

POLAR®

POLAR M450



M450 GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Einführung	9
M450	9
H7 Herzfrequenz-Sensor	9
USB-Kabel	10
Mobile App Polar Flow	10
Polar FlowSync Software	10
Polar Flow Webservice	10
Erste Schritte	11
Einrichten deines M450	11
Einrichtung im Polar Flow Webservice	11
Einrichtung auf dem Gerät	12
Batterie laden	13
Betriebszeit der Batterie	14
Meldungen bei schwacher Batterie	14
Tasten	14
Tastenfunktionen	15
Licht	15
Zurück	15
Start	16
AUF/AB	16

Menüstruktur	16
Tagebuch	17
Eingaben	17
Tests	17
Intervalltimer	18
Favoriten	18
Kopplung	18
Koppeln von kompatiblen Bluetooth Smart ® Sensoren mit dem M450	18
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M450	18
Kopplung entfernen	19
Eingaben	20
Sportprofil-Einstellungen	20
Eingaben	21
Benutzereingaben	22
Gewicht	22
Größe	22
Geburtsdatum	22
Geschlecht	22
Trainingspensum	22
Maximale Herzfrequenz	23
Allgemeine Einstellungen	23
Koppeln und Synchronisieren	24
Frontlichteinstellungen	24

Flugmodus	24
Uhrzeit	24
Datum	24
Starttag der Woche	25
Tastentöne	25
Tastensperre	25
Maßeinheiten	25
Sprache	25
Über das Produkt	25
Schnell-Menü	25
Firmware-Update	28
So aktualisierst du die Firmware	28
Radhalterung montieren	29
Einstellbare Polar Fahrradhalterung	29
Kompatible Sensoren	30
Polar H7 Herzfrequenz-Sensor Bluetooth® Smart	30
Herzfrequenz-Sensor mit dem M450 koppeln	30
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart	30
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem M450	31
Reifenumfang messen	32
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	33
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem M450	33
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart	34

Kéo Power mit dem M450 koppeln	34
Leistungseinstellungen des M450	35
Kalibriere das Kéo Power System, bevor du eine Trainingseinheit beginnst.	35
Training	37
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	37
Starten einer Trainingseinheit	37
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel	39
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer	39
Funktionen während des Trainings	40
Runde nehmen	40
Herzfrequenz, Geschwindigkeits- oder Leistungszone sperren	40
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	41
Einstellungen im Schnell-Menü ändern	41
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	41
Nach dem Training	43
Trainingszusammenfassung auf deinem M450	43
Polar Flow App	46
Polar Flow Webservice	46
Funktionen	47
Assisted GPS (A-GPS)	47
A-GPS-Ablaufdatum	47
GPS-Funktionen	48
Back-to-Start	48

Barometer	48
Smart Coaching	49
Training Benefit (Trainingsnutzen)	49
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung	51
Fitness Test	51
Vor dem Test	52
Durchführen des Tests	52
Testergebnisse	53
Fitnessklassen	53
Männer	53
Frauen	53
VO2max	54
Orthostatic Test	54
Vor dem Test	55
Durchführen des Tests	55
Testergebnisse	56
Herzfrequenz-Zonen	56
Smart Calories	60
Geschwindigkeits- und Leistungszonen	60
Eingaben	60
Trainingsziel mit Geschwindigkeits- und Leistungszonen	61
Während des Trainings	61
Nach dem Training	61

Sportprofile	61
Austauschbare Abdeckung	62
Polar Flow Webservice	63
Trainingsziele	64
Trainingsziel erstellen	64
Schnellziel	64
Phasenziel	65
Favoriten	65
Favoriten	65
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	66
So bearbeitest du einen Favoriten:	66
So entfernst du einen Favoriten:	66
Sportprofile im Polar Flow Webservice	66
Sportprofil hinzufügen	66
Sportprofil bearbeiten	67
Grundlagen	67
Herzfrequenz	67
Trainingsansichten	67
Polar Flow App	70
Synchronisierung	71
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	71
Synchronisierung mit der Flow App	71
Pflege deines M450	73

M450	73
Herzfrequenz-Sensor	73
Aufbewahrung	73
Service	74
Wichtige Informationen	75
Batterien	75
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	75
Wichtige Hinweise	76
Störungen während des Trainings	76
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	77
Technische Spezifikationen	78
M450	78
H7 Herzfrequenz-Sensor	79
Polar FlowSync Software und USB-Kabel	79
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	80
Wasserbeständigkeit	80
Weltweite Garantie des Herstellers	81
Rechtliche Informationen	82
Haftungsausschluss	82

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen M450! Wir haben den M450 für ambitionierte Radsportler entwickelt. Integriertes GPS und Smart Coaching motivieren dich, deine Grenzen zu überwinden und Bestleistungen zu erzielen. Verschaffe dir mit der Polar Flow App direkt nach jeder Trainingseinheit einen Überblick über dein Training. Plane und analysiere dein Training bis ins Detail mit dem Polar Flow Webservice.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Trainingsbegleiter vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/de/support/M450 herunterladen.




M450

Auf dem großen Display kannst du deine Trainingsdaten wie die Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Höhe sehen.

H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Sieh dir während des Trainings auf deinem M450 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

 *Nur im Lieferumfang des M450 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen M450 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.*

USB-KABEL

Verwende das mitgelieferte USB-Kabel, um die Batterie deines M450 zu laden und ihn über die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

MOBILE APP POLAR FLOW

Sieh dir all deine Trainingsdaten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Du kannst sie im App Store oder über Google Play herunterladen.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software ermöglicht es dir, Daten über das USB-Kabel zwischen deinem M450 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer zu synchronisieren. Gehe zu flow.polar.com/start, um die FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf polar.com/flow kannst du jedes Detail deines Trainings planen, dein Gerät anpassen und mehr über deine Leistung erfahren.

ERSTE SCHRITTE

Einrichten deines M450	11
Einrichtung im Polar Flow Webservice	11
Einrichtung auf dem Gerät	12
Batterie laden	13
Betriebszeit der Batterie	14
Meldungen bei schwacher Batterie	14
Tasten	14
Tastenfunktionen	15
Menüstruktur	16
Tagebuch	17
Eingaben	17
Tests	17
Intervalltimer	18
Favoriten	18
Kopplung	18
Koppeln von kompatiblen Bluetooth Smart ® Sensoren mit dem M450	18
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem M450	18
Kopplung entfernen	19

EINRICHTEN DEINES M450

Bitte führe die Einrichtung im Polar Flow Webservice durch. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen M450 herunterladen. Um die Einrichtung im Polar Flow Webservice durchzuführen, benötigst du einen Computer mit Internetzugang.

Wenn kein Computer mit Internetzugang zur Verfügung steht, kannst du auch am Gerät selbst anfangen.

Bitte beachte, dass das Gerät nur einen Teil der Einstellungen ermöglicht. Um sicherzustellen, dass du deinen M450 optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen.



Der M450 befindet sich bei der Lieferung im Energiesparmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bis die Ladeanimation angezeigt wird.

EINRICHTUNG IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen M450 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen zur Installation der Software auf dem Bildschirm.

3. Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet und fordert dich auf, dein Polar Gerät anzuschließen.
4. Verbinde den M450 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Der M450 schaltet sich ein und beginnt, sich zu laden. Lasse deinen Computer USB-Treiber installieren, wenn er dies vorschlägt.
5. Der Polar Flow Webservice wird in deinem Webbrowser automatisch geöffnet. Erstelle ein Konto oder melde dich an, wenn du bereits über eines verfügst. Gib deine Benutzereingaben präzise ein, da sie sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen auswirken.
6. Starte die Synchronisierung, indem du auf **Fertig** klickst. Die Einstellungen werden daraufhin zwischen dem M450 und dem Webservice synchronisiert. Der Status in FlowSync ändert sich zu „abgeschlossen“, sobald die Synchronisierung beendet ist.

 Du kannst im Polar Flow Webservice folgende Sprachen auswählen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyy, Suomi oder Svenska.**

EINRICHTUNG AUF DEM GERÄT

Verbinde deinen M450 Polar Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. **Sprache wählen** wird angezeigt. Drücke die START-Taste, um **Englisch** zu wählen. Dein M450 wird nur mit Englisch geliefert, du kannst jedoch andere Sprachen über den Flow Webservice hinzufügen.

Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Wenn du zu einem beliebigen Zeitpunkt zurückkehren und eine Einstellung ändern möchtest, drücke die ZURÜCK-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

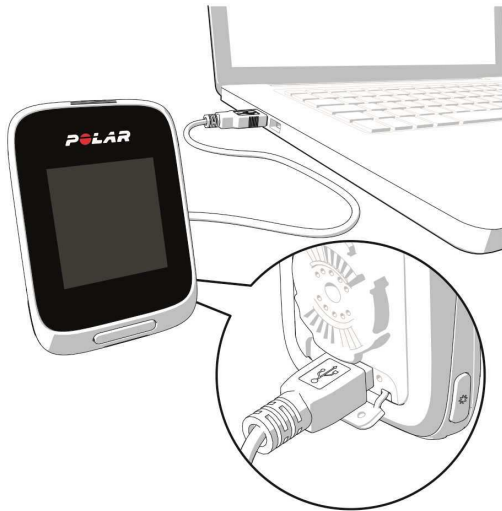
1. **Zeitformat:** Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum:** Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten:** Wähle metrische (**kg, cm**) oder imperiale (**lb, ft**) Einheiten.
4. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe:** Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
8. **Trainingspensum:** **Gelegentlich (0-1 Std./Woche), Regelmäßig (1-3 Std./Woche), Oft (3-5 Std./Woche), Intensiv (5-8 Std./Woche), Halbprofi (8-12 Std./Woche), Profi (12+ Std./Woche).** Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Benutzereingaben](#).

9. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der M450 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

BATTERIE LADEN


Der M450 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um sie über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst die Batterie auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).


1. Hebe die Gummi-Abdeckung vom USB-Anschluss ab. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M450 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.



2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn der M450 vollständig geladen ist, wird **Der Akku ist voll geladen** angezeigt.

Die Batterie sollte nicht über einen längeren Zeitraum vollständig entladen bleiben oder ständig voll geladen sein, da sich hierdurch die Batterielebensdauer verringern kann. Halte die USB-Abdeckung geschlossen, wenn du sie nicht verwendest.

 *Lade die Batterie nicht, wenn der M450 feucht ist.*

 Lade die Batterie nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +50 °C auf. Wenn du deinen M450 in einer Umgebung lädst, in der die Temperatur außerhalb dieses Bereichs liegt, kann die Batteriekapazität dauerhaft herabgesetzt werden – insbesondere, wenn die Temperatur höher ist.

