

NASTAVENÍ M450

Nastavte si svůj M450 na flow.polar.com/start. V průběhu nastavení bude do M450 stažen nejnovější firmware a budete moci začít používat webovou službu Flow.

1. **Jděte na adresu flow.polar.com/start** a stáhněte si software Polar FlowSync, který je potřebný pro spojení M450 s webovou službou Flow.
2. **Otevřete** instalační balíček a řiďte se pokyny na obrazovce pro instalaci softwaru.
3. Jakmile bude instalace dokončena, FlowSync se **otevře automaticky** a požádá vás o připojení výrobku Polar.
4. **Zapojte M450 do USB** portu vašeho počítače, pomocí kabelu USB. M450 se poté probudí a začne se nabíjet. Dovolte svému počítači nainstalovat veškeré ovladače USB, které vám nabídne.
5. Webová služba se otevře automaticky ve vašem internetovém prohlížeči. **Vytvořte si účet u Polaru**, nebo se přihlašte, pokud již účet máte. Zadejte svá fyzická data, abyste získali osobní vedení a přesný rozbor tréninkových jednotek.

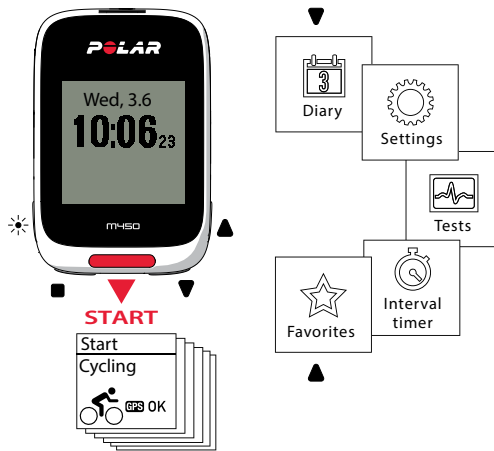
i Když získáte nový M450, bude se nacházet v režimu uskladnění. Probudí se, jakmile ho připojíte k počítači nebo k USB nabíječe. **Jestliže je baterie zcela vybitá, stavová lišta nabíjení se ukáže až po několika minutách.**



i Zařízení nenabíjejte, pokud je port USB vlhký.

6. Klikněte na Done (Hotovo) pro **synchronizaci** nastavení mezi M450 a webovou službou Polar Flow. Jakmile bude synchronizace dokončena, status FlowSync se změní na dokončený.
 7. Jestliže bude k M450 k dispozici nový firmware, můžete si ho v této fázi nainstalovat.
- Můžete začít. Užijte si to!
- Další informace o M450 získáte v kompletní uživatelské příručce a instruktážních videích na adrese polar.com/support/M450.

SEZNAMTE SE S M450



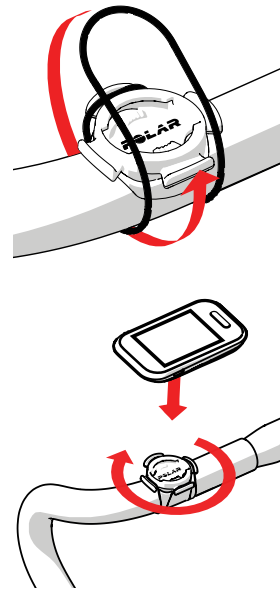
OSVĚTLENÍ **NAHORU**
ZPĚT **DOLŮ**

- » Menu můžete procházet pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ.
- » Zahajte trénink a výběr potvrďte tlačítkem START
- » Pro návrat, přerušení a zastavení tréninku používejte tlačítko ZPĚT.
- » Stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ v časovém režimu tlačítka uzamknete.

DRŽÁK NA KOLO

Držák na jízdní kolo můžete nainstalovat buďto na rám kola, anebo na levou či pravou stranu řídítek.

1. Na rám nebo na řídítka položte pryžovou podložku.
2. Ustavte držák na pryžovou podložku, tak aby logo POLARU bylo v jedné rovině s řídítky.
3. Držák připevněte na rám jízdního kola nebo na řídítka pomocí O-kroužku.
4. Zasuňte výstupky na zadní straně M450 do drážek na držáku a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud M450 nebude ve správné poloze.



SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Navlékněte si pohodlný hrudní pás a konektor, abyste mohli v M450 sledovat přesné hodnoty svoji srdeční frekvence v reálném čase.

Pokud jste si M450 koupili bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho pořídit kdykoliv.

1. Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
2. Připněte si hrudní pás a upravte si ho tak, aby těsně přiléhal.
3. Připojte konektor.
4. Před prvním tréninkem musíte **snímač srdeční frekvence spárovat s M450**. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte START. Potom počkejte na žádost o spárování a zvolte Yes (Ano).

Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení).

i Po skončení tréninku odepněte konektor snímače srdeční frekvence a opláchněte hrudní pás proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce naleznete v kompletní uživatelské příručce na adrese polar.com/support/M450.

TRÉNOVÁNÍ S M450

Stiskněte START a zvolte si sportovní disciplínu. Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte M450 v poloze displejem vzhůru, dokud nenalezne signál GPS. Po nalezení signálu se zobrazí OK.

Jakmile budete připraveni, stiskněte znovu tlačítko START.

i Ve webové službě Polar Flow si ve sportovních profilech vyberte, které informace chcete při tréninku dostávat.

PŘI TRÉNINKU

Měření kola/etapy: V průběhu tréninku stiskněte tlačítko START.

Uzamčení pásma: Pro uzamčení/odemčení pásma srdeční frekvence, v němž se právě nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko START. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovým signálem.

