

M450'NİN AYARLANMASI

Flow.polar.com/start adresinde M450'nizin ayarlarını yapabilirsiniz. Ayarları yaparken, M450 en son aygıt yazılımı ile güncellenecektir. Böylece Flow web hizmetini kullanmaya başlayabilirsiniz.

1. Flow.polar.com/start adresine **gidin** ve M450'nizi Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum paketini **açın** ve yazılımı kurmak için ekrandaki talimatları izleyin.
3. Kurulum tamamlandıktan sonra FlowSync **otomatik olarak açılır** ve Polar ürününüzü bağlamak isteyip istemediğinizi sorar.
4. USB kablosunu kullanarak M450'yi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına **bağlayın**. M450 etkinleştikten sonra şarj olmaya başlayacaktır. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.
5. Flow web hizmeti internet tarayıcınızda otomatik olarak açılacaktır. Bir Polar hesabı **oluşturun** veya daha önce kaydolduysanız oturum açın. Kişisel yönlendirme ve egzersiz seanslarınızın değerlendirmesini doğru olarak almak için fiziksel bilgilerinizi girin.

Yeni M450'nizi teslim aldığınızda, mağaza modundadır. Bir bilgisayara veya USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. Eğer pil tamamen boşsa, şarj animasyonunun görünmesi için birkaç dakika geçebilir.



USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.

6. Ayarlarınızı M450 ve Polar Flow web hizmeti arasında **senkronize etmek** için "Done" (Bitti) düğmesine tıklayın. Senkronizasyon işlemi bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak değişecektir.
 7. M450'niz için bir aygıt yazılımı güncellemesi varsa güncellemeyi bu aşamada yükleyebilirsiniz.
- Egzersize başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!
- Polar.com/support/M450 adresinde M450'niz ile ilgili daha fazla bilgi içeren tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve eğitim videolarını bulabilirsiniz.

M450 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

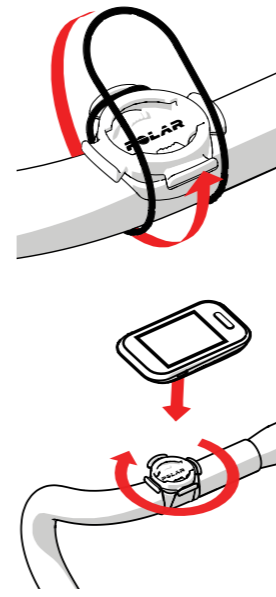


- » Menüyü YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak gezebilirsiniz.
- » Bir egzersiz seansı başlatın ve seçimlerinizi BAŞLAT düğmesi ile onaylayın
- » Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için GERİ düğmesini kullanın.
- » Saat görünümündeyken IŞIK düğmesini basılı tutarak düğmeleri kilitleyin.

BİSİKLET MONTAJ PARÇASI

Bisiklet montaj parçasını bisikletinizin gidon boğazına ya da gidonun sol ya da sağ tarafına monte edebilirsiniz.

1. Kauçuk altlığı gidon boğazına/gidona yerleştirin.
2. Bisiklet montaj parçasını POLAR logosu gidon ile hizalanacak şekilde kauçuk altlığın üzerine konumlandırın.
3. O halkayı kullanarak bisiklet montaj parçasını gidon boğazına/gidona sabitleyin.
4. M450'nin arkasındaki çıkıntıları bisiklet montaj parçasının üzerindeki yuvalara hizalayın ve M450 yerine oturana kadar saat yönünde çevirin.



H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

M450'nizde kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak görmek için kayışı ve konektörü göğsünüzün hizasında vücudunuza sarın.

**M450'niz ile birlikte bir kalp atış hızı sensörü satın almadıysanız endişe etmeyin. Daha sonra istediğiniz zaman bir tane satın alabilirsiniz.*

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Kayışı göğüs bölgenizin çevresine sarıp bağlayın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.
4. İlk egzersiz seansınızdan önce, kalp atış hızı sensörünü M450'niz ile eşleştirmeniz gerekir. Kalp atış hızı sensörünüzü giyin ve BAŞLAT'a basın. Ardından sensör eşleştirme isteği için bekleyin ve Yes'i (Evet) seçin.

