

## KONFIGURACJA M450

Skonfiguruj swój M450 na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Podczas konfiguracji zostanie zaktualizowane oprogramowanie sprzętowe M450. Możesz teraz zacząć korzystać z serwisu internetowego Polar Flow.

1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync potrzebne do połączenia M450 z serwisem internetowym Flow.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchomi się automatycznie i poinformuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. Podłącz M450 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. M450 włączy się i rozpocznie ładowanie baterii. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.
5. W przeglądarce zostanie automatycznie otwarta strona Polar Flow. Utwórz konto Polar lub zaloguj się na posiadane konto. Wprowadź swoje dane osobiste, aby otrzymywać spersonalizowane wskazówki i dokładne analizy treningu.

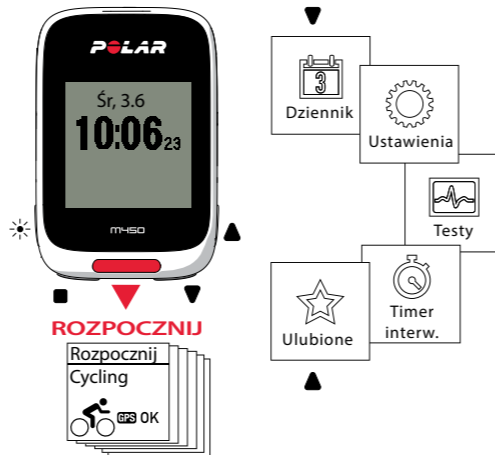
**i** Nowo zakupiony pulsometr M450 będzie się znajdował w trybie pamięci masowej. Pulsometr uruchomi się po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Jeżeli bateria jest całkowicie rozładowana, wyświetlenie animacji ładowania może potrwać kilka minut.



**i** Nie ładuj urządzenia, jeśli port USB jest wilgotny.

6. Kliknij Gotowe, aby zsynchronizować ustawienia pomiędzy M450 a serwisem internetowym Flow. Po zakończeniu synchronizacji oprogramowanie FlowSync zmieni status na gotowy.
  7. Jeśli dla M450 dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego, możesz ją teraz zainstalować.
- Gotowe – możesz ruszać. Baw się dobrze!
- Więcej informacji na temat M450 znajduje się w pełnej instrukcji obsługi oraz poradnikach wideo na stronie [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## POZNAJ SWÓJ M450



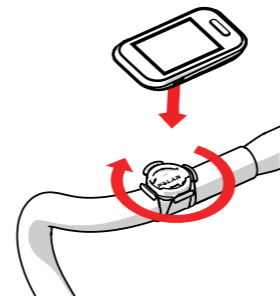
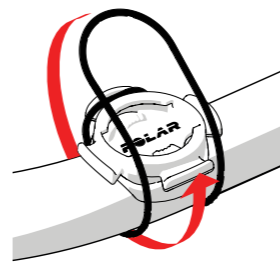
**LIGHT** **BACK** **UP** **DOWN**

- » Przewijaj menu za pomocą przycisków UP lub DOWN.
- » Potwierdzaj wybory i rozpoczynaj sesję treningową za pomocą przycisku START
- » Przycisk BACK umożliwia powrót, pauzę i zatrzymanie.
- » Zablokuj przyciski na ekranie wyświetlania czasu, naciskając i przytrzymując przycisk LIGHT.

## UCHWYT ROWEROWY

Możesz zamontować uchwyt na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.

1. Połóż gumową podkładkę na mostku/kierownicy.
2. Umieść uchwyt na podkładce w taki sposób, aby logo Polar ustawione było równoległe do kierownicy.
3. Dobrze zaciśnij uchwyt na mostku/kierownicy za pomocą pierścienia O-ring.
4. Odpowiednio ustaw występy z tyłu M450 względem wgłębienia na uchwycie i obróć w prawo, aby przymocować M450.

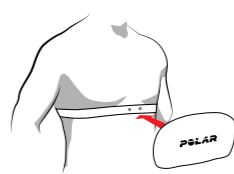
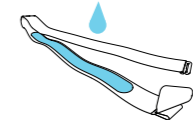


## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H7

Założ wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na pulsometrze M450.

\* Jeśli kupiłeś M450 bez nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, aby dobrze przylegał do ciała.
3. Zmocuj kostkę.
4. Przed pierwszą sesją treningową musisz połączyć nadajnik na klatkę piersiową z pulsometrem M450. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij START. Zaczekaj na żądanie połączenia nadajnika i wybierz Tak.



Możesz również połączyć nowy nadajnik, przechodząc do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja > Łączenie z innym urządzeniem**.

**i** Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe instrukcje znajdują się w pełnej instrukcji obsługi na stronie [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## TRENING Z M450

Naciśnij przycisk START i wybierz dyscyplinę. Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj M450 nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnału z satelity GPS. Po znalezieniu sygnału wyświetli się komunikat OK.

Gdy będziesz gotowy, naciśnij ponownie przycisk START.

**i** Wybierz informacje, które chcesz widzieć podczas treningu w ustawieniach profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow.

## PODCZAS TRENINGU

**Zapisywanie okrążeń:** Naciśnij START podczas treningu.

**Blokowanie strefy:** Przytrzymaj START, aby zablokować/odblokować bieżącą strefę tętna. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

**Zmiana ustawień w Szybkim menu:** Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT, aby otworzyć Szybkie menu. Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymania rejestracji danych treningowych.

## WSTRZYMYWANIE/KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij BACK, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj BACK po wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

## KLUCZOWE FUNKCJE

Polar M450 oferuje szereg wyjątkowych funkcji, które pomogą Ci skuteczniej trenować. Poniżej znajduje się podsumowanie najważniejszych z nich.

