

## RICHE DEINEN POLAR M450 EIN

Richte deinen M450 auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ein. Während des Setups wird der M450 mit der neuesten Firmware aktualisiert und du kannst mit der Nutzung des Polar Flow Webservice beginnen.

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und lade die Software Polar FlowSync herunter, die du zum Verbinden des M450 mit dem Polar Flow Webservice benötigst.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Installieren der Software.
3. Nach Abschluss der Installation wird FlowSync **automatisch geöffnet** und du wirst aufgefordert, dein Polar Produkt anzuschließen.
4. **Schließe** den M450 mit dem USB-Kabel **am** USB-Anschluss deines Computers an. Anschließend wird der M450 aktiviert und die Batterie wird geladen. Lasse deinen Computer alle empfohlenen USB-Treiber installieren.
5. Der Polar Flow Webservice wird automatisch im Browser geöffnet. **Erstelle** ein Polar Konto oder melde dich bei deinem Polar Konto an, wenn du bereits ein Konto hast. Gib deine physischen Daten ein, um individuelle Anleitungen und genaue Auswertungen deiner Trainingseinheiten zu erhalten.

*Wenn du deinen neuen M450 erhältst, ist dieser im Ruhemodus. Er wird aktiviert, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn der Akku vollkommen leer ist, dauert es einige Minuten, bis die Lade-Animation angezeigt wird.*



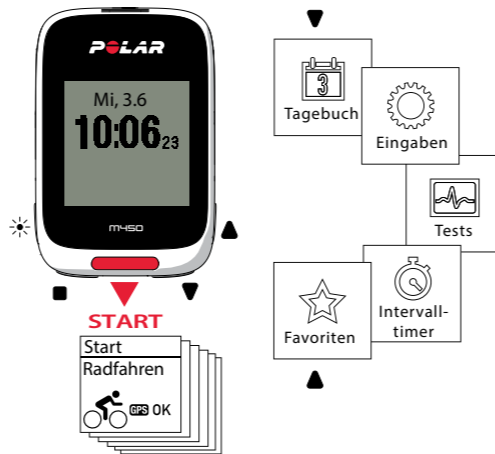
*Lade die Batterie nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.*

6. Klicke auf „Fertig“, um deine Einstellungen zwischen dem M450 und dem Polar Flow Webservice zu **synchronisieren**. Nach Abschluss der Synchronisierung ändert sich der FlowSync-Status in „Synchronisierung abgeschlossen“.
7. Wenn ein Firmware-Update für deinen M450 verfügbar ist, kannst du dieses jetzt installieren.

Jetzt kannst du loslegen. Viel Spaß!

In der vollständigen Gebrauchsanleitung und in den Tutorial-Videos auf [polar.com/de/support/M450](http://polar.com/de/support/M450) erhältst du weitere Informationen zu deinem M450.

## LERNE DEINEN M450 KENNEN



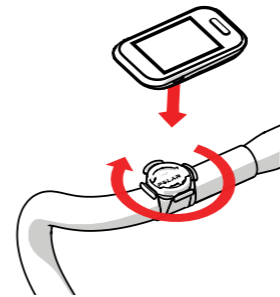
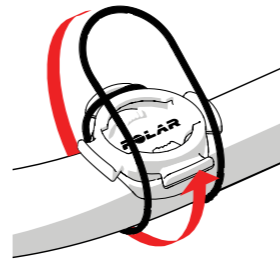
☀️ LICHT   ■ ZURÜCK   ▲ AUF   ▼ AB

- » Mit der AUF- und AB-Taste blättest du durch das Menü.
- » Mit der ZURÜCK-Taste startest du eine Trainingseinheit und bestätigst deine Auswahl.
- » Mit der ZURÜCK-Taste kannst du zur vorherigen Auswahl zurückkehren und die Aufzeichnung anhalten oder beenden.
- » Du kannst die Tasten sperren, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.

## FAHRRADHALTERUNG

Du kannst die Fahrradhalterung am Vorbau oder auf der rechten oder linken Seite des Lenkers anbringen.

1. Platziere das Gummipolster auf dem Lenker oder Vorbau.
2. Richte die Fahrradhalterung auf dem Gummipolster so aus, dass das Polar Logo sich in einer Linie mit dem Lenker befindet.
3. Fixiere die Fahrradhalterung mit dem O-Ring am Vorbau oder Lenker.
4. Richte die Kanten auf der Rückseite des M450 an den Schlitzen in der Fahrradhalterung aus und drehe den M450 im Uhrzeigersinn, bis er richtig sitzt.

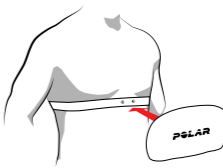
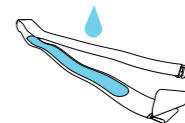


## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit der Sendeeinheit um deine Brust, damit deine präzise Herzfrequenz in Echtzeit auf deinem M450 angezeigt wird.

*\* Wenn du deinen M450 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.*

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, aber bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.
4. Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den **Herzfrequenz-Sensor mit dem M450 koppeln**. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke die START-Taste. Warte dann auf die Sensor-Kopplungsanfrage und wähle „Ja“.



Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** koppeln.

*Trenne nach dem Training den Herzfrequenz-Sensor vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf [polar.com/de/support/M450](http://polar.com/de/support/M450).*

## TRAINING MIT DEINEM M450

Drücke die START-Taste und wähle deine Sportart. Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M450 mit der Anzeige nach oben, bis er das GPS-Satellitensignal findet. Wenn das Signal gefunden wurde, wird „OK“ angezeigt.

