

CONFIGURER VOTRE M450

Configurez votre M450 à l'URL flow.polar.com/start. Lors de la configuration, le M450 sera mis à jour avec le dernier firmware, et vous pouvez commencer à utiliser le service Web Flow.

1. **Rendez-vous à l'URL flow.polar.com/start** et téléchargez le logiciel Polar FlowSync vous permettant de connecter M450 au service Web Flow.
2. **Ouvrez** le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync **s'ouvre automatiquement** et vous demande de vous connecter à votre produit Polar.
4. **Branchez M450 au port USB** de votre ordinateur via le câble USB. Le M450 se réveillera alors et commencera à charger. Laissez votre ordinateur installer tout pilote USB suggéré.
5. Le service Web Flow s'ouvrira automatiquement dans votre navigateur Internet. **Créez un compte Polar** ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Renseignez vos données physiques pour obtenir des instructions personnalisées et une interprétation précise de vos séances d'entraînement.

Lorsque vous recevez votre nouveau M450, celui-ci se trouve en mode de rangement. Il se réveille lorsque vous le branchez à un ordinateur ou un chargeur USB. Si celle-ci est entièrement vide, l'animation de charge apparaît au bout de quelques minutes.

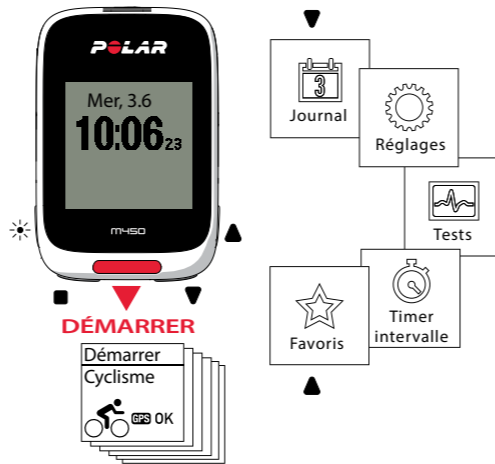


Ne chargez pas l'appareil lorsque le port USB est humide.

6. Cliquez sur Terminé pour **synchroniser** vos réglages entre le M450 et le service Web Polar Flow. Le statut de FlowSync passera à Terminé au terme de la synchronisation.
 7. En cas de mise à jour de firmware disponible pour votre M450, vous êtes désormais en mesure de l'installer.
- Vous êtes opérationnel. Amusez-vous bien !

Familiarisez-vous davantage avec votre M450 en consultant le manuel d'utilisation complet et les didacticiels vidéo à l'URL polar.com/support/M450.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE M450



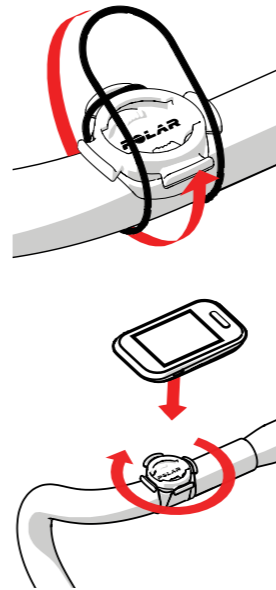
LUMIÈRE **RETOUR** **HAUT** **BAS**

- » Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS.
- » Lancez une séance d'entraînement et confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER.
- » Revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton RETOUR.
- » Verrouillez les boutons en vue horaire en maintenant appuyé LUMIÈRE.

SUPPORT VÉLO

Vous pouvez installer le support vélo sur la fourche de votre vélo ou sur le côté gauche ou droit du guidon.

1. Placez la base en caoutchouc sur la fourche/le guidon.
2. Positionnez le support vélo sur la base en caoutchouc de sorte que le logo POLAR soit aligné avec le guidon.
3. Fixez le support vélo sur la fourche/le guidon avec l'élastique.
4. Alignez les rebords à l'arrière du M450 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le M450 soit en place.

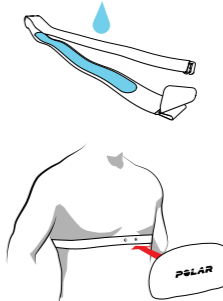


ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Revêtez la confortable ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir votre fréquence cardiaque précise et en temps réel sur votre M450.

** Si vous avez acheté votre M450 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.*

1. Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.
2. Agrafer la ceinture autour de votre poitrine et réglez la ceinture pour l'ajuster.
3. Fixez le connecteur.
4. Avant votre première séance d'entraînement, vous devez **associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre M450**. Portez votre émetteur de fréquence cardiaque et appuyez sur DÉMARRER. Ensuite, attendez la demande d'association de capteur et choisissez Oui.



Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**.

Après l'entraînement, détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque et rincez la ceinture sous l'eau courante pour la garder propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'URL polar.com/support/M450.

ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE M450

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Gardez votre M450 immobile avec l'affichage orienté vers le haut jusqu'à ce qu'il ait capté le signal de satellite GPS. Une fois le signal détecté, l'indication OK s'affiche.

Appuyez sur DÉMARRER lorsque vous êtes prêt.

Choisissez les informations que vous souhaitez consulter lors de vos séances dans les profils sport sur le service Web Polar Flow

DURANT L'ENTRAÎNEMENT

Effectuer un tour : Appuyez sur DÉMARRER au cours d'une séance.

Verrouiller une zone : Pour verrouiller/déverrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, maintenez enfoncé DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez averti par un commentaire audio.

Modifier les réglages dans le raccourci : Maintenez enfoncé LUMIÈRE pour ouvrir le raccourci. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.

