

M450 SEADISTAMINE

M450 seadistamiseks minge aadressile flow.polar.com/start. Seadistamisel saate alla laadida püsivara uusima versiooni ning võtta kasutusele Flow veebitreenuse.

1. Minge aadressile flow.polar.com/start ja laadige alla Polar FlowSync tarkvara, mille abil saate oma M450 Flow veebitreenusega ühendada.
2. Tarkvara installimiseks avage installipakett ning järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
3. Kui installimine on lõpule viidud, avaneb automaatselt FlowSync ja palub teil luua ühenduse Polari tootega.
4. Ühendage M450 USB-kaabli abil oma arvuti USB-porti. M450 ärkab unerežiimis ja algab aku laadimine. Kui arvuti soovib installida USB-draiverid, tehke seda.
5. Flow veebitreenus avaneb automaatselt teie Interneti-brauseris. Loge oma lele Polari konto või logige selle olemasolul sisse. Sisestage oma füüsilised andmed, et saada treeningute jaoks individuaalseid juhiseid ja täpset tõlgendust.
6. Klõpsake Done, et sünkroniseerida oma seadistused M450 ja Polar Flow veebitreenuse vahel. Kui sünkroniseerimine on lõpule viidud, muutub FlowSynchi olek lõpetatuks.

i Uue M450 soetamisel on see unerežiimis. Seadme üles äratamiseks ühendage see arvuti või USB-laadijaga. Kui aku on täiesti tühi, võib laadimistähise kuvamine paar minutit aega võtta.



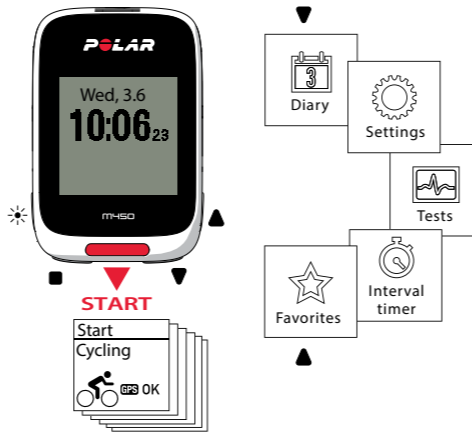
i Ärge laadige seadet, kui USB-port on märg.

7. Kui saadaval on püsivaravärskendus, on teil võimalik see selles etapis installida.

Kõik on valmis! Nautige!

Adressilt polar.com/support/M450 leiate M450 täispika kasutusjuhendi ja õpetlikud videod.

M450-GA TUTVUMINE



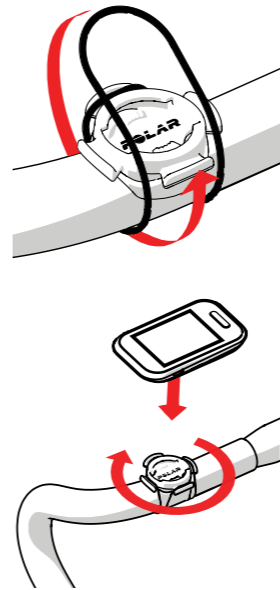
LIGHT **BACK** **UP** **DOWN**

- » Menüü sirvimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN.
- » Treeningu alustamiseks ja valikute kinnitamiseks vajutage nuppu START.
- » Eelmisele menüütasemele naasmiseks või treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu BACK.
- » Nuppude lukustamiseks kellaajarežiimis vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.

RATTAHOIDIK

Rattahoidikut on võimalik kinnitada juhtraua paremale või vasakule poolele või selle pikendusele.

1. Kinnitage kummist alus juhtraua või selle pikenduse külge.
2. Asetage rattahoidik kummist alusele nii, et POLARI logo on juhtraua ühel joonel.
3. Kinnitage rattahoidik juhtraua või selle pikenduse külge, kasutades O-rõngast.
4. Asetage M450 tagaküljel olevad eendid rattahoidikul olevate süvenditega kohakuti ning keerake M450 päripäeva, kuni see on oma kohal.

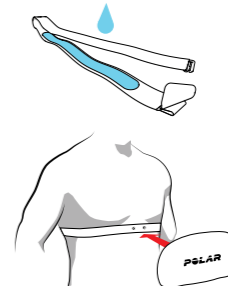


H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Pange mugav kummipael koos saatjaga ümber rindkere ning saage reaajas täpset teavet oma südame löögisageduse kohta.

