

KONFIGURER M450

Konfigurer M450 på flow.polar.com/start. I løpet av konfigurasjonen oppdateres M450 med siste firmware, og du kan begynne å bruke Flow-nettjenesten.

1. Gå til flow.polar.com/start og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble M450 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-produktet ditt.
4. Koble M450 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. M450 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere som anbefales.
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Fyll ut dine fysiske opplysninger for å få personlig veiledning og en nøyaktig tolkning av treningsøktene dine.
6. Klikk på Ferdig for å synkronisere innstillingene dine mellom M450 og Polar Flow-nettjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.

i Når du mottar din nye M450, er enheten i lagringsmodus. Enheten aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladeanimasjonen vises.



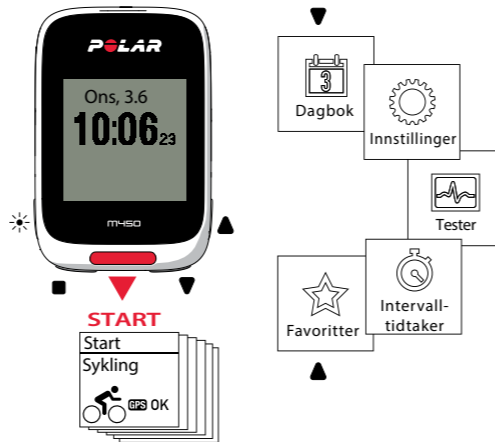
i Ikke lad enheten mens USB-porten er våt.

7. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for M450, kan du nå installere den.

Du er klar til å sette i gang. God fornøyelse!

Hvis du vil ha mer informasjon om M450, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken og videoveiledningene på polar.com/support/M450.

BLI KJENT MED M450



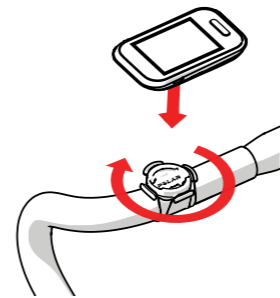
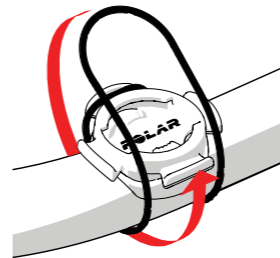
LYS **TILBAKE** **OPP** **NED**

- » Bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED.
- » Start en treningsøkt og bekreft valg med START-knappen.
- » Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med TILBAKE-knappen.
- » Lås knappene i tidsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.

SYKKELFESTE

Du kan montere sykkelfestet på styrestemmen eller på venstre eller høyre side av styret.

1. Plassér gummifoten på styrestemmen/styret.
2. Posisjoner sykkelfestet på gummifoten slik at POLAR-logoen er på linje med styret.
3. Fest sykkelfestet til styrestemmen/styret ved hjelp av O-ringen.
4. Rett inn sporene på baksiden av M450 mot sporene på sykkelfestet, og vri med klokken til M450 sitter i riktig posisjon.

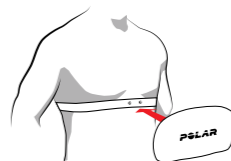
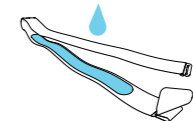


H7 PULSSENSOR

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjerterefrekvens på M450 i sanntid.

* Hvis du har kjøpt M450 uten pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.
4. Før din første treningsøkt må du koble pulssensoren til M450. Ha på deg pulssensoren, og trykk på START. Vent på forespørselen om sensortilkobling, og velg Ja.



Du kan også koble til en ny sensor i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**.

i Etter trening må du koble fra pulssensorkontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Les den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support/M450 for mer detaljerte instruksjoner.

TRENING MED M450

Trykk på START og velg sportsaktivitet. For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold M450 i ro med displayet i retning oppover inntil enheten finner GPS-satellittsignalene. OK vises når signalene er funnet.

Trykk på START igjen når du er klar til å sette i gang.

i Velg hvilken informasjon du vil se under øktene dine, i sportsprofiler i Polar Flow-nettjenesten.

UNDER TRENINGEN

Ta en etappe: Trykk på START i løpet av en økt.

Lås en sone: Trykk på og hold nede START for å låse / låse opp hjerterefrekvenssonen du for øyeblikket befinner deg i. Hvis hjerterefrekvensen din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel.

Endre innstillinger i hurtigmenyen: Trykk på og hold nede LYS for å åpne hurtigmenyen. Du kan endre enkelte innstillinger uten å legge inn en pause i treningsregistreringen.

LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på START for å gjenoppta treningen. Du stopper økten ved å trykke på og holde nede TILBAKE mens økten er satt på pause, inntil Registrering avsluttet vises.

VIKTIGE FUNKSJONER

Polar M450 tilbyr en rekke unike funksjoner som hjelper deg med å trene bedre. Her finner du et sammendrag av de viktigste.

INTEGRERT GPS

M450 registrerer hastighet, distanse, høyde og rute ved hjelp av en integrert GPS-enhet. Du kan vise ruten på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettjenesten etter økten. Tilbake til start-funksjonen veileder deg til startpunktet.

BAROMETER

I tillegg til høyde måler M450 omfattende data som stigning/ nedstigning, helling*, VAM (Mean Ascent Velocity) i sanntid og høydekompenserte kalorier.


**Krever bruk av hastighetssensor med Bluetooth® Smart.*

FRONTLYS

Funksjonen for frontlys på øvre kant av M450 gjør deg mer synlig for andre på veien. Dette er en intelligent funksjon som kan settes til å automatisk slå seg på når det blir mørkt.

TRENINGSVEILEDNING

M450 er utstyrt med Polars unike Smart Coaching-funksjoner som gir deg best mulig veiledning om hvordan du kan utvikle treningen din samt nyttig tilbakemelding om fremgangen din.

 Gå til den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support/M450 for å bli kjent med alle de nyttige funksjonene i M450.

POLAR FLOW

Polar M450 er i seg selv en nyttig treningsenhet, men du vil få enda større utbytte av den hvis du bruker den sammen med Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen.

MOBILAPPEN

Med Polar Flow-mobilappen kan du hente opp en enkel oversikt over treningsdataene dine. Appen synkroniserer dataene trådløst mellom M450 og Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App StoreSM eller Google PlayTM.

NETTJENESTEN

Angi mål og få veiledning for å nå dem. Få detaljert analyse av resultatene og del prestasjonene dine med venner. Du finner dette og mye mer på polar.com/flow.



TEKNISKE SPESIFIKASJONER

M450

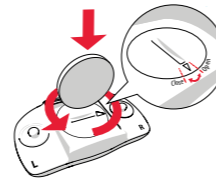
Batteritype	Oppladbart 400 mAh, 4,35 V batteri
Driftstid	Opptil 16 timer med GPS
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Vannetthet	IPX7 (regntett, ikke egnet for svømming)
Materiale	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materiale i sykkelfestet	POM

PULSSENSOR MED BLUETOOTH® SMART

Batteritype	CR2025
Tetningsring for batteri	O-ring 20,0 x 1,0, materiale: FPM
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Vannetthet	30 m
Kontakt	Polyamid
Stropp	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Slik skifter du batteri i pulssensoren:

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN.
2. Sett batteriet (CR 2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vannetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE.



Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype.

TILPASS MED TILBEHØR

SYKKELSENSORER MED BLUETOOTH® SMART

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av Bluetooth® Smart-sykkelsensorer.

- » **Hastighetssensoren med Bluetooth® Smart** gir nøyaktig måling av sykkelhastigheten/-farten og distansen din, selv under de mest krevende ruter. Nyttig ved sykling innendørs.
- » **Tråkkfrekvensmåleren med Bluetooth® Smart** måler pedaltråkkfrekvensen i omdreininger per minutt.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** måler kraftuttaket ditt (i watt) og styrke (i Newton). M450 viser kraftuttaket ditt i watt, watt/kg eller % av FTP, samt venstre/høyre-balanse og tråkkfrekvens. Settet inkluderer to pedaler og to wattmålere.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** er et kostnadseffektivt valg for grunnleggende wattmåling. Enheten måler watt og styrke på venstre pedal og beregner din totale kraft/styrke ved å multiplisere målingen med to. M450 viser kraftuttaket ditt i watt, watt/kg eller % av FTP. Settet inkluderer to pedaler og én wattmåler.



M450 viser også gjennomsnittlige og maksimale verdier for hastighet, tråkkfrekvens og kraftuttak.

DEKSEL SOM KAN BYTTES UT

Bytt ut bakdekselet på M450 slik at det passer perfekt til fargene på sykkelen din! Ekstra bakdeksler i ulike farger kan kjøpes separat.

FÅ PRODUKTSTØTTE



polar.com/support/M450

FØLG MED PÅ POLAR-NYHETER



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produsert av

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

Kompatibel med



POLAR®



Polar M450 STARTVEILEDNING

Konfigurasjon på flow.polar.com/start

17956788.00 NOR 06/2015 10011

Norsk