

POSTAVITE SVOJ M450

Postavite svoj M450 na adresi flow.polar.com/start. Tijekom postavljanja, M450 će se ažurirati najnovijim firmverom nakon čega ćete moći početi koristiti internetsku uslugu Flow.

1. **Idite na flow.polar.com/start** i preuzmite softver Polar FlowSync, koji vam je potreban za povezivanje uređaja M450 s internetskom uslugom Flow.
2. **Otvorite** instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softvera.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se **automatski otvoriti** i obavijestiti vas da povežete Polar uređaj.
4. **Priključite** M450 u USB priključak na računalu koristeći USB kabel. M450 će se zatim aktivirati i početi puniti. Omogućite računalu da instalira sve preporučene USB upravljačke programe.
5. Internetska usluga Flow automatski će se otvoriti u internetskom pregledniku. **Izradite** Polar račun ili se prijavite ako ste ga već izradili. Unesite tjelesne podatke da biste mogli primiti osobne smjernice i točnu interpretaciju vaših vježbanja.

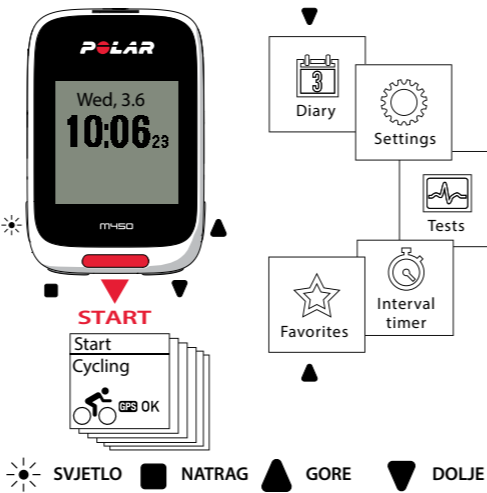
Kada uzmete novi uređaj M450, on će biti u načinu rada za pohranu. On će se aktivirati ako ga ukopčate u računalo ili USB punjač. Ako je baterija potpuno prazna, trebat će nekoliko minuta da se pojavi animacija punjenja.



Ne punite uređaj ako je USB priključak mokar.

6. Kliknite Done (Gotovo) da **sinkronizirate** postavke između uređaja M450 i internetske usluge Polar Flow. Po završetku sinkronizacije, status softvera FlowSync promijenit će se u gotovo.
 7. Ako je dostupno ažuriranje firmvera za M450, u ovoj fazi ćete ga moći instalirati.
- Spremni ste za pokret. Zabavite se!
- Više o uređaju M450 saznat ćete iz cijelog korisničkog priručnika i video vodiča na polar.com/support/M450.

UPOZNAVANJE S UREĐAJEM M450

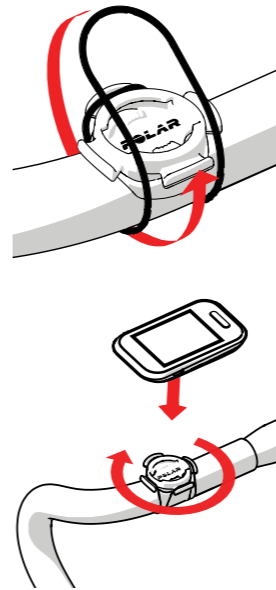


- » Kroz izbornik se krećete gumbima za GORE i DOLJE.
- » Započnite vježbanje i potvrdite izbore koristeći gumb POČETAK.
- » Za povratak, pauziranje i zaustavljanje koristite gumb NATRAG.
- » Gumbete ćete zaključati u vremenskom prikazu ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.

NOSAČ ZA BIKIKL

Nosač za bicikl možete postaviti na cijev bicikla ili na lijevu ili desnu stranu upravljača.

1. Postavite gumenu osnovicu na cijev/upravljač.
2. Postavite nosač za bicikl na gumenu osnovicu tako da POLAR logotip bude poravnat s upravljačem.
3. Pričvrstite nosač za bicikl na cijev/upravljač s O-prstenom.
4. Poravnajte rubove na stražnjoj strani uređaja M450 s utorima na nosaču za bicikl i okrećite u smjeru kazaljke na satu dok M450 ne sjedne na mjesto.



SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7

Nosite udobni remen i priključak oko prsa kako biste na uređaju M450 dobili točnu i u stvarnom vremenu prikazanu brzinu otkucaja srca.

** Ako ste M450 kupili bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti bilo kada.*

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da udobno prijanja.
3. Pričvrstite priključak.
4. Prije prvog vježbanja morate **upariti senzor brzine otkucaja srca s M450**. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite gumb POČETAK. Zatim pričekajte da se pojavi zahtjev za uparivanjem i odaberite Yes (Da).

Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj).

Nakon vježbanja odvojite priključak senzora brzine otkucaja srca i isperite remen pod mlazom vode. Detaljnije upute pronaći ćete u cijelom korisničkom priručniku na polar.com/support/M450.

VJEŽBANJE S UREĐAJEM M450

Pritisnite gumb POČETAK i odaberite svoj sport. Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Mirno držite uređaj M450 sa zaslonom okrenutim prema gore sve do pronalaska signala GPS satelita. Nakon pronalaska signala, prikazat će se OK (U redu).

Ponovno pritisnite gumb POČETAK kada budete spremni za pokret.

U sportskim profilima na internetskoj usluzi Polar Flow odaberite podatke koje želite vidjeti za vrijeme vježbanja

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Napravite krug: Pritisnite gumb POČETAK za vrijeme vježbanja.

Zaključaj zonu: Ako želite zaključati/otključati zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite pa pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.

Promijenite postavke u brzom izborniku: Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u Quick menu (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja snimanja vježbanja.

