训练数据，您务必进行精确设置。在注册时，您可选择用于 M430 的语言。如 M430 有更新的固件，我们建议您在设置期间安装。完成安装可能最多需要 20 分钟。*

5. 当您已定义所有设置后，轻触**保存并同步**。您的个性化设置将被同步至 M430。
6. 一旦完成同步后，M430 显示屏将出现时间视图。

**在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！**

### 方法 B：利用电脑进行设置

1. 访问 flow.polar.com/start 并安装 FlowSync 软件来设置 M430。
2. 使用所提供的 USB 连接线将 M430 插入电脑，以便在设置期间进行充电。可能需要几分钟来唤醒 M430。如果电脑有提示安装 USB 驱动器，请按提示进行操作。

   *在充电前，请确保 M430 的 USB 连接器上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。当 USB 连接器潮湿时请勿对M430 进行充电。*
3. 利用您的 Polar 账户登录或创建新的账户。Polar Flow 网络服务将引导您进行注册与设置。

   *为获得最准确的个人活动和训练数据，您务必提供精确的设置。在注册时，您可选择用于 M430 的语言。如 M430 有更新的固件，我们建议您在设置期间安装。可能需要最多 10 分钟。*

**在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！**

### 方法 C：通过 M430 装置进行设置

利用盒子里随附的 USB 连接线将 M430 插入电脑的 USB 端口或 USB 充电器。显示**选择语言**。按开始以选择 English。M430 仅以英文显示，不过当您稍后在 Polar Flow 网络服务中或利用 Polar Flow 应用程式进行设置时，您可以增加其他语言。

设置以下数据，并使用开始按钮确认每个选择。在任何时间点，如您想要返回并更改设置，请按"返回"，直至到达您想要更改的设置。

1. **时间格式：**选择 **12 小时**或 **24 小时**。为 **12 小时**选择 **上午**或**下午**。然后设置当地时间。
2. **日期：**输入当前日期。
3. **单位：**选择公制（**kg、cm**）或英制（**lb、ft**）单位。
4. **体重：**输入您的体重。
5. **身高：**输入您的身高。
6. **出生日期：**输入您的出生日期。
7. **性别：**选择**男性**或**女性**。
8. **训练背景：偶尔**（**0-1 小时/周**）、**经常**（**1-3 小时/周**）、**频繁**（**3-5 小时/周**）、**密集**（**5-8 小时/周**）、**半专业**（**8-12 小时/周**）、**专业**（**12+ 小时/周**）。有关训练背景的更多信息，请刹那间体格设置。
9. 设置完毕后将显示"**预备，开始！**"，M430 将显示时间视图。

*当您从 M430 装置进行设置时，该装置尚未与 Polar Flow 网络服务连接。为确保您能获得 M430 的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 独特功能，稍后您务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Flow 移动应用程式按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。*

## 按钮功能

M430 有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看下表了解各个按钮在不同模式中具有的功能。




**时间视图和菜单**

| 背光灯 | 返回 | 开始 | 向上/向下 |
|---|---|---|---|
| 启动背光 | 退出菜单 | 确认选择 | 在选择列表中移动 |
| 长按可锁定按钮 | 返回至上一个水平 | 进入训练准备模式 | 调节选中值 |
| | 保留设置不变 | 确认显示屏上所示的选择 | 长按"向上"可更改手表表面 |
| | 取消选择 | | |
| | 长按可从菜单返回至时间视图 | | |
| | 长按以开始配对和同步 | | |

**训练准备模式**

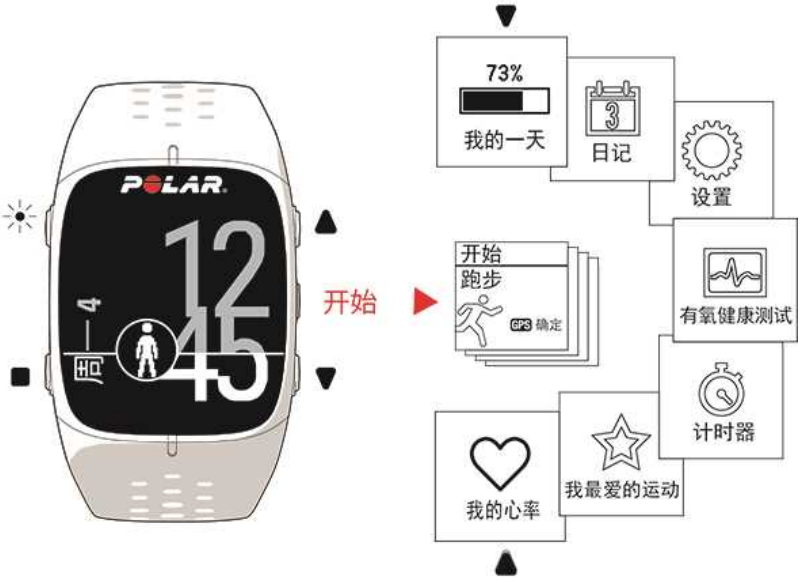
| 背光灯 | 返回 | 开始 | 向上/向下 |
|---|---|---|---|
| 启动背光 | 返回到时间视图 | 开始训练 | 在运动列表中移动 |
| 长按可进入运动内容设置 | | | |

**训练期间**

| 背光灯 | 返回 | 开始 | 向上/向下 |
|---|---|---|---|
| 启动背光 | 按一次暂停训练 | 记圈 | 更改训练视图 |
| 长按可进入**快捷菜单** | 长按 3 秒可停止训练记录 | 长按可设置区锁定开/关 | |
| | | 暂停时继续训练记录 | |

# 菜单结构

按下向上或向下可进入菜单并进行浏览。使用开始按钮确认选择，使用返回按钮返回。




## 我的一天

您的日常活动目标通过一个圆圈直观显示，该圆圈在您处于活跃状态时不断填充。在**我的一天**菜单中，您可查看：

- 您的睡眠时间以及实际的睡眠情况。如您在晚上佩戴 M430，它会追踪您的睡眠情况。它可以检测您入睡和醒来的时间并在 Polar Flow 应用程式与网络服务中采集数据进行深入分析。有关更多信息，请参见睡眠追踪。
- 更详细的一天累积活动以及有关如何达到日常活动目标的指南。有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。
- 一天中您已完成的训练。您可以通过按下"开始"打开课程总结。
- 您在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中创建的任何当日规划训练。您可以通过按下"开始"开始有规划的训练以及打开之前的训练，查看它们的详情。
- 如您在当天进行体能测试，您的结果将显示在**我的一天**中。
- 当天的任何活动。您可以登录 flow.polar.com，在 Polar Flow 社区中创建与加入相关活动。

## 日记

在**日记**中，将看到当前周、过去的四周和接下来的四周。选择某天以查看该天的活动和训练、每节训练的总结以及已完成的测试。您也可查看所规划的训练

## 设置

您可以在**设置**中编辑：

- **运动内容**
- **体格设置**
- **一般设置**
- **手表设置**

有关更多信息，请参见设置。

## 体能测试

在您躺下和放松时通过基于手腕的心率轻松测量您的体能水准。

查看利用基于手腕的心率进行体能测试了解更多信息。

## 计时器

您将在**计时器**中找到：

- **秒表**
- **间歇计时器：**设置基于时间和/或距离的间隔计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。
- **完成时间估计器：**在设定距离内达到您的目标时间。设置训练距离，M430 将根据您的速度估计训练的结束时间。

有关更多信息，请参见开始训练。

## 我的最爱

在**我的最爱**中，您将找到在 Flow 网络服务中作为最喜爱项目保存的训练目标。

有关更多信息，请参见我的最爱。

## 我的心率

在**我的心率**中，您可以在未开始训练的情况下快速查看您的当前心率。只需戴紧表带，按下“开始”，您将很快看到您的当前心率。按下“返回”按钮可退出。

# 佩戴 M430

## 通过手腕测量心率时

为了准确测量基于手腕的心率，您需要将 M430 紧贴地佩戴在手腕之上，紧挨着腕骨后方。传感器必须与皮肤紧密接触，但不能太紧以避免影响血液流动。为获得最准确的心率测量，我们建议您在开始心率测量前先佩戴 M430 几分钟。有关更多信息，请参见利用基于手腕的心率进行训练。

*建议在每次汗水淋漓的训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗 M430。然后用软毛巾将其擦干。在充电前使其充分干燥。*

## 不通过手腕测量心率时

将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。按照佩戴普通手表的方式佩戴 430。

*建议偶尔让您的手腕短暂休息一下，尤其在您的皮肤较为敏感的情况下。取下 M430 并对其进行充电。这样您的皮肤与装置都可以休息一下，以便为您的下次训练做好准备。*

# 配对

在使用新的移动设备（智能手机、平板电脑）、心率传感器、步幅传感器或 Polar Balance 体重秤之前，必须将其与 M430 配对。配对只需几秒钟，请确保 M430 只接收来自传感器和设备的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对，防止数据传输造成干扰。

## 将移动设备与 M430 配对

如果您按照设置 M430章节为 M430 与某个移动设备完成了这一设置，则 M430 已配对。如果您利用电脑进行了设置，并且希望将 M430 与 Polar Flow 应用程式一起使用，请按照以下说明来配对 M430 与移动设备：

在要配对移动设备前：

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Flow 应用程式。
- 确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程式并使用您的 Polar 账户登录，此账户是您在设置 M430 时创建的。
2. 等待 **连接产品**视图显示在移动设备上（显示**正在等待 M430**）。
3. 在 M430 时间模式下，长按“返回”。
4. 先后显示**连接至设备**和**连接至应用程式**。
5. 在您的移动设备上接受蓝牙配对请求并输入您的 M430 上所示的 PIN 码。
6. 操作结束后显示**配对完成**。

或

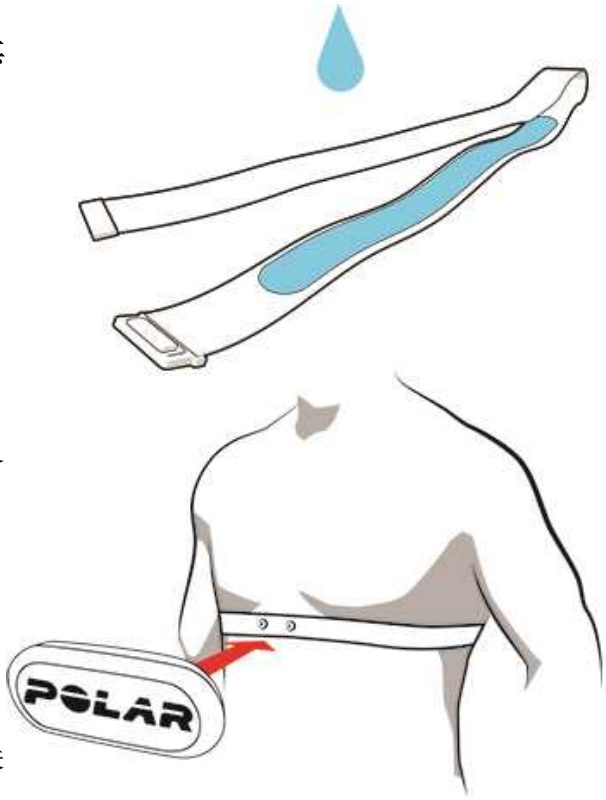
1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程式并使用您的 Polar 账户登录。
2. 等待**连接产品**视图显示在移动设备上（显示**正在等待 M430**）。
3. 在 M430 中，转到**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对和同步移动设备**，然后按下开始
4. **通过其他设备确认 PIN xxxxxx** 显示在 M430 上。在移动设备上输入来自 M430 的 PIN 码。配对开始。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

## 将心率传感器与 M430 配对

*在佩戴与 M430 配对的 Polar 心率传感器时，M430 不会通过手腕测量心率。*

将心率传感器与 M430 配对的方式有两种：

1. 佩戴经湿润的心率传感器。
2. 在 M430 上，进入**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
3. M430 开始搜索心率传感器。
4. 发现心率传感器后，显示设备 ID **Polar H10 xxxxxxxx**。
5. 按开始，显示**配对**。
6. 操作结束后显示**配对完成**。




或

1. 佩戴经湿润的心率传感器。
2. 在 M430 上，在时间视图中按下开始进入训练准备模式。
3. 请将 M430 靠近心率传感器，并等待其被发现。
4. 显示设备 ID **配对 Polar H10 xxxxxxxx**。选择**是**。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

## 将步速传感器与 M430 配对

查看此支持文件，了解如何配对与校准步速传感器的相关说明。

## 将 POLAR BALANCE 体重秤与 M430 配对

将 Polar Balance 体重秤与 M430 配对的方式有两种：

1. 踩在体重秤上。显示屏将显示您的体重。
2. 在听到"哔"一声后，体重秤显示屏上的蓝牙图标开始闪烁，这表示已连接。体重秤已准备好与 M430 配

对。
3. 长按 M430 上的"返回"按钮 2 秒，然后等待显示屏指示配对完成。

或

1. 转到**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M430 开始搜索体重秤。
3. 踩在体重秤上。显示屏将显示您的体重。
4. 找到体重秤后，M430 上显示设备 ID Polar **体重秤** xxxxxxxx。
5. 按开始，显示**配对**。
6. 操作结束后显示**配对完成**。