Změna nastavení v Rychlém menu: Pro otevření Rychlého menu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Některá nastavení můžete změnit, aniž byste museli přerušit záznam tréninku.

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Pro pokračování v tréninku stiskněte tlačítko START. Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

HLAVNÍ FUNKCE

Polar M450 nabízí celou řadu jedinečných funkcí, které vám pomohou lépe trénovat. Zde uvádíme přehled těch nejdůležitějších.

INTEGROVANÁ GPS

M450 sleduje pomocí integrované GPS rychlost, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu. Po ukončení tréninku se v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow můžete podívat na svoji trasu na mapě. Funkce Back to start (Zpět na začátek) vás dovede zpět na výchozí stanoviště.

BAROMETR

Kromě nadmořské výšky měří M450 i další hodnoty, například výstup/sestup, stoupání/klesání*, VAM (průměrnou rychlost stoupání) v reálném čase a spotřebu kalorií v závislosti na nadmořské výšce.


*Vyžaduje snímač rychlosti Bluetooth® Smart

ČELNÍ SVĚTLO

Čelní světlo na horním okraji M450 slouží k tomu, abyste byli na cestě lépe vidět. Je to inteligentní funkce, kterou si můžete nastavit na automatické zapínání, když se setmí.

VEDENÍ PŘI TRÉNINKU

M450 je vybaven jedinečnými funkcemi chytrého koučování od Polaru, které nabízejí to nejlepší možné vedení ke zlepšení tréninku i užitečnou zpětnou vazbu, která vám poskytne informace o tom, jaké děláte pokroky.

 Viz kompletní uživatelská příručka na adrese polar.com/support/M450, kde se seznámíte se všemi úžasnými funkcemi svého sporttesteru M450.

POLAR FLOW

Polar M450 je vynikající tréninkové zařízení samo o sobě, avšak získáte z něj ještě více, jestliže ho budete používat společně s webovou službou a mobilní aplikací Polar Flow.

MOBILNÍ APLIKACE

S mobilní aplikací Polar Flow můžete vidět svá tréninková data okamžitě. Tato aplikace bezdrátově převede vaše data z M450 do webové služby Flow. Získáte ji v App StoreSM nebo na Google PlayTM

WEBOVÁ SLUŽBA

Stanovte si cíle a získajte pokyny k jejich dosažení. Získejte podrobnou analýzu svých výkonů a podělte se o své úspěchy s přáteli. Toto vše a další věci naleznete na adrese polar.com/flow.



TECHNICKÁ SPECIFIKACE

M450

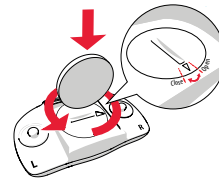
Typ baterie	Nabíjecí baterie 400mAh, 4,35V
Výdrž baterie:	Až 16 hodin s GPS
Provozní teplota	-10°C až +50°C / -4°F až 122°F
Voděodolnost	IPX7 (odolný proti dešti, nevhodný pro plavání)
Použité materiály	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materiál držáku na kolo	POM


SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART

Typ baterie	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20.0 x 1.0 materiál FPM
Provozní teplota	-10°C až +50°C / 14°F až 122°F
Voděodolnost	30 m
Konektor:	Polyamid
Pás:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

Výměna baterie snímače srdeční frekvence:

1. Pomocí mince otevřete víčko baterie jeho otáčením proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení voděodolnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. Pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).




 Z bezpečnostních důvodů dbejte prosím na to, abyste používali správnou baterii.

UPRAVTE SI TRÉNINKOVÉ ZAŘÍZENÍ NA MÍRU POMOCÍ DOPLŇKŮ

CYKLOSNÍMAČE BLUETOOTH® SMART

Vylepšete svůj trénink a naučte se lépe porozumět svým výkonům pomocí cyklosnímačů Bluetooth® Smart.

- » **Snímač rychlosti Bluetooth® Smart** přesně měří rychlost/tempo jízdy na kole a vzdálenost i na těch nejobtížnějších trasách. Vhodné pro halovou cyklistiku.
- » **Snímač kadence Bluetooth® Smart** měří kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** měří silový výkon (ve wattech) a sílu (v newtonech). M450 ukazuje silový výkon ve wattech, wattech/kg nebo v % FTP, a rovněž podíl levé a pravé nohy na šlapání a kadenci. Sada obsahuje dva pedály a dva silové snímače.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** je úsporné řešení pro základní měření výkonu. Měří silový výkon a sílu, která působí na levý pedál, a udává celkový výkon/celkovou sílu vynásobením naměřených hodnot dvěma. M450 měří silový výkon ve wattech, wattech/kg nebo v % FTP. Sada obsahuje dva pedály a snímač silového výkonu.

 M450 vám změří rovněž průměrnou a maximální rychlost, kadenci a silový výkon.

VYMĚNITELNÝ KRYT

Vyměňte si zadní kryt sporttesteru M450, tak aby dokonale ladil s barvami vašeho jízdního kola! Můžete si dokoupit další samostatně prodejné zadní kryty v různém barevném provedení.

VYHLEDEJTE ZÁKAZNICKOU PODPORU



polar.com/support/M450

ZŮSTAŇTE NALADĚNÍ S POLAREM



Vyrobil

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Tel +358 8 5202 300
Další informace viz: www.polar.com

Kompatibilní s



POLAR



Polar M450
PRŮVODCE ZAČÍNÁME

Nastavení na adrese flow.polar.com/start