Ayrıca **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Başka cihaz eşleştir) adımlarını izleyerek yeni bir sensör de eşleştirebilirsiniz.

Egzersizden sonra kalp atış hızı sensörünün konektörünü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın. Daha ayrıntılı talimatlar için polar.com/support/M450 adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.

M450 İLE EGZERSİZ

BAŞLAT'a basın ve sporunuzu seçin. GPS uydu sinyallerini yakalamak için dışarı çıkın ve yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydu sinyallerini bulana dek M450'yi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. Sinyal bulunduğu anda "OK" (Tamam) bildirimi görüntülenir.

Yeniden BAŞLAT'a bastıktan sonra egzersize başlayabilirsiniz.

Spor profillerinde seanslarınız sırasında görmek istediğiniz bilgileri Polar Flow web hizmetinde seçebilirsiniz.

EGZERSİZ YAPARKEN

Bir tur atmak için: Bir seans sırasında BAŞLAT'a basın.

Bir bölgeyi kilitlemek için: Bulduğunuz kalp atış hızı bölgesini kilitlemek/kilidini açmak için BAŞLAT düğmesini basılı tutun. Kalp atış hızınız kilitli bölgenin dışına çıkarsa bu durum sesli geribildirim ile size bildirilir.

Hızlı Menü'deki ayarları değiştirmek için: "Quick menu"yü (Hızlı menü) açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun. Egzersiz kaydını duraklatmadan belirli ayarları değiştirebilirsiniz.

EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın. Egzersize devam etmek için BAŞLAT'a basın. seansı duraklattıktan sonra seansı sonlandırmak için **Recording ended** (Kayıt sonlandırıldı) bildirimi görüntülenene dek GERİ düğmesine basın.

TEMEL ÖZELLİKLER

Polar M450 daha iyi egzersiz yapmanıza yardımcı olmak için benzersiz özellikler sunar. Burada en önemlilerinin bir özetini bulabilirsiniz.

ENTEĞRE GPS

M450 içerdiği GPS özelliği ile hızınızı, mesafenizi, yüksekliğini ve rotanızı takip eder. Seansınızdan sonra Polar Flow uygulaması veya Flow web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz. "Back-to-start" (Başlangıç noktasına dönüş) özelliği sizi başlangıç noktanıza yönlendirir.

BAROMETRE

M450 yüksekliğin yanı sıra tırmanış/iniş, tırmanma eğimi/iniş eğimi*, gerçek zamanlı VAM (ortalama tırmanma hızı) ve yüksekliğe göre hesaplanan kalori miktarı gibi kapsamlı verileri ölçer.

*Hız Sensörü Bluetooth® Smart gerekir

ÖN IŞIK

M450'nin üst kenarındaki ön ışık işlevi yolda görünürlüğünüzü artırır. Hava karardığında otomatik olarak açılması için ayarlayabileceğiniz akıllı bir özelliktir.

EGZERSİZ YÖNLENDİRMESİ

M450 egzersizinizi nasıl geliştirebileceğiniz ile ilgili en iyi yönlendirmeyi sunan ve ilerleme durumunuzla ilgili yardımcı geri bildirim sağlayan Polar'ın benzersiz Smart Coaching (Akıllı Yönlendirme) özelliklerini içerir.

i M450'nin tüm özelliklerini öğrenebileceğiniz tam kapsamlı kullanım kılavuzunu polar.com/support/M450 adresinde bulabilirsiniz.