*体重秤可与 7 种不同的 Polar 设备配对。当配对的设备数量超过 7 时，第一个配对将被删除并被替代。*

## 删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 前往**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备**，然后按开始。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按开始。
3. 显示**是否删除配对？**，选择**是**，然后按开始。
4. 操作结束后显示**配对已删除**。

# 设置

运动内容设置 ..... 21
设置 ..... 22
体格设置 ..... 22
体重 ..... 23
身高 ..... 23
出生日期 ..... 23
性别 ..... 23
训练背景 ..... 23
最大心率 ..... 23
一般设置 ..... 24
连续心率跟踪 ..... 24
配对和同步 ..... 24
飞行模式 ..... 24
按钮锁定 ..... 24
智能通知 ..... 25
不活跃提示 ..... 25
单位 ..... 25
语言 ..... 25
训练视图颜色 ..... 26
关于您的产品 ..... 26
时钟设置 ..... 26
闹钟 ..... 26
时间 ..... 27
日期 ..... 27
每周开始日期 ..... 27
时钟画面 ..... 27
快捷菜单 ..... 29
训练准备模式中的快捷菜单 ..... 29
训练视图中的快捷菜单 ..... 30
暂停模式中的快捷菜单 ..... 30
更新固件 ..... 31
利用移动设备或平板电脑更新固件 ..... 31
利用电脑 ..... 31

## 运动内容设置

在 M430 上您可编辑某些运动内容设置。例如，您可以在不同运动项目中，将 GPS 功能设为开启或关闭。在 Polar Flow 应用程式与网络服务中有各种可用的自定义选项。有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

M430 上有四项默认的运动内容：**跑步**、**骑自行车**、**其他户外运动**以及**其他室内运动**。在 Polar Flow 应用程式或网络服务中，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并对相关设置进行编辑。M430 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Polar Flow 应用程式和网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 M430 上。

*如果您在第一次训练前已在 Flow 网络服务上编辑了您的运动内容，并将其同步到了 M430 上，则运动内容列表将会包含所编辑的运动内容。*

### 设置

要查看或修改运动内容设置，请进入**设置** > **运动内容**，并选择您想要编辑的内容。您也可以通过长按灯光进入训练准备模式，访问当前选择的运动内容设置。

- **心率设置**：**心率视图**：选择**每分钟心跳次数 (bpm)**，或**最大百分比**。**检查心率区限值**：检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**：选择**开启**或**关闭**。如果您选择**开启**，采用 Bluetooth Smart 无线技术的其他兼容设备（例如，健身设备）可以检测到您的心率。您也可以在 Polar Club 课堂上使用 M430 以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。
- **GPS 记录**：选择**高精确度**、**中精确度**、**省电**、**长训练课**或**关闭**。
- **步速传感器**：仅在将 Polar 步速传感器与 M430 配对时此设置才显示。选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或 GPS。有关步速传感器校准的更多信息，请参见本支持文件。
- **速度设置**：**速度视图**：选择**公里/小时**或**分/公里**。如果您已选择英制单位，请选择**英里/小时**或**分/英里**。**检查速度区限值**：您可在此处查看速度/配速区限值。
- **自动暂停设置**：**自动暂停**：选择**开启**或**关闭**。如果您将**自动暂停**设为**开启**，当您停止运动时，您的训练课会自动停止。**启动速度**：设置暂停记录的速度。

*如需在训练期间使用**自动暂停**，您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。*

- **自动记圈**：选择**关闭**、**每圈距离**或**每圈时长**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离（该距离后记为一圈）。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间（该时间后记为一圈）。

*如需使用基于距离的自动记圈，您需要启用 GPS 记录或使用 Polar 步速传感器。*

## 体格设置

要查看并编辑您的体格设置，请前往**设置** > **体格设置**。精确设置体格设置非常重要，尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时，因为这些因素会影响测量值的准确度，例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在**体格设置**中找到：

- **体重**
- **身高**
- **出生日期**
- **性别**
- **训练背景**
- **最大心率**

## 体重

将体重单位设置为公斤（kg）或磅（lbs）。

## 身高

将身高设置为厘米（公制）或英尺和英寸（英制）。

## 出生日期

设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式（24 小时：日-月-年/12 小时：月-日-年）。

## 性别

选择**男性**或**女性**。

## 训练背景

训练背景是长期身体活动水平的评估。选择能够最佳描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。

- **偶尔（0-1 小时/周）**：您未定期参加有计划的休闲运动或剧烈的运动，例如您散步只是为了娱乐，或偶尔剧烈运动只是为了沉重的呼吸或流汗。
- **经常（1-3 小时/周）**：您定期参加休闲运动，例如每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里，或者每周进行 1-3 小时的同等运动，或者您的工作需要适度体力运动。
- **频繁（3-5 小时/周）**：您每周至少参加 3 次剧烈的锻炼，比如每周跑 20-50 公里/12-31 英里或每周花 3-5 小时进行同等运动。
- **密集（5-8 小时/周）**：您每周至少参加 5 次剧烈的运动，并且有时会参加群众性运动赛事。
- **半专业（8-12 小时/周）**：您几乎每天都参加剧烈的体育运动，为竞赛目的进行锻炼以改善体能。
- **专业（>12 小时/周）**：您是一位耐力持久的运动员。您为竞赛目的参加剧烈的运动以改善体能。

## 最大心率

如果您知道当前最大心率值，请设置您的最大心率。当您首次设置该值后，将显示根据年龄预测的最大心率值（220-年龄）作为默认设置。

$HR_{max}$ 用于估计能量消耗。$HR_{max}$ 是最大体力负荷情况下每分钟的最大心跳次数。确定个人 $HR_{max}$ 的最准确方法是在实验室中进行高强度运动负荷试验。$HR_{max}$ 还在决定训练强度时具有重要作用。它因人而异，取决于年龄和遗传因素。

# 一般设置

要查看并编辑您的一般设置，转到**设置 > 一般设置**

您将在**一般设置**中找到：

- **连续心率跟踪**
- **配对和同步**
- **飞行模式**
- **按钮锁定**
- **智能通知**
- **不活跃提示**
- **单位**
- **语言**
- **训练视图颜色**
- **关于您的产品**

## 连续心率跟踪

**开启**或**关闭**连续心率功能。有关更多信息，请参见连续心率。

## 配对和同步

- **配对和同步移动设备 / 配对其他设备：**将传感器或移动设备与您的 M430 配对。与 Flow 应用程式同步数据。
- **已配对设备：**查看与您的 M430 配对的所有设备。这些设备包括心率传感器、跑步传感器和移动设备。

## 飞行模式

选择**开启**或**关闭**。

飞行模式切断设备的所有无线通讯。虽然您仍然可以用它来收集活动信息，但不可以在训练中与心率传感器一起使用，也不可以将数据同步到 Polar Flow 移动应用程式，因为 *Bluetooth*® Smart 已禁用。

## 按钮锁定

选择**手动锁定**或**自动锁定**。在**手动锁定**选项下，您可以在**快捷菜单**中手动锁定按钮。在**自动锁定**选项下，运行 60 秒后按钮自动锁定。

## 智能通知

默认情况下，通知为关闭。在**菜单 > 设置 > 一般设置 > 智能通知**中将其设置为开启。

在**智能通知**设置中，您将看到：

- **通知：**将通知设置为**开启**、**开启（无预览）**或**关闭**。

  **开启：**通知的内容显示在 M430 的显示屏上。**开启（无预览）：**通知内容不显示在 M430 的显示屏上。**关闭**（默认）：您不会在 M430 上收到通知。

  *在 Polar Flow 应用程式中，您可以选择发出通知的应用程式。*

- **振动反馈：**将振动反馈设置为**开启**或**关闭**。
- **“请勿打扰”通知：**如果您想在某个时间段停用通知和来电提醒，请选择将**请勿打扰**设为开启。然后设置**请勿打扰**开启的时间段。当**请勿打扰**打开时，在您所设置的时间段期间您不会收到任何通知或来电提醒。

***请勿打扰****默认为开启，开启的时间段为晚上 10:00 至次日早上 7:00。*

## 不活跃提示

将不活跃提示设为**开**或**关**。

## 单位

选择公制（kg、cm）或英制（lb、ft）。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。

## 语言

在设置期间您可选择在 M430 上使用的语言。M430 支持以下语言：***印度尼西亚语***、***捷克语***、***丹麦文***、***德语***、***英语***、***西班牙语***、***法语***、***意大利语***、***日语***、***荷兰语***、***挪威语***、***波兰语***、***葡萄牙语***、***简体中文***、***俄语***、***芬兰语*** 或 ***瑞典语*** 或***土耳其语***。

如您想更改 M430 的语言，您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中进行更改。

在 Polar Flow 网络服务中更改语言设置：

1. 在 Flow 网络服务中在右上角单击您的姓名/个人头像。
2. 选择**产品**。
3. 点击 Polar M430 旁边的**设置**。
4. 从下拉列表中找到您想使用在 M430 上的**设备语言**。

5. 点击**保存**。
6. 切记，要将更改后的语言设置同步至 M430。

在 Polar Flow 应用程式中更改语言设置：

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程式并使用您在设置 M430 时创建的 Polar 账户登录。
2. 进入**设备**。
3. 在 Polar M430 上轻触**设备语言**以打开所支持的语言。
4. 轻触您想使用的语言，再轻触**完成**。
5. 通过长按 M430 上的"返回"按钮将已更改的设置同步到 M430。

### 训练视图颜色

选择**深色**或**浅色**。选择训练视图的显示颜色。选择**浅色**时，训练视图为带深色数字和字母的浅色背景。选择**深色**时，训练视图为带浅色数字和字母的深色背景。

### 关于您的产品

查看 M430 的设备 ID，以及固件版本、硬件型号、A-GPS 有效日期与 M430 特定的法规标签。

**重启装置：**如您在使用 M430 时遇到问题，可以尝试重启。重启 M430 不会删除产品上的任何设置或个人数据。按下"开始"按钮，然后选择**是**，确认重启。

## 时钟设置

要查看并编辑您的时钟设置，转到**设置 > 时钟设置**

您将在**时钟设置**中找到：

- **闹钟**
- **时间**
- **日期**
- **每周开始日期**
- **时钟画面**

### 闹钟

设置闹钟重复：**关闭、一次、周一至周五**或**每天**。如果您选择**一次、周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹钟的时间。

*设置闹钟后，时间视图中将显示时钟图标。*

## 时间

设置时间格式：**24 小时制**或**12 小时制**。然后设置当天的时间。

*将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的当天时间。*

## 日期

设置日期。同时设置**日期格式**，您可以选择**月/日/年**、**日/月/年**、**年/月/日**、**日-月-年**、**年-月-日**、**日.月.年**或**年.月.日**。

*将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。*

## 每周开始日期

选择每周开始日期。选择**周一**、**周六**或**周日**。

*将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的每周开始日期。*

## 时钟画面

选择手表表面：

- Jumbo



- 活动




- 超大




- 指针式



- **大数字**




*如您选择 "Jumbo"(默认的手表表面)或"活动"作为您的手表表面，您可以在时间视图中看到您的日常活动的进展情况。*

*显示秒的手表表面每秒更新一次，因此会消耗稍多一些电池。*

# 快捷菜单

## 训练准备模式中的快捷菜单

在训练准备模式中，长按灯光进入当前所选运动内容的设置：

- **心率设置：心率视图：**选择**每分钟心跳次数 (bpm)**，或**最大百分比**。**检查心率区限值：**检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见：**选择**开启**或**关闭**。如果您选择**开启**，采用 Bluetooth Smart 无线技术的其他兼容设备(例如，健身设备)可以检测到您的心率。您也可以在 Polar Club 课堂上使用 M430 以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。
- **GPS 记录：**选择**高精确度**、**中精确度**、**省电**、**长训练课**或**关闭**。
- **步速传感器：**仅在将 Polar 步速传感器与 M430 配对时此设置才显示。选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或 GPS。有关步速传感器校准的更多信息，请参见本技术支援文件。
- **速度设置：速度视图：**选择**公里/小时**或**分/公里**。如果您已选择英制单位，请选择**英里/小时**或**分/英里**。**检查速度区限值：**您可在此处查看速度/配速区限值。
- **自动暂停设置：自动暂停：**选择**开启**或**关闭**。如果您将**自动暂停**设为**开启**，当您停止运动时，您的训练课会自动停止。**启动速度：**设置暂停记录的速度。

*如需在训练期间使用**自动暂停**，您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。*

- **自动记圈：**选择**关闭**、**每圈距离**或**每圈时长**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

*如需使用基于距离的自动记圈，您需要启用 GPS 记录或使用 Polar 步速传感器。*

## 训练视图中的快捷菜单

在训练视图中长按灯光可进入**快捷菜单**。在训练视图的**快捷菜单**中，您会发现：

- **锁定按钮：**按开始锁定按钮。欲解锁按钮，长按灯光。
- **设置背光：**将背光设为**长开**或**关闭**。启用时，背光长亮。您可以按灯光关闭和再次打开背光长开。请注意，使用此功能会缩短电池寿命。
- **搜索传感器：**仅在将心率传感器或步速传感器与 M430 配对时此设置才显示。
- **步速传感器：**仅在将 Polar 步速传感器与 M430 配对时此设置才显示。选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或 GPS。有关步速传感器校准的更多信息，请参见本技术支援文件。
- **间歇计时器：**创建基于时间和/或距离的间隔计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。选择**开始** X.XX km / XX:XX以使用先前设置的计时器或在**设置计时器**中创建新的计时器。
- **完成时间估计器：**设置训练距离，M430 将根据您的速度估计训练的结束时间。选择**开始** XX.XX km / X.XX mi 以使用先前设置的目标距离或在**设置距离**中设置新的目标。
- **当前位置信息：**该选项仅在运动内容的 GPS 开启时可用。
- **位置指引设为开启：**该返回起点功能可将您指引到训练的起点。选择**位置指引设为开启**，并按开始。显示**位置指引箭头视图已设为开启**，且 M430 进入**返回起点**视图。有关更多信息，请参见返回起点。

