



IMPOSTA POLAR M450


Configura M450 sul sito flow.polar.com/start. Durante la configurazione, M450 verrà aggiornato al firmware più recente e sarà possibile utilizzare il servizio web Flow.


1. Vai sul sito flow.polar.com/start e scarica il software Polar FlowSync per connettere M450 al servizio web Flow.
2. Avvia l'installazione e segui le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il prodotto Polar.
4. Collega M450 alla porta USB del computer con il cavo in dotazione. M450 si attiva e inizia a caricarsi. Lascia che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web si apre automaticamente sul browser Internet. Crea un account Polar o accedi, se ne hai già uno. Inserisci i dati fisici per ottenere una guida personale e una precisa interpretazione delle tue sessioni di allenamento.
6. Clicca su Fine per **sincronizzare** le impostazioni tra M450 e il servizio web Polar Flow. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.
7. Se è disponibile un aggiornamento firmware per M450, puoi effettuarlo in questa fase.



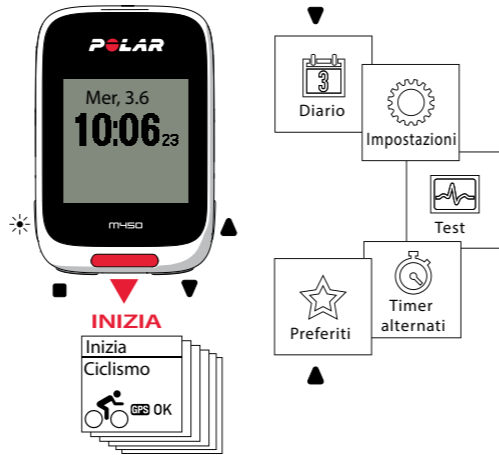
 Non caricare il dispositivo quando la porta USB è bagnata.

 Sei pronto per l'allenamento. Divertiti!

 Per ulteriori informazioni su M450, consulta il manuale d'uso completo e i tutorial video sul sito polar.com/support/M450.

 Nella confezione M450 è in modalità standby. Si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto perché appaia l'animazione della carica.

PRESENTAZIONE DI M450



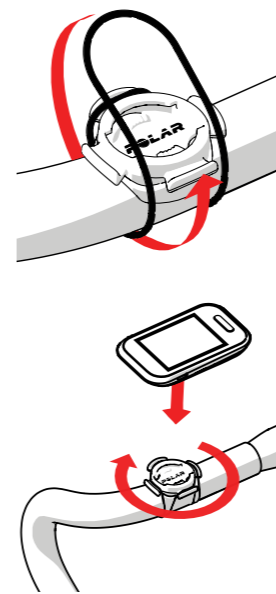
 ILLUMINAZIONE  INDIETRO  SU  GIÙ

- » Sfoglia il menu premendo SU o GIÙ.
- » Inizia la sessione di allenamento e conferma le selezioni con il pulsante INIZIA.
- » Torna indietro, interrompi e arresta con il pulsante INDIETRO.
- » Blocca i pulsanti in modalità Ora tenendo premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.

SUPPORTO MANUBRIO

Puoi installare il supporto manubrio sull'attacco o sul lato sinistro o destro del manubrio.

1. Posiziona la base in gomma sull'attacco/manubrio.
2. Posiziona il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissa il supporto manubrio sull'attacco/manubrio con l'O-ring.
4. Allinea le sporgenze sulla parte posteriore di M450 con le fessure sul supporto manubrio e ruota in senso orario finché M450 non è in posizione.

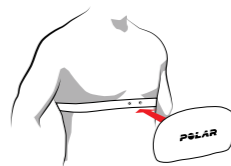
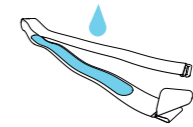


SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7


Indossa l'elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere la frequenza cardiaca in tempo reale su M450.

* Se hai acquistato un M450 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.
4. Prima della prima sessione di allenamento, devi **associare il sensore di frequenza cardiaca a M450**. Indossa il sensore di frequenza cardiaca e premi INIZIA. Quindi attendi la richiesta di associazione del sensore e seleziona Sì.




Puoi inoltre associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo**.

 Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore dall'elastico e risciacqua l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support/M450.

ALLENAMENTO CON M450

Premi INIZIA e seleziona lo sport. Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni fermo M450 con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Quando si rileva il segnale, viene visualizzato OK.

Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto per l'allenamento.

 Seleziona le informazioni da visualizzare durante le sessioni in Profili sport nel servizio web Polar Flow.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Registrazione di un lap: Premi INIZIA durante una sessione.

Blocco di una zona: Tieni premuto a lungo INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi attualmente. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, verrai avvisato tramite suoni.