### WBUDOWANY SENSOR GPS

Dzięki zintegrowanej funkcji GPS M450 monitoruje Twoją prędkość jazdy, przebyty dystans, wysokość n.p.m. oraz trasę. Po zakończeniu treningu możesz zobaczyć przebytą trasę na mapie w aplikacji Polar Flow lub serwisie internetowym Flow. Funkcja Powrót do punktu początkowego pomoże Ci wrócić na start trasy.

### CZUJNIK BAROMETRYCZNY

M450 mierzy nie tylko wysokość n.p.m, ale również przeprowadza dokładne pomiary takich wartości, jak wzniesienia/spadki, suma podjazdów i zjazdów\*, rzeczywista szybkość wznoszenia oraz liczba spalonych kalorii na danej wysokości n.p.m.

\*Wymaga sensora prędkości Bluetooth® Smart.

### ŚWIATŁO PRZEDNIE

Światło przednie znajdujące się na górnej krawędzi M450 ma za zadanie zwiększyć Twoją widoczność na drodze. Możesz ustawić tę funkcję tak, by włączała się automatycznie, gdy robi się ciemno.

### WSKAZÓWKI TRENINGOWE

M450 posiada wyjątkową funkcję Polar Smart Coaching, która dostarcza Ci wskazówek pozwalających jak najlepiej zaplanować trening, a także przekazuje informacje zwrotne dotyczące Twoich postępów.

 Szczegółowy opis funkcji M450 znajduje się w pełnej instrukcji obsługi na [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## POLAR FLOW

Polar M450 świetnie sprawdza się jako samodzielny komputer treningowy, jednak w połączeniu z serwisem internetowym i aplikacją mobilną Polar Flow daje jeszcze większe możliwości.

### APLIKACJA MOBILNA

Dzięki aplikacji mobilnej Polar Flow możesz szybko i wygodnie przeglądać dane dotyczące treningu. Aplikacja umożliwia bezprzewodową synchronizację danych z M450 z serwisem internetowym Polar Flow. Aplikację możesz pobrać z App Store<sup>SM</sup> lub Google Play<sup>TM</sup>.

### SERWIS INTERNETOWY

Wyznaczaj cele i otrzymuj wskazówki, jak je osiągać. Zobacz szczegółowe analizy swoich wyników i pochwal się osiągnięciami przed przyjaciółmi. To wszystko i znacznie więcej znajdziesz na [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## DANE TECHNICZNE

### M450

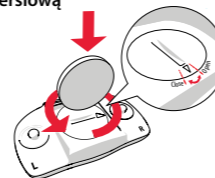
Typ baterii	Akumulator 400 mAh, 4,35 V
Czas działania	Do 16 godzin przy włączonej funkcji GPS
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/-4°F do 122°F
Wodoszczelność	IPX7 (odporne na deszcz, nie nadaje się do pływania)
Materiały	Poliwęglan wzmacniany włóknem szklanym, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, poliwęglan, polimetakrylan metylu, termoplastyczny poliuretan
Materiał uchwytu rowerowego	Polioksymetylen


### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ BLUETOOTH® SMART

Typ baterii	CR2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 1,0, FPM
Temperatura użytkowania	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Wodoszczelność	30 m
Kostka	Poliamid
Pasek	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

### Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową

1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN (otwarta).
2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę baterii w prawo do pozycji CLOSE (zamknięta).




 Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniego typu baterii.

## PERSONALIZACJA PRZY UŻYCIU AKCESORIÓW

### SENSORY DLA KOLARZY BLUETOOTH® SMART

Popraw jakość treningu i uzyskaj obszerniejszą wiedzę na temat swojej wydolności dzięki sensorom kolarskim Bluetooth® Smart.

- » **Sensor prędkości Bluetooth® Smart** precyzyjnie mierzy prędkość/tempo jazdy oraz przebyty dystans nawet na najbardziej wymagających trasach. Odpowiedni również do rowerów stacjonarnych.
- » **Sensor kadencji Bluetooth® Smart** mierzy kadencję pedałowania wyrażaną w obrotach na minutę.
- » **System Kéo Power Bluetooth® Smart** mierzy moc (wyrażaną w W) oraz siłę (wyrażaną w N) podczas jazdy. M450 wyświetla moc – w W, W/kg albo jako wartość procentową FTP – a także nacisk prawej i lewej nogi oraz kadencję. Zestaw zawiera dwa pedały i dwa nadajniki.
- » **System Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** to ekonomiczne rozwiązanie umożliwiające podstawowy pomiar mocy. Mierzy nacisk na lewy pedał i mnożąc wynik razy dwa, podaje całkowite wartości mocy i siły. M450 wyświetla moc w W, W/kg albo jako wartość procentową FTP. Zestaw zawiera dwa pedały i jeden nadajnik.

 M450 wyświetla również średnie oraz maksymalne wartości prędkości, kadencji i mocy.

### WYMIENNE OBUDOWY

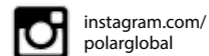
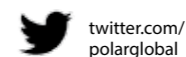
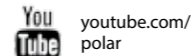
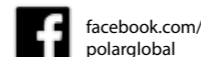
Dopasuj kolor M450 do swojego roweru, wymieniając tylną obudowę! Dodatkowe obudowy w różnych kolorach sprzedawane są oddzielnie.

## POMOC TECHNICZNA



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

### ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE POLAR



Wyprodukowany przez

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

Kompatybilny z



17956793.00 POL 06/2015 10011

# POLAR®



## Polar M450 PIERWSZE KROKI

Konfiguracja na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)