

## НАСТРОЙКА POLAR M450

Настройте свое устройство M450 на веб-сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Во время настройки на M450 будет автоматически установлена последняя версия программного обеспечения и вы сможете использовать онлайн-сервис Flow.

1. **Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** и загрузите последнюю версию программы Polar FlowSync, которая понадобится вам для установки соединения между M450 и онлайн-сервисом Flow.
2. **Откройте** установочный пакет и следуйте экранным инструкциям по установке программы.
3. Как только установка будет завершена, автоматически откроется FlowSync с предложением подключить устройство Polar.
4. **Подсоедините M450** в USB-порт компьютера с помощью USB-кабеля. Устройство M450 выйдет из спящего режима и начнет заряжаться. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройства.
5. Онлайн-сервис Flow откроется в вашем интернет-браузере автоматически. **Создайте** учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть. Введите свои физические данные, чтобы получать персонализированные указания и точную интерпретацию ваших тренировок.

**И** Когда вы впервые берете в руки устройство M450, оно находится в режиме хранения. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB. Если аккумулятор полностью разряжен, прежде чем появится значок зарядки пройдет несколько минут.



**И** Если USB-порт намок, не перезаряжайте аккумулятор, пока USB-порт не высохнет.

6. Щелкните кнопку «Готово», чтобы **синхронизировать** настройки между устройством M450 и онлайн-сервисом Polar Flow. Как только синхронизация будет выполнена, статус FlowSync изменится на «Завершено».
7. Если для вашего устройства M450 есть обновления программного обеспечения, их можно загрузить на этом этапе.

Готово. Удачи!

Узнайте больше о своем устройстве M450 из полной версии руководства пользователя и видеоматериалов на веб-сайте [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## ЗНАКОМСТВО С M450



**НАЧАЛО**



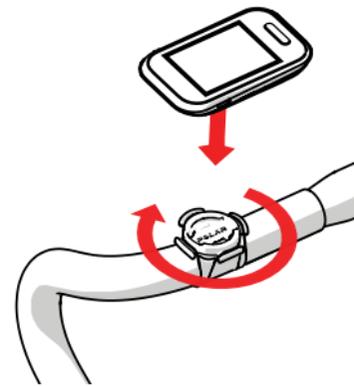
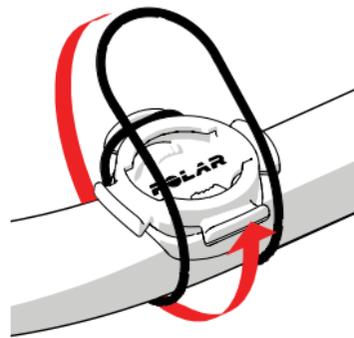
**СВЕТ** **НАЗАД** **ВВЕРХ** **ВНИЗ**

- » Навигация в меню осуществляется нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- » Начните тренировку и подтвердите выбор нажатием кнопки СТАРТ.
- » Для возврата, паузы и остановки нажмите кнопку НАЗАД.
- » Заблокируйте кнопки в режиме отображения времени, нажав и удерживая кнопку СВЕТ.

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ КРЕПЕЖ

Велосипедный крепеж можно установить на выносе руля или на его правой/левой стороне.

1. Установите резиновое основание на выносе/руле.
2. Расположите велосипедный крепеж таким образом, чтобы логотип POLAR находился на одном уровне с рулем.
3. Зафиксируйте велосипедный крепеж на выносе/руле, используя уплотнительное кольцо.
4. Совместите края задней панели устройства M450 с разъемami на велосипедном крепеже и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство M450 не окажется на своем месте.

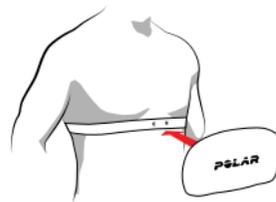


## ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7

Наденьте удобный нагрудный ремень и датчик, чтобы устройство M450 принимало точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени.

*\* Если вы купили устройство M450 без датчика ЧСС, его всегда можно купить отдельно.*

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.
4. Перед первой тренировкой необходимо выполнить **сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M450**. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и нажмите СТАРТ. Затем дождитесь запроса сопряжения и выберите «Да».



Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить другое устройство**.

**И** После тренировки снимите датчик частоты сердечных сокращений и промойте ремень под проточной водой. Для получения более подробных указаний смотрите полную версию руководства пользователя на веб-сайте [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).

## ТРЕНИРОВКА С M450

Нажмите кнопку СТАРТ и выберите вид спорта. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Пока устройство M450 не обнаружит сигналов спутников GPS, оно должно спокойно лежать экраном вверх. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится ОК.

Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку СТАРТ.

**И** Онлайн-сервис Polar Flow позволяет выбрать, какие именно данные будут выводиться на дисплей во время тренировки.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

**Начать этап:** Во время тренировки нажмите СТАРТ.

**Заблокировать зону:** Чтобы заблокировать/разблокировать зону частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ. Если ваша зона ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.

**Изменение настроек в быстром меню:** Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню. Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая запись тренировки.

## ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите СТАРТ. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

В устройстве Polar M450 есть много уникальных функций, которые помогут вам тренироваться более эффективно. Здесь кратко перечислены самые важные из них.

