

## 設置您的 M450

請造訪 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 設置您的 M450。在設置期間，M450 將更新最新固件，然後您可開始使用 Flow 網路服務。

1. 請前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要該軟體將 M450 與 Flow 網路服務相連。
2. 打開安裝包並遵循螢幕說明安裝軟件。
3. 安裝完成後，FlowSync 會自動打開並要求您連接 Polar 產品。
4. 使用 USB 連接線將 M450 插入您的電腦的 USB 連接埠。M450 然後將被啟動並開始充電。讓您的電腦安裝建議的 USB 驅動程式。
5. Flow 網路服務將在您的網路瀏覽器上自動打開。建立一個 Polar 賬號或者若您已有一個賬號則請登入。填寫您的體格詳情以獲取您訓練的個人指南以及準確解釋。
6. 按一下「完成」以在 M450 與 Polar Flow 網路服務之間同步您的設定。同步完成後，FlowSync 狀態將變更為已完成。

**i** 當您拿著全新的 M450 時，其處於存放模式。當您將其插入電腦或 USB 充電器時可啟動它。若電池完全沒電，則需要先充電幾分鐘才會顯示充電狀態動畫。



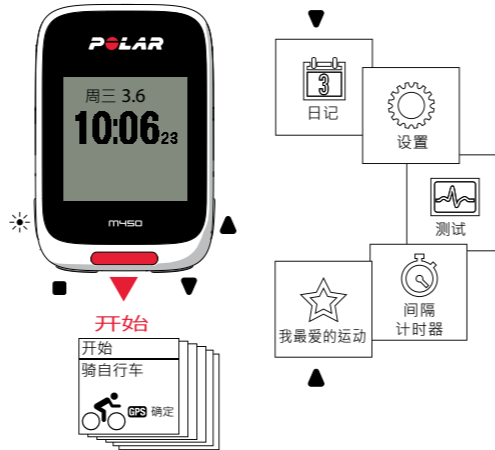
**i** 請勿在 USB 連接埠濕潤時對設備充電。

7. 若您的 M450 有固件更新，請您在此階段進行安裝。

您可以出發了。希望你享受使用本產品！

請自 [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) 上的完整使用者手冊及教程視訊了解更多有關 M450 的資訊。

## 瞭解您的 M450



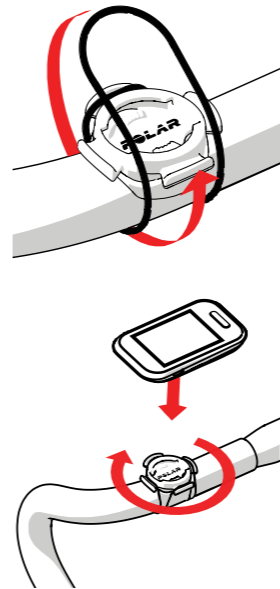
☀ 燈光    ■ 返回    ▲ 向上    ▼ 向下

- » 按上或下，即可瀏覽功能表。
- » 使用開始按鈕開始訓練及確認選擇。
- » 使用返回按鈕返回、暫停及停止。
- » 在時間視圖中長按燈光以鎖定按鈕。

## 固定裝置

您可將固定裝置安裝在單車的立管上或者車把的左側或右側上。

1. 將橡膠底座置於立管/車把上。
2. 將單車支架置於橡膠底座上，使 POLAR 標誌與車把對齊。
3. 使用 O 型環將固定裝置穩定於立管/車把上。
4. 將 M450 背面上的楔形物與固定裝置上的槽對齊並順時針轉動直至 M450 固定到位。

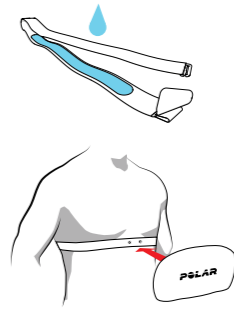


## H7 心率傳感器

圍繞您的胸部佩戴的舒適胸帶及連接器，以便在 M450 中獲取準確即時的心率。

\* 若您購買的 M450 不含心率傳感器，請不用擔心，您可隨時購買。

1. 將胸帶上的電極區弄濕。
2. 圍繞您的胸部扣上胸帶並將胸帶調整至鬆緊適度的程度。
3. 扣上連接器。
4. 在首次訓練之前，您需要將心率傳感器與 M450 配對。佩戴心率傳感器並按開始。然後等待傳感器配對請求，並選擇「是」。



您也可以按 Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對其他設備) 之中配對新傳感器。

**i** 訓練後，拆下心率傳感器並在流水下沖洗胸帶以保持清潔。有關更多詳細說明，請在 [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) 查看完整使用者手冊。

## 使用 M450 進行訓練

按開始並選擇您的運動。請到室外並遠離高層建築及高大樹木以獲取 GPS 衛星訊號。將 M450 螢幕朝上保持不動直至其找到 GPS 衛星訊號。當找到訊號時，會顯示「OK (確定)」。

