

## ÁLLÍTSD BE AZ M450-ESED

Az M450-es beállítási instrukciói megtalálhatóak a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) webhelyen. A telepítés alatt, az M450-es frissítésre kerül a legújabb firmware-re, és azonnal használatba is veheted a Flow web szolgáltatást.

1. Menj a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) címre, töltsd le a Polar FlowSync szoftvert, amelyre szükség lesz az M450-es Flow web szolgáltatáshoz való csatlakoztatásához.
2. Nyisd meg a telepítő csomagot és kövesd a képernyőn megjelenő instrukciókat.
3. Amint a telepítés sikeresen végigment, a FlowSync automatikusan megnyílik és felkér, hogy csatlakoztasd a Polar terméket.
4. Dugd az M450-est bele a számítógéped USB portjába USB kábellel. Ekkor az M450-es felébred és változások vehetőek észre rajta. Esetektől függően, hagyd, hogy a számítógéped bármilyen egyéb szükséges USB drivert feltelepítsen.
5. A Flow web szolgáltatás megától megnyílik majd az alapértelmezett böngésződben. Hozz létre egy Polar fiókot vagy lépj be a már meglévőddel. Töltsd ki testi adataiddal a megfelelő helyeket hogy pontos visszajelzést kaphass edzéseidről, és elért eredményeidről.

**i** Első használatkor az M450 storage (tároló) módban lesz. Akkor ébred fel amikor rákapsz a számítógépre vagy az USB töltőre. Ha az elemek teljesen le vannak merülve, beletelhet néhány percbe, míg a töltési animáció megjelenik.

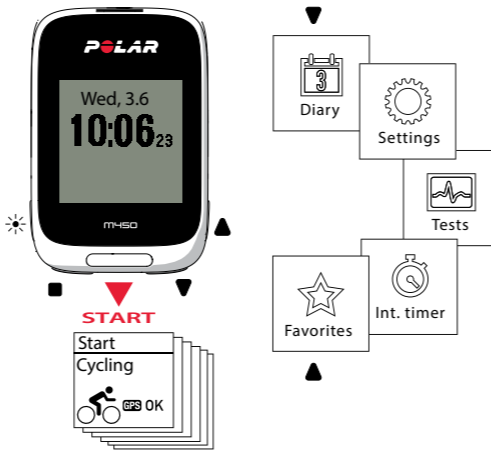


**i** Ne töltsd a készüléket abban az esetben ha az USB töltő nedves.

6. Kattints a Done-ra szinkronizáld beállításaidat az M450 és a Polar Flow web szolgáltatás között. Amint a szinkronizációs folyamat sikeresen befejeződött, a FlowSync státusz sikeresen befejezetre vált.
  7. Abban az esetben ha bármilyen új firmware áll a rendelkezésre azt ennél a lépésnél tudod telepíteni.
- Készen is vagy. Érezd jól magad!

Tudj meg többet az M450-esedről a teljes leírásban, és segédvideókból amelyek a [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) címen érhetőek el.

## ISMERD MEG AZ M450-ESED



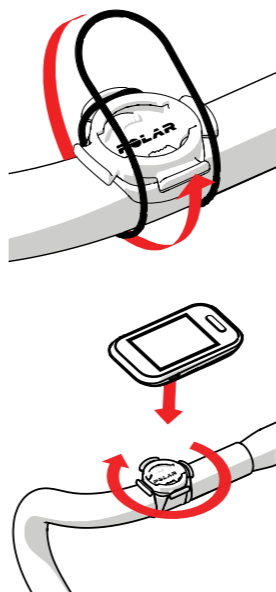
**VILÁGÍTÁS** **VISSZA** **FEL** **LE**

- » Belépés és böngészés a menüben az FEL vagy LE gombok megnyomásával.
- » Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a START gombbal.
- » Vissza, szünet, és megállás a VISSZA gombbal.
- » Zárja le a gombokat az időnézetben a VILÁGÍTÁS gomb nyomtatásával.

## KERÉKPÁROS TARTÓ

A kerékpáros tartót akár a kerékpár szárjára is csatlakoztatja, vagy a kormány bal illetve jobb oldalára is.

