

## NASTAVITEV SVOJO NAPRAVO M450

Svoj M450 nastavite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Med nastavitvijo se bo M450 posodobil z najnovejšo vdelano programsko opremo in vam omogočil začetek uporabe spletne storitve Flow.

1. **Obiščite spletno stran** [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in prenesite programsko opremo Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M450 s spletno storitvijo Flow.
2. **Zaženite** namestitveni paket in sledite zaslonkim navodilom za namestitev programske opreme.
3. Po koncu namestitve se storitev FlowSync **odpre samodejno** in zahteva, da povežete Polarjev izdelek.
4. **Napravo M450 priključite v** vrata USB računalnika z USB-kablom. M450 se nato aktivira in prične polniti. Omogočite, da vaš računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. **Ustvarite** Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Vnesite podatke o vaših telesnih lastnostih, da pridobite prilagojena navodila in natančno interpretacijo vaših vadb.
6. Za **sinhronizacijo** nastavitvev med napravo M450 in spletno storitvijo Polar Flow kliknite Done (Končaj). Stanje sinhronizacije FlowSync se po koncu sinhronizacije spremeni v »končano«.

**i** Ko napravo M450 odstranite iz embalaže, je ta v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko jo vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo trajalo nekaj minut, da se bo prikazala animacija napajanja.



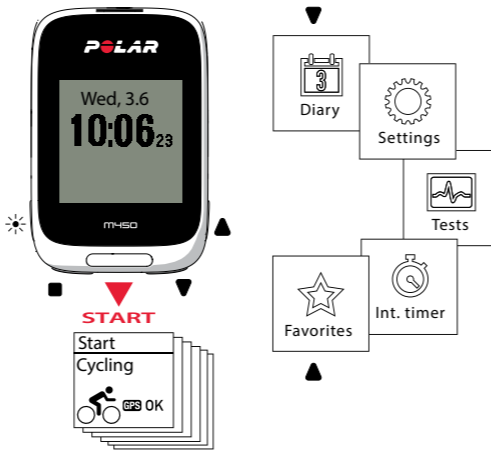
**i** Naprave ne polnite, če so vrata USB vlažna.

7. Če je za vašo napravo M450 na voljo posodobitev vdelane programske opreme, jo lahko zdaj namestite.

Priljubljeni ste na vadbo. Želimo vam obilico zabave!

Če želite več podatkov o napravi M450, za ogled celotnega uporabniškega priročnika in vseh video prikazov obiščite spletno stran [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## SPOZNAJTE SVOJO NAPRAVO M450



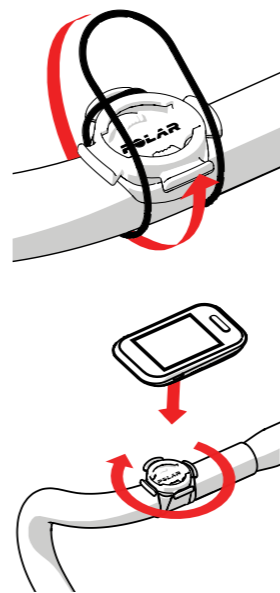
**LUC** **NAZAJ** **GOR** **DOL**

- » Brskajte po meniju s pritiskom gumba GOR ali DOL.
- » Začnite vadbo in vsako izbiro potrdite z gumbom START.
- » Za vračanje, premor in zaustavitev uporabite gumb NAZAJ.
- » Gumb v časovnem pogledu zaklenite tako, da pritisnete in pridržite gumb LUC.

## NASTAVEK ZA KOLO

Nastavek za kolo lahko namestite na nosilec krmila ali na levo ali desno stran krmila.

1. Gumijasto osnovo namestite na nosilec krmila/krmilo.
2. Nastavek za krmilo namestite na gumijasto osnovo tako, da je logotip POLAR poravnani vzporedno s krmilom.
3. Nastavek za krmilo na nosilec krmila/krmilo pritrdite z O-obročkom.
4. Kanalčke na hrbtne strani M450 poravnajte z režami na nastavku za kolo in jih obračajte v smeri urinega kazalca, dokler M450 ni na svojem mestu.