當您準備好時，再次按開始。

**i** 在 Polar Flow 網路服務的運動內容中選擇您想要在訓練時查看的資訊

### 訓練期間

**記圈：**訓練期間按開始。

**鎖定心率區：**若要鎖定/解鎖您目前所處的心率區，長按開始。若您的心率超出鎖定區，您將獲得音效提示。

**在快顯功能表中更改設定：**長按燈光以打開快顯功能表。您可在沒有暫停訓練記錄的情況下變更某些設定。

### 暫停及停止訓練

按返回以暫停您的訓練。若要繼續訓練，按開始。若要停止訓練，在暫停狀態下長按返回直至顯示 記錄已結束。

## 主要功能

Polar M450 提供眾多獨特的功能以幫助您更好地訓練。這裡您可找到最重要功能的摘要。

### 內置 GPS

M450 利用內置的 GPS 追蹤您的速度、距離、海拔高度和路線。您可在訓練後在 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務中的地圖上查看您的路線。返回起點功能引導您回到您的起點。

### BAROMETER

除海拔高度外，M450 亦可測量全面的資料，如上升/下降、爬坡/下坡\*、即時 VAM（平均上升速度）和海拔高度補償卡路里。

\*需要速度傳感器 Bluetooth® Smart。

### 前置燈

M450 頂部邊緣上的前置的照明功能，旨在讓其他道路使用者能更容易看到您。這是一項智能功能，您可將其設為在黑暗地方自動開啟。

### 訓練指南

M450備有Polar特有的Smart Coaching 功能，提供最佳的指引以發展您的訓練及對你的進度提供很有用的建議。

請造訪 [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) 查看完整的使用者手冊以瞭解 M450 的全部優秀功能。

## POLAR FLOW

Polar M450 本身是一款優秀的訓練設備，但在結合 Polar Flow 網路服務及移動應用程式使用時可更充分地發揮其功效。

### 移動應用程式

透過 Polar Flow 移動應用程式，您可一目了然地檢視訓練資料。該應用程式在 M450 與 Polar Flow 網路服務之間以無線方式同步資料。請在 App Store<sup>SM</sup> 或 Google Play<sup>TM</sup> 上獲取該應用程式。

### 網路服務

設置目標並獲取實現目標的指南。獲取您成績的詳細分析並與您的好友分享您的成就。請造訪 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 查找所有資訊以及更多。



## 技術規格

### M450

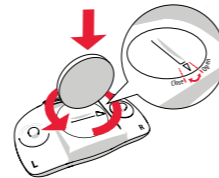
電池類型	可充電 400mAh, 4.35V 電池
操作時間	使用 GPS 時至多 16 小時
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F
防水性	IPX7 (防雨水, 不適合游泳)
材質	PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU
固定裝置材質	POM


### BLUETOOTH® SMART 心率傳感器

電池類型	CR2025
電池密封環	O 型環 20.0 x 1.0 材料 FPM
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
防水性	30 公尺
連接器	聚醯胺
胸帶	38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 聚酯

### 更換心率傳感器電池：

1. 使用硬幣，將其逆時針轉動至開啟，打開電池的蓋子。
2. 將電池 (CR 2025) 放入蓋子內部，正極 (+) 側靠著蓋子。確認密封環位於溝槽中，以確保防水性。
3. 將蓋子壓回傳感器中。
4. 使用硬幣順時針轉動蓋子至關閉。




 出於安全原因，請確保您使用正確的電池。

## 自選配件

### BLUETOOTH® SMART 單車傳感器

透過 Bluetooth® Smart單車傳感器改進您的訓練體驗並更全面地瞭解您的表現。

- » 速度傳感器 Bluetooth® Smart 即使在最苛刻的路線上亦可準確地測量您的騎車速度及距離。適用於室內騎行。
- » 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart 按每分鐘圈數測量您的騎行腳踏圈速。
- » Kéo Power Bluetooth® Smart 測量您的功率輸出（單位為瓦）及力（單位為牛）。M450 按瓦、瓦/公斤或 FTP 百分比顯示您的功率輸出，以及您的左/右平衡及腳踏圈速。該套件包括兩個腳踏板及兩個功率發射器。
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart 是用於基本功率測量的極具成本效益的選擇。其測量您在左側踏板上的功率輸出及力並乘二來提供您的總功率/力量。M450 按瓦、瓦/公斤或 FTP 百分比顯示您的功率輸出。該套件包括兩個踏板及一個功率發射器。

 M450 亦顯示您的速度、腳踏圈速及功率輸出的均值及最大值。

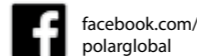
可更換後蓋  
更換 M450 的後蓋，更完美地配襯您單車的色彩！您可另外購買不同顏色的額外後蓋。

## 查找產品支援



[polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450)

### 保持關注 POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

### 製造商

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
電話 +358 8 5202 100  
傳真 +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

### 相容



# POLAR®



## Polar M450

入門指南

在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 進行設定

17956792.00 CHNT 06/2015 WINLEE  
17956797.00 BUNDLE CAN/APAC 06/2015 WINLEE