Drücke erneut die START-Taste, wenn du zum Starten bereit bist.

*Wähle in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice die Informationen aus, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen.*

### WÄHREND DES TRAININGS

**Runde nehmen:** Drücke während einer Trainingseinheit die START-Taste.

**Zone sperren:** Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

**Einstellungen im Schnell-Menü ändern:** Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Bestimmte Einstellungen kannst du ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen.

### TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die ZURÜCK-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

## DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN

Der Polar M450 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dich bei deinem Training unterstützen. Hier findest du einen Überblick über die wichtigsten davon.

### INTEGRIERTES GPS

Über das integrierte GPS verfolgt der M450 deine Geschwindigkeit, Distanz, Höhe und Route. Nach der Trainingseinheit kannst du deine Route in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice auf einer Karte betrachten. Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zu deinem Ausgangspunkt zurück.

### BAROMETRISCHE HÖHENMESSUNG

Zusätzlich zur Höhe misst dein M450 zahlreiche weitere Daten, z. B. Aufstieg/Abstieg, Neigung/Gefälle\*, Echtzeit-VAM (mittlere Aufstiegs geschwindigkeit) und den höhenkorrigierten Kalorienverbrauch.


\*Erfordert den Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart.

### FRONTLICHT

Das Frontlicht an der Oberkante des M450 verbessert deine Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer. Du kannst diese intelligente Funktion so einstellen, dass sie sich automatisch einschaltet, wenn es dunkel wird.

### TRAININGSANLEITUNG

Der M450 bietet die Smart Coaching Funktionen von Polar mit der optimalen Anleitung zum Aufbau deines Trainings und hilfreichen Feedback zu deinen Fortschritten.

 Mache dich in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/de/support/M450](http://polar.com/de/support/M450) mit allen großartigen Funktionen des M450 vertraut.

## POLAR FLOW

Der Polar M450 ist ein hervorragender Trainingscomputer, jedoch bietet er dir in Kombination mit der mobilen App Polar Flow und dem Polar Flow Webservice einen noch größeren Nutzen.

### MOBILE APP

Die mobile App Polar Flow bietet dir all deine Trainingsdaten auf einen Blick. Die App synchronisiert die Daten auf dem M450 drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Lade sie dir vom App Store<sup>SM</sup> oder von Google Play<sup>TM</sup> herunter.

### WEBSERVICE

Setze dir Ziele und lass dir zeigen, wie du sie erreichst. Betrachte eine detaillierte Analyse deiner Ergebnisse und teile deine Erfolge mit deinen Freunden. Diese und viele weitere Informationen findest du auf [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### M450

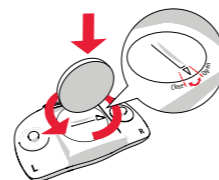
Batterietyp:	Wiederaufladbare Batterie 4,35 V, 400 mAh
Betriebsdauer:	Mit GPS bis zu 16 Stunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	IPX7 (spritzwassergeschützt, zum Schwimmen nicht geeignet)
Materialien:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materialien der Fahrradhalterung:	POM

### BLUETOOTH® SMART HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp:	CR2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	30 m
Sendeeinheit:	Polyamid
Gurt:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

### So wechselst du die Batterie des Herzfrequenz-Sensors:

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



 Aus Sicherheitsgründen ist es wichtig, dass du die richtige Batterie verwendest.

## INDIVIDUELLES ZUBEHÖR

### BLUETOOTH® SMART RADSENSOREN

Werte dein Trainingserlebnis auf und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit Bluetooth® Smart Radsensoren.

- » Der Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart liefert selbst auf den anspruchsvollsten Routen präzise Messwerte für deine Strecke sowie deine Geschwindigkeit/dein Tempo. Hilfreich beim Indoorcycling.
- » Der Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart misst deine Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute.
- » Der Kéo Power Bluetooth® Smart misst deine Leistung (in Watt) und Kraft (in Newton). Der M450 zeigt deine Leistung in Watt, Watt/kg oder % FTP sowie deine Links-Rechts-Balance und deine Trittfrequenz an. Das Set enthält zwei Pedale und zwei Sender.
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart ist eine kostengünstige Option für die einfache Kraftmessung. Das System misst deine Leistung und Kraft am linken Pedal und multipliziert die Messung mit zwei, um den Gesamtwert für Leistung/Kraft zu liefern. Der M450 zeigt deine Leistung in Watt, Watt/kg oder % FTP. Das Set enthält zwei Pedale und einen Sender.

 Der M450 zeigt auch die Durchschnitts- und Höchstwerte deiner Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Leistung an.

### AUSWECHSELBARER RÜCKDECKEL

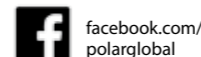
Wechsle den Rückdeckel des M450, um ihn an die Farben deines Fahrrads anzupassen! Du kannst zusätzliche Rückdeckel in verschiedenen Farben separat erwerben.

## HIER FINDEST DU PRODUKTSUPPORT



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

### NEUIGKEITEN VON 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)

Hersteller

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

Kompatibel mit



**POLAR**



**Polar M450**  
KURZANLEITUNG

Starte das Setup auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17956780.00 DEU 06/2015 10011

Deutsch