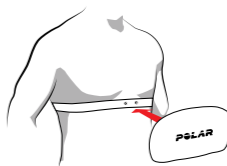
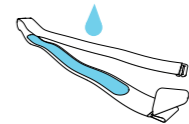


## SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Za natančno merjenje srčnega utripa v realnem času z napravo M450 okoli prsnega koša nosite udoben trak in priključek.

\* Če ste napravo M450 kupili brez senzorja srčnega utripa, ne skrbite, saj ga lahko vedno kupite naknadno.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Zatesnite trak okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se tesno in udobno prilega telesu.
3. Pritrdite priključek.
4. Pred prvo vadbo morate **senzor srčnega utripa združiti z napravo M450**. Nadenite si senzor srčnega utripa in pritisnite START. Počakajte, da naprava izda zahtevo za združevanje senzorja, in izberite možnost Yes (Da).



Postopek združevanja novega senzorja lahko opravite tudi v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo)**.

**i** Po vadbi priključek senzorja srčnega utripa odstranite in trak očistite tako, da ga sperete s tekočo vodo. Za več informacij si celoten uporabniški priročnik oglejte na spletni strani [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## VADBA Z NAPRAVO M450

Pritisnite gumb START in izberite športno aktivnost. Za najboljšo jakost satelitskega signala GPS pojdite na prosto ter stran od visokih stavb in dreves. M450 držite nepremično z zaslonom, obrnjenim navzgor, dokler ne najde satelitskega signala GPS. Ko naprava najde signal, se izpiše sporočilo OK.

Ko ste pripravljeni na vadbo, pritisnite gumb START.

**i** V športnih profilih spletne storitve Polar Flow izberite podatke, ki jih želite videti med vadbo.

## MED VADBO

**Beležite krog:** med vadbo pritisnite START.

**Zaklenite območje:** da zaklenete območje srčnega utripa, v katerem se trenutno nahajate, pritisnite in pridržite gumb START. Če vaš srčni utrip preseže zaklenjeno območje, boste opozorjeni z zvočno povratno informacijo.

**Spremeni nastavitve v Quick Menu (hitri meni):** za odpiranje Quick Menu (hitri meni) pritisnite in pridržite gumb LUC. Določene nastavitve lahko spremenite, ne da bi prekinili beleženje vadbe.

## PREKINI IN ZAUSTAVI VADBO

Za prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb START. Za zaustavitev vadbe med prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb NAZAJ, dokler se ne prikaže **Recording ended (Beleženje končano)**.

## GLAVNE FUNKCIJE

Polar M450 vam ponuja številne edinstvene funkcije, ki vam pomagajo do izboljšanja vaše vadbe. Spodaj je na voljo povzetek najpomembnejših funkcij.

### VGRAJENI GPS-SISTEM

M450 z vgrajenim GPS-sistemom sledi vaši hitrosti, razdalji, nadmorski višini in poti. Svojo pot si lahko po končani vadbi ogledate na zemljevidu v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Funkcija Back-to-start (Nazaj na začetek) vas usmeri nazaj na izhodiščno točko vaše vadbe.

### BAROMETER

M450 poleg nadmorske višine meri celostne podatke, kot so vzpetina/strmina, vzpon/spust\*, sproti VAM (povprečna hitrost vzpona) in porabljene kalorije pri vzponu.


\*Zahteva uporabo pametnega senzorja hitrosti Bluetooth® Smart

### PREDNJA LUČ

Prednja luč na zgornji strani M450 je namenjena izboljšanju vaše vidljivosti na cesti. Gre za pametno funkcijo, ki jo lahko nastavite tako, da se samodejno vklopi, ko se stemni.

### VODIČ SKOZI VADBO

M450 odlikujejo številne Polarjeve edinstvene funkcije Smart Coaching, ki so najboljši vodič pri razvijanju vaše vadbe, hkrati pa vam posredujejo podperne povratne informacije o vašem napredku.

 Celotni uporabniški priročnik si oglejte na spletni strani [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450) in se seznanite z vsemi odličnimi funkcijami vašega M450.

## POLAR FLOW

Polar M450, ki je že sam po sebi odlična vadbeno naprava, boste lahko še v večji meri izkoristili, če ga uporabljate skupaj s spletno storitvijo in mobilno aplikacijo Polar Flow.

