

设置您的 M450

在 flow.polar.com/start 设置您的 M450。在设置期间，M450 将更新最新固件，然后您可开始使用 Flow 网络服务。

1. 访问 flow.polar.com/start 并下载 Polar FlowSync 软件，您需要该软件将您的 M450 与 Flow 网络服务相连。
2. 打开安装包并遵循屏幕上的指示安装软件。
3. 安装完成后，FlowSync 自动开启并要求您连接 Polar 产品。
4. 用 USB 连接线将 M450 插入您电脑的 USB 端口。M450 然后将被启动并开始充电。让您的电脑安装建议的 USB 驱动程序。
5. Flow 网络服务将在您的网络浏览器上自动打开。创建一个 Polar 账号或者如已有账号，则请登录填写您的体格详情以获取您训练的个人指南以及准确解释。
6. 单击完成以在 M450 与 Polar Flow 网络服务之间同步您的设置。同步完成后，FlowSync 状态将变更为已完成。

i 当您拿着全新的 M450 时，其处于存放模式。当您将它插入电脑或 USB 充电器时可启动它。若电池完全没电，则需要先充电几分钟才会显示充电状态动画。



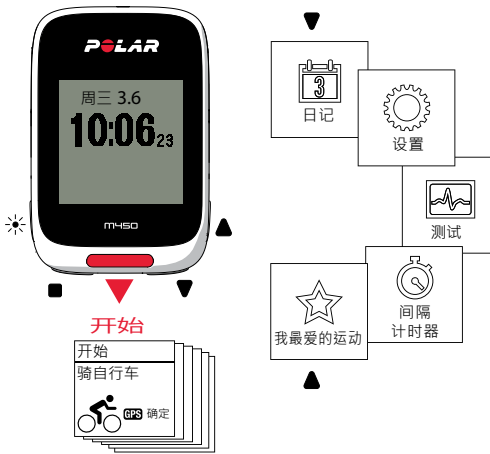
i 请勿在 USB 端口湿润时对设备充电。

7. 若您的 M450 有固件更新，请您在此阶段进行安装。

您可以出发了。希望你享受使用本产品！

请从 polar.com/support/M450 上的完整用户手册和教程视频了解 M450 的更多信息。

了解您的 M450



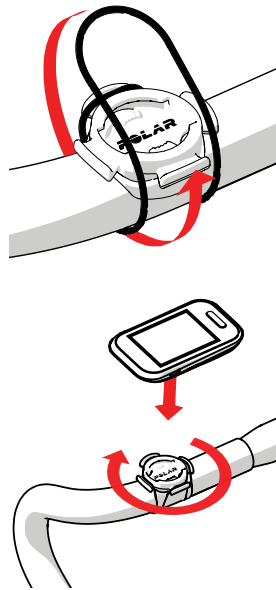
☀️ 灯光 ■ 返回 ▲ 向上 ▼ 向下

- » 按上或下，即可浏览菜单。
- » 开始训练并用开始按钮确认选择。
- » 用返回按钮返回、暂停和停止。
- » 长按灯光可在时间视图中锁定按钮。

自行固定装置

您可将固定装置安装在单车的立管上或者车把的左侧或右侧上。

1. 将橡胶底座置于立管/车把上。
2. 将单车支架置于橡胶底座上，使 POLAR 标志与车把对齐。
3. 使用 O 型环将固定装置稳定于立管/车把上。
4. 将 M450 背面上的楔形物与固定装置上的槽对齐并顺时针转动直至 M450 固定到位。

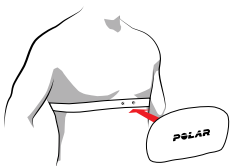
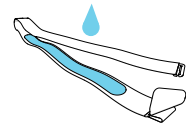


H7 心率传感器

围绕您的胸部佩戴舒适的胸带和连接器以在 M450 中获取准确实时的心率。

* 若您购买的 M450 不含心率传感器，请不用担心，您可随时购买。

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将胸带围绕胸部扣上并将胸带调整到松紧舒适的程度。
3. 扣上连接器。
4. 在首次训练之前，您需要将心率传感器与 M450 配对。佩戴心率传感器并按开始。然后等待传感器配对请求并选择是。



您还可在设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备中配对新的传感器。

i 在训练之后，拆下心率传感器并在流水下冲洗胸带以保持清洁。有关更多详细说明，请访问 polar.com/support/M450 查看完整用户手册。

使用 M450 进行训练

按开始并选择您的运动。请到室外并远离高层建筑及高大树木以获取 GPS 卫星讯号。将 M450 屏幕朝上保持不动直至其找到 GPS 卫星讯号。当找到信号时，会显示确定。

