

## OPSÆT DIN M450

Opsæt din M450 på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Under opsætningen vil M450 blive opdateret med den nyeste firmware, og du kan gå i gang med at bruge Flow-webservicen.

1. Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og download Polar FlowSync-software, som du skal bruge til at slutte din M450 til Flow-webservice.
2. Åbn installationspakken, og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.
3. Når installationen er afsluttet, åbnes FlowSync **automatisk** og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. **Slut M450 til** din computers USB-port med USB-kablet. Derefter aktiveres M450 og begynder at oplade. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.
5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. **Opret** en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske oplysninger for at få personlig vejledning og en nøjagtig fortolkning af dit træningspas.
6. Klik på Udført for at **synkronisere** dine indstillinger mellem M450 og webservicen Polar Flow. FlowSync-status ændres til udført, når synkroniseringen er afsluttet.



*i* Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd.

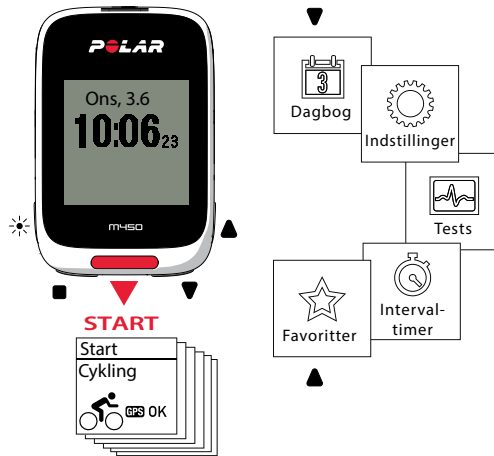
7. Hvis der er en tilgængelig firmware-opdatering til din M450, kan du installere den i denne fase.

Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

Lær mere om din M450 fra den komplette brugervejledning og videovejledningerne på [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

*i* Når du modtager din nye M450, er den i opbevaringstilstand. Den aktiveres, når du sætter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt tomt, tager det nogle minutter, inden ladeanimationen vises.

## LÆR DIN M450 AT KENDE



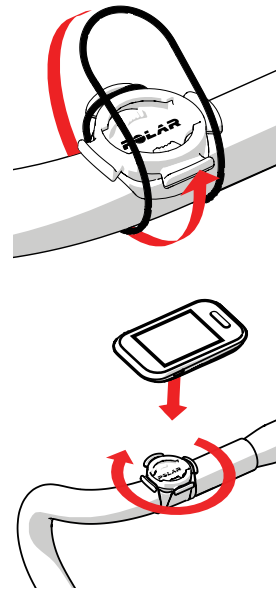
☀ LYS   ■ TILBAGE   ▲ OP   ▼ NED

- » Gennemgå menuen ved at trykke på OP eller NED.
- » Start et træningspas og bekræft valg med START-knappen.
- » Gå tilbage, hold pause og stop med TILBAGE-knappen.
- » Lås knapper i tidsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.

## CYKELBESLAG

Du kan enten installere cykelbeslaget på din frempind eller på den venstre eller højre side af styret.

1. Anbring gummibunden på frempinden/styret.
2. Placer cykelbeslaget på gummibunden, så POLAR-logoet er placeret ud for styret.
3. Fastgør cykelbeslaget på frempinden/styret med O-ringen.
4. Justér fremspringet på bagsiden af M450 til sprækkerne på cykelbeslaget, og drej dem med uret, indtil M450 sidder på plads.

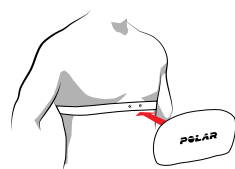
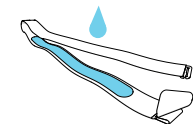


## H7 PULSMÅLER

Tag den behagelige strop og sendermodulet omkring brystet for at få din puls nøjagtigt og øjeblikkeligt i din M450.

\* Hvis du har købt din M450 uden en pulsmåler, kan du altid købe en.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodulet.
4. Inden dit første træningspas skal du **parre pulsmåleren med din M450**. Tag pulsmåleren på og tryk på START. Vent derefter på anmodningen om sensorparring, og vælg Ja.



Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par anden enhed**.

*i* Efter træningen skal du frakoble pulsmålerens sendermodul og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren. Der er detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## TRÆNING MED DIN M450

Tryk på START, og vælg din sportsgren. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitssignaler. Hold din M450 stille, mens displayet vender opad, indtil den finder GPS-satellitssignalet. Når signalet er fundet, vises der OK.

Tryk igen på START, når du er klar til at gå i gang.

*i* Vælg de oplysninger, du ønsker at se under dine træningspas, i sportsprofiler på webservicen Polar Flow

### UNDER TRÆNING

**Tag en omgang:** Tryk på START under et træningspas.

**Lås en zone:** Tryk på START og hold den nede for at låse den pulszone, du befinder dig i. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked via lydfeedback.

