

CONFIGURAȚI DISPOZITIVUL DVS. M450

Configurați dispozitivul dvs. M450 la flow.polar.com/start. În timpul configurării, M450 va fi actualizat cu cel mai recent firmware și puteți începe să utilizați serviciul web Flow.

1. **Mergeți la flow.polar.com/start** și descărcați software-ul Polar FlowSync, de care aveți nevoie pentru a conecta M450 la serviciul web Flow.
2. **Deschideți** pachetul de instalare și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru instalarea software-ului.
3. Atunci când instalarea este completă, FlowSync se deschide automat și vă cere să conectați dispozitivul dvs. Polar.
4. **Conectați** M450 la portul USB al computerului dvs. cu cablul USB. M450 se va activa și va începe să se încarce. Lăsați computerul dvs. să instaleze orice drivere USB sugerate.
5. Serviciul web Flow se va deschide automat în browserul dvs. de internet. **Creați** un cont Polar sau intrați în contul dvs. dacă îl aveți deja. Introduceți detaliile dvs. fizice pentru a obține sfaturi personale și o interpretare precisă a sesiunilor dvs. de antrenament.

Când primiți noul dvs. M450, acesta se află în modul de depozitare. Se activează atunci când îl conectați la un computer sau la un încărcător USB. Dacă bateria este complet goală, durează două minute să apară animația de încărcare.



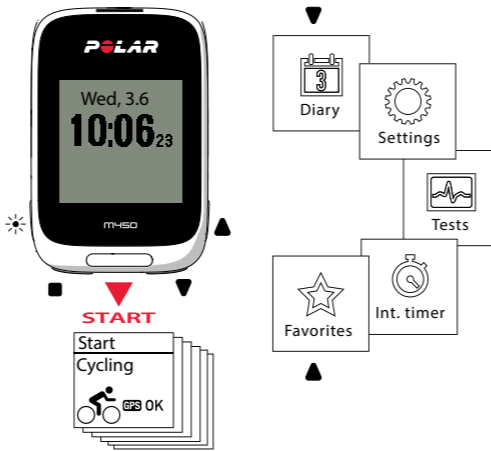
Nu încărcați dispozitivul când portul USB este ud.

6. Apăsați Done (Terminat) pentru a **synchronize** configurațiile dvs. între M450 și serviciul web Polar Flow. Statusul FlowSync se va transforma în complet, atunci când sincronizarea s-a terminat.
7. Dacă există o actualizare a firmware-ului disponibilă pentru M450 puteți să o instalați în această fază.

Sunteți gata de drum. Distracție plăcută!

Aflați mai multe despre M450 din manualul complet al utilizatorului și din filmulețele instructive la polar.com/support/M450.

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU M450



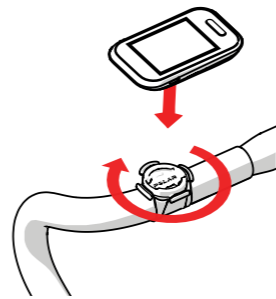
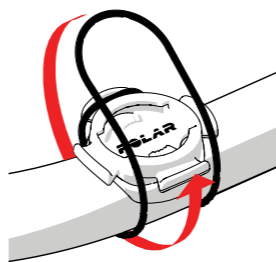
LUMINĂ **ÎNAPOI** **SUS** **JOS**

- » Răsfoiți meniul apăsând SUS sau JOS.
- » Setează datele următoare și confirmați fiecare selecție cu butonul PORNIRE.
- » Reveniți, faceți o pauză și vă opriți cu butonul ÎNAPOI.
- » Blocați butoanele în modul vizualizare timp apăsând și ținând apăsat LUMINĂ

SUPORTURI DE BICICLETĂ

Puteți instala suportul de bicicletă fie pe axul bicicletei, fie în partea stângă sau dreaptă a ghidonului.

1. Plasati baza de cauciuc pe axă/ghidon.
2. Poziționați suportul de bicicletă pe baza de cauciuc astfel încât logo-ul POLAR să fie aliniat cu ghidonul.
3. Fixați suportul de bicicletă pe axă/ghidon cu inelul O.
4. Aliniați marginile de pe spatele M450 cu canelurile suportului de bicicletă și rotiți în sensul acelor de ceas până când M450 este la locul lui.