### ВСТРОЕННАЯ СИСТЕМА GPS

Благодаря встроенной системе GPS, устройство M450 отслеживает скорость, расстояние, высоту и маршрут. После тренировки свой маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow App или в онлайн-сервисе Flow. Функция «К началу маршрута» позволяет вернуться к месту начала тренировки.

### ДАТЧИК АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ

Помимо высоты устройство M450 измеряет совокупные данные, такие как подъем/спуск, наклон/склон, текущую среднюю скорость подъема и высоту, израсходованные калории.

*\*Требуется датчик скорости Bluetooth® Smart.*

### ПЕРЕДНЯЯ ПОДСВЕТКА

Передняя подсветка в верхнем углу M450 помогает улучшить вашу видимость другими участниками дорожного движения. Вы можете установить автоматическое включение этой интеллектуальной функции когда становится темно.

### РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

M450 обладает уникальной функцией Polar's Smart Coaching, которая предлагают оптимальное руководство по улучшению эффективности ваших тренировок, а также полезную обратную связь с данными о прогрессе.

*Для того, чтобы ознакомиться со всеми великолепными функциями M450, смотрите полную версию руководства на веб-сайте [polar.com/support/M450](http://polar.com/support/M450).*

## POLAR FLOW

Polar M450 - это само по себе отличное устройство для тренировок, но вы можете извлечь из него еще больше пользы, если будете использовать его совместно с веб-сервисом Polar Flow.

### МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Благодаря мобильному приложению Polar Flow, вы можете мгновенно просмотреть всю сводку по тренировке. Приложение осуществляет беспроводную синхронизацию ваших данных из устройства M450 с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App Store<sup>SM</sup> или Google Play<sup>TM</sup>.

### ОНЛАЙН-СЕРВИС

Ставьте цели и получайте указания по их достижению. Получайте детальный анализ ваших результатов и делитесь своими достижениями с друзьями. Вся информация об этом и многое другое доступно на [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### M450

Тип аккумуляторной батареи Аккумуляторная батарея 400 мАч, 4,35 В  
Время работы До 16 часов с GPS  
Рабочая температура от -10 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F  
Водонепроницаемость IPX7 (непроницаемо для дождя, не пригодно для плавания)

### Материалы

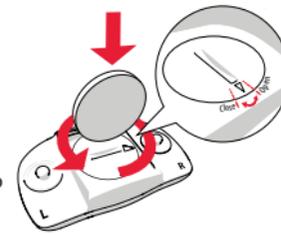
Материалы велосипедного крепежа  
Сплав поликарбоната и стеклопластика, АБС-пластик, сплав поликарбоната, ПММА, ТПУ  
Полиоксиметилен

### ДАТЧИК ЧСС BLUETOOTH® SMART

Тип аккумуляторной батареи CR2025  
Уплотнительное кольцо батарейного отсека Уплотнительное кольцо 20,0 x 1,0, фторкаучук  
Рабочая температура от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F  
Водонепроницаемость 30 м  
Датчик Полиамид  
Ремень 38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

### Замена аккумуляторной батареи датчика частоты сердечных сокращений

1. При помощи монетки откройте крышку аккумуляторного отсека датчика, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN (ОТКРЫТЬ).
2. Вставьте новую батарею (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в датчик.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE (ЗАКРЫТЬ).



**!** Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильную аккумуляторную батарею.

## ДОПОЛНИТЕ АКСЕССУАРАМИ

### ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ДАТЧИКИ BLUETOOTH®

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря велосипедным датчикам Bluetooth® Smart.

- » Датчик скорости Bluetooth® Smart измеряет скорость/температуру и расстояние при езде на велосипеде на самых сложных маршрутах. Подходит и для езды внутри помещения.
- » Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart измеряет вашу частоту педалирования в оборотах в минуту.
- » Kéo Power Bluetooth® Smart измеряет вашу мощность (в ваттах) и усилие (в ньютонах). M450 отображает вашу мощность в ваттах, ваттах/кг или в % от FTP, а также баланс усилия левой/правой ноги и частоту педалирования. В комплект входят две педали и два передатчика мощности.
- » Kéo Power Essential Bluetooth® Smart - это экономически выгодное решение для измерения основной мощности. Оно измеряет вашу мощность, баланс усилия левой/правой ноги и определяет общую мощность/усилие, умножая полученное значение на два. M450 отображает вашу мощность в ваттах, ваттах/кг или в % от FTP. В комплект входят две педали и один передатчик мощности.

**i** M450 также определяет средние и максимальные значения вашей скорости, частоты педалирования и мощности.

### СЪЕМНАЯ КРЫШКА

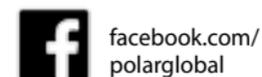
Меняйте заднюю крышку M450, чтобы она идеально подходила под цвет вашего велосипеда! Дополнительные задние крышки различных цветов можно купить отдельно.

## ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ ПРОДУКТА



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

### ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://www.facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polarglobal](https://www.youtube.com/polarglobal)



[instagram.com/polarglobal](https://www.instagram.com/polarglobal)

Производитель

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

Совместимо с



Bluetooth  
SMART

17956794.00 RUS 06/2015 10011

**POLAR**



**Polar M450**  
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

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

Русский