1. Helyezze a gumilapot a szárra / koránnyra
2. Helyezze úgy a tartót a gumi alapra, hogy a POLAR logo egy vonalban legyen a kormányval.
3. Rögzítse a szárra/koránnyra a tartót az O-gyűrűvel.
4. Helyezze az M450-est a tartó széleihez majd addig forgassa az óramutató járásával megegyező irányban amíg az M450 a helyére nem kattant.

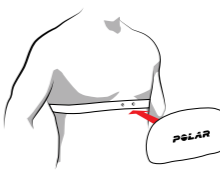
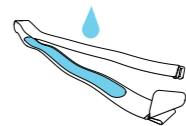


## H7 PULZUSÉRZÉKELŐ

Viselje a kényelmes felcsatolható tartót a mellkasa körül és figyelje szívritmusát az M450 által adott pontos visszajelzések által.

*\*Ha olyan készletet választott, melynek nem tartozéka a pulzsmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.*

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatold fel a pántot a mellkasodra és állítsd be szorosra
3. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz.
4. Az első tréning megkezdése előtt kell párosítani a szívmonitort az M450-eshez. Viselje pulzusmérőjét és nyomja meg a START gombot. Majd várja meg a szenzor párosítás kérelem üzenetet majd nyomjon az Yes (Igen) feliratra.



Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása).

**i** Minden edzés után, csatolja le a pulzsmérőt és öblítse le folyóvíz alatt Részletes útmutóért kérem látogasson el [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) webloldalunkra.

## EDZÉS AZ M450-ESEDDDEL

Nyomd meg a START gombot és válaszd ki a neked megfelelő sportot. Menj szabad térre, messze magas épületekről, hogy a lehető legpontosabb GPS jelet kapd. Tartsd az M450-est egyenesen, képernyővel felfelé addig amíg nem fogja be a GPS jelet. Amint megvan a szignál a képernyőn az OK visszajelzés jelenik meg.

Nyomd meg újra a START gombot ha készen állsz a használatra.

**i** Válassz ki azt az a sport profilt amelyikről részletes információt szeretnél kapni a Polar Flow web szolgáltatáson keresztül.

## EDZÉS KÖZBEN

**Tegyen meg egy kört:** Nyomja meg a START lehetőséget.

**Tartomány zárolása:** Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot az adott pulzustartománynak a zárolására, amelyikben éppen van. A tartomány zárolásához/feloldásához, nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

**Beállítások megváltoztatása a Gyorsmenüben:** Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Quick menu (Gyorsmenü) megnyitásához. Néhány beállítás az edzésterv mérés szüneteltetése nélkül is változtatható.

## SZÜNET ÉS EDZÉS LEÁLLÍTÁSA

Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved Ahhoz, hogy folytasd az edzést, Nyomd meg a START lehetőséget. hogy megállítsd az adott folyamatot, nyomd meg és tartsd lenyomva a BACK (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg.

## JELLEMZŐK

A Polar M450 sok egyedi megoldást kínál az edzésterved elősegítéshez. Az alábbiakban megtalálhatod fontosabbakat

### BEÉPÍTETT GPS

Az beépített GPS-el, az M450-es méri a sebességed, távolságod, magasságod, és az útvonalad. Megnézheted az útvonalad a Polar Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban. A Vissza a kezdéshez funkció visszarányít téged a kiinduló pontodhoz.

### BAROMÉTER

A magasság mérőn túl, az M450-esed képes átfogó adatokat szolgáltatni az emelkedésről/süllyedésről, emelkedőkről/lejtőkről\*, valós idejű VAM (emelkedési sebesség), és a magassághoz mért kalória számításról


\*Sebességmérő Bluetooth® Smart szenzor szükséges

### ELSŐ VILÁGÍTÁS

Az M450 tetején lévő fejelvilágítás jó láthatóságot biztosít az utakon. Ez egy intelligens jellemzője a terméknek mivel beállítható, hogy automatikusan bekapcsoljon amikor sötétedni kezd.

### EDZÉS ÚTMUTATÁS

Az M450-es felvan szerelve a Polar egyedi, Okos Edzés programjával amelyik a lehető legjobb segítséget nyújtja a megfelelő edzésterv kifejlesztéséhez, továbbá hasznos információkat ad vissza az eddigi haladásodról.

 Nézd meg a teljes használati utasítást a [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) címen hogy jobban megismerkedj az M450 funkcióival.

