

INSTALLERA DIN M450

Kom igång med din M450 på flow.polar.com/start. Under installationen kommer M450 att uppdateras med den senaste mjukvaran och du kan börja använda Flow webbtjänst.

1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner mjukvaran Polar FlowSync som du behöver för att ansluta din M450 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och du ombeds att ansluta din Polar-produkt.
4. Anslut M450 till din dators USB-port med USB-kabeln. M450 vaknar då och börjar ladda. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i dina fysiska uppgifter för att få personlig vägledning och noggrann tolkning av dina träningspass.

i När du börjar använda din nya M450 är den i förvaringsläge. Den vaknar när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningsanimeringen visas.



i Ladda inte enheten när det är fukt i USB-porten.

6. Klicka på Klar för att **synkronisera** dina inställningar mellan M450 och Polar Flow webbtjänst. FlowSync-statusen ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
 7. Om det finns en mjukvaruuppdatering för din M450 kan du installera den i detta steg.
- Du är redo att köra. Ha det så kul!
- Mer information om din M450 finns i den fullständiga användarhandboken och i videohandledningar på polar.com/support/M450.

LÄR KÄNNA DIN M450



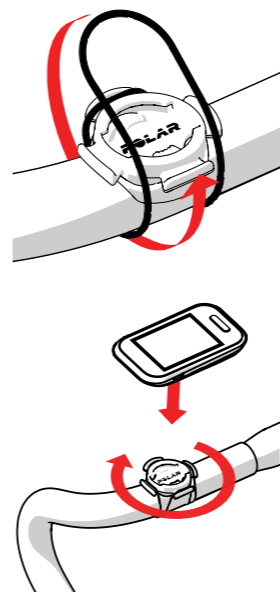
LYSE **TILLBAKA** **UPP** **NER**

- » Bläddra genom menyerna med UPP eller NER.
- » Starta ett träningspass och bekräfta valet med STARTA.
- » Gå tillbaka, pausa och stoppa med TILLBAKA.
- » Lås knapparna i klockfunktionen genom att trycka och hålla in LYSE

CYKELFÄSTE

Du kan montera cykelfästet antingen på styrstammen på din cykel eller på den vänstra eller högra sidan av styret.

1. Sätt gummifoten på styrstammen/styret.
2. Placera cykelfästet på gummifoten så att POLAR-logotypen är i linje med styret.
3. Fäst cykelfästet på styrstammen/styret med O-ringen.
4. Rikta in listerna på baksidan av M450 med skårorna på cykelfästet och vrid medurs tills M450 är på plats.

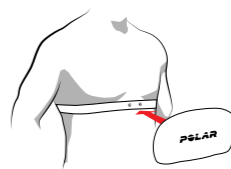
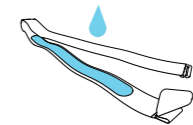


H7 PULSSENSOR

Placera det bekväma bältet och sändarenheten runt din bröstcorg för att se din puls i realtid i din M450.

* Om du köpte din M450 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstcorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du **para ihop pulssensorn med din M450**. Tag på dig pulssensorn och tryck på STARTA. Vänta sedan på sensorns begäran om ihopparring och välj Ja.



Du kan även para ihop en ny sensor i **Inställningar > Allmänna inställningar > Para ihop och synkronisera > Para ihop en ny enhet**.

i Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på polar.com/support/M450.

TRÄNA MED M450

Tryck på START och välj din sport. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd för att fånga upp GPS-satellitssignaler. Håll din M450 stilla med displayen uppåt tills den hittar GPS-satellitssignalen. När signalen har hittats visas OK.

Tryck på STARTA igen när du är redo att köra.

i Välj informationen du vill se under dina träningspass i Sportprofiler i Polar Flow webbtjänst.

UNDER TRÄNING

Lagra en varv-/mellantid: Tryck på STARTA under ett träningspass.

Låsa en zon: Lås den pulszone du för närvarande ligger i genom att trycka och hålla in STARTA. Om din puls kommer utanför den låsta zonen får du varningssignaler.

Ändra inställningar i Snabbmenyn: Tryck och håll in LYSE för att öppna Snabbmenyn. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa träningsregistreringen.

PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på STARTA. Stoppa träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

NYCKELFUNKTIONER

Polar M450 erbjuder en mängd unika funktioner för att hjälpa dig att träna bättre. Här hittar du en sammanfattning av de viktigaste funktionerna.

