



Pulsmessung am Handgelenk, GPS, Smart Coaching, Schlafrtracking. Der finnische Bolide M430 ist vollgepackt mit den aktuellsten Features und bietet für jeden Trainingsstil das richtige Profil. Wir haben die ALL-IN-ONE Lösung getestet!



Spätestens wenn die Tage kürzer werden, die Radeinheiten ungemütlicher und Laufen oder Fitnessstudio zur besseren Wahl werden, verliert der Radcomputer an Pluspunkten. Warum also nicht gleich zur Pulsuhr greifen und für jeden Sport gewappnet sein? Wir haben die Polar M430 Running Watch für euch beim Biken, Laufen, Schwimmen und im Fitnessstudio getestet!

Mit integriertem GPS, vielen Funktionen und Pulsmessung am Handgelenk gehört sie zu den vielseitigsten Uhren am Markt. Beim Sport in geschlossenen Räumen übernimmt sogar ein Beschleunigungssensor die Messung von Tempo und Distanz.

Hier der Blick auf die Features:





## In der Hand - die Features

In Kürze:

- Pulsmessung am Handgelenk
- Erweitertes GPS mit Energiesparmodus
- Ready für Indoor-Läufe dank Beschleunigungssensor
- Activity Tracking: Schlaf, Schritte etc im Alltag
- Polar Flow: Auswertung und Planung in der App
- Smart Notifications: Anzeige von Smartphone Nachrichten
- Sportprofile

5 Tasten, griffiges Silikonarmband und kontrastreiches Display. Die Maße der Uhr sind aufgrund der integrierten Pulsmessung etwas klobiger, fast schon kantig. Das formschöne Silikonarmband verleiht ihr dennoch ein ansprechendes Design. Erst auf der Rückseite zeigt die Uhr ihre Besonderheiten. In einer Erhebung am Handgelenk bietet die Uhr einen **optischen Pulsmesser**, der Brustgurte getrost ablösen soll. 6



LEDs sollen laut Hersteller zuverlässige Werte liefern. Wer lieber zum Pulsgurt greift, hat weiterhin die Möglichkeit diesen per Bluetooth zu koppeln.

Das Display bietet 128×128 Pixel und ist für maximalen Kontrast in zwei Farben gehalten. Dank Bluetooth lässt sich die Uhr simpel mit dem Smartphone und der Polar Flow App verbinden. Wer mag, kann auch per Smartphone Einstellungen vornehmen und die Aktivitäten einfach in der App oder auf dem Laptop auswerten. Geladen wird per Polar eigenem Stecker. Leider setzt man hier nicht auf bestehende Standards. Erhältlich ist die M430 in schwarz / Anthrazit, weiß und orange.

## Praxiseinsatz



Die **Bedienung** und Einrichtung der Uhr ist Polar typisch intuitiv und geht schnell von der Hand. Nachdem die persönlichen Daten eingegeben sind und man die Sportart ausgewählt hat, kann es auch schon losgehen. Insgesamt stehen 8 Trainingsansichten mit 4 Datenfeldern zur Verfügung. Je nach Sportart stehen so stets die richtigen Werte bereit. Die Anordnung ist sinnvoll und gut gewählt.

Auch die **Display-Lesbarkeit** ist auf sehr hohem Niveau. Mit guten Kontrasten wird die M430 ihrem Preis gerecht und die Werte sind auch auf dem Rad ablesbar, ohne die Hand vom Lenker zu nehmen. Ein Blick aus dem Augenwinkel genügt!

Bereits bei den ersten Einsätzen konnte uns die **GPS Genauigkeit** der Uhr begeistern. Vorbei sind die Zeiten, in denen man vor der Haustür darauf wartet, dass ein Signal zur Verfügung steht. Uhr einschalten, Profil wählen und schon kann es losgehen. Komplett unkompliziert fand die Uhr im gesamten Test in Sekundenschnelle die nötige GPS-Verbindung und lieferte zuverlässige Ergebnisse.