BETRIEBSZEIT DER BATTERIE

Die Betriebszeit der Batterie beträgt mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 16 Stunden. Die Betriebszeit der Batterie hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen M450 verwendest, den Funktionen, die du verwendest (z. B. verkürzt die Verwendung des Frontlichts die Betriebszeit), und dem Alter der Batterie. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt.

MELDUNGEN BEI SCHWACHER BATTERIE

Akku ist schwach. Bitte laden.

Die Batterie ist schwach. Es wird empfohlen, den M450 zu laden.

Lade den Akku vor dem Training!

Die Batteriekapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen.

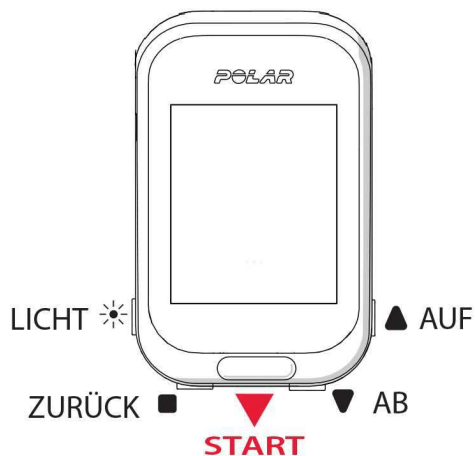
Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der M450 aufgeladen werden.

Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, hat sich der M450 entweder in den Energiesparmodus geschaltet oder die Batterie ist leer. Der M450 schaltet sich automatisch in den Energiesparmodus, wenn er sich in der Uhrzeitanzeige befindet und du zehn Minuten lang keine Taste gedrückt hast. Er schaltet sich wieder ein, wenn du eine beliebige Taste drückst. Ist dies nicht der Fall, muss er geladen werden.

TASTEN

Der M450 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.

TASTENFUNKTIONEN



LICHT

UHRZEITANZEIGE UND MENÜ	VORSTARTMODUS	WÄHREND DES TRAININGS
<ul style="list-style-type: none"> • Displaybeleuchtung aktivieren • Gedrückt halten, um die Tastensperre zu aktivieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Displaybeleuchtung aktivieren • Gedrückt halten, um Sportprofil-Einstellungen einzugeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Displaybeleuchtung aktivieren • Gedrückt halten, um das Schnell-Menü aufzurufen

ZURÜCK

UHRZEITANZEIGE UND MENÜ	VORSTARTMODUS	WÄHREND DES TRAININGS
<ul style="list-style-type: none"> • Menü verlassen • Zur vorherigen Ebene zurückkehren • Eingaben unverändert lassen • Auswahl abbrechen • Gedrückt halten, um aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren • In der Uhrzeitanzeige gedrückt halten, um deinen M450 mit der Polar Flow App zu synchronisieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Uhrzeitanzeige zurückkehren 	<ul style="list-style-type: none"> • Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten • 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen

START

UHRZEITANZEIGE UND MENÜ	VORSTARTMODUS	WÄHREND DES TRAININGS
<ul style="list-style-type: none">• Auswahl bestätigen• Vorstartmodus öffnen• Im Display angezeigte Auswahl öffnen	<ul style="list-style-type: none">• Trainingseinheit starten	<ul style="list-style-type: none">• Gedrückt halten, um die Zonensperre zu aktivieren/deaktivieren• Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen• Drücken, um eine Runde aufzuzeichnen

AUF/AB

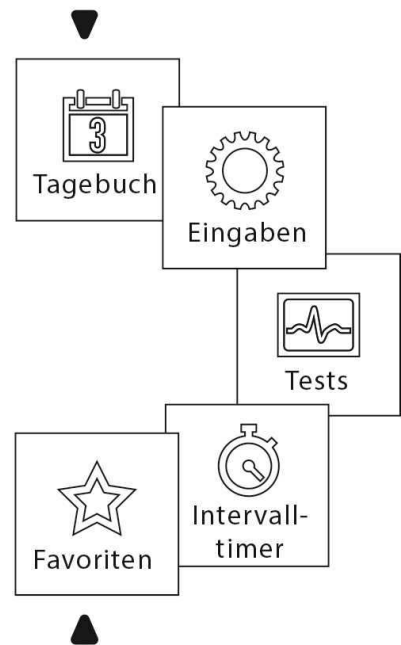
UHRZEITANZEIGE UND MENÜ	VORSTARTMODUS	WÄHREND DES TRAININGS
<ul style="list-style-type: none">• Durch Auswahllisten blättern• Ausgewählten Wert einstellen	<ul style="list-style-type: none">• Durch Sportartenliste blättern	<ul style="list-style-type: none">• Trainingsansicht ändern

MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.

Das Menü bietet folgende Optionen:

- [Tagebuch](#)
- [Eingaben](#)
- [Tests](#)
- [Intervalltimer](#)
- [Favoriten](#)



TAGEBUCH

Im [Tagebuch](#) siehst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nächsten vier Wochen. Wähle einen Tag aus, um deine Trainingseinheiten für diesen Tag, die Trainingsübersicht für jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgeführt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

EINGABEN

In den [Eingaben](#) kannst du Folgendes bearbeiten:

- [Sportprofile](#)
- [Benutzereingaben](#)
- [Allgemeine Einstellungen](#)
- [Uhreinstellung](#)

Weitere Informationen findest du unter [Eingaben](#).

TESTS

Unter [Tests](#) findest du folgende Optionen:

Orthostatic Test

Fitness Test

Weitere Informationen findest du unter [Funktionen](#).

INTERVALLTIMER

Richte zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer ein, um die Dauer der Belastungs- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen.

Weitere Informationen findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

FAVORITEN

In [Favoriten](#) findest du Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

KOPPLUNG

Bevor du einen neuen Herzfrequenz-Sensor *Bluetooth Smart*® oder Radsensor oder ein Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du das Gerät mit deinem M450 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein M450 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

KOPPELN VON KOMPATIBLEN BLUETOOTH SMART ® SENSOREN MIT DEM M450

Weitere Informationen zur Kopplung spezifischer Sensoren findest du unter [Kompatible Sensoren](#).

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM M450

Bevor du ein mobiles Gerät koppelst, erstelle ein Polar Benutzerkonto, falls du nicht bereits über eines verfügst, und lade dir die Polar Flow App vom App Store oder von Google Play herunter. Stelle sicher, dass du auch die FlowSync Software von flow.polar.com/start heruntergeladen und auf deinem Computer installiert sowie deinen M450 im Polar Flow Webservice registriert hast.

Bevor du versuchst, die Kopplung durchzuführen, stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein mobiles Gerät:

1. Gehe auf dem M450 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
2. Sobald dein Gerät gefunden wurde, wird auf dem M450 die Geräte-ID **Polar Mobilgerät xxxxxxxx** angezeigt.
3. Drücke die START-Taste und **Verbindung zum Gerät** gefolgt von **Verbindung zur App** wird angezeigt.
4. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M450 angezeigte PIN ein.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Oder

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem mobilen Gerät die Verbindungsansicht angezeigt wird (**Suche nach Polar M450** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des M450 die ZURÜCK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem M450 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

KOPPLUNG ENTFERNEN

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

EINGABEN

Sportprofil-Einstellungen	20
Eingaben	21
Benutzereingaben	22
Gewicht	22
Größe	22
Geburtsdatum	22
Geschlecht	22
Trainingspensum	22
Maximale Herzfrequenz	23
Allgemeine Einstellungen	23
Koppeln und Synchronisieren	24
Frontlichteinstellungen	24
Flugmodus	24
Uhrzeit	24
Datum	24
Starttag der Woche	25
Tastentöne	25
Tastensperre	25
Maßeinheiten	25
Sprache	25
Über das Produkt	25
Schnell-Menü	25
Firmware-Update	28
So aktualisierst du die Firmware	28


SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Passe die Sportprofil-Einstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Auf dem M450 kannst du bestimmte Sportprofil-Einstellungen unter [Eingaben > Sportprofil](#) bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten. Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil im Polar Flow Webservice](#).

Auf deinem M450 gibt es standardmäßig sechs Sportprofile.

- [Radfahren](#)
- [Rennrad](#)
- [Indoor Cycling](#)
- [Mountainbiken](#)
- [Sonstige Outdoor-Sportart](#)
- [Sonstige Indoor-Sportart](#)

Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Liste neue Sportarten hinzufügen und sie mit deinem M450 synchronisieren. Du kannst auf dem M450 maximal 20 Sportarten speichern. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

 Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet und sie mit deinem M450 synchronisiert hast, enthält die Sportprofiliste die bearbeiteten Sportprofile.


EINGABEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf die Sportprofil-Einstellungen des derzeit ausgewählten Profils auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LICHT-Taste gedrückt hältst.

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **Rad-Leistungseinstellungen:** **Leistungsansicht:** Lege fest, wie deine Leistungsdaten angezeigt werden sollen (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** oder **% FTP**). **Leistung, geglättet Ø:** Für diesen Wert kannst du einen gleitenden Durchschnitt über 1, 3, 5, 10, 15, 30 oder 60 Sekunden wählen. **FTP-Wert einstellen:** Stelle deinen FTP-Wert (Funktionale Schwellenleistung) ein. Der Einstellungsbereich beträgt 60 bis 600 Watt. **Leistungszonen-Grenzwerte prüfen:** Überprüfe deine Leistungszonen-Grenzwerte.

 Die Rad-Leistungseinstellungen werden nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).

- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Radeinstellungen:** **Reifenumfang:** Stelle den Reifenumfang in mm ein. Weitere Informationen findest du unter [Reifenumfang messen](#). **Kurbellänge:** Stelle die Kurbellänge in mm ein. **Verwend. Sens.:** Zeige alle Sensoren an, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast.
- **Geschw.-einst.:** **Geschwind.-ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperiale Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Geschwindigkeitszone.
- **Automatische Pauseneinst.:** **Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die automatische Pause auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 Damit du die automatische Pause oder distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst, musst du die GPS-Aufzeichnung aktiviert haben oder deinen Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwenden.

BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Benutzereingaben](#). Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Messwerten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter [Benutzereingaben](#) findest du folgende Optionen:

- [Gewicht](#)
- [Größe](#)
- [Geburtsdatum](#)
- [Geschlecht](#)
- [Trainingspensum](#)
- [Maximale Herzfrequenz](#)

GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimetern (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperiale Einheiten wählst).

GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

GESCHLECHT

Wähle [Männlich](#) oder [Weiblich](#).

TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten

beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 Std./Woche):** Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um außer Atem zu geraten oder zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 Std./Woche):** Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate körperliche Aktivität.
- **Oft (3-5 Std./Woche):** Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 Std./Woche):** Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 Std./Woche):** Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ Std./Woche):** Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Der HF_{max} -Wert wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet. HF_{max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen HF_{max} ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die HF_{max} ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Allgemeine Einstellungen](#).