INTEGRERAD GPS

Med integrerad GPS mäter M450 din hastighet, distans, höjd och rutt. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller i Flow webbtjänst efter ditt träningspass. Funktionen Tillbaka till start visar dig tillbaka till startpunkten.

BAROMETER

Utöver höjd mäter din M450 omfattande data som t.ex. höjd-/fallmeter, lutning uppför/utför*, realtids-VAM (genomsnittlig stigningshastighet) och höjtkompenserad kaloriförbrukning.


*Kräver hastighetssensor Bluetooth® Smart.

FRONTLYSE

Funktionen frontlyse på den övre kanten av M450 förbättrar din synlighet för andra på vägen. Det är en intelligent funktion som aktiveras automatiskt när det blir mörkt.

TRÄNINGSVÄGLEDNING

M450 är full med Polars unika Smart Coaching-funktioner som ger bästa möjliga vägledning om hur du kan utveckla din träning och ger dig värdefull feedback på din utveckling.

 Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support/M450 för att bekanta dig med alla fantastiska funktioner i din M450.

POLAR FLOW

Polar M450 är i sig en fantastisk träningsenhet, men du får ut ännu mer av den när du använder den tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp.

MOBILAPP

Med Polar Flow mobilapp kan du se dina träningsdata på ett ögonblick. Appen synkroniserar data trådlöst från din M450 till Polar Flow webbtjänst. Du hittar den på App StoreSM eller Google PlayTM.

WEBBTJÄNST

Sätt upp mål och få vägledning om hur du kan nå dem. Få detaljerad analys av dina träningsresultat och dela dina prestationer med dina vänner. Allt detta och mycket mer finns på polar.com/flow.



TEKNISKA SPECIFIKATIONER

M450

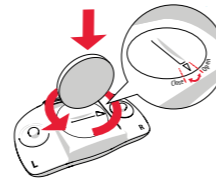
Batterityp	Uppladdningsbart 400mAh, 4,35V batteri
Drifttid	Upp till 16 träningsstimmar med GPS
Drifttemperatur	-10 °C till 50 °C
Vattenresistens	IPX7 (regnsäker, inte lämplig för simning)
Material	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Material i cykelfäste	POM

BLUETOOTH® SMART PULSENSOR

Batterityp	CR2025
Förseglingring	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Drifttemperatur	-10 °C till 50 °C
Vattenresistens	30 m
Sändarenhet	Polyamid
Bälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Byta batteri på pulssensorn:

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att vrida det moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR 2025) i batterilocket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att förseglingringen sitter i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Tryck batterilocket på plats i sändarenheten.
4. Använd myntet för att vrida batterilocket medurs till CLOSE.




 Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batteri.

KOMPATIBLA TILLBEHÖR

BLUETOOTH® SMART CYKELSENSORER

Förstärk din träningsupplevelse och få en mer komplett förståelse för din träning med Bluetooth® Smart cykelsensorer.

- » **Hastighetssensor Bluetooth® Smart** mäter din cykelhastighet/-tempo och distans, även på de mest krävande vägarna. Användbar för inomhuscykling.
- » **Kadenssensor Bluetooth® Smart** mäter din kadens (trampfrekvens) i varv per minut när du cyklar.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** mäter din uteffekt (i watt) och kraft (i Newton). M450 visar din uteffekt i watt, watt/kg eller % av FTP samt effektfördelning vänster/höger ben och kadens. Setet innehåller två pedaler och två effektsändare.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** är ett kostnadseffektivt val för grundläggande effektmätning. Den mäter din uteffekt och kraft på den vänstra pedalen och ger dig din totala effekt/kraft genom att multiplicera mätningen med två. M450 visar din uteffekt i watt, watt/kg eller % av FTP. Setet innehåller två pedaler och en effektsändare.

 M450 visar även snitt- och maxvärden för hastighet, kadens och uteffekt.

UTBYTBART SKAL

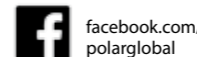
Byt skalet på M450 så att den matchar färgen på din cykel. Du kan köpa ytterligare skal i olika färger separat.

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/M450

HÅLL DIG UPPDATERAD MED POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkad av

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

Kompatibel med



17956789.00 SWE 06/2015 10011
17956796.00 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 06/2015 10011

POLAR®



Polar M450 KOM IGÅNG-GUIDE

Kom igång med produkten via flow.polar.com/start