


CONFIGURAR TU M450

Configura tu M450 en flow.polar.com/start. Durante la configuración, el M450 se actualizará con el firmware más reciente y podrás empezar a utilizar el servicio web Polar Flow.

1. Ve a flow.polar.com/start y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu M450 al servicio web Polar Flow.
2. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.
4. Conecta el M450 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. A continuación, el M450 se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de internet. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus detalles físicos para obtener una guía personal e interpretación exacta de tus sesiones de entrenamiento.
6. Haz clic en Hecho para sincronizar tus ajustes con el M450 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.
7. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M450, podrás instalarla en esta fase.

 No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo.

Todo listo para empezar. ¡Diviértete!

Más información acerca de tu M450 en el manual del usuario completo y los vídeos tutoriales en polar.com/support/M450.



PRESENTACIÓN DEL M450



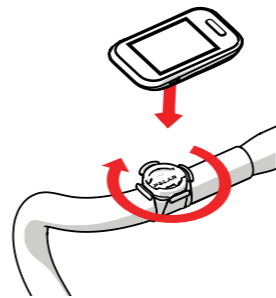
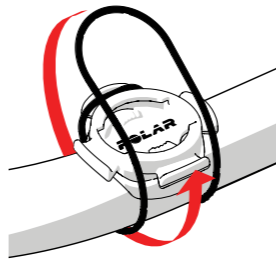
 LUZ  ATRÁS  ARRIBA  ABAJO

- » Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO.
- » Inicia una sesión de entrenamiento y confirma las selecciones con el botón INICIO.
- » Volver, poner en pausa y parar con el botón ATRÁS.
- » Bloquea los botones en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

SOPORTE PARA BICICLETA

Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia de tu bicicleta, o en el lado izquierdo o derecho del manillar.

1. Coloca la base de goma en la barra/manillar.
2. Coloca el soporte para bicicleta en la base de goma de forma que el logotipo de POLAR esté alineado con el manillar.
3. Fija el soporte para bicicleta en la barra/manillar con la junta tórica.
4. Alinea los bordes en la parte posterior del M450 con las ranuras del soporte para bicicleta y gira en sentido de las agujas del reloj hasta que el M450 esté en posición.

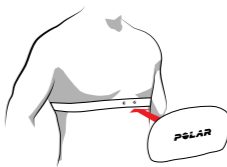
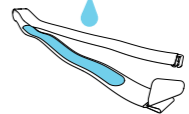



H7 HR SENSOR

Ponte el elástico y el sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu M450.

* Si has comprado tu M450 sin un HR Sensor, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.
4. Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario vincular el HR Sensor con tu M450. Ponte tu HR Sensor y pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.




 Después del entrenamiento, retira el sensor del HR Sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerla limpia. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support/M450.

ENTRENAR CON TU M450

Pulsa INICIO y selecciona tu deporte. Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles para captar las señales del satélite GPS. Mantén tu M450 con la pantalla hacia arriba hasta que detecte la señal del satélite GPS. Una vez que se detecta la señal, se muestra OK.

Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

 Selecciona la información que deseas ver durante tus sesiones en perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Registrar un lap: Pulsa INICIO durante una sesión.

Bloquear una zona: Para bloquear/desbloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en ese momento, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con una alerta sonora.

Cambiar Ajustes en el Menú rápido: Pulsa y mantén pulsado LUZ para abrir el Menú rápido. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa la grabación del entrenamiento.

PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS cuando esté en pausa hasta que se muestre Grabación finalizada.

FUNCIONES CLAVE

El Polar M450 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

GPS INTEGRADO

Con el GPS integrado, el M450 controla tu velocidad, distancia, altitud y ruta. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app Polar Flow o en el servicio web Flow después de tu sesión. La función Back-to-start te dirige hacia tu punto de inicio.

BARÓMETRO

Además de la altitud, tu M450 mide datos detallados, como ascenso/descenso, inclinación/declinación*, VAM en tiempo real (significa la velocidad de ascenso) y las calorías compensadas con la altitud.