Unter [Allgemeine Einstellungen](#) findest du folgende Optionen:

- [Koppeln und Synchronisieren](#)
- [Frontlichteinstellungen](#)
- [Flugmodus](#)
- [Uhrzeit](#)
- [Datum](#)

- [Starttag der Woche](#)
- [Tastentöne](#)
- [Tastensperre](#)
- [Maßeinheiten](#)
- [Sprache](#)
- [Über das Produkt](#)

KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- [Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren](#): Kopple mobile Geräte mit deinem M450.
- [Anderes Gerät koppeln](#): Kopple Herzfrequenz- und Radsensoren mit deinem M450.
- [Gekoppelte Geräte](#): Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem M450 gekoppelt hast.
- [Daten synchronisieren](#): Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App. Die Option [Daten synchronisieren](#) wird angezeigt, nachdem du deinen M450 mit einem mobilen Gerät gekoppelt hast.

FRONTLICHTEINSTELLUNGEN

- [Frontlicht](#): Wähle [Manuelles Frontlicht](#) oder [Automat. Frontlicht](#).
 - [Manuelles Frontlicht](#): Steuere das Frontlicht manuell über das Schnell-Menü.
 - [Automat. Frontlicht](#): Der M450 schaltet das Frontlicht abhängig von den Lichtbedingungen ein und aus.
- [Aktivierungsstufe](#): Wähle [Dunkel](#), [Dämmerung](#) oder [Hell](#).
- [Blinkgeschwindigkeit](#): Wähle [Blinken aus](#), [Langsam](#), [Schnell](#) oder [Sehr schnell](#).

FLUGMODUS

Wähle [Ein](#) oder [Aus](#).

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du weder das Gerät für Trainingseinheiten mit *Bluetooth*® Smart Sensoren verwenden noch deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren, da *Bluetooth*® Smart deaktiviert ist.

UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: [24 Std.](#) oder [12 Std.](#). Stelle dann die Uhrzeit ein.

DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das [Datumsformat](#) ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: [mm/tt/jjjj](#), [tt/mm/jjjj](#), [jjjj/mm/tt](#), [tt-mm-jjjj](#), [jjjj-mm-tt](#), [tt.mm.jjjj](#) und [jjjj.mm.tt](#).

STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag**, **Samstag** oder **Sonntag**.

TASTENTÖNE

Schalte die Tastentöne **Ein** oder **Aus**.



Bitte beachte, dass sich diese Auswahl nicht auf die Trainingstöne auswirkt. Trainingstöne können in den Sportprofil-Einstellungen angepasst werden. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofil-Einstellungen" Auf Seite 20.

TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Tastensperre** oder **Automatische Tastensperre**. Im Modus für die **Manuelle Tastensperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Tastensperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.

MAßEINHEITEN

Wähle metrische (**kg**, **cm**) oder imperiale (**lb**, **ft**) Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

SPRACHE

Wähle eine der folgenden Sprachen: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** oder **Svenska**. Damit stellst du die Sprache deines M450 ein.

ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version, das Hardware-Modell und das A-GPS-Ablaufdatum deines M450 überprüfen.

SCHNELL-MENÜ

Halte im Vorstartmodus die LICHT-Taste gedrückt, um die Einstellungen des aktuell ausgewählten Sportprofils aufzurufen:

- **Trainingstöne:** Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen:** **HF-Ansicht:** Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max.** **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.

- **Rad-Leistungseinstellungen: Leistungsansicht:** Lege fest, wie deine Leistungsdaten angezeigt werden sollen (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** oder **% FTP**). **Leistung, geglättet Ø:** Für diesen Wert kannst du einen gleitenden Durchschnitt über 1, 3, 5, 10, 15, 30 oder 60 Sekunden wählen. **FTP-Wert einstellen:** Stelle deinen FTP-Wert (Funktionale Schwellenleistung) ein. Der Einstellungsbereich beträgt 60 bis 600 Watt. **Leistungszonen-Grenzwerte prüfen:** Überprüfe deine Leistungszonen-Grenzwerte.

 Die Rad-Leistungseinstellungen werden nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).

- **GPS-Aufzeichnung:** Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Leistungssensor kalibrieren:** Die Leistungssensor-Kalibrierung wird nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Radeinstellungen: Verwend. Sens.:** Zeige alle Sensoren an, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast.
- **Höhe kalibrieren:** Stelle die richtige Höhe ein. Um möglichst genaue Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst.
- **Geschw.-einst.: Geschwind.-ansicht:** Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperiale Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen:** Prüfe die Grenzwerte für jede Geschwindigkeitszone.
- **Automatische Pauseneinst.: Automatische Pause:** Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die automatische Pause auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit:** Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.
- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

Halte in der Trainingsansicht die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Folgende Optionen werden angezeigt:

- **Tastensperre:** Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Frontlicht einschalten** oder **Frontlicht ausschalten**.
- **Displaybeleuchtung ein** oder **Displaybeleuchtung aus**.
- **Leistungssensor kalibrieren:** Die Leistungssensor-Kalibrierung wird nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Höhe kalibrieren:** Stelle die richtige Höhe ein. Um möglichst genaue Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst.
- **Intervalltimer:** Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Aktivitäts- und Erholungsphasen für deine Intervall-Trainingseinheiten genau einzustellen.

- **Aktueller Standort - Info***: Aktuelle Position und Anzahl der empfangenen Satelliten.
- Wähle **Standortführung einschalten*** und drücke die START-Taste. **Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M450 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

**Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.*


Halte im Pause-Modus die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Folgende Optionen werden angezeigt:

- **Tastensperre**: Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LICHT-Taste gedrückt.
- **Frontlicht einschalten** oder **Frontlicht ausschalten**.
- **Trainingstöne**: Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **HF-Einstellungen**: **HF-Ansicht**: Wähle **Schläge pro Minute (S/min)** oder **% von HF max**. **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen**: Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **Rad-Leistungseinstellungen**: **Leistungsansicht**: Lege fest, wie deine Leistungsdaten angezeigt werden sollen (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** oder **% FTP**). **Leistung, geglättet Ø**: Für diesen Wert kannst du einen gleitenden Durchschnitt über 1, 3, 5, 10, 15, 30 oder 60 Sekunden wählen. **FTP-Wert einstellen**: Stelle deinen FTP-Wert (Funktionale Schwellenleistung) ein. Der Einstellungsbereich beträgt 60 bis 600 Watt. **Leistungszonen-Grenzwerte prüfen**: Überprüfe deine Leistungszonen-Grenzwerte.

 *Die Rad-Leistungseinstellungen werden nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).*

- **GPS-Aufzeichnung**: Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Leistungssensor kalibrieren**: Die Leistungssensor-Kalibrierung wird nur angezeigt, wenn du den Sensor gekoppelt hast. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Radeinstellungen**: **Verwend. Sens.**: Zeige alle Sensoren an, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast.
- **Höhe kalibrieren**: Stelle die richtige Höhe ein. Um möglichst genaue Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst.
- **Geschw.-einst.**: **Geschwind.-ansicht**: Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperiale Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile). **Geschw.zonen-Limits prüfen**: Prüfe die Grenzwerte für jede Geschwindigkeitszone.
- **Automatische Pauseneinst.**: **Automatische Pause**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die automatische Pause auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. **Aktivierungsgeschwindigkeit**: Stelle die Geschwindigkeit ein, bei der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

- **Autom. Runde:** Wähle **Aus**, **Rundendistanz** oder **Rundendauer**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

 *Damit du die automatische Pause oder distanzbasierte automatische Runde verwenden kannst, musst du die GPS-Aufzeichnung aktiviert haben oder deinen Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwenden.*

FIRMWARE-UPDATE


Die Firmware deines M450 kann aktualisiert werden. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, wenn du deinen M450 über das USB-Kabel mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über das USB-Kabel und die FlowSync Software heruntergeladen. Die Polar Flow App benachrichtigt dich ebenfalls, wenn eine neue Firmware verfügbar ist.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines M450 zu verbessern. Sie können z. B. Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

SO AKTUALISIERST DU DIE FIRMWARE


Um die Firmware deines M450 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice.
- Die FlowSync Software ist installiert.
- Du hast deinen M450 im Polar Flow Webservice registriert.

 *Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie.*

So aktualisierst du die Firmware:

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M450 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle Ja. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der M450 wird neu gestartet.

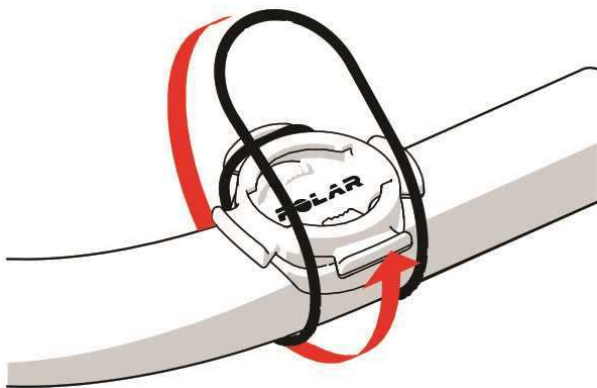
 *Bevor die Firmware aktualisiert wird, werden die wichtigsten Daten von deinem M450 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Dadurch gehen bei der Aktualisierung keine wichtigen Daten verloren.*

RADHALTERUNG MONTIEREN

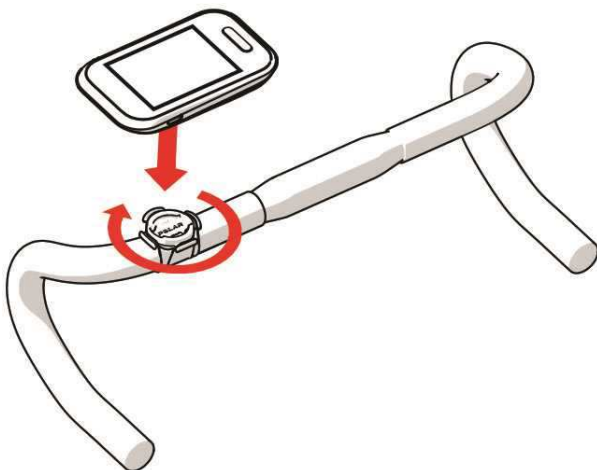
EINSTELLBARE POLAR FAHRRADHALTERUNG

Du kannst die einstellbare Polar Radhalterung wahlweise am Vorbau oder auf der linken oder rechten Seite des Lenkers anbringen.