METTRE EN PAUSE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance, maintenez enfoncé RETOUR une fois en pause jusqu'à ce que **Enregistrement terminé** soit affiché.

CARACTÉRISTIQUES CLÉS

Polar M450 propose une foule de fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Voici un résumé des principales fonctions.

GPS INTÉGRÉ

Grâce au GPS intégré, M450 établit le suivi de votre vitesse, votre distance, votre altitude et votre itinéraire. Vous pouvez visualiser votre parcours sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow au terme de votre séance. La caractéristique Back-to-start (Retour au point de départ) vous renvoie à votre point de départ.

ALTIMÈTRE BAROMÉTRIQUE

Outre l'altitude, votre M450 mesure des données complètes comme la montée/descente, l'inclinaison/la déclinaison*, la vitesse d'ascension moyenne en temps réel et les calories compensées par l'altitude.


*Nécessite le capteur de vitesse Bluetooth® Smart.

LUMIÈRE FRONTALE

La lumière frontale placée sur le rebord supérieur du M450 sert à ce que les autres vous voient plus distinctement sur la route. C'est une fonction intelligente qui, une fois réglée, s'allume automatiquement quand la luminosité s'estompe.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

M450 réunit toutes sortes de fonctions Smart Coaching exclusives de Polar, qui dispensent les meilleures consignes possibles pour faire progresser votre entraînement ainsi que des commentaires utiles sur votre progression.

 Consultez le manuel d'utilisation complet à l'URL polar.com/support/M450 pour vous familiariser avec toutes les fonctions exceptionnelles de votre M450.

POLAR FLOW

Polar M450 est un formidable appareil d'entraînement en soi, mais vous en tirerez meilleur profit encore en le combinant au service Web Polar Flow et à l'application mobile.

APPLICATION MOBILE

Grâce à l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter vos données d'entraînement en un clin d'œil. L'application synchronise les données sans fil depuis votre M450 vers le service Web Polar Flow. Vous pouvez l'acquérir sur l'App StoreSM ou Google PlayTM.

SERVICE WEB

Fixez des objectifs et profitez de consignes pour les accomplir. Recevez une analyse détaillée de votre résultats et partagez vos succès avec vos amis. Trouvez tout cela et plus encore à l'URL polar.com/flow.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

M450

| | |
|-------------------------------|--|
| Type de pile | Batterie rechargeable 400 mAh, 4,35 V |
| Durée de fonctionnement | Jusqu'à 16 heures avec GPS |
| Température de fonctionnement | De -10 °C à +50 °C |
| Étanchéité | IPX7 (imperméable, non prévu pour la natation) |

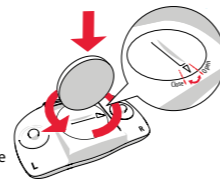
| | |
|------------------------------|---------------------------|
| Matériaux | PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU |
| Matériaux montés sur le vélo | POM |


ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART

| | |
|---|--|
| Type de pile | CR2025 |
| Joint d'étanchéité du compartiment à pile | Joint torique 20 x 1,0 ; matériau : FPM |
| Température de fonctionnement | De -10 °C à +50 °C |
| Étanchéité | 30 m |
| Connecteur | Polyamide |
| Ceinture | 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester |

Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (OUVRIR).
2. Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Remettez le couvercle en place sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (FERMER).




 Pour des raisons de sécurité, assurez-vous bien d'utiliser la pile appropriée.

ACCESSOIRES DE PERSONNALISATION

CAPTEURS DE PEDALAGE BLUETOOTH® SMART

Améliorez votre expérience d'entraînement et allez plus loin dans l'analyse de vos performances grâce aux capteurs de pédalage Bluetooth® Smart.

- » Le capteur de vitesse Bluetooth® Smart mesure votre vitesse/allure de pédalage et votre distance avec précision, même sur les parcours les plus exigeants. Utile pour la pratique du cyclisme en salle.
- » Le capteur de cadence Bluetooth® Smart mesure votre cadence de pédalage en tours par minute.
- » Kéo Power Bluetooth® Smart mesure votre puissance de sortie (en Watts) et votre force (en Newtons). M450 affiche votre puissance de sortie en Watts, Watts/kg ou % de FTP, ainsi que votre équilibre gauche/droite et votre cadence. Le kit inclut deux pédales et deux émetteurs de puissance.
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart constitue un choix rentable pour mesurer la puissance de base. Il mesure votre puissance de sortie et la force que vous exercez sur la pédale gauche et fournit votre puissance/force totale en multipliant la mesure par deux. M450 affiche votre puissance de sortie en Watts, Watts/kg ou % de FTP. Le kit inclut deux pédales et un émetteur de puissance.

 M450 affiche aussi les valeurs moyenne et maximum de votre vitesse, votre cadence et votre puissance de sortie.

COUVERCLE REMPLAÇABLE

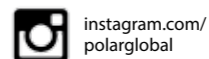
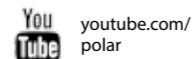
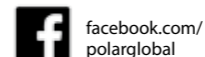
Remplacez le couvercle arrière du M450 pour qu'il corresponde parfaitement aux couleurs de votre vélo ! Vous pouvez acheter séparément d'autres couvercles arrière en différentes couleurs.

TROUVEZ LE SUPPORT PRODUIT



polar.com/support/M450

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



Fabriqué par

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

Compatible avec



17956781.00 FRA 06/2015 WINLEE

POLAR®



Polar M450 GUIDE DE DÉMARRAGE

Configuration à l'URL flow.polar.com/start

Français