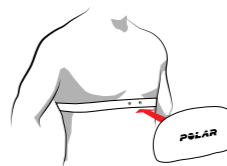
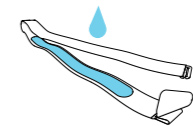


SENZOR PENTRU RITM CARDIAC H7

Fixați cureaua confortabilă și conectorul în jurul pieptului pentru a afla ritmul dvs. cardiac precis și în timp real pe M450.

** Dacă ați cumpărat un M450 care nu include un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul oricând.*

1. Umeziți zonele cu electrozi ale curelei.
2. Fixați cureaua în jurul pieptului și ajustați-o pentru a vă simți confortabil.
3. Atașați conectorul.
4. Înainte de prima dvs. sesiune de antrenament, trebuie să **interconectați senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul M450**. Purtați senzorul pentru ritm cardiac și apăsați PORNIRE. Apoi așteptați ca senzorul să solicite interconectarea și alegeți Yes (Da).



Puteți interconecta senzorul nou și în **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv nou)**.

După antrenament, detașați conectorul senzorului de ritm cardiac și clătiți cureaua sub jet de apă pentru a o păstra curată. Pentru alte instrucțiuni detaliate, vedeți manualul complet al utilizatorului la polar.com/support/M450.

ANTRENAMENTUL CU M450

Apăsați PORNIRE și alegeți-vă sportul. Ieșiți afară și îndepărtați-vă de clădirile înalte și de copaci pentru a recepționa semnalele prin satelit ale GPS-ului. Țineți M450 nemișcat cu ecranul cu fața în sus până când găsește semnalul prin satelit al GPS-ului. Atunci când găsește semnalul se afișează OK.

Apăsați PORNIRE din nou când sunteți gata de drum.

Alegeți informațiile pe care doriți să le vedeți în timpul sesiunilor în cadrul profilurilor sportive din serviciul web Polar Flow.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Faceți o plimbărică: Apăsați PORNIRE în timpul sesiunii.

Blocați o zonă: Pentru a bloca/debloca zona de ritm cardiac în care vă aflați în prezent {1}, apăsați și țineți apăsat PORNIRE. Dacă ritmul dvs. cardiac iese din zona blocată, veți fi anunțat printr-un semnal audio.

Schimbați setările în Quick Menu (meniul rapid): Țineți apăsat LUMINĂ pentru a intra în Quick menu (meniul rapid). Puteți schimba anumite setări fără a face pauză de la înregistrarea antrenamentului.

FACEȚI O PAUZĂ ȘI OPRIȚI ANTRENAMENTUL

Apăsați ÎNAPOI pentru a întrerupe sesiunea dvs. de antrenament. Pentru a continua antrenamentul, apăsați PORNIRE. Pentru a întrerupe sesiunea, apăsați și țineți apăsat ÎNAPOI atunci când ați întrerupt până când se afișează **Recording ended (Înregistrare terminată)**.

CARACTERISTICI-CHEIE

Polar M450 oferă o mulțime de caracteristici unice care vă ajută să vă antrenați mai bine. Aici găsiți un rezumat al celor mai importante.

GPS INTEGRAT

Cu GPS INTEGRAT, M450 detectează viteza dvs., distanța, altitudinea și ruta. Puteți vizualiza ruta dvs. pe o hartă în Aplicația Polar Flow sau în serviciul web Flow după sesiunea dvs Caracteristica Back-to-start (Înapoi-la-start) vă direcționează către punctul de pornire.

BAROMETRU

Pe lângă altitudine, dispozitivul dvs. M450 măsoară date complete ca de exemplu, urcare/coborâre, pantă ascendentă/descendentă*, VAM în timp real (viteza medie de urcare) și calorile compensate de altitudine.


*Necesită senzorul de viteză Bluetooth® Smart

LUMINĂ FRONTALĂ

Funcția luminii frontale din partea de sus a M450 este de a îmbunătăți vizibilitatea dvs. pentru ceilalți de pe drum. Este o caracteristică inteligentă pe care o puteți regla să se activeze atunci când se întunecă.

GHID DE ANTRENAMENT

M450 are în dotare caracteristici Polar unice de Smart Coaching care vă oferă cele mai bune sfaturi posibile despre cum să se desfășoare antrenamentul dvs., precum și opinii folositoare despre progresul dvs.