1. Platziere das Gummipolster auf dem Lenker oder Vorbau.
2. Richte die Fahrradhalterung auf dem Gummipolster so aus, dass sich das POLAR Logo in einer Linie mit dem Lenker befindet.
3. Fixiere die Fahrradhalterung mit dem O-Ring auf dem Vorbau oder Lenker.



4. Richte die Kanten an der Rückseite des M450 an den Schlitz in der Fahrradhalterung aus und drehe den M450 im Uhrzeigersinn, bis er richtig sitzt.



i Um eine bestmögliche GPS-Leistung zu erzielen, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.

KOMPATIBLE SENSOREN

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR BLUETOOTH® SMART

Der Herzfrequenz-Sensor besteht aus einem komfortablen Elektrodengurt und einer Sendeeinheit. Er bestimmt deine Herzfrequenz und sendet die Daten in Echtzeit EKG-genau an den M450.

Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

HERZFREQUENZ-SENSOR MIT DEM M450 KOPPELN

Lege deinen Herzfrequenz-Sensor wie unter [Anlegen des Herzfrequenz-Sensors](#) beschrieben an. Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem M450 zu koppeln:

1. Gehe zu [Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln](#) und drücke die START-Taste.
2. Der M450 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
3. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, werden Kopplungsaufforderungen mit der Geräte-ID angezeigt, z. B. [Polar H7 xxxxxxxx koppeln](#). Wähle den Herzfrequenz-Sensor aus, den du koppeln möchtest.
4. Drücke die START-Taste, und [Kopplung](#) wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird [Kopplung beendet](#) angezeigt.

Oder

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. [Zum Koppeln den Sensor mit M450 berühren](#) wird angezeigt. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem M450 und warte, bis er erkannt wird.
3. Der M450 listet die gefundenen Herzfrequenz-Sensoren auf. In Kopplungsaufforderungen, z. B. [Polar H7 xxxxxxxx koppeln](#), wird die Geräte-ID angezeigt. Wähle den Herzfrequenz-Sensor aus, den du koppeln möchtest, und wähle dann [Ja](#).
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird [Kopplung beendet](#) angezeigt.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Deine Geschwindigkeit beim Radfahren wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst. Natürlich zählt Fitness dazu. Wetterbedingungen und das Profil der Straße spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Das fort-

schrittlichste Verfahren zur Messung, wie sich diese Faktoren auf deine Geschwindigkeit auswirken, ist der aerodynamische Geschwindigkeitssensor.

- Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- Du kannst deine durchschnittliche Geschwindigkeit verfolgen, um zu sehen, wie du Fortschritte machst und sich deine Leistung verbessert
- Leicht und dennoch robust, lässt sich einfach befestigen

KOPPELN EINES GESCHWINDIGKEITSSENSORS MIT DEM M450

Stelle sicher, dass der Geschwindigkeitssensor ordnungsgemäß installiert wurde. Weitere Informationen zur Installation des Geschwindigkeitssensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Geschwindigkeitssensor mit deinem M450 zu koppeln:

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M450 beginnt, nach deinem Geschwindigkeitssensor zu suchen. Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. Sobald der Geschwindigkeitssensor gefunden wurde, wird **Polar SPD xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
6. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.
7. **Reifenumfang einstellen** wird angezeigt. Stelle den Reifenumfang ein und drücke die START-Taste.



*Der erste Radsensor, den du koppelst, wird automatisch mit **Rad 1** verknüpft.*

Oder

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Der M450 beginnt, nach deinem Geschwindigkeitssensor zu suchen. Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. **Polar SPD xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
5. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.
6. **Reifenumfang einstellen** wird angezeigt. Stelle den Reifenumfang ein und drücke die START-Taste.


REIFENUMFANG MESSEN

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Radinformationen. Wähle für die Bestimmung des Reifenumfangs eine der beiden folgenden Methoden:

Methode 1

Lies auf dem Reifen deines Rads die in Zoll oder ETRTO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der Tabelle kannst du den entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

ETRTO	Reifendurchmesser (Zoll)	Reifenumfang (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Bei den Reifenumfangswerten in der Tabelle handelt es sich um Durchschnittswerte, weil der tatsächliche Umfang von der Art des Reifens und dem Luftdruck abhängt.

Methode 2

- Das genaueste Ergebnis erzielst du, wenn du den Reifenumfang manuell misst.
- Markiere mithilfe des Ventils den Punkt, an dem der Reifen den Boden berührt. Ziehe eine Linie auf dem Boden, um diesen Punkt festzulegen. Bewege dein Rad auf der flachen Oberfläche um eine komplette Umdrehung vorwärts. Der Reifen sollte lotrecht zum Boden stehen. Ziehe eine weitere Linie auf dem Boden, um eine volle Umdrehung zu markieren. Miss den Abstand zwischen den beiden Linien.
- Ziehe 4 mm von dem gemessenen Wert ab, um dein auf dem Rad lastendes Gewicht zu berücksichtigen.

POLAR TRITTFREQUENZSENSOR BLUETOOTH® SMART

Die praktischste Lösung, um deine Leistung bei deiner Radfahrtrainingseinheit zu messen, ist unser fortschrittlicher drahtloser Trittfrequenzsensor. Er misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Kurbelumdrehungen pro Minute, sodass du deine Technik beim Training mit anderen Trainingseinheiten vergleichen kannst.

- Verbessert deine Fahrtechnik und ermittelt deine optimale Trittfrequenz
- Die störungsfreie Übermittlung von Trittfrequenzdaten ermöglicht dir die Bewertung deiner individuellen Leistung
- Aerodynamische und leichte Ausführung

KOPPELN EINES TRITTFREQUENZSENSORS MIT DEM M450

Stelle sicher, dass der Trittfrequenzsensor ordnungsgemäß montiert wurde. Weitere Informationen zur Montage des Trittfrequenzsensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Trittfrequenzsensor mit deinem M450 zu koppeln:

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der M450 beginnt, nach deinem Trittfrequenzsensor zu suchen. Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. Sobald der Trittfrequenzsensor gefunden wurde, wird **Polar CAD xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
6. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.



*Der erste Radsensor, den du koppelst, wird automatisch mit **Rad 1** verknüpft.*

Oder

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Der M450 beginnt, nach deinem Trittfrequenzsensor zu suchen. Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. **Polar CAD xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
5. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.

POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Mit Polar LOOK Kéo Power kannst du deine Fahrleistung und -technik entscheidend verbessern. Dieses optimale System für ambitionierte Radsportler nutzt *Bluetooth*® Smart Technologie und zeichnet sich durch geringen Energieverbrauch aus.

- Misst deine Leistung (in Watt) und Kraft (in Newton).
- Einfach einzurichten und zwischen Fahrrädern zu wechseln.
- Der M450 zeigt deine Leistung in Watt, Watt/kg oder % der FTP (Funktionale Schwellenleistung) an.
- Der M450 misst deine Links-Rechts-Balance sowie deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz.

Das **Kéo Power *Bluetooth*® Smart** Set umfasst zwei Pedalen und zwei Leistungssender.

Kéo Power Essential *Bluetooth*® Smart ist eine kostengünstige Lösung für die grundlegende Leistungsmessung. Es misst deine Leistung und Kraft über das linke Pedal und ermittelt deine Gesamtleistung/-kraft, indem der Messwert mal zwei genommen wird. Das Set umfasst zwei Pedale und einen Leistungssender.

KÉO POWER MIT DEM M450 KOPPELN

Stelle vor dem Koppeln des Kéo Power sicher, dass du es ordnungsgemäß installiert hast. Informationen zum Montieren der Pedale und Installieren der Sender findest du in der Polar LOOK Kéo Power Gebrauchsanleitung, die mit dem Produkt geliefert wurde, oder im Video-Lernprogramm.

Wenn du über zwei Leistungssender verfügst, musst du die Sender jeweils einzeln koppeln. Nach dem Koppeln des ersten Senders kannst du sofort den zweiten Sender koppeln. Überprüfe die Geräte-ID auf der Rückseite jedes Senders, um sicherzustellen, dass du die richtigen Sender in der Liste auswählst.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um das Kéo Power mit deinem M450 zu koppeln:

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Drehe die Kurbeln, um die Sender zu aktivieren. Der M450 beginnt, nach dem Kéo Power zu suchen.
3. Sobald es gefunden wurde, wird **Polar PWR xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
6. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste. **Weiteres Pedal koppeln?** wird angezeigt. Wenn du über zwei Sender verfügst, wähle **Ja**, um den anderen zu koppeln.

7. **Einstellung Kurbellänge**: Stelle die Kurbellänge in mm ein.

 *Der erste Radsensor, den du koppelst, wird automatisch mit **Rad 1** verknüpft.*

Oder

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Drehe die Kurbeln, um die Sender zu aktivieren.
3. **Polar PWR xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
5. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1**, **Rad 2** oder **Rad 3**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste. **Weiteres Pedal koppeln?** wird angezeigt. Wenn du über zwei Sender verfügst, wähle **Ja**, um den anderen zu koppeln.
6. **Einstellung Kurbellänge**: Stelle die Kurbellänge in mm ein.

LEISTUNGSEINSTELLUNGEN DES M450

Passe die Leistungseinstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Bearbeite die Leistungseinstellungen unter **Eingaben > Sportprofile**. Wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest, und wähle danach **Rad-Leistungseinstellungen**.

Unter **Rad-Leistungseinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Leistungsansicht**: Wähle **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** oder **% FTP**.
- **Leistung, geglättet Ø**: Für diesen Wert kannst du einen gleitenden Durchschnitt über 1, 3, 5, 10, 15, 30 oder 60 Sekunden wählen.
- **FTP-Wert einstellen**: Stelle deinen FTP-Wert ein. Der Einstellungsbereich beträgt 60 bis 600 Watt.
- **Leistungszonen-Grenzwerte prüfen**: Überprüfe deine Leistungszonen-Grenzwerte.

KALIBRIERE DAS KÉO POWER SYSTEM, BEVOR DU EINE TRAININGSEINHEIT BEGINNST.

So kalibrierst du das Kéo Power System:


1. Aktiviere die Sender, indem du die Kurbeln bewegst.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige des M450 START, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle dann eines der Radsportprofile.
3. **Genauigkeit der Leistung geändert. Neu kalibrieren?** wird auf deinem M450 angezeigt. Wähle **Ja**, um die Kalibrierung zu starten.

4. Halte das Fahrrad aufrecht und Sorge dafür, dass sich die Kurbeln nicht bewegen, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist. Die Kalibrierung dauert einige Sekunden.
5. Nach Abschluss der Kalibrierung blinkt an den Sendern eine grüne LED, und du kannst mit deinem Training beginnen.