## 暂停模式中的快捷菜单

在暂停模式中长按灯光可进入**快捷菜单**。在暂停模式的**快捷菜单**中，您会发现：

- **锁定按钮：**按开始锁定按钮。欲解锁按钮，长按灯光。
- **心率设置：心率视图：**选择**每分钟心跳次数 (bpm)**，或**最大百分比**。**检查心率区限值：**检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见：**选择**开启**或**关闭**。如果您选择**开启**，采用 Bluetooth Smart 无线技术的其他兼容设备（例如，健身设备）可以检测到您的心率。您也可以在 Polar Club 课堂上使用 M430 以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。
- **GPS 记录：**选择**高精确度**、**中精确度**、**省电**、**长训练课**或**关闭**。
- **步速传感器：**仅在将 Polar 步速传感器与 M430 配对时此设置才显示。选择**校准**或**速度传感器**。在**校准**选项中，选择**自动**或**手动**。在**选择速度传感器**选项中，为速度数据设置来源：**步速传感器**或 GPS。有关步速传感器校准的更多信息，请参见本技术支援文件。
- **速度设置：速度视图：**选择**公里/小时**或**分/公里**。如果您已选择英制单位，请选择**英里/小时**或**分/英里**。**检查速度区限值：**您可在此处查看速度/配速区限值。
- **自动暂停设置：自动暂停：**选择**开启**或**关闭**。如果您将**自动暂停**设为**开启**，当您停止运动时，您的训练课会自动停止。**启动速度：**设置暂停记录的速度。

*如需在训练期间使用**自动暂停**，您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。*

- **自动记圈**：选择**关闭**、**每圈距离**或**每圈时长**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离（该距离后记为一圈）。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间（该时间后记为一圈）。

*如需使用基于距离的自动记圈，您需要启用 GPS 记录或使用 Polar 步速传感器。*

# 更新固件

您可以自行更新 M430 的固件，使其保持最新状态。执行固件更新以提高 M430 的性能。这包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。我们建议每次在有新版本可用时更新 M430 的固件。

*您不会因为固件更新丢失任何数据。更新开始前，来自 M430 的数据已同步至 Flow 网络服务。*

## 利用移动设备或平板电脑更新固件

如果您使用 Polar Flow 移动应用程式来同步您的训练和活动数据，您可以利用移动设备来更新固件。该应用程式会让您知道是否有可用的更新版本，并指导您如何更新。我们建议在开始更新前您先将 M430 插入电源以确保更新操作无误。

*根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。*

## 利用电脑

任何时候若有新的固件版本可用，当您将 M430 连接至电脑时，FlowSync 会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

**要更新固件：**

1. 将 M430 插入电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择**是**。安装新固件（最多可能需要 10 分钟）后，M430 重启。在将 M430 从电脑中拔出前请等待固件更新完成。

# 训练

利用手腕式心率进行训练 ..... 32
心率训练 ..... 32
利用 M430 测量心率 ..... 32
开始训练 ..... 33
开始有规划的训练 ..... 34
开始有间歇计时器的训练 ..... 34
开始有完成时间估计器的训练 ..... 35
训练期间 ..... 35
浏览训练视图 ..... 35
记圈 ..... 35
锁定心率区或速度区 ..... 35
在阶段性训练期间更改阶段 ..... 35
在"快捷菜单"中更改设置 ..... 36
通知 ..... 36
暂停/停止训练 ..... 36
训练总结 ..... 36
训练后 ..... 36
M430 中的训练历史记录 ..... 39
Polar Flow 应用程式中的训练数据 ..... 39
Polar Flow 网络服务中的训练数据 ..... 39

# 利用手腕式心率进行训练

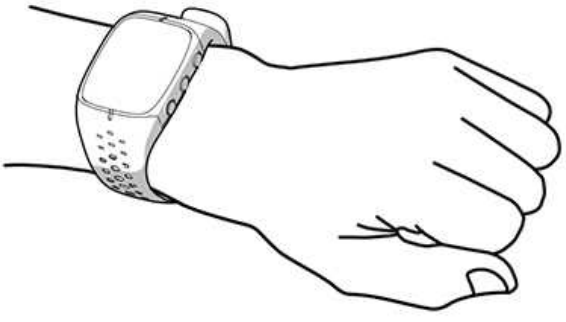
## 心率训练

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉),但都不如测量心率可靠。它是受内在和外在因素影响的客观数据,这意味着您可以获得关于您的身体状态的可靠测量数据。

## 利用 M430 测量心率

Polar M430 配有内置型心率传感器,此传感器可通过手腕测量心率。通过您的设备直接追踪您的心率区并获得有关您在 Flow 应用程式或网络服务中规划的训练指导。

为了准确测量基于手腕的心率,您需要将 M430 紧贴地佩戴在手腕上并紧挨着腕骨后方(见右图)。背面的传感器必须紧贴您的皮肤,但表带不应过紧,避免阻碍血液流动。为获得最准确的心率测量,我们建议您在开始心率测量前先佩戴 M430 几分钟。



如果您的手腕皮肤上有刺青,由于刺青可能影响准确读数,应避免将传感器直接放置在它的上面。

如果您的手与皮肤容易变凉,建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身!

在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难，或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动，我们建议使用带有胸带的 Polar 心率传感器以更准确地测量您的心率。

如果您利用 M430 记录游泳训练，则通过手腕测量心率的工作在水下便可能无法正常进行。不过，M430 在您游泳时也能从您的手腕动作收集您的活动数据。请注意，您不能在游泳时将胸带式 Polar 心率传感器与 M430 搭配使用，因为在水下不能使用蓝牙。

# 开始训练

1. 佩戴 M430，并系紧表带。
2. 在时间视图中，按开始进入训练准备模式。




*要在训练开始前[ 训练准备模式] 更改运动内容设置，长按灯光进入**快捷菜单**。若要返回至训练准备模式，请按返回。*

3. 利用向上/向下按钮浏览运动内容。您可以在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务中将更多运动内容添加至 M430。您还可针对每项运动内容进行具体设置，例如创建自定义的训练视图。
4. **为确保训练数据的准确性，保持在训练准备模式，直至 M430 发现您的心率与 GPS 卫星信号。**




**心率：**M430 找到心率传感器信号后即显示您的心率。

*当您佩戴与 M430 配对的 Polar 心率传感器时，在训练期间 M430 会自动利用连接的传感器来测量您的心率。心率符号上的 Bluetooth 图标显示 M430 在使用连接的传感器来测量您的心率。*

**GPS：**GPS 图标旁出现的百分比值表示 GPS 何时准备就绪。当达到 100% 时，会显示"确定"，您便可开始准备训练。

如需接收 GPS 卫星信号，请到户外并远离高层建筑与较高的树木。为了获得最佳的 GPS 性能，将 M430 戴在手腕上并使显示屏朝上。让它保持在您面前的水平位置上，离开您的前胸。在搜索期间让您的手臂保持静止，并将其处于高于您的前胸的位置。静止站立并保持这一姿势直至 M430 发现卫星信号。

辅助全球卫星定位系统 (A-GPS) 有助于快速获取 GPS。当您通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程式同步 M430 与 Flow 网络服务时，A-GPS 数据将自动更新至您的 M430。如果 A-GPS 数据文件到期或您尚未同步您的 M430，获取当前位置需要更多时间。有关更多信息，请参见辅助全球卫星定位系统 (A-GPS)。

*基于 M430 中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。*

5. 当 M430 找到所有信号后，按下开始。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

查看训练期间了解训练期间您通过 M430 可进行的事项。

## 开始有规划的训练

您可以在 Polar Flow 应用程式或 Polar Flow 网络服务中规划您的训练并创建详细的训练目标，并将这些内容同步至 M430。

若要开始针对当天的有规划训练：

1. 在时间视图中，按"开始" 进入训练准备模式。您规划的训练将出现在列表顶部
2. 选择目标，然后按下**开始**。您添加到目标中的任何备注都会显示出来。
3. 按下开始返回训练准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
4. 当 M430 找到所有信号后，按下开始。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

在训练期间，M430 将指导您实现您的目标。查看训练期间了解更多信息。

*您也可以从**我的一天**以及**日记**开始针对当天的有规划训练：如果您希望按照针对某一天规划的目标训练，您可以从**日记**中选择某一天，然后按照该天规划的目标开始训练。如果您已将训练目标添加至我的最爱中，您可以从**我的最爱**开始训练。*

## 开始有间歇计时器的训练

您可设置一个重复的或两个交替的基于时间和/或距离的计时器用于在间歇训练中引导您的训练和恢复阶段。

1. 进入**计时器** > **间歇计时器**开始。选择**设置计时器**以创建新计时器。
2. 选择**基于时间**或**基于距离**：**基于时间**：定义计时器的分和秒，并按开始。**基于距离**：设置计时器的距离，并按开始。
3. 显示**是否设置另一计时器？**。若要设置另一计时器，选择**是**并重复步骤 2。
4. 完成时，选择**开始** X.XX km / XX:XX 并按开始以进入训练准备模式，然后选择您要使用的运动内容。
5. 当 M430 找到所有信号后，按下开始。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

*您也可以在训练过程中开启**间歇计时器**，例如在热身之后。长按灯光进入**快捷菜单**，然后选择**间歇计时器**。*

### 开始有完成时间估计器的训练

设置训练距离，M430 将根据您的速度估计训练的结束时间。

1. 进入**计时器**>**完成时间估计器**。
2. 若要设置目标距离，进入**设置距离** 并选择 **5.00 公里**、**10.00 公里**、**1/2 马拉松**、**马拉松**或**设置其他距离**。按压开始。如果您选择**设置其他距离**，设置距离并按压开始。显示**估计结束时间为** XX.XX。
3. 选择**开始** XX.XX km / X.XX mi 并按开始以进入训练准备模式，然后选择您要使用的运动内容。
4. 当 M430 找到所有信号后，按下开始。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

*您也可以在训练过程中开启**完成时间估计器**，例如在热身之后。长按灯光进入**快捷菜单**，然后选择**完成时间估计器**。*

## 训练期间

### 浏览训练视图

在训练期间您可利用向上/向下按钮浏览训练视图。请注意，可显示的训练视图与数据取决于您所选择的运动。在 Polar Flow 应用程式和网络服务中您可针对每项运动内容进行具体设置，例如创建自定义的训练视图。有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

### 记圈

按下开始，以进行记圈。还可自动记录圈数。在运动内容设置中，将**自动记圈**设置为**每圈距离**或**每圈时间**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离〔该距离后记为一圈〕。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间〔该时间后记为一圈〕。

### 锁定心率区或速度区

长按开始锁定您当前所在的心率区或速度区。选择**心率区**或**速度区**。若要锁定/解锁该区，请长按"开始"。如果您的心率或速度位于锁定区外，M430 将通过振动通知您。

### 在阶段性训练期间更改阶段

在您创建阶段性目标时如果您选择手动更改阶段：

1. 长按灯光。
2. 显示**快捷菜单**。
3. 选择列表中的**开始下一阶段**，按下开始以继续进入下一阶段。

如果您选择自动更改阶段，则在您完成一个阶段时阶段将自动更改。M430 会通过振动来通知您。

### 在“快捷菜单”中更改设置

长按灯光。显示**快捷菜单**。您可以在不暂停训练的情况下更改某些设置。有关详细信息，请参见快捷菜单。

### 通知

如果您在规划的心率区或速度/配速区外训练，M430 会通过振动来通知您。

## 暂停/停止训练

1. 若要暂停训练，请按返回按钮。显示Recording paused( 记录已暂停) ，M430 进入暂停模式。若要继续训练，请按开始。
2. 若要停止训练，在训练记录或处于暂停模式时长按返回按钮三秒钟，直到显示**记录已结束**。

*如果在暂停后停止训练，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。*

## 训练总结

### 训练后

在您停止训练后，您将在 M430 上立即获得训练总结。在 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

