

JE M450 INSTALLEREN

Installeer je M450 op flow.polar.com/start. Tijdens de installatie wordt je M450 bijgewerkt met de laatste firmware. Daarna kun je de Flow webservice gebruiken.

1. Ga naar flow.polar.com/start en download de Polar FlowSync software. Deze software heb je nodig om je M450 te verbinden met de Flow webservice.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor de installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je om verbinding te maken met je Polar-product.
4. Sluit de M450 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. De M450 wordt dan geactiveerd en begint met opladen. Laat je computer eventuele aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.
5. De Flow webservice wordt automatisch geopend op je internetbrowser. Maak een Polar-account aan of meld je aan als je al een account hebt. Vul je fysieke gegevens in voor persoonlijke begeleiding en krijg een nauwkeurige analyse van je trainingssessies.

Als je je nieuwe M450 ontvangt, is deze in opslagmodus. Hij wordt geactiveerd wanneer je hem op een computer of een USB-lader aansluit. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat de laadanimatie verschijnt.



Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.

6. Klik op Gereed om je instellingen te synchroniseren tussen de M450 en de Polar Flow webservice. Als de synchronisatie gereed is, verandert de FlowSync-status in voltooid.
7. Als er een firmware-update beschikbaar is voor je M450, kun je die bij deze stap installeren.

Je bent klaar om te beginnen. Veel plezier!

Ontdek meer over je M450 in de volledige gebruiksaanwijzing en de video-instructies op polar.com/support/M450.

LEER JE M450 KENNEN



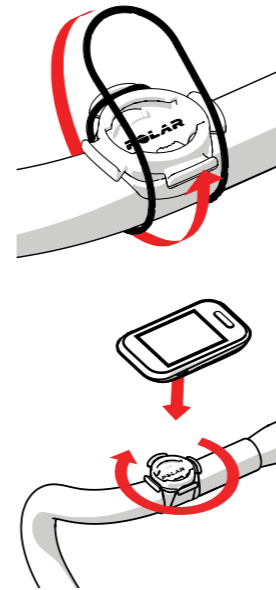
☀️ LICHT ■ TERUG ▲ OMHOOG ▼ OMLAAG

- » Blader door het menu door op OMHOOG of OMLAAG te drukken.
- » Start een trainingssessie en bevestig je keuzes met de START-knop.
- » Ge terug, pauzeer en stop met de TERUG-knop.
- » Vergrendel de knoppen door in tijdweergave de LICHT-knop ingedrukt te houden.

STUURHOUDER

Je kunt de stuurhouder op de stuurpen of links dan wel rechts op het stuur bevestigen

1. Plaats de rubberen ring op het stuur of de stuurpen.
2. Bevestig de stuurhouder zó op de rubberen ring, dat het POLAR-logo in lijn ligt met het stuur.
3. Zet de stuurhouder met de O-ring vast op het stuur of de stuurpen.
4. Lijn de richels aan de achterzijde van de M450 uit met de gleuven op de stuurhouder en draai rechtsom totdat de M450 op zijn plaats zit.

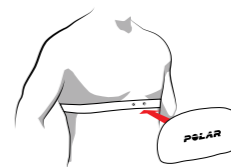
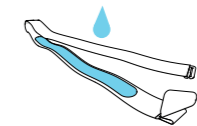


H7 HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele borstband met zender om je borst en lees je hartslag nauwkeurig en in realtime op je M450 af.

** Als je je M450 hebt gekocht zonder hartslagsensor, geen probleem; je kunt er altijd één aanschaffen.*

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.
4. Vóór je eerste trainingssessie moet je de hartslagsensor aan je M450 koppelen. Doe je hartslagsensor om en druk op START. Wacht daarna op het koppelverzoek van de sensor en kies Ja.



Je kunt een nieuwe sensor ook koppelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen.**

Maak na het trainen de zender van de hartslagsensor los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Bekijk de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support/M450 voor meer gedetailleerde instructies.

TRAINEN MET JE M450

Druk op START en kies je sport. Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Houd de M450 stil met het display omhoog gericht totdat het signaal van de GPS-satelliet gevonden is. Als het signaal gevonden is, wordt Ok weergegeven.

Druk nogmaals op START als je klaar bent om te beginnen.

Kies welke informatie je tijdens je sessies in sportprofielen in de Polar Flow webservice wilt zien

TIJDENS DE TRAINING

Ronde opnemen: Druk tijdens een sessie op START.

Zone vergrendelen: Houd START ingedrukt om de huidige zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, hoor je een geluidssignaal.

Instellingen in Snelmenu wijzigen Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingsregistratie te onderbreken.

TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om de training te hervatten. Houd tijdens het pauzeren de knop TERUG ingedrukt totdat **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

De Polar M450 biedt een veelheid aan unieke functies die je helpen om beter te trainen. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste.