So stellst du eine korrekte Kalibrierung sicher:

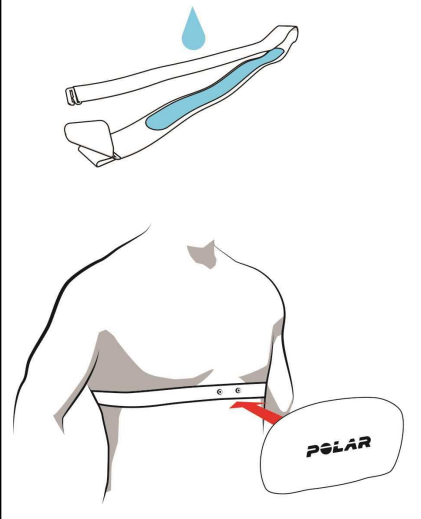
- Stelle sicher, dass die Pedale während der Kalibrierung nicht belastet werden.
- Unterbreche die Kalibrierung nicht.


Nach Abschluss der Kalibrierung blinkt an den Sendern eine grüne LED, und du kannst mit deinem Training beginnen.

 *Die Temperatur deiner Trainingsumgebung beeinflusst die Genauigkeit der Kalibrierung. Wenn du zum Beispiel im Freien trainieren möchtest, stelle dein Fahrrad eine halbe Stunde nach draußen, bevor du mit der Kalibrierung beginnst. Auf diese Weise hat dein Fahrrad ungefähr dieselbe Temperatur wie deine Trainingsumgebung.*

TRAINING

ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

<ol style="list-style-type: none">1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.	
---	--

 Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die **START**-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Wähle im Vorstartmodus mit der **AUF**- oder **AB**-Taste das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.

 Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst, halte im Vorstartmodus die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die **ZURÜCK**-Taste.



Wenn du die GPS-Funktion in diesem Sportprofil aktiviert hast und/oder einen kompatiblen [Bluetooth® Smart Sensor](#) verwendest, beginnt der M450 automatisch nach den Signalen zu suchen.

Bleibe im Vorstartmodus, bis der M450 die GPS- und die Sensorsignale gefunden hat, um sicherzustellen, dass deine Trainingsdaten präzise sind. Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M450 während der Suche mit der Anzeige nach oben. Bleibe an dieser Position stehen, bis der M450 die Satellitensignale gefunden hat.

Mit Assisted GPS (A-GPS) werden die GPS-Satellitensignale schneller gefunden. Die A-GPS-Datei wird auf deinem Polar M450 automatisch aktualisiert, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst. Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist oder du deinen M450 noch nicht synchronisiert hast, dauert es möglicherweise länger, bis die Satellitensignale gefunden werden. Weitere Informationen findest du unter [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

3. Sobald der M450 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. Aufzeichnung wurde gestartet wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.



Herzfrequenz: M450 hat das Signal deines Herzfrequenz-Sensors gefunden, wenn deine Herzfrequenz angezeigt wird.

GPS: Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100 % erreicht hat, wird „OK“ angezeigt.

Radsensoren: Neben dem Sensorsymbol wird **OK** angezeigt, wenn der M450 die Sensorsignale gefunden hat. Wenn du Sensoren mit mehr als einem Fahrrad verknüpft hast, wird neben dem Fahrradsymbol eine Zahl angezeigt, die das verwendete Fahrrad angibt. Der M450 wählt das Fahrrad aus, mit dem der am nächsten befindliche Sensor verknüpft ist.

Beispiel:

Du hast einen Geschwindigkeitssensor mit **Rad 1** und einen weiteren Geschwindigkeitssensor mit **Rad 2** verknüpft. Beide Fahrräder befinden sich in der Nähe, wenn du auf dem M450 in den Vorstartmodus wechselst. Der mit **Rad 1** verknüpfte Geschwindigkeitssensor befindet sich näher am M450. Daher wählt der M450 **Rad 1** für die Fahrt aus. Neben dem Fahrradsymbol wird die Zahl 1 angezeigt.

Wenn du stattdessen **Rad 2** verwenden möchtest, führe einen der folgenden Schritte aus:

- Kehre zur Uhrzeitanzeige zurück. Erhöhe dann den Abstand zwischen dem M450 und **Rad 1**, sodass sich **Rad 2** am nächsten zum M450 befindet. Wechsle erneut in den Vorstartmodus.
- Berühre den Sensor an **Rad 2** mit dem M450.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT TRAININGSZIEL

Du kannst detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen und sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M450 synchronisieren. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.

Um eine Trainingseinheit mit einem Trainingsziel zu starten, gehe folgendermaßen vor:

1. Gehe zuerst zu deinem **Tagebuch** oder deinen **Favoriten**.
2. Wähle in deinem **Tagebuch** den Tag, für den das Ziel geplant ist, und drücke die START-Taste. Wähle dann das Ziel aus der Liste und drücke erneut die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

Oder

Wähle in den **Favoriten** das Ziel aus der Liste aus und drücke die START-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
4. Sobald der M450 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.


Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter [Trainingsziele](#).

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Belastungs- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.

1. Rufe **Timer > Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasierte** oder **Distanz-basierte**:
 - **Zeitbasierte**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste.
 - **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.

5. Sobald der M450 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

 Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die **LICHT**-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.


FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

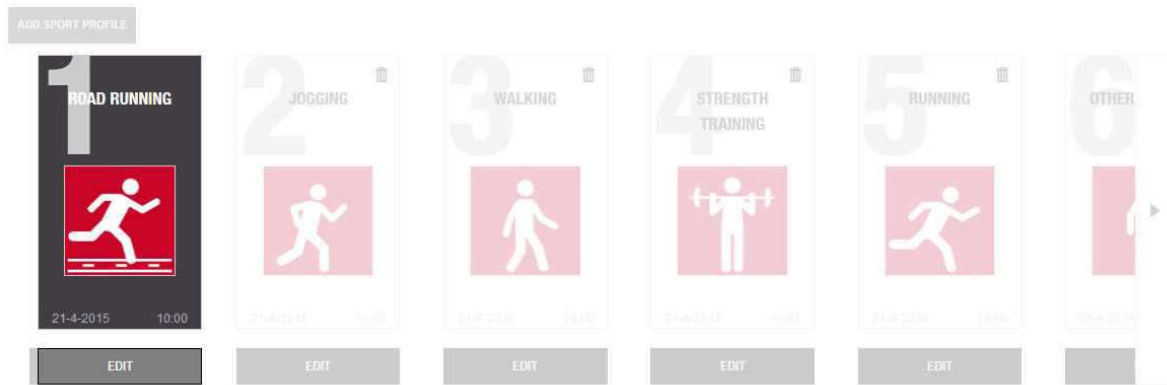
RUNDE NEHMEN

Drücke die START-Taste, um eine Runde aufzuzeichnen. Runden können auch automatisch aufgezeichnet werden. Lege in den Sportprofil-Einstellungen **Autom. Runde** auf **Rundendistanz** oder **Rundendauer** fest. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird.

HERZFREQUENZ, GESCHWINDIGKEITS- ODER LEISTUNGSZONE SPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz, Geschwindigkeits- oder Leistungszone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn sich deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit oder Leistung außerhalb der Zone befindet, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

 Die Herzfrequenz, Geschwindigkeits- und Leistungszone können im Polar Flow Webservice aktiviert werden. Du kannst die Zonen für jedes Sportprofil individuell anpassen, in dem sie verfügbar sind. Um die Zonen zu bearbeiten, melde dich beim Flow Webservice an und klicke auf deinen Namen/ dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke. Wähle „Sportprofile“ und das Sportprofil aus, das du bearbeiten möchtest. Die Zonen können unter „Herzfrequenz“, „Geschwindigkeit/Tempo“ und „Leistungseinstellungen“ festgelegt werden. Nachdem du die Zonen bearbeitet hast, synchronisiere sie über FlowSync mit deinem Trainingsgerät.



RELATED TO SPORT

BASICS	
HEART RATE	
SPEED/PACE SETTINGS	
SPEED/PACE VIEW <input type="radio"/> km/h <input checked="" type="radio"/> min/km	ZONE LOCK AVAILABLE ⓘ <input type="radio"/> Off <input checked="" type="radio"/> On

PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste. Wenn du den automatischen Phasenwechsel ausgewählt hast, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch. Du wirst durch einen Signalton benachrichtigt.

i Im Flow Webservice kannst du Trainingsziele mit Phasen erstellen. Weitere Informationen findest du unter [Trainingsziele](#).

EINSTELLUNGEN IM SCHNELL-MENÜ ÄNDERN

Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst bestimmte Einstellungen ändern, ohne deine Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

- Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt, und der M450 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.
- Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.


 *Die Zeit der Unterbrechung ist in der Gesamttrainingsdauer nicht enthalten.*





NACH DEM TRAINING




Der M450 liefert dir in Verbindung mit der Flow App und dem Flow Webservice sofortige Analysen und umfassende Informationen über dein Training.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEINEM M450

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du eine sofortige Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Um deine Trainingszusammenfassung zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, gehe zu [Tagebuch](#) und wähle erst den Tag und dann die Zusammenfassung der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 34.20 km!</p>	<p>Der M450 lobt dich jedes Mal, wenn du deinen persönlichen Bestwert für durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo, Distanz oder Kalorien erreichst. Die Persönliche Bestleistung wird für jedes Sportprofil getrennt erfasst.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time</p> <p>Duration 10:42 AM</p> <p>Distance 01:18:44.3</p> <p>Distance 34.20 km</p>	<p>Die Zeit, zu der du die Trainingseinheit begonnen hast, die Dauer der Einheit und die während der Einheit zurückgelegte Distanz</p> <p><i>Die Distanz wird angezeigt, wenn die GPS-Aufzeichnung aktiviert war oder du deinen Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwendet hast.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Training benefit</p> <p>Steady state training</p>	<p>Feedback in Textform zu deiner Leistung. Das Feedback basiert auf der Verteilung der Trainingszeit in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer der Trainingseinheit.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p> <p><i>Der Training Benefit(Trainingsnutzen) wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast und mindestens insgesamt 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</i></p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Die Zeit, in der du in den einzelnen Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 138</p> <p>Max heart rate 162</p>	<p>Deine durchschnittliche und maximale Herzfrequenz werden in Schlägen pro Minute und als Prozent der maximalen Herzfrequenz angezeigt.</p> <p> Wird angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.</p>										
<p>Summary</p> <p>Calories 764 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 30%</p>	<p>Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit und Fettanteil in % der Kalorien.</p>										
<p>Summary</p> <p>Speed zones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Die Zeit, die du in den einzelnen Geschwindigkeitszonen verbracht hast.</p> <p> Wird angezeigt, wenn die GPS-Aufzeichnung aktiviert war oder du deinen Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwendet hast.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p>Summary</p> <p>Average speed 30.4 km/h</p> <p>Maximum speed 42.7 km/h</p>	<p>Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo während der Trainingseinheit.</p> <p> Wird angezeigt, wenn die GPS-Aufzeichnung aktiviert war oder du deinen Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwendet hast.</p>										