### MOBILNA APLIKACIJA

Z mobilno aplikacijo Polar Flow si lahko po vsaki vadbi ogledate povzetek vadbenih podatkov. Aplikacija brezžično sinhronizira vaše vadbene podatke iz naprave M450 s spletno storitvijo Polar Flow. Aplikacija je na voljo v trgovini App Store<sup>SM</sup> ali Google Play<sup>TM</sup>.

### SPLETNA STORITEV

Nastavite cilje in vodiča nastavite tako, da vas bo vodil k doseganju teh ciljev. Pridobite natančno analizo vaših rezultatov in svoje dosežke delite s svojimi prijatelji. Za več informacij obiščite [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

### M450

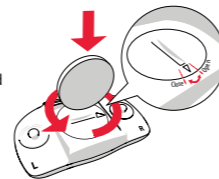
Vrsta baterije	Polnilna baterija 400 mAh, 4,35 V
Cas delovanja	Do 16 ur s sistemom GPS
Delovna temperatura	Od -10 °C do +50 °C/od -4 °F do 122 °F
Vodoodpornost	IPX7 (odpornost proti dežju, ni primerno za plavanje)
Materiali	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materiali nastavka za kolo	POM


### PAMETNI SENZOR SRČNEGA UTRIPA BLUETOOTH® SMART

Vrsta baterije	CR2025
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 x 1,0, material FPM
Delovna temperatura	Od -10 °C do +50 °C/od 14 °F do 122 °F
Vodoodpornost	30 m
Priljuček	Poliamid
Trak	38 % poliamida, 29 % poliuretana, 20 % elastana, 13 % poliestra

### Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa:

1. S kovancem odprite pokrov baterije tako, da ga zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca in ga tako OPEN (ODPRETE).
2. Baterijo (CR 2025) vstavite v notranjost pod pokrovom tako, da je pozitivna (+) stran obrnjena proti pokrovu. Prepričajte se, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
3. Pokrov pritisnite nazaj v priključek.
4. Uporabite kovanec, da zavrtite pokrov v smeri urinega kazalca, da ga CLOSE (ZAPRETE).




 Za zagotavljanje varnosti se prepričajte, da ste uporabili ustrezno baterijo.

## IZDELEK PRILAGODITE Z DODATKI

### PAMETNI SENZORJI ZA KOLESARJENJE BLUETOOTH® SMART

S pametnimi senzorji za kolesarjenje Bluetooth® Smart izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti.

- » **Pametni senzor hitrosti Bluetooth® Smart** natančno meri vašo hitrost/tempo in razdaljo kolesarjenja, tudi na najbolj zahtevnih poteh. Uporabno za notranje kolesarjenje.
- » **Senzor kadence Bluetooth® Smart** vašo kadenco kolesarjenja meri v številu obratov na minuto.
- » **Funkcija Kéo Power Bluetooth® Smart** meri vašo izhodno moč (v vatih (W)) in silo (v njutonih (N)). M450 prikazuje izhodno moč v vatih (W), W/kg ali % FTP (funkcionalni prag moči) ter tudi ravnovesje med levo in desno stranjo ter kadenco. Komplet vključuje dve pedali in dva oddajnika.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** je stroškovno učinkovita izbira za osnovno merjenje moči. Meri vašo izhodno moč in silo na levem pedalu ter prikazuje vašo skupno moč/silo tako, da izmerjeno vrednost pomnoži z dve. M450 prikazuje izhodno moč v vatih (W), W/kg ali % FTP (funkcionalni prag moči). Komplet vključuje dve pedali in en oddajnik.

 M450 prikazuje tudi povprečne in najvišje hitrosti, kadence in izhodne moči.

### ZAMENLJIVI POKROV

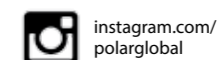
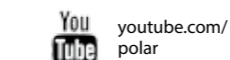
Pokrov ozadja M450 menjajte, da se povsem ujema z barvami vašega kolesa! Dodatni pokrovi ozadja so v različnih barvah na voljo ločeno.

## POIŠČI PODPORO ZA IZDELEK



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

### OSTANITE POVEZANI S POLARJEM



Proizvajala

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)

Združljivo s tehnologijo



**POLAR**®



**Polar M450**  
VODIČ ZA ZAČETEK

Za nastavitve obiščite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)