* Kui ostate M450 ilma südame löögisageduse andurita, ärge muretsege, sest teil on alati võimalus see hiljem juurde osta.

1. Niisutage kummipaela elektroodide ala.
2. Pange kummipael ümber rindkere ja seadke selle pikkus nii, et see oleks tihedalt ümber.
3. Ühendage saatja kummipaelaga.
4. Enne treeningute alustamist tuleb südame löögisageduse andur M450-ga siduda. Selleks pange südame löögisageduse andur peale ja vajutage nuppu START. Oodake, kuni andur on leitud ja valige Yes.



Uut andurit saate siduda ka valides **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device**.

i Pärast treeningut eemaldage saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all, et hoida seda puhtana. Üksikasjalikumad juhised leiate täispikast kasutusjuhendist aadressil polar.com/support/M450.

M450-GA TREENIMINE

Vajutage nuppu START ja valige soovitud spordiala. Selleks, et satelliitide signaale paremini püüda, minge välja ning eemale kõrgetest hoonetest ja puudest. Hoidke M450 nii, et selle ekraan oleks suunaga ülespoole, kuni signaal on leitud. Kui signaal on leitud, ilmub ekraanile OK.

Kui kõik on valmis, vajutage uuesti nuppu START.

i Polar Flow veebikeskkonnas saate valida, milliseid andmeid soovite treeningu ajal ekraanil näha.

TREENINGU AJAL

Ringiaja salvestamine: Vajutage treeningu ajal nuppu START.

Tsooni lukustamine: Kui soovite lukustada/lahti lukustada südame löögisageduse tsooni, milles parasjagu viibite, vajutage ja hoidke all nuppu START. Kui teie südame löögisagedus väljub tsoonist, antakse teile sellest teada helisignaali.

Seadistuste muutmine kiirmenüüs: Kiirmenüü avamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT. Teil on võimalik muuta teatud seadistusi ilma treeningu andmete salvestamist peatamata.

TREENINGU PEATAMINE JA LÕPETAMINE

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu START. Treeningu lõpetamiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK, kuni ekraanile ilmub tekst **Recording ended**.

PÕHIFUNKTSIOONID

Polar M450 on varustatud mitmete ainulaadsete funktsioonidega, mis aitavad teil paremini treenida. Järgnevalt on esitatud kokkuvõtte kõige olulisematest.

SISSEHITATUD GPS

Sissehitatud GPS-iga M450 jälgib teie kiirust, distantsi, kõrgust ja teekonda. Polar Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas saate oma teekonda pärast treeningut kaardil vaadata. Funktsioon „tagasi algusesse“ juhatab teid tagasi treeningu alguspunkti.

ÕHURÕHUANDUR

Lisaks kõrgusele mõõdab M450 tõusu/laskumist, ülesmäge/allamäge kallakut*, reaajas keskmist tõusu kiirust ning kõrgust arvestavat kalorikulu.

*Eeldab kiiruseanduri Bluetooth® Smart olemasolu.

ESITULI

M450 ülaseras olev esituli muudab teid teiste liiklejate jaoks paremini nähtavaks. Tegemist on intelligentse funktsiooniga, mida on võimalik seadistada automaatselt sisse lülituma, kui väljas läheb pimedaks.

JUHISED TREENINGUKS

M450 on varustatud mitmete ainulaadsete Smart Coachingu funktsioonidega, mis pakuvad teile soorituse parandamiseks parimaid võimalikke juhiseid ja annavad kasulikku tagasisidet teie edusammude kohta.

 Adressilt polar.com/support/M450 leiate täispika kasutusjuhendi, mis tutvustab teile kõiki M450 suurepäraseid funktsioone

POLAR FLOW

Polar M450 on juba iseenesest suurepärase treeningseade, kuid koos Polar Flow veebiteenusena ja mobiilirakendusega saate võtta sellest maksimumi.

MOBIILIRAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduse abil saate oma treeningute andmeid ilma igasuguse vaevata vaadata. Mobiilirakendus sünkroonib teie andmed Polar Flow veebiteenusena. Saate selle alla laadida App StoreSM-ist või Google PlayTM-st.