<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Average cadence</td><td></td></tr> <tr><td>Maximum cadence</td><td>86</td></tr> <tr><td>Maximum cadence</td><td>108</td></tr> </table>	Summary		Average cadence		Maximum cadence	86	Maximum cadence	108	<p>Durchschnittliche und maximale Trittfrequenz während der Trainingseinheit.</p> <p> Sichtbar, wenn der Polar LOOK Kéo Power Sensor oder der Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart verwendet wurde.</p>						
Summary															
Average cadence															
Maximum cadence	86														
Maximum cadence	108														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Avg power</td><td>230 w</td></tr> <tr><td>Max power</td><td>269 w</td></tr> </table>	Summary		Avg power	230 w	Max power	269 w	<p>Durchschnittliche und maximale Leistung während der Trainingseinheit.</p> <p> Sichtbar, wenn der Polar LOOK Kéo Power Sensor verwendet wurde.</p>								
Summary															
Avg power	230 w														
Max power	269 w														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td colspan="2">Power zones</td></tr> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	Summary		Power zones		5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Die Zeit, die du in den einzelnen Leistungszonen trainiert hast.</p> <p> Sichtbar, wenn der Polar LOOK Kéo Power Sensor verwendet wurde.</p>
Summary															
Power zones															
5	00:00:00														
4	00:18:05														
3	00:40:06														
2	00:15:52														
1	00:05:45														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Max altitude</td><td>148 m</td></tr> <tr><td>Ascent</td><td>418 m</td></tr> <tr><td>Descent</td><td>390 m</td></tr> </table>	Summary		Max altitude	148 m	Ascent	418 m	Descent	390 m	<p>Maximale Höhe, Aufstieg in Metern/Fuß und Abstieg in Metern/Fuß.</p>						
Summary															
Max altitude	148 m														
Ascent	418 m														
Descent	390 m														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td colspan="2">Laps</td></tr> <tr><td colspan="2"><small>(2)</small></td></tr> <tr><td>Best lap</td><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td>Average lap</td><td>00:19:00.5</td></tr> </table>	Summary		Laps		<small>(2)</small>		Best lap	00:19:00.5	Average lap	00:19:00.5	<p>Die Anzahl der Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer Runde.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p>				
Summary															
Laps															
<small>(2)</small>															
Best lap	00:19:00.5														
Average lap	00:19:00.5														

<table border="1"> <tr> <td>Summary</td> </tr> <tr> <td>Automatic laps</td> </tr> <tr> <td>(5)</td> </tr> <tr> <td>Best lap</td> </tr> <tr> <td>00:09:06.0</td> </tr> <tr> <td>Average lap</td> </tr> <tr> <td>00:09:44.5 ■</td> </tr> </table>	Summary	Automatic laps	(5)	Best lap	00:09:06.0	Average lap	00:09:44.5 ■	<p>Die Anzahl der automatischen Runden sowie die beste und die durchschnittliche Dauer einer automatischen Runde.</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p>
Summary								
Automatic laps								
(5)								
Best lap								
00:09:06.0								
Average lap								
00:09:44.5 ■								

POLAR FLOW APP

Synchronisiere deinen M450 mit der Polar Flow App, um deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick zu analysieren. Die Polar Flow App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Webservice](#).

FUNKTIONEN

Assisted GPS (A-GPS)	47
GPS-Funktionen	48
Back-to-Start	48
Barometer	48
Smart Coaching	49
Training Benefit (Trainingsnutzen)	49
Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung	51
Fitness Test	51
Orthostatic Test	54
Herzfrequenz-Zonen	56
Smart Calories	60
Geschwindigkeits- und Leistungszonen	60
Eingaben	60
Trainingsziel mit Geschwindigkeits- und Leistungszonen	61
Während des Trainings	61
Nach dem Training	61
Sportprofile	61

ASSISTED GPS (A-GPS)

Der M450 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir nach deiner Trainingseinheit deine Route auf einer Karte in der Polar Flow App oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der M450 verwendet den AssistNow® Offline-Service, um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Der AssistNow Offline-Service stellt A-GPS-Daten bereit, die deinem M450 die vorhergesagten Positionen von GPS-Satelliten mitteilen. Auf diese Weise weiß der M450, wo er nach Satelliten suchen soll, und kann deren Signale innerhalb von Sekunden erfassen, auch bei schlechten Empfangsbedingungen.

Die A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neueste A-GPS-Datei wird automatisch an deinen Polar M450 übertragen, wenn du ihn über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst.

A-GPS-ABLAUFDATUM

Die A-GPS-Datei ist 14 Tage gültig. Innerhalb der ersten drei Tage werden die GPS-Satellitensignale relativ schnell gefunden. Während des 10. bis 14. Tages dauert es zunehmend länger, die Satelliten zu orten. Regelmäßige Aktualisierungen helfen, eine schnelle Satellitenortung sicherzustellen.

Du kannst das Ablaufdatum der aktuellen A-GPS-Datei auf deinem M450 überprüfen. Gehe auf dem M450 zu [Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Über das Produkt > A-GPS-Enddatum](#). Wenn die Datendatei abgelaufen ist, synchronisiere deinen Polar M450 über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice, um die A-GPS-Daten zu aktualisieren.

Wenn die A-GPS-Datei abgelaufen ist, dauert es möglicherweise länger, bis die Satellitensignale gefunden werden.

GPS-FUNKTIONEN

Der M450 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Distanz:** Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo:** Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Tempodaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Back-to-Start:** Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.

BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.

So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.Positionsführungspfeil eingeschaltet** wird angezeigt, und der M450 wechselt zur Ansicht **Back-to-Start**.

So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:

- Bleibe in Bewegung, damit der M450 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der M450 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.



Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der M450 das Satellitensignal verliert oder sich die Batterie entlädt.

BAROMETER

Die Barometerfunktionen umfassen:


- Höhe, Aufstieg und Abstieg
- Temperatur während des Trainings (wird auf dem Display angezeigt)
- Neigungsmesser (erfordert Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart)

- Echtzeit-VAM (mittlere Aufstiegs geschwindigkeit)
- Höhenkorrigierter Kalorienverbrauch

Der M450 misst die Höhe mit einem barometrischen Luftdrucksensor und wandelt den gemessenen Luftdruck in einen Höhenwert um. Dies ist die präziseste Methode, um die Höhe und Höhenveränderungen (Aufstieg/Abstieg) nach einer Kalibrierung zu messen. Aufstiege und Abstiege werden in Metern/Fuß angezeigt. Die Steigung (bergauf und bergab) wird in Prozent und Grad angezeigt. Sie ist nur während des Trainings sichtbar, wenn der Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwendet wird.

Um sicherzustellen, dass die Höhenangaben präzise bleiben, muss die Höhe kalibriert werden, wann immer eine verlässliche Referenz wie ein Berggipfel oder eine topografische Karte vorhanden ist oder wenn du dich auf Meereshöhe befindest. Druckunterschiede, die durch das Wetter oder auch durch Klimaanlage verursacht werden, können die Höhenmessung beeinträchtigen.

Die angezeigte Temperatur ist die Temperatur deines M450.

 Die Höhe wird mit GPS automatisch kalibriert und wird in Grau angezeigt, bis sie kalibriert wurde. Um jedoch genaueste Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst. Die manuelle Kalibrierung kann im Vorstartmodus oder im Schnell-Menü der Trainingsansicht durchgeführt werden. Weitere Informationen findest du unter [Schnell-Menü](#).

SMART COACHING

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der M450 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- Training Benefit (Trainingsnutzen)
- Training Load (Trainingsbelastung) (diese Funktion ist im Polar Flow Webservice verfügbar)
- Fitness Test
- Orthostatic Test
- Herzfrequenz-Zonen
- Smart Calories

TRAINING BENEFIT (TRAININGSNUTZEN)

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform zu deiner Leistung, sofern du mindestens 10 Minuten lang in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast. Das Feedback basiert auf der Trainingszeitverteilung in Herzfrequenz-Zonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer. In den Trainingsdateien werden deine Trainingsdaten gespeichert und du

erhältst hier ausführlicheres Feedback. Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Das war eine harte Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine harte Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- und Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- und Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- und Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer entwickelt.
Herz-Kreislauf- und Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.

Feedback	Nutzen
Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Fettstoffwechseltraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Fettstoffwechseltraining	Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG) UND ERHOLUNG

Mit der Funktion Training Load (Trainingsbelastung) im Tagebuch im Polar Flow Webservice erfährst du, wie anstrengend deine Trainingseinheit war und wie viel Zeit du benötigst, um dich vollständig davon zu erholen. Diese Funktion teilt dir mit, wann du dich ausreichend erholt hast, um die nächste Trainingseinheit zu beginnen, und hilft dir, das richtige Gleichgewicht zwischen Erholung und Training zu finden. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Gesamtleistung kontrollieren, dein Training verfolgen und deine Leistungsentwicklung überwachen.

Die Funktion Training Load berücksichtigt verschiedene Faktoren, die deine Trainingsbelastung und Erholungszeit beeinflussen, z. B. deine Herzfrequenz während des Trainings und individuelle Faktoren wie das Geschlecht, Alter, die Körpergröße und das Gewicht. Die kontinuierliche Überwachung deiner Trainingsbelastung und Erholung hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln, Über- und Unterforderung zu vermeiden sowie die Trainingsintensität und -dauer deinen Tages- und Wochenzielen anzupassen.

Mit der Funktion Training Load kannst du deine Gesamtleistung kontrollieren, dein Training optimieren und deine Leistungsentwicklung überwachen. Die Funktion ermöglicht es, verschiedene Trainingseinheiten miteinander zu vergleichen und hilft dir, das perfekte Gleichgewicht zwischen Erholung und Training zu finden.

FITNESS TEST

Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, dein Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto langsamer verbessert sich der OwnIndex Wert.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

VOR DEM TEST

Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an. Weitere Informationen findest du unter [Anlegen des Herzfrequenz-Sensors](#).

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter [Eingaben > Benutzereingaben](#), dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu [Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten](#).

- [Suche nach Herzfrequenz-Signal](#) wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung [Hinlegen](#) auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. [Test wurde abgebrochen](#) wird angezeigt.

Sollte der M450 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, ertönen zwei Signaltöne und eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses sowie deine geschätzte VO_{2max} werden angezeigt.