**Skift indstillinger i Hurtigmenu:** Tryk på LYS og hold den nede for at åbne Hurtigmenu. Du kan ændre visse indstillinger uden at sætte træningsmålingen på pause.

### AFBRYD OG STOP TRÆNING

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på START. For at stoppe træningspasset skal du trykke på TILBAGE og holde den nede, mens det er afbrudt, indtil **Måling afsluttet** vises.

## HOVEDFUNKTIONER

Polar M450 indeholder en lang række enestående funktioner, der hjælper dig med at træne bedre. Her finder du en opsummering af de vigtigste.

### INDBYGGET GPS

Med den indbyggede GPS sporer M450 din hastighed, distance, højde og rute. Du kan få vist din rute på et kort i Polar Flow-appen eller Flow-webservicen efter dit træningspas. Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til dit startpunkt.

### BAROMETER

Ud over højde måler din M450 omfattende data som f.eks. op-/nedstigning, opad/nedadgående hældning\*, VAM i realtid (gennemsnitlig opstigningshastighed) og højdekompenserede kalorier.


\*Kræver Hastighedssensor Bluetooth® Smart.

### FORLYGTE

Forlygten på den øverste kant af M450 har til formål at forbedre din synlighed for andre på vejen. Det er en intelligent funktion, du kan indstille til at tænde automatisk, når det bliver mørkt.

### TRÆNINGSVÆJLEDNING

M450 indeholder Polars enestående Smart Coaching-funktioner, der giver den bedst mulige vejledning til, hvordan du udvikler din træning, samt nyttig feedback om dine fremskridt.

 Se den komplette brugervejledning på [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) for at blive bekendt med alle de fantastiske funktioner i din M450.

## POLAR FLOW

Polar M450 er en fantastisk træningsenhed i sig selv, men du får endnu mere ud af den, når du bruger den sammen med webservicen og mobil-appen Polar Flow.

### MOBIL-APP

Med mobil-appen Polar Flow kan du se dine træningsdata med det samme. Appen synkroniserer dataene trådløst fra din M450 til webservicen Polar Flow. Hent den i App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

### WEBSERVICE

Opstil mål og få vejledning til at nå dem. Hent en detaljeret analyse af dine resultater og del dine præstationer med dine venner. Find alt dette og mere på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

### M450

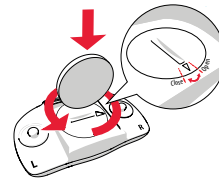
Batteritype	Genopladeligt 400 mAh, 4,35 V batteri
Driftstid	Op til 16 timer med GPS
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / -4 °F til 122 °F
Vandtæthed	IPX7 (regntæt, ikke egnet til svømning)
Materialer	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Cykelbeslagets materialer	POM


### BLUETOOTH® SMART PULSMÅLER

Batteritype	CR2025
Pakning til batteridæksel	O-ring 20,0 x 1,0 materiale FPM
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Vandtæthed	30 m
Sendermodul	Polyamid
Strop	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

### Sådan udskiftes pulsmålerens batteri:

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje den mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodul.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).




 Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at anvende det rigtige batteri.

## TILPAS MED TILBEHØR

### BLUETOOTH® SMART-CYKELSENSORER

Få en bedre træningsoplevelse, og opnå en mere komplet forståelse af din præstation med Bluetooth® Smart-cykelsensorer.

- » **Hastighedssensoren Bluetooth® Smart** måler din cykelhastighed/-tempo og -distance nøjagtigt, selv på de mest krævende ruter. Praktisk til indendørs cykling.
- » **Kadencesensor Bluetooth® Smart** måler din cykelkadence som omdrejninger i minuttet.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** måler din effekt (i Watt) og kraft (i Newton). M450 viser din effekt i Watt, Watt/kg eller % af FTP samt din venstre/højre balance og kadence. Sættet indeholder to pedaler og to effektsendere.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** er et omkostningseffektivt valg til grundlæggende effektmåling. Den måler din effekt og kraft på den venstre pedal og giver din samlede effekt/kraft ved at gange målingen med to. M450 viser din effekt i Watt, Watt/kg eller % af FTP. Sættet indeholder to pedaler og én effektsender.

 M450 viser også de gennemsnitlige og maksimale værdier af din hastighed, kadence og effekt.

### DÆKSEL, DER KAN SKIFTES

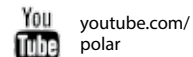
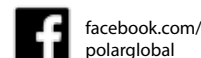
Skift bagdækslet på din M450, så den passer perfekt til din cykels farver! Du kan købe ekstra bagdæksler i forskellige farver separat.

## FIND PRODUKTSUPPORT



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

### HOLD DIG AJOUR MED POLAR



Fremstillet af

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

Kompatibel med



17956786.00 DNK 06/2015 10011

# POLAR®



## Polar M450 KOM I GANG-VEJLEDNING

Opsæt på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Dansk