PAUZIRANJE I PREKID VJEŽBANJA

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati vježbanje. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i zadržite gumb NATRAG do prikaza poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).

KLJUČNE ZNAČAJKE

Polar M450 ima jedinstvene značajke koje vam pomažu da bolje vježbate. Ovdje ćete pronaći sažetak najvažnijih.

INTEGRIRANI GPS

S integriranim GPS-om, M450 prati vašu brzinu, udaljenost, nadmorsku visinu i rutu. Nakon svakog vježbanja, svoju rutu možete pregledati na karti u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi Flow. Značajka Natrag na početak usmjerava vas prema vašoj početnoj točki.

BAROMETAR

Pored nadmorske visine, M450 mjeri opsežne podatke kao što su stupanj uspinjanja/spuštanja, nagib prema gore/nagib prema dolje*, VAM u stvarnom vremenu (srednja brzina uspinjanja) i potrošnja kalorija prilagođena nadmorskoj visini.


*Potreban je senzor brzine Bluetooth® Smart

PREDNJE SVJETLO

Funkcija prednjeg svjetla na gornjem rubu uređaja M450 je poboljšanje vaše vidljivosti za druge sudionike u cestovnom prometu. To je inteligentna značajka koju možete tako da se automatski uključuje kada postane mračno.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

M450 je opremljen jedinstvenim Polarovim značajkama Pametnog vježbanja koje nude najbolje smjernice za razvijanje vježbanja te korisne povratne informacije o vašem napretku.

 Cijeli korisnički priručnik možete vidjeti na polar.com/support/M450, gdje se možete upoznati sa svim sjajnim značajkama uređaja M450.

POLAR FLOW

Polar M450 je sam po sebi sjajan uređaj za vježbanje, ali pružit će vam još više ako ga koristite zajedno sa internetskom uslugom i mobilnom aplikacijom Polar Flow.

MOBILNA APLIKACIJA

Mobilna aplikacija Polar Flow omogućava brz i jednostavan pregled podataka o vježbanju. Aplikacija bežičnim putem sinkronizira podatke na uređaju M450 s internetskom uslugom Polar Flow. Nabavite je na usluzi App StoreSM ili Google PlayTM

POLAR FLOW

Postavite ciljeve i dobit ćete upute da ih ostvarite. Dobit ćete detaljnu analizu vaših rezultata i moći ćete podijeliti svoja ostvarenja s prijateljima. Sve to i još puno drugih stvari pronaći ćete na polar.com/flow.



TEHNIČKI PODACI

M450

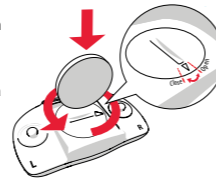
Vrsta baterije	Akumulatorska baterija 400 mAh, 4,35 V
Vrijeme rada	Do 16 sati uz GPS
Radna temperatura	-10 °C do +50 °C / -4 °F do 122 °F
Otpornost na vodu	IPX7 (otporan na kišu, nije prikladan za plivanje)
Materijali	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materijali nosača za bicikl	POM


SENZOR BRZINE OTKUČAJA SRCA BLUETOOTH® SMART

Vrsta baterije	CR2025
Brtnveni prsten baterije	O-prsten 20,0x1,0 materijal FPM
Radna temperatura	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Otpornost na vodu	30 m
Priključak	Poliamid
Remen	38% Poliamid, 29% Poliuretan, 20% Elastin, 13% Poliester

Promjena baterije senzora brzine otkučaja srca:

1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.
2. Stavite bateriju (CR 2025) unutar poklopcu s pozitivnom (+) stranom okrenutom prema poklopcu. Pazite da se brtnveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
3. Utisnite poklopac natrag u priključak.
4. Pomoću kovanice okrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.




 Iz sigurnosnih razloga pazite da koristite propisanu bateriju.

PRILAGODBA S DODATNOM OPREMOM

SENZORI ZA VOŽNJU BICIKLA BLUETOOTH® SMART

Senzori za vožnju bicikla Bluetooth® Smart omogućavaju da unaprijedite vježbanje i potpunije razumijete vaše rezultate.

- » **Senzor brzine Bluetooth® Smart** precizno mjeri brzinu/tempo vožnje bicikla i udaljenost, čak i na najzahtjevnijim rutama. Koristan je za vožnju bicikla u zatvorenom.
- » **Senzor kadence Bluetooth® Smart** mjeri kadencu vožnje bicikla u predstavlja je brojem okretaja u minuti.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** mjeri vašu snagu (u vatima) i silu (u njutnima). M450 prikazuje vašu snagu u vatima, vatima po kilogramu ili % FTP, ali i uravnoteženost lijeve i desne strane te kadencu. U kompletu dolaze dvije pedale i dva odašiljača snage.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** je ekonomičan izbor za osnovno mjerenje snage. On mjeri vašu snagu i silu na lijevoj pedali i prikazuje vam ukupnu snagu/silu množenjem izmjerenih vrijednosti sa dva. M450 prikazuje vašu snagu u vatima, vatima po kilogramu ili % FTP. U kompletu dolaze dvije pedale i jedan odašiljač snage.

 M450 prikazuje i prosječne te maksimalne vrijednosti vaše brzine, kadence i utroška snage.

POKLOPAC KOJI SE MOŽE ZAMIJENITI

Zamijenite stražnji poklopac M450 onime koji najbolje odgovara bojama vašeg bicikla! Dodatni stražnji poklopci u raznim bojama kupuju se zasebno.

POTRAŽITE PODRŠKU ZA PROIZVOD



polar.com/support/M450

OSTANITE U TOKU UZ POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Proizvođač

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

Kompatibilan s



1.0 HR 07/2015

POLAR®



Polar M450

VODIČ ZA POČETAK RADA

Postavljanje na flow.polar.com/start

Hrvatski