VO2max in Benutzereingaben aktualisieren? wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen VO_{2max} -Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitnessklasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

Fitnessklassen

Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellente
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO_{2max} -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der VO_{2max} -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der VO_{2max} -Wert kann in Millilitern pro Minute ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) geteilt werden.

ORTHOSTATIC TEST

Der orthostatische Test ist ein weit verbreitetes Werkzeug zur Messung des Gleichgewichts zwischen Training und Erholung. Er basiert auf durch Training verursachte Änderungen in der Funktion deines autonomen vegetativen Nervensystems. Die Ergebnisse des orthostatischen Tests können durch zahlreiche externe Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel mentaler Stress, Schlaf, versteckte Krankheiten, Umgebungsbedingungen (Temperatur, Höhe) und andere Faktoren. Eine langfristige Nachverfolgung hilft dir, dein Training zu optimieren und Übertraining zu vermeiden.

Der orthostatische Test basiert auf einer Messung der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität. Veränderungen der Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität spiegeln die Veränderungen der Selbstregulierung des Herz-Kreislauf-Systems wider. Während des Tests werden die Ruhe-Herzfrequenz (HF Ruhe),

Herzfrequenz im Stehen (HF Stehen) und die Spitzen-Herzfrequenz (HF Spitze) gemessen. Die während des orthostatischen Tests gemessene Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität sind gute Indikatoren für Störungen des autonomen vegetativen Nervensystems, z. B. Erschöpfung oder Übertraining. Die Herzfrequenz-Reaktionen auf Erschöpfung und Übertraining sind jedoch immer individuell und müssen daher über einen längeren Zeitraum beobachtet werden.

VOR DEM TEST

Wenn du den Test zum ersten Mal durchführst, sollten sechs Ausgangsmessungen über einen Zeitraum von zwei Wochen durchgeführt werden, um deinen persönlichen Ausgangswert zu bestimmen. Diese Ausgangsmessungen sollten in zwei typischen Trainingswochen durchgeführt werden, also nicht innerhalb von intensiven Trainingsperioden. Die Ausgangsmessungen sollten sowohl Tests nach Trainings- als auch nach Erholungstagen beinhalten.

Nachdem du die Ausgangsmessungen aufgezeichnet hast, solltest du den Test 2- bis 3-mal pro Woche durchführen. Führe den Test sowohl am Morgen nach einem Regenerationstag als auch nach einem harten Trainingstag (oder nach mehreren harten Trainingstagen) durch. Optional kann ein dritter Test nach einem normalen Trainingstag durchgeführt werden. Der Test liefert keine verlässlichen Informationen, wenn du nicht oder sehr unregelmäßig trainierst. Wenn du eine Trainingspause von 14 Tagen oder mehr einlegst, solltest du in Erwägung ziehen, deine Langzeit-Durchschnittswerte zurückzusetzen und die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Der Test sollte immer unter standardisierten/ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden, um genaueste Ergebnisse zu erzielen. Es wird empfohlen, den Test morgens vor dem Frühstück durchzuführen. Die folgenden Grundvoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Lege den Herzfrequenz-Sensor an.
- Du solltest entspannt und ruhig sein.
- Du kannst den Test in einer entspannten sitzenden oder liegenden Position durchführen. Die Position sollte bei jedem Test die gleiche sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine Mahlzeiten zu dir nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.
- Es wird empfohlen, den Test regelmäßig zur selben Tageszeit durchzuführen, um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten, bevorzugt morgens nach dem Aufstehen.

DURCHFÜHREN DES TESTS

Wähle [Tests > Orthostatic Test > Entspannen & Test starten](#). [Suche nach Herzfrequenz-Signal](#) wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, wird die Meldung [Hinlegen](#) auf dem Display angezeigt.

- Dein Herzfrequenz-Diagramm wird auf dem Display angezeigt. Bewege dich während dieser ersten dreiminütigen Testphase nicht.
- Nach drei Minuten piept der M450 und **Aufstehen** wird angezeigt. Stehe auf und bleibe für drei Minuten still stehen.
- Nach drei Minuten piept der M450 erneut und der Test ist beendet.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Sollte der M450 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

TESTERGEBNISSE

Als Ergebnis siehst du einen Vergleich deiner HF Ruhe-, HF Stehen- und HF Spitzen-Werte mit deinen vorherigen Ergebnissen.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Orthostatic Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Im Polar Flow Webservice kannst du deine Testergebnisse langfristig verfolgen. Um eine visuelle Auswertung deiner Ergebnisse für den orthostatischen Test zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.


HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen erhöhen die Effektivität deines Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität (% der HF_{max}) $HF_{max} = \text{Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter)}$	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM	90–100 %	171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Mus-

Zielzone	Intensität (% der HF_{max}) HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>kulatur.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.</p> <p>Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettkämpfe.</p>
<p>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</p> 	80–90 %	152–172 S/min	2-10 Minuten	<p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
<p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>	70–80 % 133–152 S/min		10–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p> <p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p>

Zielzone	Intensität (% der HF_{max}) HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING 	60–70 %	114-133 S/min	40–80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.</p> <p>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.</p> <p>Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.</p>
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.</p> <p>Empfohlen für: Rege-</p>

Zielzone	Intensität (% der HF _{max}) HF _{max} = Maximale Herzfrequenz (220 minus Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				enerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Herzfrequenz-Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Herzfrequenz-Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren, oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trai-

ningsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{max})
- Herzfrequenz während des Trainings
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)
- Höhe

GESCHWINDIGKEITS- UND LEISTUNGSZONEN

Mit den Geschwindigkeits- und Leistungszone kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit oder deine Leistung überwachen und deine Geschwindigkeit bzw. deine Leistung am gewünschten Trainingseffekt ausrichten. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, verschiedene Intensitäten zu kombinieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

EINGABEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeits- und Leistungszone können im Flow Webservice angepasst werden. Sie können in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktiviert bzw. deaktiviert werden. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind für Personen mit einem relativ hohen Fitnessniveau optimiert.

Frei

Wenn du **Frei** wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie die anaerobe und aerobe Schwelle oder die obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit den Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellem

Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als unteren Grenzwert der Zone 5 deine anaerobe Schwel-
lengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle ver-
wendest, lege sie als unteren Grenzwert der Zone 3 fest.

TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITS- UND LEISTUNGSZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits- und Leistungszonen festlegen. Nachdem du die
Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend
an.

WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder
Zone verbracht hast.

NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem M450 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder
Geschwindigkeits- oder Leistungszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webser-
vice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeits- oder Leistungszonen anzeigen.

SPORTPROFILE

Diese Funktion ermöglicht es dir, alle deine Sportarten hinzuzufügen und spezifische Einstellungen für jede
davon zu definieren. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte Ansichten für jede deiner Sportarten erstellen
und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: Nur deine Herzfrequenz oder
nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am bes-
ten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

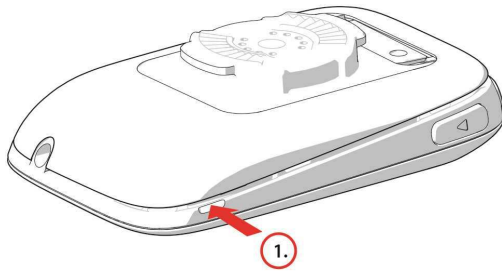
Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#) und [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

AUSTAUSCHBARE ABDECKUNG

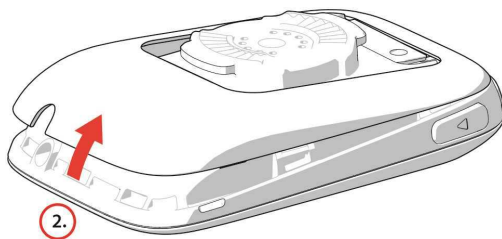
Tausche die Rückabdeckung deines M450 aus, damit er perfekt zu deinem Fahrrad passt! Zusätzliche Rückabdeckungen in anderen Farben sind separat erhältlich.

So wechselst du die Abdeckung:

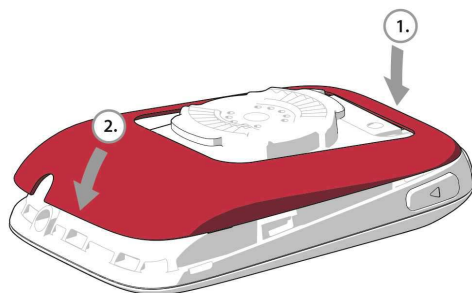
Stecke oben rechts am M450 deinen Daumennagel in die Vertiefung zwischen Gehäuse und Rückabdeckung, um die Abdeckung etwas zu öffnen.



Öffne die Abdeckung mit deinem anderen Daumennagel von der Oberseite des M450 aus ein wenig mehr. Hebe dann die Abdeckung ab.



Platziere die untere Kante der farbigen Rückabdeckung und die untere Kante des M450 (1) aufeinander. Drücke dann die Oberseite der Abdeckung (2) nach unten, bis sie einrastet.



POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung zu erfahren. Richte deinen M450 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportarten sowie maßgeschneiderte Einstellungen und Trainingsansichten hinzufügst. Du kannst deine Fortschritte verfolgen und visuell analysieren, Trainingsziele erstellen und sie zu deinen Favoriten hinzufügen.

Mit dem Polar Flow Webservice kannst du:

- Alle Details deines Trainings mit Diagrammen und einer Routenansicht analysieren
- Bestimmte Daten mit anderen wie Runden oder Geschwindigkeit im Verhältnis zur Herzfrequenz vergleichen
- Sehen, wie sich deine Trainingsbelastung auf deinen kumulativen Erholungsstatus auswirkt
- Deine langfristigen Fortschritte sehen, indem du die Trends und Details verfolgst, die für dich wichtig sind
- Deinen Fortschritt mit sportartspezifischen wöchentlichen oder monatlichen Berichten verfolgen
- Highlights mit deinen Followern teilen
- Eigene Trainingseinheiten und die von anderen Benutzern nacherleben

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservice zu beginnen, gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto, wenn du nicht bereits über eines verfügst. Lade dir die FlowSync Software ebenfalls von dieser Website herunter und installiere sie, um deine Daten zwischen dem M450 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren zu können.

Feed

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du in letzter Zeit geleistet hast, sowie Aktivitäten deiner Freunde abrufen und kommentieren.

Erforsche

Unter **Erforsche** kannst du neue Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst. Du kannst Routen zu deinen Favoriten hinzufügen, sie werden jedoch nicht mit dem M450 synchronisiert. Sieh dir öffentliche Trainingseinheiten an, die andere Benutzer geteilt haben, erlebe deine eigenen Routen oder die von anderen nach und sieh dir die jeweiligen Highlights an.