*Requiere sensor de velocidad Bluetooth® Smart.

LUZ FRONTAL

La función de luz frontal situada en el borde superior del M450 sirve para mejorar tu visibilidad para los demás en la carretera. Es una función inteligente que puedes ajustar para que se active automáticamente cuando oscurece.

INDICACIONES DE ENTRENAMIENTO

El M450 se entrega con funciones exclusivas Smart Coaching de Polar que frecen las mejores indicaciones sobre cómo desarrollar tu entrenamiento, además de feedback útil acerca de tus progresos.

 Consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support/M450 para familiarizarte con todas las excelentes funciones de tu M450.

POLAR FLOW

El Polar M450 es un fantástico pulsómetro de entrenamiento por sí mismo, pero aún lo aprovecharás más cuando lo utilices junto con el servicio web y la app Polar Flow.

APP

Con la app móvil Polar Flow podrás consultar tus datos de entrenamiento de un vistazo. La app sincroniza inalámbricamente los datos de tu M450 con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App StoreSM o Google PlayTM.

SERVICIO WEB

Define tus objetivos y obtén indicaciones para lograrlos. Obtén un análisis detallado acerca de tus resultados y comparte tus logros con tus amigos. Encuentra todo esto y más en polar.com/flow.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

M450

Tipo de pila: Batería recargable 400 mAh de 4,35 V
Autonomía: Hasta 16 horas con GPS
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
Resistencia al agua: IPX7 (resistente a la lluvia, no adecuado para nadar)

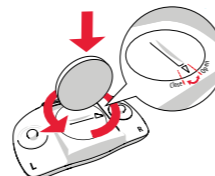
Materiales: PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Material del soporte para bicicleta: POM


HR SENSOR BLUETOOTH® SMART

Tipo de pila: CR2025
Junta de estanquidad de la pila: Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistencia al agua: 30 m
Sensor: Poliamida
Elástico: 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Para cambiar la pila del HR Sensor:

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hacia CLOSE (Cerrar).




 Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

PERSONALIZAR CON ACCESORIOS

SENSOR DE CICLISMO BLUETOOTH® SMART

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los sensores de ciclismo Bluetooth® Smart.

- » El sensor de velocidad Bluetooth® Smart mide tu velocidad/ritmo de ciclismo y la distancia de forma precisa incluso en las rutas más exigentes. Útil para ciclismo en pista.
- » El sensor de cadencia Bluetooth® Smart mide tu cadencia de pedaleo en revoluciones por minuto.
- » Kéo Power Bluetooth® Smart mide tu salida de potencia (en Vatios) y fuerza (en Newton). M450 muestra tu potencia de salida en Vatios, Vatios/kg o el % de FTP, así como el equilibrio y cadencia izquierda/derecha. El pack incluye dos pedales y dos transmisores de potencia.
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart es una elección rentable para la medición básica de potencia. Mide tu salida de potencia y fuerza en el pedal izquierdo y calcula tu potencia/fuerza total multiplicando la medición por dos. M450 muestra salida de potencia en Vatios, Vatios/kg o el % de FTP. El paquete incluye dos pedales y un transmisor de potencia.

 El M450 también muestra los valores medios y máximos de tu velocidad, cadencia y salida de potencia.

CARCASA INTERCAMBIABLE

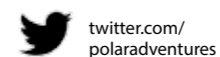
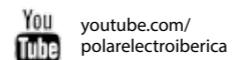
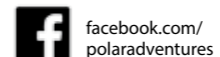
¡Cambia la carcasa trasera del M450 para que combine a la perfección con los colores de tu bicicleta! Puedes comprar carcasas adicionales en diferentes colores por separado.

BUSCAR ASISTENCIA DEL PRODUCTO



polar.com/support/M450

SIGUE PENDIENTE DE POLAR



Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con



17956784.00 ESP 06/2015 10011

POLAR®



Polar M450

GUÍA DE PRIMEROS PASOS

Configuración en flow.polar.com/start

Español