Modifica delle impostazioni in Menu rapido: Tieni premuto a lungo ILLUMINAZIONE per accedere al Menu rapido. Puoi modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento.

INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto a lungo INDIETRO durante l'interruzione finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Polar M450 offre una serie di caratteristiche per allenarti meglio. Di seguito, viene indicato un riepilogo di quelle più importanti.

GPS INTEGRATO

Con il GPS integrato, l'M450 rileva velocità, distanza, altitudine e percorso. È possibile visualizzare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow o nel servizio web Flow dopo la sessione. La funzione Back to Start ti riporta al punto di partenza.

BAROMETRO

Oltre all'altitudine, M450 calcola dati completi, tra cui salita/discesa, pendenza in salita/discesa*, VAM (velocità media in salita) in tempo reale e calorie compensate dall'altitudine.


*Richiede il sensore di velocità Bluetooth® Smart.

LUCE ANTERIORE

La funzione della luce anteriore sul bordo superiore dell'M450 consente di rendersi più visibili. È una funzione innovativa che può essere attivata automaticamente in caso di oscurità.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

M450 è dotato delle funzioni Smart Coaching Polar, che offrono la migliore guida per la gestione degli allenamenti, oltre ad un utile feedback sui progressi.

 Per acquisire familiarità con tutte le funzioni di M450, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support/M450.

POLAR FLOW

Polar M450 è un ottimo dispositivo di allenamento e si otterrà il massimo se utilizzato con il servizio web e la mobile app Polar Flow.

MOBILE APP

Con la mobile app Polar Flow, è possibile visualizzare immediatamente i dati di allenamento. L'app sincronizza i dati in modo wireless da M450 al servizio web Polar Flow. Scaricala dall'App StoreSM o da Google PlayTM.

SERVIZIO WEB

Imposta gli obiettivi e ottieni una guida su come raggiungerli. Ottieni un'analisi dettagliata dei risultati e condividi i tuoi successi con gli amici. Scopri tutto questo e altro sul sito polar.com/flow.



INFORMAZIONI TECNICHE

M450

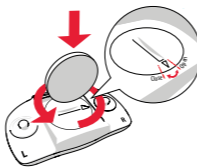
Tipo batteria	Batteria ricaricabile a 4,35 V, 400 mAh
Durata	Fino a 16 ore con GPS
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C
Impermeabilità	IPX7 (impermeabile, non adatto per il nuoto)
Materiali	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materiali del supporto manubrio	POM


SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH® SMART

Tipo batteria	CR2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0, in FPM
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C
Impermeabilità	30 m
Trasmettitore	Poliammide
Elastico	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere

Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1. Apri il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su OPEN.
2. Inserisci la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurati che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
3. Premi di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usa la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CLOSE.




 Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la tipologia di batteria corretta.

PERSONALIZZA CON ACCESSORI

SENSORI PER IL CICLISMO BLUETOOTH® SMART

Utilizza i sensori per il ciclismo Bluetooth® Smart per migliorare l'esperienza di allenamento e ottenere una comprensione completa delle tue prestazioni.

- » Il sensore di velocità Bluetooth® Smart calcola in modo preciso velocità/andatura di pedalata e distanza anche nei percorsi più difficili. Utile per ciclismo indoor.
- » Il sensore di cadenza Bluetooth® Smart calcola la cadenza di pedalata in giri al minuto.
- » Kéo Power Bluetooth® Smart calcola potenza (in Watt) e forza (in Newton). M450 mostra la potenza in Watt, Watt/kg o % di FTP, oltre a bilanciamento sinistra/destra e cadenza. Il set include due pedali e due trasmettitori di potenza.
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart rende i dati di potenza disponibili a tutti. Calcola potenza e forza dal pedale sinistro e fornisce la potenza/forza totale moltiplicando il valore per due. M450 mostra la potenza in Watt, Watt/kg o % di FTP. Il set include due pedali e un trasmettitore di potenza.

 M450 mostra anche i valori medi e massimi di velocità, cadenza e potenza.

COVER INTERCambiabile

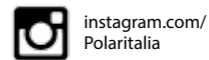
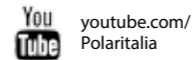
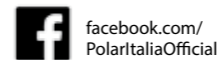
Cambia la cover di M450 per combinarlo con i colori della bici! Puoi acquistare a parte altre cover di vari colori.

TROVA ASSISTENZA PER IL PRODOTTO



polar.com/support/M450

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



Prodotto da

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

Compatibile con



POLAR®



Polar M450

GUIDA INTRODUTTIVA

Configura sul sito flow.polar.com/start