 Găsiți manualul complet al utilizatorului la polar.com/support/M450 pentru a vă familiariza cu toate caracteristicile extraordinare ale dispozitivului dvs. M450.

POLAR FLOW

Polar M450 este el însuși un dispozitiv de antrenament extraordinar, dar veți obține și mai multe de la el dacă îl folosiți împreună cu serviciul Polar Flow și cu aplicația mobilă.

APLICAȚIA MOBILĂ

Cu aplicația mobilă Polar Flow puteți vizualiza datele dvs. de antrenament dintr-o privire. Aplicația sincronizează wireless datele din M450 în serviciul web Polar Flow. O puteți obține în App Store™ sau în Google Play™

SERVICE WEB

Configurați ținte și primiți sfaturi cum să le atingeți. Obțineți analize detaliate ale rezultatelor dvs. și împărtășiți succesele dvs. cu prietenii. Găsiți toate acestea și multe altele al polar.com/flow.



SPECIFICAȚII TEHNICE

M450

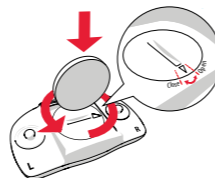
Tipul bateriei	Baterie reincărcabilă 400mAh, 4,35V
Timp de funcționare	Până la 16 ore cu GPS
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / -4 °F până la 122 °F
Rezistența la apă	IPX7 (impermeabil la ploaie, nu este potrivit pentru înot)
Materiale	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Suporturi de bicicletă	POM


BLUETOOTH® SMART SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC

Tipul bateriei	CR2025
Garnitura bateriei	Inel-O 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Rezistența la apă	30 m
Conector	Poliamidă
Curea	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13 % poliester

Pentru a schimba bateria senzorului de ritm cardiac:

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsucindu-l în sens invers acelor de ceasornic în poziția OPEN (DESCHIS).
2. Introduceți bateria (CR 2025) în interiorul capacului cu partea pozitivă (+) spre capac. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura rezistența la apă.
3. Apăsați capacul înapoi în conector.
4. Folosiți moneda pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic în poziția CLOSE (ÎNCHIS).




 Din motive de siguranță, vă rugăm să vă asigurați că folosiți bateria corespunzătoare.

PERSONALIZAȚI-L CU ACCESORII

BLUETOOTH® SMART SENZORI INTELIGENȚI PENTRU CICLISM

Vă îmbunătățiți experiența de antrenament și obțineți o mai bună înțelegere a performanței dvs. cu senzorii inteligenți pentru ciclism Bluetooth® Smart.

- » **Senzorii inteligenți de viteză Bluetooth® Smart** vă măsoară viteza/ritmul pentru ciclism în mod precis chiar și pentru rutele cele mai solicitante. Utilizabil pentru ciclism interior.
- » **Senzorul inteligent de cadență Bluetooth® Smart** vă măsoară cadența pentru sesiunea de ciclism în rotații pe minut.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** vă măsoară puterea furnizată (în Wați) și forța (în Newtoni). M450 vă arată puterea furnizată în Wați, Wați/kg sau % din FTP, precum și echilibrul și cadența stânga/dreapta. Setul include două pedale și doi emițători de putere.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** este o alegere eficientă din punctul de vedere al prețului pentru măsurarea puterii de bază. Acesta măsoară puterea furnizată și forța de pe pedala stângă și vă oferă puterea / forța dvs. totală înmulțind rezultatul cu doi. M450 vă arată puterea furnizată în Wați, Wați/kg sau % din FTP. Setul include două pedale și un emițător de putere.

 M450 arată de asemenea și valorile medii și maxime ale vitezei, cadenței și puterii furnizate.

CAPAC SCHIMBABIL

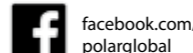
Schimbați capacul posterior al M450 pentru a se asorta perfect cu culorile bicicletei dvs.! Puteți cumpăra separat capace pentru spate suplimentare de diferite culori.

GĂSIȚI SUPORT PENTRU PRODUS



polar.com/support/M450

RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produs de

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

Compatibil cu



POLAR®



Polar M450
GHID DE ÎNCEPUT

Configurare la flow.polar.com/start

1.0 RO 07/2015

Română