当您准备好时，再次按开始。

i 在 Polar Flow 网络服务的运动内容中选择您想要在训练时查看的信息

训练期间

记圈：在训练期间按开始。

锁定心率区：若要锁定/解锁您目前所处的心率区，长按开始。如果您的速率超出锁定区以外，您将获得音效提示。

在快捷菜单中更改设置：长按灯光以打开快捷菜单。您可在没有暂停训练记录的情况下变更某些设定。

暂停和停止训练

按返回以暂停您的训练。若要继续训练，按压开始。若要停止训练，在暂停时长按返回装置显示记录已结束。

主要功能

Polar M450 提供众多独特的功能以帮助您更好地训练。这里有最重要功能的摘要。

内置 GPS

M450 利用内置的 GPS 追踪您的速度、距离、海拔高度和路线。您可在训练后在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务中的地图上查看您的路线。返回起点功能将您引导至您的起点。

BAROMETER

除海拔高度外，M450 亦可测量全面的资料，如上升/下降、爬坡/下坡*、实时 VAM（平均上升速度）和海拔高度补偿卡路里。

*需要速度传感器 Bluetooth® Smart。

前置灯

M450 顶部边缘上的前置的照明功能，旨在让其他道路使用者能更容易看到您。这是一项智能功能，您可将其设为在黑暗地方自动开启。

训练指南

M450 备有 Polar 特有的 Smart Coaching 功能，提供最佳的指引以发展您的训练及对您的进度提供很有用的建议。

请访问 polar.com/support/M450 查看完整的用户手册以熟悉 M450 的所有优秀功能。

POLAR FLOW

Polar M450 本身是一款优秀的训练设备，但在结合 Polar Flow 网络服务及移动应用程序使用时可更充分地发挥其功效。

移动应用程序

透过 Polar Flow 移动应用程序，您可一目了然地检视训练资料。该应用程序在 M450 与 Polar Flow 网络服务之间以无线方式同步数据。请访问 App Store™ 或 Google Play™ 获取该应用程序。

网络服务

设置目标并获得实现目标的指南。获得您的成绩的详细分析并与您的好友分享您的成就。请访问 polar.com/flow 了解更多。



技术规格

M450

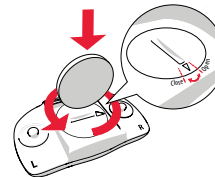
电池型号	可充电 400mAh, 4.35V 电池
操作时间	使用 GPS 时至多为 16 个小时
操作温度	-10 °C 到 +50 °C / -4 °F 到 122 °F
防水性	IPX7 (防雨水, 不适合游泳)
材料	PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU
定装置材质	POM

BLUETOOTH® SMART 心率传感器

电池型号	CR2025
电池密封环	0 型环, 20.0 x 1.0, 材料为氟橡胶
操作温度	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
防水性	30 米
连接器	聚酰胺
胸带	聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%

更换心率传感器电池:

1. 使用硬币逆时针旋转至 OPEN 打开电池盖。
2. 将电池 (CR 2025) 插入盖子内部, 使正极 (+) 侧对着盖子。确认密封环位于于沟槽中, 以确保防水性。
3. 按压盖子使其回到传感器上。
4. 使用硬币顺时针旋转盖子至 CLOSE。



⚠ 出于安全原因, 请确保您使用正确的电池。

自选配件

BLUETOOTH® SMART 骑车传感器

透过 Bluetooth® Smart 单车传感器改进您的训练体验并更全面地了解您的表现。

- » 速度传感器 Bluetooth® Smart 即使在最苛刻的路线上也可准确地测量您的骑车速度和距离。适用于室内骑车。
- » 脚踏圈速传感器 Bluetooth® Smart 测量您的脚踏圈速, 按每分钟圈数为单位。
- » Kéo Power Bluetooth® Smart 测量您的功率输出 (单位为瓦) 和力量 (单位为牛)。M450 按瓦、瓦/公斤或 FTP 百分比显示您的功率输出, 以及您的左/右平衡和脚踏圈速。该套件包括两个踏板和两个功率发射器。
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart 是用于基本功率测量的极具成本效益的选择。它测量您作用于左侧踏板上的功率输出和力并乘以二来提供您的总功率/力。M450 按瓦、瓦/公斤或 FTP 百分比显示您的功率输出。该套件包括两个踏板和一个功率发射器。

i M450 还显示您的速度、和脚踏圈速功率输出的平均值和最大值。

可更换后盖

更换 M450 的后盖, 更完美地配衬您单车的色彩! 您可另外购买不同颜色的额外后盖。

寻找产品支援



polar.com/support/M450

保持关注 POLAR

facebook.com/polarglobal

youtube.com/polar

twitter.com/polarglobal

instagram.com/polarglobal

制造商

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
电话 +35885202100
传真 +358 8 5202 300
www.polar.com

兼容



POLAR®



Polar M450 入门指南

在 flow.polar.com/start 进行设置