POLAR FLOW

Polar M450 tek başına üstün özellikler içeren bir egzersiz yardımcısı olmakla birlikte, Polar Flow web hizmeti ve mobil uygulama ile birlikte kullandığınızda egzersiz bilgisayarınızdan çok daha iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

MOBİL UYGULAMA

Polar Flow mobil uygulaması ile egzersiz verilerinizi bir bakışta görebilirsiniz. Uygulama egzersiz verilerinizi M450'nizden Polar Flow web hizmetine kablosuz olarak senkronize eder. App Store™ veya Google Play™'den edinebilirsiniz.

WEB HİZMETİ

Hedeflerinizi belirleyin ve hedeflerinize ulaşmak için destek alın. Sonuçlarınızın ayrıntılı analizlerini alın ve kazanımlarınızı arkadaşlarınızla paylaşın. Tüm bunları ve daha fazlasını polar.com/flow adresinde bulabilirsiniz.



TEKNİK ÖZELLİKLER

M450

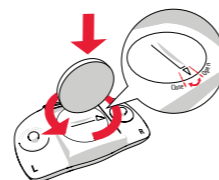
Pil tipi	Şarj edilebilir 400 mAh, 4,35V pil
Çalışma süresi	GPS ile 16 saate kadar
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / -4 °F ila 122 °F
Su geçirmezlik	IPX7 (yağmur geçirmez, yüzme için uygun değildir)
Malzemeler	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Bisiklet montaj parçası malzemeleri	POM

BLUETOOTH® SMART KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil tipi	CR2025
Pil sızdırmazlık halkası	O halka 20,0 x 1,0 Malzeme: FPM
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Su geçirmezlik	30 m
Konnektör	Polyamid
Kayış	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

Kalp atış hızı sensörünün pilini değiştirmek için:

1. Bir madeni para kullanarak, saat yönünün tersine, OPEN tarafına doğru çevirerek pil kapağını açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) kutbu kapağa dönük olacak şekilde takın. Su geçirmezliğin bozulmaması için contanın olukta olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konnektöre yerleştirin.
4. Kapağı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



! Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.

AKSESUARLAR

BLUETOOTH® SMART BİSİKLET SENSÖRLERİ

Bluetooth® Smart bisiklet sensörleri ile egzersiz deneyiminizi artırabilir ve performans durumunuzu daha kapsamlı değerlendirebilirsiniz.

- » Hız sensörü **Bluetooth® Smart** en zorlu parkurlarda bile sürüş hızınızı/temponuzu ve mesafe verilerinizi doğru ve hassas olarak ölçer. Kapalı mekânda sürüş için idealdir.
- » Kadans sensörü **Bluetooth® Smart** sürüş kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer.
- » **Kéo Power Bluetooth® Smart** güç aktarımınızı (Watt olarak) ve uyguladığınız kuvveti (Newton olarak) ölçer. M450 güç aktarımınızın yanı sıra sol/sağ dengenizi ve kadansınızı Watts, Watts/kg veya FTP yüzdesi olarak gösterir. Set iki pedal ve iki güç vericisi içerir.
- » **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** temel güç ölçümü için ekonomik bir seçenektir. Sol pedalda güç aktarımınızı ve uyguladığınız kuvveti ölçer ve ölçümü ikiye çarparak toplam güç/kuvvet değerini hesaplar. M450 güç aktarımınızı Watts, Watts/kg veya FTP yüzdesi olarak gösterir. Set iki pedal ve bir güç vericisi içerir.

i M450 ayrıca hızınız, kadansınız ve güç aktarımınız için ortalama ve maksimum değerleri gösterir.

DEĞİŞTİRİLEBİLİR KAPAK

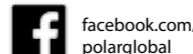
M450'nin arka kapağını bisikletinizin renkleriyle uyumlu olacak şekilde değiştirebilirsiniz! Ayrı olarak farklı renklerde arka kapaklar satın alabilirsiniz.

ÜRÜN DESTEĞİ



polar.com/support/M450

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Üretici:

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

Uyumluluk:



1.0 TR 07/2015

POLAR



Polar M450 HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Flow.polar.com/start adresinde ayarları yapın

Türkçe