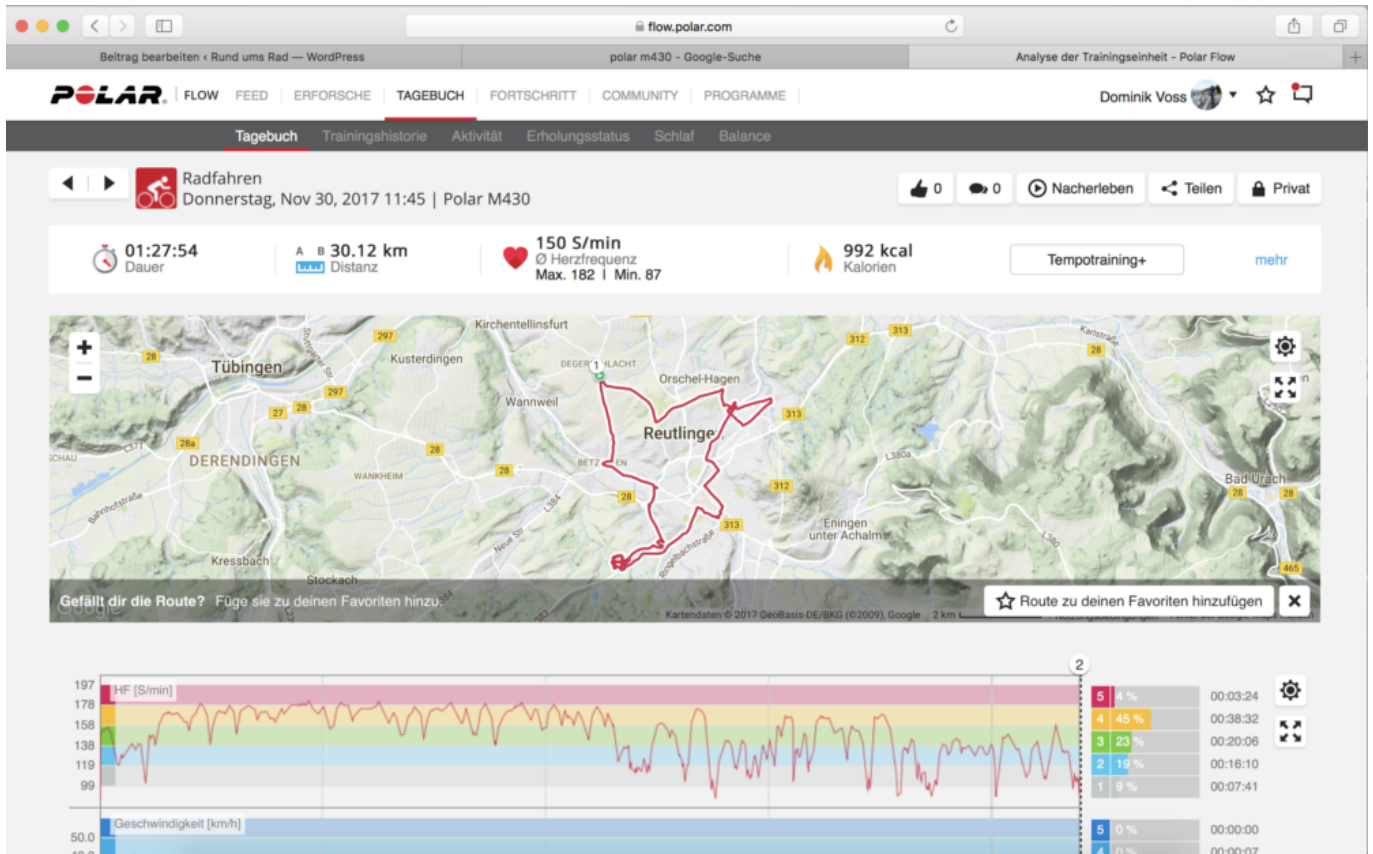




Das große Feature der Uhr, der **optische Pulsmesser**, blieb etwas hinter den Erwartungen. Nur wer die Uhr eng ans Handgelenk schnallt, erhält zuverlässige Werte. Das kann durchaus auch mal unbequem sein. Die Pulsmessung am Handgelenk ist zwar praktisch und lässt auch spontan einen Check der HF zu aber der gute alte Pulsgurt war auf Dauer doch simpler, zumal er im Winter auch mit Langarmtrikot und Handschuhen funktioniert. Ansonsten ist der Tragekomfort der Uhr hingegen sehr hoch.

Fast schon Standard bei aktuellen Pulsuhren, bietet auch die M430 Smart Notifications, sprich sie zeigt Nachrichten und Anrufe in Verbindung mit dem Smartphone an. Praktische Hilfe, um informiert zu bleiben! Trotz GPS und genannten Features ist die **Batterielaufzeit** auf hohem Niveau. Drei Trainingstage ohne Nachladen sind kein Problem! Laut Hersteller hält die Uhr im GPS Modus bis zu 8h. Wer mag, kann den GPS Energiesparmodus aktivieren. Dann ist die Aufzeichnung zwar ungenauer aber die Uhr hält noch länger und sogar bis zu 30 Stunden!

Auch nach dem Sport war die Uhr stets zuverlässig und simpel. Per Bluetooth mit der Polar Flow Smartphone App gekoppelt, lassen sich die Werte einfach auswerten und je nach Geschmack bei Strava oder anderen sozialen Netzwerken uploaden. Easy.



Auch nach mehreren Wochen Testeinsatz ist die Uhr weiterhin in einem super Zustand. Das Armband lässt sich gut reinigen und das Display ist kratzfest.

## Fazit:

Die Polar M430 Pulsuhr bietet eine enorme Vielseitigkeit und angenehme Zuverlässigkeit. Mit hoher Akkulaufzeit und Simplicity bietet sie trotz vieler Funktionen eine super Alltagsauglichkeit für den Multisportler.

Preis: 229,95€

Mehr Infos: [polar.com/de/produkte/sport/M430-gps-laufuhr](http://polar.com/de/produkte/sport/M430-gps-laufuhr)

**Hinweis:** Im Vergleichstest mit der Suunto Spartan werden wir in Kürze ein weiteres Fazit und mehr Eindrücke bieten können. Seid gespannt...