## POLAR FLOW

A Polar M450-es önmagában is egy remek edzőpartner, de még ennél is többet hozhatsz ki belőle ha együtt használod a Polar Flow web szolgáltatással, és a mobil applikációval.

### MOBIL APPLIKÁCIÓ

A Polar Flow mobile applikációval pillanatok alatt visszanezheted az edzés adataidat. Az applikáció vezeték nélküli hálózaton keresztül szinkronizálja az M450-es adatait a web szolgáltatással. Szerezd be az App Store<sup>SM</sup> vagy a Google Play<sup>TM</sup> áruházakból.

### WEB SZOLGÁLTATÁS

Adj meg célokat és kapj segítséget ezek eléréséhez. Szerezz részletes analízist az elért eredményeidről és oszd meg őket barátaiddal. Találd meg ezt, és még ennél is többet a [polar.com/flow](http://polar.com/flow) webhelyen.



## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### M450

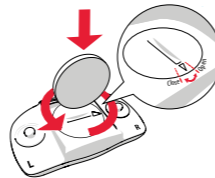
Akkumulátor típusa	Újratölthető 400mAh, 4,35V elem
Üzemidő	Max. 16 óra GPS-szel
Működési hőmérséklet	-10 °C to +50 °C / -4 °F to 122 °F
Vízállóság	IPX7 (cseppmentes, úszáshoz nem alkalmas)
Összetevők	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Biciklis tartó összetevői	POM

### BLUETOOTH® PULZUS MÉRŐ SZENZOR

Akkumulátor típusa	CR2025
Elem tömítőgyűrű	20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű
Működési hőmérséklet	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Vízállóság	30 m
Csatlakozó	Poliamid
Pánt	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter

### Pulzusmérő elemének cseréje:

1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.
2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vágatban van a vízállóság biztosításának érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.
4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét óramutató járásával megegyező irányba.




 Biztonsági okokból győződjön meg róla, hogy a készülékkel kompatibilis elemeket használ.

## KIEGÉSZÍTŐKKEL TESTRESZABHATÓ

### BLUETOOTH® BICIKLIS SMART SZENZOR

Fejlessze tovább edzéstervét, és érjen el egy sokkal jobban értékelhető eredményt a teljesítményében a Bluetooth® Biciklis smart szenzorral.

- » **Sebesség szenzor Bluetooth® Smart** pontosan méri biciklizés közbeni sebességét/tempóját, és távolságát még a legrögösebb utakon is. Hasznos szobabiciklizéshez.
- » **Kádencia sensor Bluetooth® Smart** teljesen egyedi fejlesztésként percre pontosan méri az ön tekerési teljesítményét.
- » **Kéo Erő Bluetooth® Smart** méri az ön erő kifejtését (Wattban), és Newtoni erőben is egyaránt. Az M450-es kimutatja az ön erő kifejtését Wattban, Watt/kb vagy % vagy FTP-ben, valamint a bal/jobbsúlyt, és a kádenciát is. A szetthez hozzátartozik két pedál, és két erő átvivő is.
- » Kéo Power Essential **Bluetooth® Smart** egy teljesen költséghatékony módszer az alap erő mérésre. Méri az erő kifejtésed, és nyomatékokat a bal pedálon, és részletes jelentést ad a teljes értékről azáltal, hogy a mérési értéket megszorozza kettővel. Az M450-es képes kimutatni Wattban, Watt/kg vagy % vagy FTP-ben a kifejtett erőt. A szetthez hozzátartozik két pedál, és egy erő átvivő is.

 Az M450-es továbbá mutatja még az átlag és a maximum sebességértéket, a kádenciát, és a kifejtett erőt is.

### VÁLTOZTATHATÓ BORÍTÁS

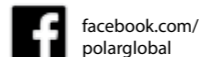
Változtasd meg az M450-es hátlapi borítását, és találd meg azt amelyik a legjobban illik biciklidhez! További borítók kaphatók külön többféle színben.

## MEGTALÁLHATÓ TERMÉKTÁMOGATÁS



[polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450)

### KÖVESSEN FIGYELEMMEL MINKET



facebook.com/  
polarglobal



twitter.com/  
polarglobal



youtube.com/  
polar



instagram.com/  
polarglobal

Gyártó

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



A következőkkel kompatibilis

# POLAR®



## Polar M450 KEZDŐ ÚTMUTATÓ

Telepítési útmutató elérhető a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) weblapon