在 M430 上，您可以看到以下训练数据：




每次您达到平均速度/步速、距离或卡路里的**个人最佳**成绩时，M430 都会奖励您。每个运动内容的**个人最佳**成绩都是独立的。




您开始训练的时间、训练的时长和训练时覆盖的距离。



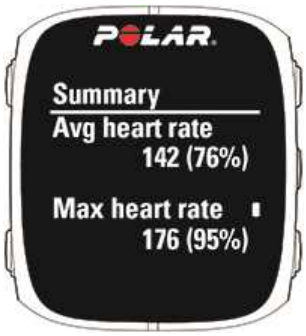

关于每次训练效果的文字反馈信息该信息是基于训练中心率区之间的训练时间分布、卡路里消耗和时长。

按开始了解更多详情。

如果您使用心率传感器且在心率区中训练至少合计 10 分钟，会显示 ***训练效益***。




您在每个心率区上花费的时间。




您的平均和最大心率显示为每分钟跳动次数和最大心率百分比。




训练期间燃烧的卡路里和脂肪燃烧卡路里 %




训练的平均和最高速度/配速。




每次训练期间，在开启心率测量和 GPS 功能/使用步幅传感器的情况下均会计算 Running Index，适用要求如下：

- 所使用的运动内容是跑步类型运动[ 跑步、公路跑步、越野跑等]
- 跑步速度需不低于 6 km/h / 3.7 mph，跑步时间不少于 12 分钟。

*您可以在 Polar Flow 网络服务中追踪您的进展并查看预计的比赛时间。*

有关更多信息，请参见Running Index。




最大海拔高度、上升的米/英尺数和下降的米/英尺数。

*如果您在户外训练且开启了 GPS 功能，则可见。*




手动记圈数以及每圈的最佳和平均时长。

按开始了解更多详情。




自动记圈数，自动记圈的最佳和平均时长。

按开始了解更多详情。

## M430 中的训练历史记录

在**日记**中，您可查看过去四周的训练总结。进入**日记**，并利用向上/向下按钮浏览您想查看的训练。按下"开始"，查看数据。

使用 GPS 和心率功能时 M430 可最多存储 60 小时的训练记录。如果在存储您的训练历史记录时 M430 的内存快用完，它会告诉您将之前的训练课资料同步至 Flow 应用程式或网络服务。

## POLAR FLOW 应用程式中的训练数据

在您完成训练后，如您的手机处于蓝牙范围内，则 M430 将自动与 Polar Flow 应用程式同步。在您登录 Flow 应用程式且您的手机处于蓝牙范围内时，您也可以通过长按 M430 的"返回"按钮将训练数据以手动方式从 M430 同步至 Flow 应用程式。在此应用程式中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用此应用程式，您可以快速浏览您的训练数据。

有关更多信息，请参见 Polar Flow 应用程式。

## POLAR FLOW 网络服务中的训练数据

分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。追踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

如需查看视频，请点击以下链接：

Polar Flow 网络服务 | 训练分析

有关更多信息，请参见Polar Flow 网络服务。

# 功能

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS) ..... 41
GPS 功能 ..... 42
返回起点 ..... 42
Smart Coaching ..... 43
活动指引 ..... 43
活动效益 ..... 43
24/7全天候活动追踪 ..... 44
Polar Sleep PlusTM ..... 46
连续心率 ..... 48
利用基于手腕的心率进行体能测试 ..... 48
Polar 跑步计划 ..... 51
跑步指数 ..... 52
智能卡路里 ..... 55
训练效益 ..... 55
训练负荷与恢复 ..... 57
运动内容 ..... 57
心率区 ..... 58
速度区 ..... 60
速度区设置 ..... 60
带速度区的训练目标 ..... 60
训练中 ..... 60
训练后 ..... 60
手腕式步频测量 ..... 60
从手腕获得速度和距离 ..... 61
智能通知 ..... 61
M430 上的智能通知设置 ..... 61
手机上的智能通知设置 ..... 62
智能通知的实际应用 ..... 63
智能通知功能通过蓝牙连接启用 ..... 63

## 辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS)

M430 具有内置 GPS，为一系列户外运动提供精确的速度和距离测量，并且可使您在训练结束后，通过 Flow 应用程式和网络服务中的地图查运动路线。

M430 利用辅助全球卫星定位系统 (A-GPS) 快速获取卫星方位。A-GPS 资料向您的 M430 提供 GPS 卫星的预测位置。这样 M430 便知可在何处搜索卫星，因而能够在瞬间获取卫星信号，即使是在信号条件不理想的情况下也能如此。

A-GPS 数据每日更新一次。每次当您通过 FlowSync 软件与 Flow 网络服务同步时，最新的 A-GPS 数据文件将自动更新至您的 M430。如您通过 Flow 应用程式同步 M430 与 Flow 网络服务时，A-GPS 数据文件将每周自动更新一次。

### A-GPS 有效日期

A-GPS 数据文件的有效日期长达 13 天。定位精度在最初三天相对较高，并在剩余的天数期间逐步降低。定期更新有助于确保高水平的定位精确性。

您可以在 M430 上查询当前 A-GPS 数据文件的有效日期。在 M430 中，转到**设置** > **一般设置** > **关于您的产品** > **A-GPS 有效日期**。如果数据文件已过期，请通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程序将 M430 与 Flow 网络服务同步以更新 A-GPS 数据。

一旦 A-GPS 数据文件到期，获取当前位置需要更多时间。

## GPS 功能

M430 包括以下 GPS 功能：

- **海拔高度、上升和下降：**实时海拔高度测量，以及上升和下降米/英尺数。
- **距离：**在您训练期间和结束后为您提供准确距离。
- **速度/步速：**在您训练期间以及结束后为您提供准确的速度/步速信息。
- **跑步指数：**在 M430 中，跑步指数以跑步过程中测量的心率和速度数据为基础。它为您提供与表现水平有关的信息，包括有氧运动和跑步成效。
- **返回起点：**以可能的最短距离将您指引到起点，并显示您到起点的距离。现在您可以找出更多的危险路线并探索这些路线的安全性，您只需触摸按钮便可知道这些情况，还可以指示起点方向。
- **省电模式：**在较长训练期间可延长 M430 电池的使用寿命。GPS 数据以 60 秒的间隔进行存储。时间间隔越长，记录时间越长。在开启省电模式时，自动暂停不能使用。此外，除非您有步幅传感器，否则不能使用 Running Index。

*为了获得最佳的 GPS 性能，将 M430 戴在手腕上并使显示屏朝上。由于 M430 中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。*

## 返回起点

该返回起点功能可将您指引到训练的起点。

**若要使用该返回起点功能：**

1. 长按灯光。显示**快捷菜单**。
2. 选择**位置指引设为开启**，显示**位置指引箭头视图已设为开启**，且 M430 进入**返回起点**视图。

**若要返回起点：**

- 将 M430 保持在前方的水平位置。
- 持续移动，以便 M430 确定您要去的方向。一个箭头将指示您的起点方向。
- 若要返回到起点，应保持以箭头方向转动。
- M430 还显示方位，您与起点之间的直线距离。

*当在陌生环境中时，应始终随身携带地图，以防 M430 失去卫星信号或电池耗尽。*

# SMART COACHING

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

M430 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- 活动指南
- 活动效益
- 体能测试
- 心率区

- 跑步计划
- 跑步指数
- 智能卡路里
- 训练效益
- 训练负荷

## 活动指引

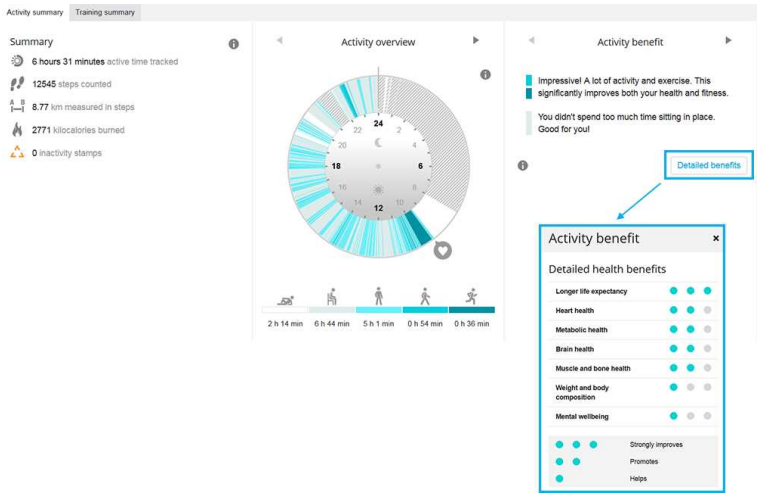
活动指引功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要活动多少才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过 M430、Polar Flow 应用程式或网络服务查看您达到当天活动目标的进度。

有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

## 活动效益

活动效益可向您提供有关保持活跃状态给您带来的健康效益的反馈信息，同时提供长时间坐着给您的健康造成哪些不良影响的信息。这些反馈信息基于一些关于体能活动与坐对健康所产生影响的国际指南与研究。核心理念为：您越活跃，您就能获得更多效益！

Flow 应用程式和 Flow 网络服务均显示每日活动效益。您可以每天、每周或每月查看活动效益。在 Flow 网络服务中您还可以查看有关健康效益的详细信息。




有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

## 24/7全天候活动追踪

M430 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。您应该将 M430 佩戴在非惯用手以确保您能获取最准确的活动追踪结果。

### 活动目标

在您设置 M430 时，您将获得您个人的活动目标，M430 将指导您达成每日目标。活动目标基于您的个人数据与活动等级设置，您可以在 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务中看到这一设置。

如果您想更改您的目标，请打开 Flow 应用程式，在菜单视图中轻触您的名字/头像并向下滑动查看 **活动目标**。访问 flow.polar.com 并登录您的 Polar 账户。然后单击您的姓名 > **设置** > **活动目标**。从三种活动等级中选择一种最能恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域下，您可看到在所选级别上实现您的日常活动目标所需的活跃程度。例如，如果您是上班族的话，大部分时间是坐着工作，则您在平日应该要进行约四小时的低强度活动。对于在上班时间站立和行走较多的人而言，要求会更高。

您实现每日活动目标所需的时间，取决于您所选择的级别和您的活动强度。通过更剧烈的活动更快地达到目标或在一天中以稍微更适中的节奏保持活跃。年龄和性别也会影响您实现活动目标所需的强度。越年轻，您的活动需要越剧烈。

### M430 上的活动数据

您可以通过**我的一天**视图查看您的活动进展。




您的日常活动目标通过一个圆圈直观显示，该圆圈在您处于活跃状态时不断填充。

如需查看当天累积活动的详情，请通过按下"开始"打开**我的一天**菜单。M430 将显示以下信息：




- **日常活动：**到目前为止您在日常活动目标上达到的百分比。
- **卡路里：**显示您在训练、活动和 BMR（基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动）消耗的卡路里数。
- **步数：**您到目前为止完成的步数。身体活动量和类型被记录并转换为步数的估计。

再次按下"开始"，查看更多详情，并利用向上/向下按钮获得有关如何达到日常活动目标的指导：




- **活动时间：**活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- **卡路里：**显示您在训练、活动和 BMR（基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动）消耗的卡路里数。
- **步数：**您到目前为止完成的步数。身体活动量和类型被记录并转换为步数的估计。
- **尚有：**您的 M430 为您提供达到日常活动目标的选项。它告知您在选择低、中或高强度活动的情况下还需活动多长时间。您有一个目标，但有许多方式来达成。日常活动目标可按低、中或高强度来达成。在 M430 中，'上' 表示低强度，'行走' 表示中等强度，'慢跑' 表示高强度。您可以在 Flow 网络服务与手机应用程式中找到低、中和高强度活动的更多示例并选择达到您的目标的最佳方式。

*如您选择 "Jumbo"(默认的手表表面)或"**活动**"作为您的手表表面，您可以在时间视图中看到您的日常活动目标的进展情况。在 Jumbo 手表表面中，当您朝日常活动目标不断进展时，手表表面会相应不断填充。在**活动**手表表面中，日期和时间周围的圆圈显示您的日常活动目标的进展情况。当您处于活跃状态时圆圈会不断填充。您可以通过长按向上按钮来更改手表表面。*

### 不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到日常活动量也是如此。M430 还可发现您在一天中是否太久未活动，这种方法可以助您避免一直坐着，从而避免随之带来对健康的不利影响。

如果您已静止不动 55 分钟，您会获得一个不活跃提示：会显示**是时候该动一动了**并带有小幅振动。站起来并找出自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。当您开始运动或按下任何按钮时，这些信息会消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Flow 应用程式和 Flow 网络服务上看到。Flow 应用程式与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目的全部记录。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

### Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的活动数据

利用 Flow 应用程式，您可实时追踪和分析您的活动数据，并将您的数据以无线方式从 M430 同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在**进展**选项卡下面)，您可以追踪您的日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。

## POLAR SLEEP PLUS™

如您在晚上佩戴 M430，它会追踪您的睡眠情况。它可以检测您入睡和醒来的时间并在 Polar Flow 应用程式与网络服务中采集数据进行深入分析。在夜间 M430 会观察您的手部运动，对整个睡眠时段中的所有中断情况进行追踪，让您了解自己的实际睡眠时间。

### M430 上的睡眠数据

您可以通过**我的一天**查看您的睡眠数据。




- **睡眠时间**是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。
- **实际睡眠时间**是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。

若要查看更详细的睡眠数据，按下开始打开睡眠总结。您的 M430 将在总结顶部显示您的**睡眠时间**和**实际睡眠**。用上/下浏览以下信息：




**连续性：**睡眠连续性是对您睡眠时间持续性进行评级。睡眠连续性是按一到五的尺度来评估：零碎 – 比较零碎 – 比较连续 – 连续 – 非常连续。




您**入睡**和**睡醒**的时间。




**反馈：**您将获得关于睡眠的持续时间和质量的反馈。关于睡眠时间的反馈是基于将您的睡眠时间与您偏好的睡眠时间比较。




**您睡得好吗？：**您可按五级标尺来评价昨晚睡眠的质量：非常差 - 差 - 好 - 很好 - 非常好。通过评价您的睡眠，您将在 Flow 应用程式与网络服务中获得更长版本的文字反馈。Flow应用程式和网络服务中的反馈考虑您自己对睡眠的主观评价并根据它来修改反馈。

### Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据

在 M430 同步后，您的睡眠数据将显示在 Flow 应用程式与网络服务中。您可以查看您的睡眠的时间、数量以及质量。您可以设置**您偏好的睡眠时间**，以定义每晚计划睡多长时间。您还可在 Flow 应用程式与网络服务中评价您的睡眠。您将收到关于您的睡眠情况的反馈信息，这些信息基于您的睡眠数据、您偏好的睡眠时间以及睡眠评估情况。

在 在 Flow 网络服务中，您可以在**日记**中的**睡眠**选项卡下查看您的睡眠情况。您也可以将睡眠数据放入**进展**选项卡下的**活动报告**中。

通过追踪您的睡眠模式，您可了解它们是否受到您的任何日常生活变化的影响并了解休息、日常活动以及训练之间的恰当平衡关系。

通过此深度指南了解有关 Polar Sleep Plus 的更多信息。

## 连续心率

连续心率功能全天候测量您的心率。它可以更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为现在可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。

Polar 的连续心率追踪每隔几分钟开始一次，或者根据您的手腕动作进行。

定时测量将每隔几分钟检查一次心率，如果心率在检查期间升高，则连续心率功能将开始追踪心率。连续心率追踪还可根据手腕动作启动，例如，当您以足够快的速度行走至少一分钟。

当您的活动水平下降到足够低时，您心率的连续追踪将自动停止。当 Polar 设备检测到您长时间坐立不动时，连续心率追踪启动以便找出您当天的最低心率读数。

您可在**设置** > **通用设置** > **连续心率追踪**中开启和关闭 M430 上的连续心率功能。

在**我的一天**中，您将能够追踪您当天最高和最低心率读数的内容，并可查看前一天晚上您最低的心率读数。您可在网络或移动应用程式中更详细地阅读 Polar Flow 中的读数。

*请注意，始终开启 M430 上的连续心率功能将更快地耗尽电池。*

通过此深度指南了解有关连续心率功能的更多信息。

## 利用基于手腕的心率进行体能测试

利用基于手腕的心率进行的 Polar 体能测试是一种测量休息时有氧（心血管）适能的简单、安全且快捷的方法。测试结果 Polar OwnIndex 相当于最大慑氧量（$VO_{2max}$），后者通常用于评估有氧运动。您长期的训练背景、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。Polar 有氧健康测试适用于健康成年人。

有氧适能关系到心血管系统如何很好地将氧气运送到体内。有氧适能越好，您的心脏越健康，效率越高。良好的有氧适能有许多健康益处。例如，有助于降低高血压，以及心血管疾病和中风的风险。如果您想提高有氧适能能力，应进行为期平均六周的定期训练，以便查看 OwnIndex 的明显变化。身体状况较差的个人变化更为迅速。有氧适能越好，您的 OwnIndex 提高幅度越小。

对有氧适能改善效果最好的是使用大肌肉群的训练类型。此类运动包括跑步、骑车、散步、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。若要监测您的进步情况，开始时，在前两周测量几次 OwnIndex，以便获得基准数值，然后每个月大约重复一次该测试。

为了确保测试结果可靠，应符合以下基本要求：

- 你可以在任何地方进行测试 - 在家、在办公室、在健身俱乐部 - 但是测试环境必须安静。不应该有任何噪音干扰( 如电视机、收音机或电话) ，并没有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境、相同的时间进行测试。
- 避免吃太饱或测试前 2-3 小时禁止吸烟。
- 在测试当天和前一天避免重体力劳动、酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。在开始测试之前，缓慢躺下，放松 1-3 分钟。

### 测试之前

开始测试前，确保在**设置 > 体格设置**中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

将 M430 紧贴地佩戴在手腕上并紧挨着腕骨后方。M430 背面的心率传感器必须紧贴您的皮肤，但表带不应过紧，避免阻碍血液流动。

*您也可利用兼容的 Polar 心率传感器来测量您的心率，进行体能测试。当您佩戴与 M430 配对的 Polar 心率传感器时，在测试期间 M430 会自动利用连接的传感器来测量您的心率。*

### 进行测试

若要进行有氧健康测试，请前往**测试 > 有氧健康测试 > 放松并开始测试**。

- 显示**正在搜索心率**。发现心率后，显示屏上将显示心率曲线图、当前心率和**躺下与放松**。保持放松，限制身体移动和与其他人沟通。
- 您可在任何阶段按下返回中断测试。显示**测试已取消**。

如果 M430 无法接收心率信号，将显示"**测试失败**"消息。在这种情况下，您应检查 M430 背面的心率传感器是否一直与您的皮肤紧贴。在通过手腕测量心率时，请查看利用基于手腕的心率进行训练，了解有关佩戴 M430 的详细说明。

### 测试结果

当测试完成时，M430 通过振动通知您并显示您的估计最大慑氧量以及体能测试结果的说明。

显示**是否将 VO2max 更新到体格设置？** 。

- 选择**是**将该值保存到**体格设置**中。
- 仅在您不知道您最近测量的 VO2max 值，以及该值与结果相差多于一个健康水平时才选择否。

您的最新测试结果在**测试 > 有氧健康测试 > 最新结果**中显示。仅显示您最近一次的测试结果。

要查看并分析您的有氧健康测试结果，请转到 Flow 网络服务，并从您的日记中选择相应的测试，然后在此查看测试详情。

*在测试后，如您的手机处于蓝牙范围内，则 M430 将自动与 Flow 应用程式同步。*

**健康水平级别**

**男性**

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

**女性**

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 $VO_{2max}$。参考：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧适能规范：审核。Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

### $VO_{2MAX}$

身体最大摄氧量 (VO2max) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。VO2max（最大摄氧量，最大有氧能力）是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。VO2max 可以通过有氧健康测试（如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试）进行测量或预测。VO2max 是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

VO2max 可以表示为每分钟毫升数 (ml/min = ml ■ min-1)，也可以使用该值除以个人体重（单位为千克）(ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1)。

## POLAR 跑步计划

该计划是基于您的体能等级建立的个性化计划，目的在于确保您正确训练，避免过度训练。该计划具有智能特点，可根据您的进展进行相应调整，让您了解何时适合减少一些训练，何时让训练提升一个等级。每个计划都针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。该计划免费提供，可登录 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 网络服务中获取。

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的程序。每个计划都有三个阶段：筑基、累积与减量。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过这份深度指南，了解关于 Polar 跑步计划的更多信息。或详细了解Polar 跑步计划入门。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

入门

如何使用

### 如何创建 POLAR 跑步计划

1. 登录 www.polar.com/flow，进入 Flow 网络服务。
2. 从选项卡中选择**计划**。
3. 选择您的比赛、命名并设置比赛日期以及您希望开始实施计划的时间。
4. 填写体能活动等级问题。*
5. 选择您是否希望将配套练习纳入计划中。
6. 阅读并填写体能活动就绪状况问卷调查。
7. 检查您的计划并根据需要调整设置。
8. 完成后，请选择**开始计划**。

*如果有四周的训练记录可用，这些信息将被预先填入。

### 开始实施跑步目标

在开始训练前，确保您已将训练目标同步至设备。训练目标同步至您的设备。

您针对当天规划的训练目标将出现在训练准备模式中的列表顶部：

1. 在时间视图中，按"开始" 进入训练准备模式。
2. 选择目标，然后选择运动内容。
3. 当 M430 找到所有信号后，按下"开始"，并遵循该装置上的指导完成训练。

*您也可以从**我的一天**与**日记**中开始实施针对当天规划的跑步目标。如果您希望按照针对某一天规划的目标训练，您可以从**日记**中选择某一天，然后按照该天规划的目标开始训练。*

### 跟进您的进度

通过 USB 连接线或 Flow 应用程序将训练结果从您的设备同步至 Flow 网络服务。通过**计划**选项卡跟踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。

## 跑步指数

跑步指数以简单方式监测跑步成绩变化。跑步指数值用来估计有氧跑步的最高成绩，该成绩受有氧适能和跑步成效的影响。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测进展情况。改进意味着以既定配速跑步时消耗的体力更少，或者在既定的体力消耗水平上，您的步速更快。

为接收到最准确的成绩信息，请确保您已经设置 $HR_{max}$ 值。

每次训练期间，在测量心率时同时开启 GPS 功能/使用步幅传感器的情况下均会计算跑步指数，适用要求如下：

- 所使用的运动内容是跑步类型运动[ 跑步、公路跑步、越野跑等]
- 速度应为 6 km/h / 3.75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟

- 如果使用 GPS 进行速度测量，则必须将 GPS 设置为高精度
- 如果您使用步幅传感器用于速度测量，该步幅传感器必须进行校准。有关校准说明，请参见该支持文档。

当您开始记录训练时，开始计算。训练期间，您可能会在没有中断计算的情况下在红绿灯处停止两次。

*您可以在 M430 的训练总结中查看跑步指数。您可以在 Polar Flow 网络服务中追踪您的进展并查看预计的比赛时间。*

将您的结果与下表相比较。

**短期分析**

**男性**

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

**女性**

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 $VO_{2max}$。参考：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧适能规范：概述。Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

每日的跑步指数可能会有些变化。影响跑步指数的因素有很多。您某天所接收到的数值受跑步环境变化的影响，例如不同的地面、不同的风速风向或温度，此外还有其他因素。

### 长期分析

单一跑步指数值形成的趋势可用于预测您是否成功跑完特定距离。您可以在 Polar Flow 网络服务中的 PROGRESS（进展）选项卡下面查看跑步指数报告。此报告显示在某一较长时间内您的跑步成绩提高的情况。如果您正在使用 Polar 跑步计划进行某个跑步比赛的训练，您可以追踪您的跑步指数进度以了解按照目标您的跑步的改进情况。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合那些以类似于目标成绩的速度和跑步环境获得的跑步指数值。

| 跑步指数 | 库珀测试（米） | 5 公里（时:分:秒） | 10 公里（时:分:秒） | 21.098 公里（时:分:秒） | 42.195 公里（时:分:秒） |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | 1800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |

| 跑步指数 | 库珀测试(米) | 5 公里(时:分:秒) | 10 公里(时:分:秒) | 21.098 公里(时:分:秒) | 42.195 公里(时:分:秒) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## 智能卡路里

市场上最准确的卡路里计数器基于您的个人数据计算消耗的卡路里数：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 ($HR_{max}$)
- 您的训练或活动的强度
- 个人最大摄氧量( $VO2_{max}$)

卡路里计算基于加速度与心率数据的智能组合。卡路里计算用于准确测量您在训练中消耗的卡路里。

您可以在训练期间查看累计消耗的能量( 单位：千卡 (kcal)) ，也可以在训练后查看消耗的总卡路里数。您还可追踪每日消耗的总卡路里数。

## 训练效益

训练效益为您提供每次训练效果的文字反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。**您可以在 Flow 应用程式与 Flow 网络服务上查看反馈信息。**要获得反馈信息，您需要在心率区中一共至少训练 10 分钟。

训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

| 评估信息 | 效益 |
| --- | --- |
| Maximum training+( 最强训练+) | 非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Maximum training( 最大训练) | 非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。 |
| 最大和速度训练 | 非常棒的训练！提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。 |
| Tempo & Maximum training( 速度和最大训练) | 非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。 |
| Tempo training+( 速度训练+) | 在长时间训练中保持着良好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Tempo training( 速度训练) | 非常好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。 |
| Tempo & Steady state training( 速度和稳态训练) | 很好的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。 |
| Steady state & Tempo training( 稳定状态和速度训练) | 很好的配速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。 |
| Steady state training +( 稳定状态训练+) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。 |
| 稳定状态训练 | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Steady state & Basic training, long( 稳态和基本训练( 长时间) ) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Steady state & Basic training( 稳态和基本训练) | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic & Steady state training, long( 基本和稳态训练( 长时间) ) | 很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic & Steady state training( 基本和稳态训练) | 很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic training, long( 基本训练( 长时间) ) | 很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic training( 基本训练) | 做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Recovery training( 恢复训练) | 非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。 |

### 训练负荷与恢复

训练负荷是对单个训练课用力程度的文字反馈。训练负荷的计算基于训练中关键能量源（碳水化合物和脂肪）的消耗。

训练负荷的特性，使得不同类型的训练课负荷彼此兼容。例如，您可以将长时间低强度骑行训练负荷与短时间高强度跑步训练课负荷进行比较。为了使训练之间的对比更准确，我们将您的训练负荷转化为预估恢复时间。

每次训练后，您都可以在Polar 应用程式的训练总结里看到您的训练负荷的说明。您可以在这里看到不同水平的训练负荷的预估恢复时间：

- **轻微**0-6小时
- **适当**7-12小时
- **费力**13-24小时
- **非常费力**25-48小时
- **极强**超过48小时

进入Polar Flow 网络服务可看到详细的训练分析，包括每次训练的更精确的负荷数值。

您的恢复状态以您的累积训练负荷、日常活动和休息状况为基础。最新训练项目和活动比之前的训练项目有更大的权重，因此它们对你的恢复状态具有最大影响。记录您手腕活动的内部 3D 加速计可跟踪您训练课程之外的活动。它分析频率、强度和不规律活动，并连同分析您的体能信息，让您了解您在训练外的活跃程度。通过将您的日常活动与训练负荷相结合，获得所需恢复状态的真实信息。连续监控恢复状态有助于您确定个人极限，避免过度训练或训练不足，并根据您的每日和每周目标调整训练强度和时长。