VEEBITEENUS

Seadke eesmärged ja saage juhiseid nende saavutamise kohta. Vaadake oma tulemuste üksikasjalikku analüüsi ning jagage oma saavutusi sõpradega. Rohkem teavet leiate aadressilt polar.com/flow.



TEHNILISED ANDMED

M450

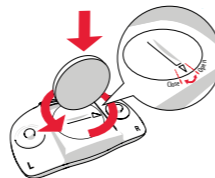
Aku tüüp	400 mAh, 4,35 V taaslaetav aku
Tööaeg	Kuni 16 tundi, kui kasutusel on GPS
Töotemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / -4 °F kuni 122 °F
Veekindlus	IPX7 (vihmakindel, ei sobi ujumiseks)
Materjalid	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Rattahoidiku materjalid	POM


BLUETOOTH® SMART SÜDAME LÕÖGISAGEDUSE ANDUR

Patari tüüp	CR2025
Pataripeesa tihendusrõngas	O-rõngas 20,0 x 1,0, materjal FPM
Töotemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Veekindlus	30 m
Saatja	Polüamiid
Kummipael	38% polüamiidi, 29% polüuretaani, 20% elastaani, 13% polüestrit

Südame löögisageduse anduri patari vahetamiseks:

1. Avage pataripeesa kaas, keerates seda mündi abil vastupäeva asendisse OPEN.
2. Paigaldage patari (CR2025) kaane sisse nii, et (+) pool jääks vastu kaant. Veenduge, et tihendusrõngas on korralikult soone sees, et tagada veekindlus.
3. Lükake kaas tagasi oma kohale.
4. Sulgege pataripeesa kaas keerates seda mündi abil päripäeva asendisse CLOSE.




 Ohutuse tagamiseks veenduge, et kasutate õiget tüüpi patari.

LISASEADMETE KASUTAMINE

BLUETOOTH® SMART jalgrattaandurid

Bluetooth® Smart jalgrattaandurite abil saate oma treeningutest meeldivama elamuse ja parema arusaama.

- » **Kiiruseandur Bluetooth® Smart** mõõdab täpselt teie kiirust/tempot ja distantsi ning seda ka kõige nõudlikemate radade puhul. Sobib hästi siserattatreeninguteks.
- » **Väntamissageduse andur Bluetooth® Smart** mõõdab teie väntamissagedust, mida väljendatakse vändapööretena minutis.
- » **Võimsuseandur Kéo Power Bluetooth® Smart** mõõdab efektiivvõimsust (vattides) ja väntamisjõudu (njuutonites). M450 kuvab efektiivvõimsuse ekraanile vattides, vattides kilogrammi kohta või protsendina funktsionaalsest algvõimsusest. Lisaks sellele kuvab M450 ekraanile parema ja vasaku jala võimsusbalansi ning väntamissageduse. Komplekt sisaldab kahte pedaali ja kahte andurit.
- » **Võimsuseandur Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** on kulutõhus valik põhiliste võimsusandmete saamiseks. See mõõdab teie efektiivvõimsust ja vasakpoolsele pedaalile avaldatavat väntamisjõudu ning arvutab välja koguvõimsuse ja -jõu, korrutades saadud väärtused kahega. M450 kuvab efektiivvõimsuse ekraanile vattides, vattides kilogrammi kohta või protsendina funktsionaalsest algvõimsusest. Komplekt sisaldab kahte pedaali ja ühte andurit.

 M450 näitab ka teie kiiruse, väntamissageduse ja efektiivvõimsuse keskmisi ja maksimaalseid väärtusi.

VAHETATAV KORPUS

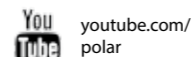
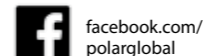
M450 tagakorpus on võimalik vahetada, et see sobiks ideaalselt kokku teie jalgratta värvidega! Erinevates värvides tagakorpusel on võimalik osta juurde eraldi.

TOOTETUGI



polar.com/support/M450

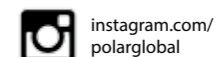
PÜSIGE LAINEL



Tootja

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

.00 ET 09/2015



Ühildub



POLAR®



Polar M450 ALUSTAMISJUHEND

Seadistamine aadressil flow.polar.com/start