GEÏNTEGREERDE GPS

Met de geïntegreerde GPS volgt de M450 je snelheid, afstand, hoogte en route. Na de training kun je in de Polar Flow app of de Flow webservice je route op de kaart zien. De Back-to-start functie brengt je terug naar je startpunt.

BAROMETER

Naast de hoogte meet je M450 ook gegevens, zoals stijging en daling, hellingspercentage*, huidige VAM (gemiddelde klamsnelheid) en het calorieverbruik aangepast op basis van de verkregen hoogtegegevens.


*Snelheidssensor Bluetooth® Smart vereist.

LEDLAMPJE

De functie van het ledlampje aan de bovenkant van de M450 is het verbeteren van je zichtbaarheid voor anderen onderweg. Het is een intelligente functie die je automatisch kunt laten inschakelen als het donker wordt.

TRAININGSBEGELEIDING

De M450 is voorzien van de unieke Smart Coaching functies van Polar die de best mogelijke begeleiding bieden voor het ontwikkelen van je training en nuttige feedback geven over je voortgang.

 Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support/M450 om vertrouwd te raken met alle unieke functies van je M450.

POLAR FLOW

De Polar M450 is op zichzelf een uniek trainingsapparaat, maar je haalt er nog meer uit door hem samen met de Polar Flow webservice en de mobiele app te gebruiken.

MOBIELE APP

Met de Polar Flow mobiele app kun je je trainingsgegevens in één oogopslag zien. De app synchroniseert draadloos de gegevens van je M450 met de Polar Flow webservice. Je kunt hem downloaden op de App StoreSM en op Google PlayTM.

WEBSERVICE

Stel doelen in en krijg begeleiding om ze te bereiken. Ontvang gedetailleerde analyses van je resultaten en deel je prestaties met vrienden. Dit alles en meer vind je op polar.com/flow.



TECHNISCHE SPECIFICATIE

M450

Batterijtype	Oplaadbare batterij 400 mAh, 4,35 V
Gebruiksduur	Tot 16 uur met GPS
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Waterbestendig	IPX7 (regenbestendig, niet geschikt voor zwemmen)

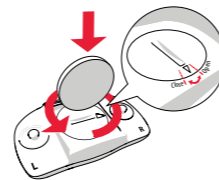
Materialen	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materialen stuurhouder	POM


HARTSLAGSENSOR BLUETOOTH® SMART

Batterijtype	CR2025
Afsluiting voor de batterij	O-ring 20,0 x 1,0, materiaal FPM
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Waterbestendig	30 m
Zender	Polyamide
Borstband	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

Batterij hartslagsensor vervangen

1. Open het batterijklepje door dit met een munt linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) in het batterijklepje met de positieve (+) kant naar boven gericht. Zorg dat de afsluiting in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Druk het batterijklepje terug in de zender.
4. Draai het batterijklepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.




 Zorg om veiligheidsredenen dat je de juiste batterij gebruikt.

UITBREIDEN MET ACCESSOIRES

BLUETOOTH® SMART FIETSENSOREN

Vergroot je trainingsbeleving en krijg een compleet inzicht in je prestaties met Bluetooth® Smart fietssensoren.

- » De selheidssensor *Bluetooth® Smart* meet nauwkeurig je fietssnelheid of -tempo en je afstand, zelfs op de meest veeleisende routes. Handig bij indoor cycling.
- » De trapfrequentiesensor *Bluetooth® Smart* meet je trapfrequentie in omwentelingen per minuut.
- » *Kéo Power Bluetooth® Smart* meet je geleverde vermogen (in Watts) en je kracht (in Newton). De M450 toont je geleverde vermogen in Watt, Watt/kg of % FTP, alsmede je links-/rechtsbalans en trapfrequentie. De set bevat twee pedalen en twee vermogenszenders.
- » *Kéo Power Essential Bluetooth® Smart* is een voordelige keuze voor eenvoudige vermogensmeting. Het meet je geleverde vermogen en kracht op het linkerpedaal en geeft je totale vermogen en kracht door de meting met twee te vermenigvuldigen. De M450 toont je geleverde vermogen in Watt, Watt/kg of % FTP. De set bevat twee pedalen en een vermogenszender.

 De M450 toont tevens de gemiddelde en maximale waarden van je snelheid, trapfrequentie en geleverde vermogen.

VERWISSELBARE COVER

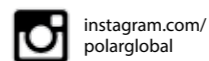
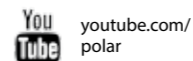
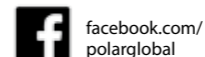
Pas de cover van de M450 aan zodat deze perfect past bij de kleuren van je fiets! Je kunt extra covers in verschillende kleuren afzonderlijk aanschaffen.

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



polar.com/support/M450

VOLG POLAR



Gefabriceerd door

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

Compatibel met



17956783.00 NLD 06/2015 10011

POLAR®



Polar M450 SNEL VAN START GIDS

Installeren op flow.polar.com/start

Nederlands