## 运动内容

运动内容指在 M430 上您可选择的运动项目。我们在 M430 上创建了四项默认的运动内容，不过在 Polar Flow 应用程式与网络服务中，您可以添加新的运动内容供您使用并将其同步到 M430 上，您可以通过这种方式创建您最喜爱的运动列表。

您还可以为每项运动内容确定一些具体的设置。例如，您可以为您进行的每项运动创建自定义的**训练视图**并选择训练时希望查看哪些数据：仅心率或仅速度与距离——最符合您以及您的训练需求与要求的选项。

M430 一次最多可储存 20 项运动内容。Polar Flow 移动应用程式与 Polar Flow 网络服务中的运动内容数量没有设限。

有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

通过运动内容，您可以随时了解您完成的事项并查看在不同的运动中您取得的进展。在 Flow 网络服务中查看您的训练记录并追踪您的进展情况。

# 心率区

Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。

| 目标区 | $HR_{max}$* 强度百分比 | 示例：心率区** | 持续时间示例 | 训练效果 |
|---|---|---|---|---|
| 最大强度<br> | 90–100% | 171-190 bpm | 少于 5 分钟 | 效益：呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。<br><br>感觉：呼吸非常困难和肌肉疲劳。<br><br>适合：经验非常丰富的健康运动员。只有很短的间隔，通常用于短期赛事的最后准备。 |
| 高强度<br> | 80–90% | 152–172 bpm | 2–10 分钟 | 效益：提高了维持高速度耐力的能力。<br><br>感觉：造成肌肉疲劳和呼吸沉重。<br><br>适合：全年训练的经验丰富的运动员和不同时间段训练的运动员。赛季前变得更加重要。 |
| 中等强度<br> | 70–80% | 133–152 bpm | 10–40 分钟 | 效益：提高一般的训练步伐，使中等强度的锻炼更容易，提高了效率。<br><br>感觉：呼吸稳定、可控、急促。<br><br>适合：为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。 |
| 低强度 | 60–70% | 114-133 bpm | 40–80 分钟 | 效益：提高一般基础健身，提高恢复，促进代谢。<br><br>感觉：舒适、简单，肌肉和心血管负荷低。<br><br>适合：基础训练期以及赛季恢复练习中进 |

| 目标区 | $HR_{max}$* 强度百分比 | 示例：心率区** | 持续时间示例 | 训练效果 |
|---|---|---|---|---|
|  | | | | 行长期训练的所有人。 |
| 极低强度<br> | 50–60% | 104–114 bpm | 20–40 分钟 | 效益：有助于热身和放松，帮助恢复。<br>感觉：非常简单，几乎没有疲劳感。<br>适合：训练期间进行恢复和缓和的人。 |

* $HR_{max}$ = 最大心率（220-年龄）。

** 最大心率为 190 bpm（220-30）的 30 岁的人的心率区（每分钟跳动次数）。

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和运动区 2 的强度，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最大潜力进行比赛，您必须在心率区 4 和心率区 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的 HR max 值，或者通过自己在现场进行测试来测量该值，对 Polar 目标心率区进行个人化设置。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达目标区 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

# 速度区

利用速度/步速区，您可在训练期间轻松监控速度或步速，并调整您的速度/步速以达到目标训练效果。速度区可用于在训练期间提高训练的效率，以及帮助您进行不同强度的训练以达到最好的效果。

## 速度区设置

速度区设置可在 Flow 网络服务中调整。这些设置可在相应的运动内容中开启或关闭。有五个不同速度区，且可手动调整速度区限值，或使用默认设置。速度区设置因运动而异，您可调整速度区以最好地配合每项运动。速度区可用于跑步运动（包括涉及跑步的团队运动）、自行车运动以及赛艇和皮划艇。

### 默认

如果您选择"**默认**"，则无法更改这些限值。默认区为一个体能水平相对较高的人的速度/步速区示例。

### 自由

如果您选择"**自由**"，可以更改所有限值。例如，如果您已经测试实际阈值（例如无氧阈值和有氧阈值或上下乳酸阈值），则可以使用根据您个人速度或步速阈值区进行训练。我们建议您将速度和步速无氧阈值设置为区 5 的最小值。如果您还使用有氧阈值，请将其设置为区 3 的最小值。

## 带速度区的训练目标

您可根据速度/步速区创建训练目标。在通过 FlowSync 同步目标后，您将在训练期间收到来自训练设备的指导。

## 训练中

在您的训练期间，您可查看当前训练所处的区以及在每个区中所花的时间。

## 训练后

在 M430 上的训练总结中，您将看到每个速度区中所花时间的概况。在同步后，可在 Flow 网络服务中查看详细的可视速度区信息。

# 手腕式步频测量

手腕式步频测量功能帮助您在不使用独立的步速传感器的情况下获取跑步步频。内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的步频。请注意，在使用步速传感器时，步频将通过该传感器进行测量。

以下类型的跑步运动均可使用手腕上的步频功能：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。

如需在训练期间查看您的步频，请在跑步期间将步频添加到所使用的运动内容训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务上的**运动内容**中完成此操作。

了解有关监测跑步步频以及如何在训练中利用跑步步频的更多内容。

# 从手腕获得速度和距离

M430 利用内置的一个加速度计，通过您的手腕动作来测量速度和距离。这种功能对户外跑步或在 GPS 信号有限的地点跑步而言十分方便。为获得最大精度，确保您已经正确设置您的惯用手和身高。在您以感到自然舒适的步速进行跑步时，从手腕获取速度和距离的功能效果最佳。

将 M430 紧贴地戴在您的手腕上以避免任何摇晃。为确保读数稳定性，应将此装置始终佩戴在手腕的同一位置上。避免在同一手臂上佩戴其他任何装置，如手表、活动追踪手环或手机臂带。此外，请勿在同一只手上拿任何东西，如地图或手机。

从手腕获得速度和距离的功能适用于以下类型的跑步运动：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。如需在训练期间查看速度和距离，请将速度和距离添加到您在跑步期间所使用的运动内容的训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务上的**运动内容**中完成此操作。

# 智能通知

利用智能通知功能您可以在 M430 上获取手机通知。M430 会在您有来电或收到消息（例如，短信或 WhatsApp 消息）时通知您。它还会通知您关于您手机日历上的日历事件。在体能测试与训练期间您可以使用间隔计时器，在此期间智能通知被阻止。

- 要使用智能通知功能，您需要安装适合 iOS 或 Android 的 Polar Flow 移动应用程式，且 M430 需要与此程式配对。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于*蓝牙*功能一直开着，Polar 设备和手机的电池电量会消耗得更快。

要在 M430 上接收来自手机的通知与提醒，您需要在 M430 上的 Polar Flow 移动应用程式或**一般设置**中将智能通知设置为开启。

## M430 上的智能通知设置

默认情况下，通知为关闭。在**菜单 > 设置 > 一般设置 > 智能通知**中将其设置为开启。

在**智能通知**设置中，您将看到：

- **通知:** 将通知设置为**开启**、**开启(无预览)** 或**关闭**。

  **开启:** 通知的内容显示在 M430 的显示屏上。**开启(无预览):** 通知内容不显示在 M430 的显示屏上。**关闭**(默认):您不会在 M430 上收到通知。

  *在 Polar Flow 应用程式中,您可以选择发出通知的应用程式。*

- **振动反馈:** 将振动反馈设置为**开启**或**关闭**。
- **"请勿打扰"通知:** 如果您想在某个时间段停用通知和来电提醒,请选择将**请勿打扰**设为开启。然后设置**请勿打扰**开启的时间段。当**请勿打扰**打开时,在您所设置的时间段期间您不会收到任何通知或来电提醒。

***请勿打扰**默认为开启,开启的时间段为晚上 10:00 至次日早上 7:00。*

## 手机上的智能通知设置

### POLAR FLOW 移动应用程式

*在 Polar Flow 移动应用程式上,智能通知功能默认为关闭。*

在移动应用程式中将智能通知功能设置为开启/关闭,如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设备**。
3. 在**智能通知**(智能通知)菜单下,选择**打开(无预览)** 或**关闭**。
4. 长按 M430 上的"返回"按钮,**使 M430 与移动应用程式同步**。
5. **智能通知已打开**或**智能通知已关闭**将显示在 M430 显示屏上。

*当您在 Polar Flow 移动应用程式上更改通知设置时,请记得将 M430 与此移动应用程式同步。*

### 请勿打扰

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒,在 Polar Flow 移动应用程式上将**请勿打扰**设置为开启。当该功能开启时,在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。**请勿打扰**模式的默认设置为在晚上 10 点与早上 7 点间启用。

按以下操作更改**请勿打扰**设置:

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设备**。
3. 在**智能通知**菜单下,通过开关将**请勿打扰**设置为开启或关闭,并设置此模式的开始时间和结束时间。
4. 长按 M430 上的"返回"按钮,**使 M430 与移动应用程式同步**。

### 阻止应用程式

*仅适用于与 Android 手机配对的 M430*

如果您不想在 M430 上看到手机接收到的特定通知，您可以阻止个别应用程式向 M430 发送智能通知。若要阻止特定的应用程式通知：

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设备**。
3. 之后在 M430 下方轻触页面底部的 **阻止应用程式**。
4. 选择您想阻止的应用程式，并勾选其名称旁边的方框。
5. 通过长按 M430 上的"返回"按钮将已更改的设置同步到您的跑步手表。

### 手机 (IOS)

您的手机的通知设置将决定您在 M430 上可接收到哪些通知。若要在 iOS 手机上编辑通知设置：

1. 进入**设置** > **通知**。
2. 轻触**通知样式**下方的应用程式可打开此应用程式的通知设置。
3. 确保**允许使用通知**已打开且**解锁时的提示样式**为**旗帜**或**提示**。

### 手机 (ANDROID)

确保您的手机拥有 Android 5.0 或更高版本。

为了能在 Polar 设备上接收手机上的通知，您需要先在您希望接收通知的移动应用程式上启用通知。您可以通过移动应用程式的设置或 Android 手机应用程式通知设置来进行这一操作。查看手机用户手册了解关于应用程式通知设置的更多信息。

之后须将 Polar Flow 应用程式设置成可以读取手机上的通知。您必须将 Polar Flow 应用程式设置成可以访问手机通知（即在 Polar Flow 应用程式上启用通知）。Polar Flow 应用程式将指导您根据需要设置访问权限。

## 智能通知的实际应用

在收到通知时，M430 会通过振动来悄悄提醒您。日历事件和消息仅提醒一次，但来电提醒会持续到您按下 M430 上的按钮或接听电话。如果来电提醒期间收到通知，则不会显示该通知。

在训练期间，如果您的手机上正在运行 Flow 应用程式，则您可接听来电和接收通知（电子邮件、日历、应用程式等）。

## 智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 M430 和手机在同一视线上且它们之间的距离在 10 米/33 英尺范围内时，蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 M430 不在规定范围内的时间不到两小时，当 M430 重新进入规定范围时，手机在 15 分钟内将自

动恢复连接。

如果 M430 不在规定范围内的时间超过两小时，当手机与 M430 重新处于蓝牙范围内时您可以通过长按 M430 的"返回"按钮恢复连接。



**连接中断**

显示屏左上角的图标显示 M430 已中断与手机的连接，不能接收通知。检查以确保手机与 Polar 设备之间的距离在 10 米/33 英尺范围内且已打开蓝牙。

# POLAR FLOW

Polar Flow 应用程式 ....65
训练数据 ....65
活动数据 ....65
睡眠数据 ....66
运动内容 ....66
图像共享 ....66
开始使用 Flow 应用程式 ....66
Polar Flow 网络服务 ....67
“Feed” ....67
探索 ....67
日记 ....67
“进展” ....67
社区 ....68
计划 ....68
我的最爱 ....68
规划您的训练 ....69
在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标 ....69
将目标同步至 M430 ....70
Polar Flow 中的运动内容 ....70
添加运动内容 ....71
编辑运动内容 ....72
正在同步 ....73
与 Flow 移动应用程式同步 ....74
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 ....74

# POLAR FLOW 应用程式

在 Polar Flow 移动应用程式中，您可以看到有关您的训练与活动数据的即时图示说明。您也可在此应用程式中规划您的训练。

## 训练数据

利用 Polar Flow 应用程式，您可以轻松访问您之前以及所规划的训练课的信息并创建新的训练目标。您可以选择创建快捷目标或阶段性目标。

获取有关您的训练的快速概览并立即分析您的表现的每个细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您还可利用"图像共享" 下一页功能与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

## 活动数据

查看您的 24/7 全天候活动的详情。了解您距离日常活动目标的差距以及如何达到目标。查看步数、步数所涵盖的距离以及燃烧的卡路里。

## 睡眠数据

追踪您的睡眠模式，以了解它们是否受到您的任何日常生活变化的影响并了解休息、日常活动以及训练之间的恰当平衡关系。利用 Polar Flow 应用程式，您可以查看您的睡眠的时间、数量以及质量。

您可以设置您偏好的睡眠时间，以定义每晚计划睡多长时间。您可对您的睡眠进行评估。您将收到关于您的睡眠情况的反馈信息，这些信息基于您的睡眠数据、您偏好的睡眠时间以及睡眠评估情况。

## 运动内容

您可以在 Flow 应用程式中轻松添加、编辑、删除以及识别运动内容。在 Flow 应用程式与 M430 中有效的运动内容最多为 20 项。

## 图像共享

利用 Flow 应用程式的图像共享功能，您可以在最常见的社交媒体（如 Facebook 与 Instagram）上分享图像与图像上面的训练数据。您可以分享现有的照片或拍一张新照片并利用您的训练数据对其进行自定义。如果在训练期间您使用了 GPS 记录，您还可共享您的训练路线的快照。

如需查看视频，请点击以下链接：

Polar Flow 应用程式 | 利用照片分享训练结果

## 开始使用 FLOW 应用程式

您可以使用移动设备与 Flow 应用程式来设置 M430。

若要开始使用 Flow 应用程式，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关 Polar Flow 应用程式的支持以及更多使用信息，请访问 http://support.polar.com/zh-hans/support/Flow_app。

在使用新的移动设备（智能手机、平板电脑）之前，必须将其与 M430 配对。参见配对了解更多细节。

在您完成训练后，M430 将把您的训练数据同步至 Flow 应用程式。如果您的手机可连接互联网，您的活动与训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。Flow 应用程式是将来自 M430 的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见同步。

有关 Flow 应用程式特点的更多信息与说明，请访问 Polar Flow 应用程式产品支持页面。

# POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细计划与分析您的训练，进一步了解自己的表现。通过添加运动内容与编辑相关设置，设置并自定义 M430 以完全满足您的训练需求。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处，注册俱乐部课堂并获得针对跑步比赛的个性化训练计划。

Polar Flow 网络服务还显示您的日常活动目标完成百分比以及活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。

您可以利用电脑登录 flow.polar.com/start 来设置 M430。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在 M430 与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。如果您使用移动设备与 Flow 应用程式进行设置，您可以利用在设置期间创建的密码登录 Flow 网络服务。

## “FEED”

在**动态消息**中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。

## 探索

在**探索**中，您可以浏览地图并查看其他用户提供的带有路线信息的共享训练内容。您也可以重温其他人的路线，了解出现亮点的位置。

如需查看视频，请点击以下链接：

Polar Flow 网络服务 | 探索

## 日记

在**日记**中，您可以查看您的日常活动、睡眠、规划的训练（训练目标）并回顾过去的训练结果。

## “进展”

在**进展**中，您可以通过报告追踪自己的进展。

训练报告是一个长期追踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

利用活动报告，您可以追踪您的日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。在活动报告中，您还可看到在您所选的时段内日常活动、步数、卡路里以及睡眠方面的最佳天数。

Running Index 报告可用于帮助您监测您长期的跑步指数发展，估算您跑 10K 或半程马拉松的成功率。

## 社区

在 Flow 小组、Clubs以及 事件中，您可找到些与您一样为同一比赛或在同一健身俱乐部练习者同伴。或许您可以建立属於自己的群组，以组织一帮人与您一同训练。您可以分享您的训练与训练技巧、对其他成员的训练结果进行评价以及加入 Polar 社区。在 Flow Clubs 里，您可以查看课堂时间表与注册课堂。加入训练社交社区并从中获得动力！

如需查看视频，请点击以下链接：

Polar Flow 活动

## 计划

Polar Running Program 基于 Polar 心率区专门针对您的目标定制，并考虑了您的个人特点与训练背景。此计划具有智能特点，会根据您的进展在训练过程中进行调整。Polar Running Program 适用于 5K、10K、半程马拉松以及马拉松比赛，根据不同计划，每周有两次至五次训练。此计划使用起来十分简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/flow。

## 我的最爱

在Favorites（我的最爱）中，您可以储存并管理 Flow 网络服务中您最喜爱的训练目标。在 M430 上您可以将您最喜爱的目标用作指定目标。有关更多信息，请参见在 Flow 网络服务上规划您的训练。

M430 一次最多可储存 20 个"我的最爱"。Flow 网络服务中的收藏数量没有限制。如果 Flow 网络服务中您最喜爱的项目数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 M430 中。您可以通过拖放操作改变我的最爱的顺序。选择您要移动的"我的最爱"，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

**添加训练目标至"我的最爱"：**

1. 创建训练目标。
2. 单击页面右下角的"我的最爱"图标☆。
3. 目标已添加至"我的最爱"

或

1. 从您的 Diary（日记）打开您已创建的某个现有目标。
2. 单击页面右下角的"我的最爱"图标☆。
3. 目标已添加至"我的最爱"。

**编辑"我的最爱"**

1. 单击您姓名旁边右上角的"我的最爱"图标☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 点击您希望编辑的"我的最爱"，然后单击 Edit（编辑）。

3. 您可以更改运动、目标名称，而且您还可添加备注。在 Quick（快捷）或 Phased（阶段性）下面您可以更改目标细节。（有关更多信息，请参见规划您的训练一章。）在您完成所有需要的更改后，请单击 Update changes（更新变更）。

### 移除一个“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从“我的最爱”列表中移除。

# 规划您的训练

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中规划您的训练并创建个人训练目标。请注意，在您可以使用训练目标前，需要利用 Flowsync 或通过 Flow 应用程式将其同步至 M430在训练期间，M430 将指导您实现您的目标。

- **快捷目标：**选择训练的时长、或卡路里目标。例如，您可以选择消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或训练 30 分钟。
- **阶段性目标：**您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间歇训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱：**在 M430 上您可以将我的最爱用作指定目标或作为训练目标的模板。

## 在 POLAR FLOW 网络服务中创建训练目标

1. 转到**日记**，然后单击**添加**>**训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，选择**快捷**或**阶段性**。

### 快捷目标

1. 选择 **快速**。
2. 选择**运动**，输入**目标名称**（最多 45 位数）、**日期**和**时间** 以及您想添加的任何**注意事项**（可选）。
3. 填入**时长**、**距离**或**卡路里**。您仅可填入其中一个数值。
4. 单击“我的最爱”图标☆将目标添加到**我的最爱**。
5. 单击**保存**将目标添加到**日记**中。

### 阶段性目标

1. 选择**阶段性**。
2. 选择**运动**，输入**目标名称**（最多 45 位数）、**日期**和**时间** 以及您想添加的任何**注意事项**（可选）。
3. 选择您是否想要**创建新目标**或**使用模板**。
   - 创建新内容：将阶段添加至您的目标。单击**时长**（时长）可添加基于时长的某个阶段或单击**距离**可添加基于距离的某个阶段。选择每个阶段的**名称**与**时长/距离**、**手动**或**自动**开始下一阶段并选择 **强度**。然后单击 **完成**。您可以通过单击铅笔图标返回编辑您添加的阶段。
   - 使用模板：您可以通过单击右边的铅笔图标来编辑模板。您可以按照上述说明向模板添加更多阶段以创建一个新的阶段性目标。

4. 单击"我的最爱"图标☆将目标添加到**我的最爱**。
5. 单击**保存**将目标添加到**日记**中。

**我的最爱**

如果您创建了一个目标并将其添加至"我的最爱"，您可将其用作指定目标。

1. 在**日历**中，在您想将某个您最喜爱的目标用作指定目标的训练日上单击**添加**。
2. 单击**最喜爱的目标**可打开您最喜爱的目标列表。
3. 单击您想使用的"我的最爱"。
4. "我的最爱"作为当日的指定目标添加至您的日记。训练目标的默认指定时间为 18.00/下午 6 点。如果您想更改训练目标的细节，请在**日记**中单击目标，并按照您的喜好对其进行修改。然后单击**保存**以更新变更内容。

如果您想将现有的某个"我的最爱"用作训练目标的模板，请按照以下进行操作：

1. 转到**日记**，然后单击**添加**>**训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，点击**最喜欢的目标**。显示您最喜爱的训练目标。
3. 单击**使用**选择一个"我的最爱"作为您的目标模板。
4. 输入**日期**和**时间**。
5. 根据您的喜好修改"我的最爱"。在这个视图中编辑目标不会更改最初的"我的最爱"目标。
6. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

## 将目标同步至 M430

**请记住，通过 FlowSync 或 Flow 应用程式将训练目标从 Flow 网络服务同步至 M430。**如果尚未同步，它们仅显示在 Flow 网络服务日记或"我的最爱"列表中。

有关开始目标训练的信息，请参见开始训练。

# POLAR FLOW 中的运动内容

M430 上有四项默认的运动内容。在 Polar Flow 应用程式或网络服务中，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并对相关设置进行编辑。M430 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Polar Flow 应用程式和网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 M430 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

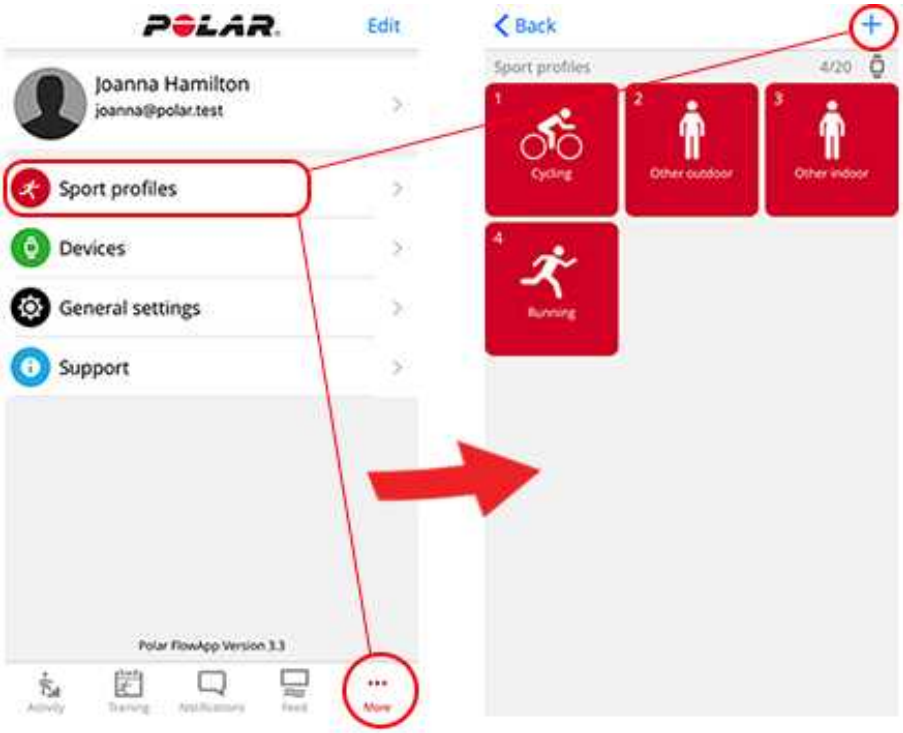
Polar Flow 应用程式 | 编辑运动内容

Polar Flow 网络服务 | 运动内容

## 添加运动内容

在 Polar Flow 移动应用程式中：

1. 进入**运动内容**。
2. 轻触右上角的加号。
3. 从该列表中选择一项运动内容。在 Android 应用程式中轻触"完成"。该项运动便会添加至您的运动内容列表。




在 Polar Flow 网络服务中：

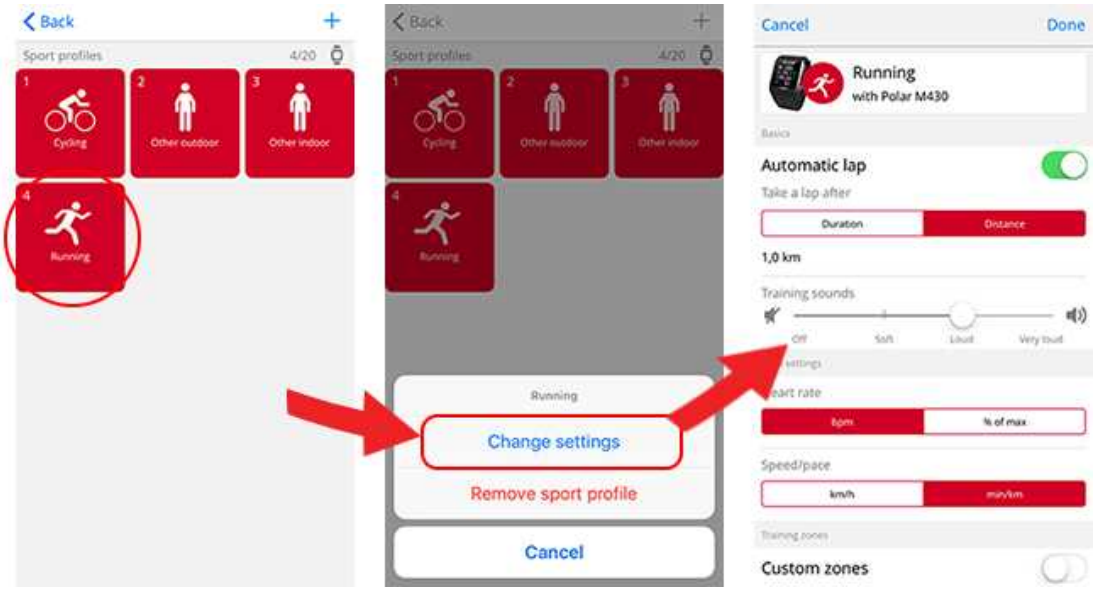
1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 单击**添加运动内容**，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

*您无法自行创建新运动。运动列表由 Polar 控制，因为每项运动拥有特定的默认设置和数值，这会影响（例如）卡路里计算、训练负荷和恢复功能。*

## 编辑运动内容

在 Polar Flow 移动应用程式中：

1. 进入**运动内容**。
2. 选择一项运动并轻触**更改设置**。
3. 在您就绪时，轻触"完成"。切记，将设置同步至 M430。




在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**编辑**。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

**基本信息**

- 自动记圈（可设置成基于时间长度或距离，或关闭）

**心率**

- 心率视图（每分钟的心跳次数或最高心率值的 %）
- 心率在其他设备上可见（这意味着使用 Bluetooth Smart 无线技术（例如，健身房设备）的兼容设备可检测您的心率。）您也可以在 Polar Club 课堂上使用 M430 以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。

- Zonelock
- 心率区设置（通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。）如您选择"默认"，则您不能更改心率限值。如您选择"自由"，则可更改所有限值。默认心率区限值根据您的最大心率计算。

**速度/配速设置**

- 速度/配速视图（选择速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi）
- 提供 Zonelock 功能（选择速度/配速区的区锁开启或关闭）
- 速度/配速区设置（通过速度/步速区，您可轻松选择和监控速度或步速，具体取决于您的选择。）默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/步速区的示例。如果您选择"默认"，您无法更改限值。如您选择"自由"，则可更改所有限值。

**训练视图**

选择训练期间您想在训练视图上看到的信息。对于每种运动内容您一共可以看到八种不同的训练视图。每种训练视图最多有四项不同的数据字段。

在当前的某个视图上单击"铅笔"图标可对其进行编辑，或单击 Add new view（添加视图）。

**手势与反馈**

- 自动暂停：如需在训练期间使用**自动暂停**，您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。当您停止时，训练自动暂停，并在您开始时自动继续。
- 振动反馈（您可选择开启或关闭振动）

**GPS 与海拔高度**

- 选择 GPS 记录速率。

完成运动内容设置后，请点击**保存**。切记，将设置同步至 M430。

# 正在同步

您可以通过 Bluetooth Smart 连接以无线方式将数据从 M430 传输至 Polar Flow 应用程式。或者，您可以利用 USB 端口与 FlowSync 软件将 M430 与 Polar Flow 网络服务同步。若要在 M430 与 Flow 应用程式之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如果您想将数据从 M430 直接同步至 Polar Flow 网络服务与 Polar 账户，您需要使用 FlowSync 软件。如果您已设置 M430，则说明您创建了 Polar 账户。如果您使用电脑设置 M430，则您的电脑上有 FlowSync 软件。

请记住，无论您在哪里，都要在 M430、网络服务以及移动应用程式之间同步并更新数据。

## 与 FLOW 移动应用程式同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程式。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 M430 与移动设备配对。有关更多信息，请参见配对。

同步数据：

1. 登录 Flow 应用程式并长按 M430 上的"返回"按钮。
2. 先后显示**连接至设备**和**连接至应用程式**。
3. 操作结束时显示**同步完成**。

*在您完成训练后，如您的手机处于蓝牙范围内，则 M430 将自动与 Flow 应用程式同步。当 M430 与 Flow 应用程式同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。*

有关使用 Polar Flow 应用程式的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/Flow_app。

## 通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要与 Flow 网络服务同步数据，您需要使用 FlowSync 软件。访问 flow.polar.com/start，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将 M430 插入电脑。确保 FlowSync 软件处于运行状态。
2. 在电脑上打开 FlowSync 窗口，开始同步。
3. 完成时将显示已完成。

每次将 M430 插入电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程式文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次有可用的固件更新时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

*如果您在 M430 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的"同步"按钮以便将设置传输到 M430。*

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/flow

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/FlowSync

# 重要信息

电池 ....75
对 M430 电池充电 ....75
电池工作时间 ....76
电池低电量通知 ....76
保养 M430 ....77
保持 M430 清洁 ....77
存放 ....77
检修 ....77
注意事项 ....78
训练时干扰 ....78
训练时尽量降低风险 ....78
技术规格 ....79
M430 ....79
Polar FlowSync 软件 ....80
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 ....81
Polar 产品防水性 ....81
Polar 全球有限保修 ....82
法规信息 ....83
免责声明 ....83

## 电池

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

## 对 M430 电池充电

M430 配备了一块内部可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

*在低于 0 °C/ +32 °F 或高于 +40 °C/ +104 °F 的温度下或当 USB 端口潮湿时请勿对电池充电。*

使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器（未包括在产品套件中）。如果您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”（输出 5V 直流）标记，并可提供至少 500mA 电流量。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器（标有“LPS”、“Limited Power Supply”（限功率电源）、“UL listed”（UL 列名）或“CE”）。




请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。

*在充电前，请确保 M430 的 USB 端口或充电线缆上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何尘土和污物。如有需要，可以使用牙签。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。*

要利用电脑进行充电，只需将 M430 插入电脑并同时使其与 FlowSync 同步。

1. 将 USB 连接器插入到 M430 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入电脑。
2. 显示屏显示**正在充电**。
3. 当电池图标填满时，表明 M430 充满电。

*请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。*

## 电池工作时间

电池工作时间如下说明：

- 在使用 GPS 和光学心率功能进行训练时电池工作时间最多为 8 小时，或
- 在使用 GPS 省电模式和光学心率功能进行训练时电池工作时间最多为 30 小时，或
- 在使用 GPS 省电模式和 Bluetooth Smart 心率传感器进行训练时电池工作时间最多为 50 小时，或
- 仅在日常活动监测的时间模式中使用时，工作时间大约为 20 天。

工作时间取决于多种因素，例如使用 M430 时的环境温度、使用的功能和传感器以及电池老化程度。智能通知以及与 Flow 应用程式频繁同步都会缩短电池使用寿命。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好 M430 之后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

## 电池低电量通知

**电池电量低。充电：**电池电量不足。建议为 M430 充电。

**训练前进行充电：**电量太低无法记录训练。为 M430 充电前无法开始新的训练。

训练期间的电池低电量通知

- 当电池电量足够，可供训练使用一个小时时，M430 会通知您。
- 如在训练期间显示**电池电量低**，心率测量功能与 GPS 关闭。
- 当电池电量极低时，显示**记录已结束**。M430 停止记录训练并保存训练数据。

显示屏空白时，表示电量用尽，M430 已进入睡眠模式。为 M430 充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

# 保养 M430

与其他电子设备一样，Polar M430 应保持清洁并细心保养。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免充电或同步过程中的问题。

## 保持 M430 清洁

在每次训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗 M430。用软毛巾将其擦干。

**保持 M430 的 USB 端口以及充电线缆清洁以确保充电和同步顺利。**

在充电前，请确保 M430 的 USB 端口或充电线缆上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何尘土和污物。如有需要，可以使用牙签。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

保持 USB 端口清洁可有效地保护 M430 不出现氧化以及灰尘和咸水（例如，汗水或海水）导致的损坏。保持 USB 端口清洁的最佳方法是在每次训练后用微温的水冲洗。USB 端口可防水，您可以在流水下清洗它，不会损坏里面的电子组件。**当 USB 端口潮湿或有汗水时请勿对 M430 进行充电。**

### 保养光学心率传感器

始终确保背部盖子上的光学传感器区域无刮痕。刮痕与灰尘会降低基于手腕的心率测量效果。

## 存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料（塑料袋或运动包）及导电材料（湿毛巾）中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中或安装在自行车底座上。建议在存放训练设备时使其处于部分或完全充电的状态。在存放时电池会缓慢流失电量。如果您将存放训练设备数个月，建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

**请勿将设备放在极冷（低于 –10 °C/14 °F）和极热（高于 50 °C/120 °F）或阳光直射的地方。**

## 检修

在两年的保障/保修期前，我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见 Polar 全球有限保修。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。

# 注意事项

Polar M430 的设计专用于测量心率、速度、距离以及跑步步频，反映您的活动。不用于或暗示用于其他用途。

该训练不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

## 训练时干扰

### 电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备（如 LED 显示器、马达和电动制动器）可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题，请尝试如下操作：

1. 将心率传感器胸带解开，正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备，直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重，而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 胸部戴上心率传感器胸带，尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 support.polar.com/zh-hans。

## 训练时尽量降低风险

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是"是"，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

**注意！**如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。

*湿气和剧烈磨损造成的联合影响可能导致心率表传感器表面的黑色褪掉，可能会略染衣服。如果您在皮肤上使用香水或杀虫剂，必须确保此类物品不与训练设备或心率传感器接触。*

我们关注您的安全。Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart 的外形经过特殊设计，可最大程度避免其卡在别的东西上。任何情况下都要保持注意，例如当您佩戴步速传感器在草丛中跑步时。

# 技术规格

## M430

| | |
|---|---|
| 电池型号： | 240 mAh 锂聚合物充电电池 |
| 工作时间： | **连续使用时：**<br><br>在使用 GPS 和光学心率功能进行训练时电池工作时间最多为 8 小时<br><br>在使用 GPS 省电模式和光学心率功能进行训练时电池工作时间最多为 30 小时 |
| 工作温度： | -10 °C 到 +50 °C/14 °F 到 122°F |
| 训练设备材料： | 硅、热塑性聚氨酯、不锈钢、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、有机玻璃、液晶聚合物 |
| 时钟精度： | 25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天 |
| GPS 准确度： | 距离 ±2%，速度 ±2 km/h |
| 高度分辨率： | 1 米 |

| | |
|---|---|
| 上升/下降分辨率： | 5 米 |
| 最大高度： | 9000 米/29525 英尺 |
| 抽样率： | 高精度 GPS 记录 1 秒，中等精度 GPS 记录 30 秒，GPS 省电模式 60 秒 |
| 心率测量范围： | 15-240 bpm |
| 当前速度显示范围： | 0-399 km/h 247.9 mph<br><br>( 0-36 km/h 或 0-22.5 mph( 使用 Polar 步速传感器测量速度时) |
| 防水性： | 30 米( 适用于洗澡和游泳) |
| 内存容量： | 视您的语言设置而定，使用 GPS 和心率时 60 小时 |
| 显示屏分辨率： | 128 x 128 |

使用无线 Bluetooth® 技术。

## POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑，且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

FlowSync 与以下操作系统兼容：

| 电脑操作系统 | 32 位 | 64 位 |
|---|---|---|
| Windows 7 | X | X |
| Windows 8 | X | X |
| Windows 8.1 | X | X |
| Windows 10 | X | X |
| OS X 10.9 | | X |
| OS X 10.10 | | X |
| OS X 10.11 | | X |
| macOS 10.12 | | X |
| macOS 10.13 | | X |
| macOS 10.14 | | X |

## POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

Polar 设备可以与大多数现代智能手机配合使用。以下是最低要求：

- 采用 iOS 11 或更高版本的 iOS 移动设备
- 具有蓝牙 4.0 功能的 Android 移动设备和 Android 5 或更高版本（从手机制造商处查看完整的手机规格）

Android 设备对于我们的产品和服务中使用的技术有很多不同的处理，比如 Bluetooth Low Energy (BLE) 以及不同的标准和协议。因此，不同手机厂家的兼容性也不一样。很遗憾，Polar 无法保证所有的设备可以使用全部功能。

## POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。使用兼容 GymLink 的 Polar 设备和心率传感器测量在水中心率时，可能会因以下原因而受到干扰：

- 高氯含量泳池水和海水导电性都极强。心率传感器的电极可能发生短路，无法检测到 ECG 信号。
- 跳进水中或在游泳比赛期间的剧烈肌肉运动，可能使心率传感器移动至身体的其他部位，从而检测不到 ECG 信号。
- ECG 信号强度因人而异，且可能取决于个体的组织成分。在水下测量心率时，更易出现此类问题。

**Polar 基于腕部的心率测量设备**可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 ISO 22810 或 IEC60529 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

| 产品背面标记 | 水溅、汗水、雨滴等 | 洗澡和游泳 | 通气管潜水（不带气瓶） | 使用水下呼吸器潜水（带气瓶） | 防水特性 |
|---|---|---|---|---|---|
| 防水性 IPX7 | 确定 | - | - | - | 请勿使用高压清洗机清洗。<br>防水溅、雨滴等。<br>参考标准：IEC60529。 |
| 防水性 IPX8 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 参考标准：IEC60529。 |
| 防水性<br>防水性<br>20/30/50 米<br>可在游泳时穿戴 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。<br>参考标准：ISO22810。 |
| 防水性：100 米（水下） | 确定 | 确定 | 确定 | - | 可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。<br>参考标准：ISO22810。 |

# POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc.提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两（2）年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一（1）年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带（例如心率传感器胸带）和 Polar 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar 维修中心予以修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，电话：+358 8 5202 100，传真：+358 8 5202 300，网址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE，芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

# 法规信息

| | |
|---|---|
| CE | 本产品符合 2014/53/EU 和 2011/65/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息，可从以下网址找到：www.polar.com/zh-hans/regulatory_information。 |
|  | 此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。 |

# 免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.0 CHNS 08/2018