Tagebuch

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine geplanten Trainingseinheiten sowie frühere Ergebnisse ansehen. Folgende Informationen werden angezeigt: Trainingspläne in einer Tages-, Wochen- oder Monatsansicht, einzelne Trainingseinheiten, Tests und Wochenzusammenfassungen.

Fortschritt


Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Radsymbol, um zu wählen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow.

TRAININGSZIELE

Erstelle detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice und synchronisiere sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M450. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.


- **Schnellziel:** Gib einen Wert ein. Wähle eine Dauer, eine Distanz oder ein Kalorienziel.
- **Phasenziel:** Du kannst dein Training in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Zieldauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favorisierte Ziele:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favorisierten Zielen** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut erreichen möchtest.

 *Denke daran, deine Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem M450 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Liste der favorisierten Ziele im Polar Flow Webservice sichtbar.*


TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnell**, **Mit Phasen** oder **Favorisierte Ziele** (**Race Pace**-Ziele sind für den Polar M450 nicht verfügbar).

SCHNELLZIEL

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Notizen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib einen der folgenden Werte ein: Dauer, Distanz oder Kalorien. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favorisierten Zielen** hinzuzufügen.

PHASENZIEL

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Notizen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Wähle Distanz oder Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase und die Intensität.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol , um es zu deinen **Favorisierten Zielen** hinzuzufügen.

FAVORITEN

Wenn du ein Ziel erstellt und es deinen favorisierten Zielen hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **Favorisierte Ziele**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das favorisierte Ziel, das du als Vorlage für dein Ziel verwenden möchtest.
3. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Notizen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.
5. Klicke auf **Änderungen aktualisieren**, um die Änderungen an dem favorisierten Ziel zu speichern. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, ohne das favorisierte Ziel zu aktualisieren.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem M450 synchronisiert hast, findest du:

- Geplante Trainingsziele in deinem **Tagebuch** (aktuelle Woche und die nächsten 4 Wochen)
- Als Favoriten gespeicherte Trainingsziele unter **Favorisierte Ziele**

Wenn du deine Trainingseinheit startest, greife auf dein Ziel aus dem **Tagebuch** oder den **Favorisierten Zielen** zu.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" Auf Seite 37

FAVORITEN


Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele speichern und verwalten. Auf dem M450 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen M450 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.


SO FÜGST DU EIN TRAININGSZIEL ZU DEINEN FAVORITEN HINZU:

1. Erstelle ein Trainingsziel.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

Oder

1. Wähle ein vorhandenes Ziel aus deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

SO BEARBEITEST DU EINEN FAVORITEN:

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine bevorzugten Routen und Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest. Ändere den Namen des Ziels oder klicke auf „Bearbeiten“ in der unteren rechten Ecke, um das Ziel zu bearbeiten.

SO ENTFERNST DU EINEN FAVORITEN:

Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem M450 gibt es standardmäßig sechs Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein M450 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen M450 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.

3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

GRUNDLAGEN

- Automatische Runde (kann auf zeit- oder distanzbasiert eingestellt werden)
- Trainingstöne
- Geschwindigkeitsansicht

HERZFREQUENZ

- Herzfrequenzansicht (Wähle Schläge pro Minute (S/min) oder % von HF max.)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Einstellungen für Herzfrequenz-Zonen (Mit Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen). Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz werden auf Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.

TRAININGSANSICHTEN

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.


Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder füge eine neue Ansicht hinzu. Du kannst ein bis vier Elemente für deine Ansicht aus sieben Kategorien auswählen:

UHRZEIT	UMGEBUNG	KÖRPERDATEN	DISTANZ
<ul style="list-style-type: none"> • Uhrzeit • Dauer • Rundenzeit • Automatische 	<ul style="list-style-type: none"> • Höhe • Aufstieg • Aufstieg in Runde 	<ul style="list-style-type: none"> • Herzfrequenz • Durchschnittliche Herzfrequenz • Durchschnittliche 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanz • Rundendistanz • Automatische Rundendistanz

UHRZEIT	UMGEBUNG	KÖRPERDATEN	DISTANZ
Rundenzeit • Letzte Rundenzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Automatischer Aufstieg in Runde • Abstieg • Abstieg in Runde • Automatischer Abstieg in Runde • Runden-VAM • Neigungsmesser • Temperatur 	Herzfrequenz in Runde <ul style="list-style-type: none"> • Automatische durchschnittliche Herzfrequenz in Runde • Automatische durchschnittliche Herzfrequenz letzte Runde • Maximale Herzfrequenz • Maximale Herzfrequenz in Runde • Automatische maximale Herzfrequenz in Runde • Maximale Herzfrequenz letzte Runde • Kalorien • Herzfrequenz-ZonePointer • Zeit in den HF-Zonen • Herzfrequenz-Limits 	

GESCHWINDIGKEIT	TRITTFREQUENZ	LEISTUNG
<ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit/Tempo • Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo • Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo in Runde • Automatische durchschnittliche Geschwindigkeit/automatisches durchschnittliches Tempo in Runde 	<ul style="list-style-type: none"> • Trittfrequenz • Durchschnittliche Trittfrequenz • Durchschnittliche Trittfrequenz in Runde • Automatische durchschnittliche Trittfrequenz in Runde • Durchschnittliche Trittf- 	<ul style="list-style-type: none"> • Leistung • Leistung, geglättet Ø • Durchschnittliche Leistung • Durchschnittliche Leistung in Runde • Automatische durchschnittliche Leistung in Runde

GESCHWINDIGKEIT	TRITTFREQUENZ	LEISTUNG
<ul style="list-style-type: none"> • Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo letzte Runde • Maximale Geschwindigkeit/maximales Tempo • Maximale Geschwindigkeit/maximales Tempo in Runde • Automatische maximale Geschwindigkeit/automatisches maximales Tempo in Runde • Maximale Geschwindigkeit/maximales Tempo letzte Runde • Geschwindigkeits-/Tempo-ZonePointer • Distanz in Geschwindigkeits-/Tempo-Zonen • Zeit in Geschwindigkeits-/Tempo-Zonen • Geschwindigkeits-/Tempolimits 	<p>frequenz letzte Runde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximale Trittfrequenz • Maximale Trittfrequenz in Runde 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchschnittliche Leistung letzte Runde • Maximale Leistung • Maximale Rundenleistung • Automatische maximale Rundenleistung • Maximale Leistung letzte Runde • Leistungs-ZonePointer • Max. Kraft pro Pedalumdrehung • Links-Rechts-Balance • Durchschnittliche Links-Rechts-Balance • Durchschnittliche Links-Rechts-Balance in Runde • Automatische durchschnittliche Links-Rechts-Balance in Runde • Durchschnittliche Links-Rechts-Balance letzte Runde

 Je nach der ausgewählten Leistungsansicht in den [Sportprofil-Einstellungen](#) wird die Leistung in **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) oder **FTP %** (% der funktionalen Schwellenleistung) angezeigt.

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf „Speichern“. Um die Einstellungen mit deinem M450 zu synchronisieren, wähle „Synchronisieren“ in FlowSync.

POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, eine visuelle Interpretation deiner Trainingsdaten direkt nach einer Trainingseinheit anzuzeigen. Sie bietet dir einfachen Zugriff auf deine Trainingsziele und Testergebnisse. Die Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem M450 mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Die App bietet dir folgende Möglichkeiten für den M450:

- Du kannst dir schnell einen Überblick über dein Training verschaffen und sofort jedes Detail deiner Leistung analysieren.
 - Routenansicht auf einer Karte
 - Training Benefit (Trainingsnutzen)
 - Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung
 - Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
 - Durchschnittliche(s) und maximale(s) Geschwindigkeit/Tempo und Distanz
 - Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und kumulative Herzfrequenz-Zonen
 - Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
 - Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
 - Rundendetails
- Mit Wochenzusammenfassungen im Kalender kannst du deinen Fortschritt verfolgen.



Bevor du die Flow App verwenden kannst, musst du deinen M450 im Flow Webservice registrieren. Die Registrierung erfolgt, wenn du deinen M450 auf flow.polar.com/start einrichtest. Weitere Informationen findest du unter [Einrichten deines M450](#).

Um die Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein mobiles Gerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app. Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem M450 koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Um deine Trainingsdaten in der Flow App anzuzeigen, musst du deinen M450 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung des M450 mit der Flow App findest du unter [Synchronisierung](#).

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem M450 über das USB-Kabel, mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem M450 und dem Polar Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice und lade die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie. Lade dann die Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein mobiles Gerät.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem M450, dem Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss des M450 und schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an. Stelle sicher, dass die FlowSync Software ausgeführt wird.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen M450 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.



Wenn du Einstellungen im Flow Webservice änderst, während der M450 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen M450 zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:


- du über ein Polar Benutzerkonto und die Flow App verfügst,
- du deinen M450 im Polar Flow Webservice registriert und mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- du deinen M450 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter "Kopplung" Auf Seite 18

Zur Synchronisierung deiner Daten gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Melde dich bei der Flow App an und halte die ZURÜCK-Taste an deinem M450 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

Oder

1. Melde dich bei der Flow App an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Daten synchronisieren** und drücke die START-Taste auf deinem M450.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Wenn du deinen M450 mit der Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.


PFLEGE DEINES M450

Wie alle elektronischen Geräte sollte der M450 sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einwandfreiem Zustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

M450

Halte dein Trainingsgerät sauber. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Tauche das Trainingsgerät nicht unter Wasser. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.

Prüfe jedes Mal, nachdem du den USB-Anschluss des Trainingsgeräts verwendet hast, dass sich auf den Dichtungsflächen der Abdeckung und der Rückseite keine Haare, Verschmutzungen oder sonstige Fremdkörper befinden. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab. Verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge oder Hilfsmittel, die die Kunststoffteile zerkratzen könnten.

 *Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Tauche das Trainingsgerät nicht unter Wasser. Wenn das Trainingsgerät in starkem Regen verwendet wird, können beim GPS-Empfang Störungen auftreten.*

Setze das Gerät nicht längere Zeit extremer Kälte (unter -10 °C) und Hitze (über 50 °C) oder direkter Sonnenstrahlung aus.

HERZFREQUENZ-SENSOR

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

 *Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.*

AUFBEWAHRUNG

M450: Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Trainingsgerät nicht über einen

längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert. Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Herzfrequenz-Sensor: Trockne und lagere den Gurt des Herzfrequenz-Sensors und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material, wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel „Weltweite Garantie des Herstellers“.

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/support und auf den länderspezifischen Websites.

Registrierte dein Polar Produkt unter <https://register.polar.fi/?language=de>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können.

Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die Polar Flow App, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

WICHTIGE INFORMATIONEN

BATTERIEN

Der Polar M450 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300 Mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel [Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln](#).

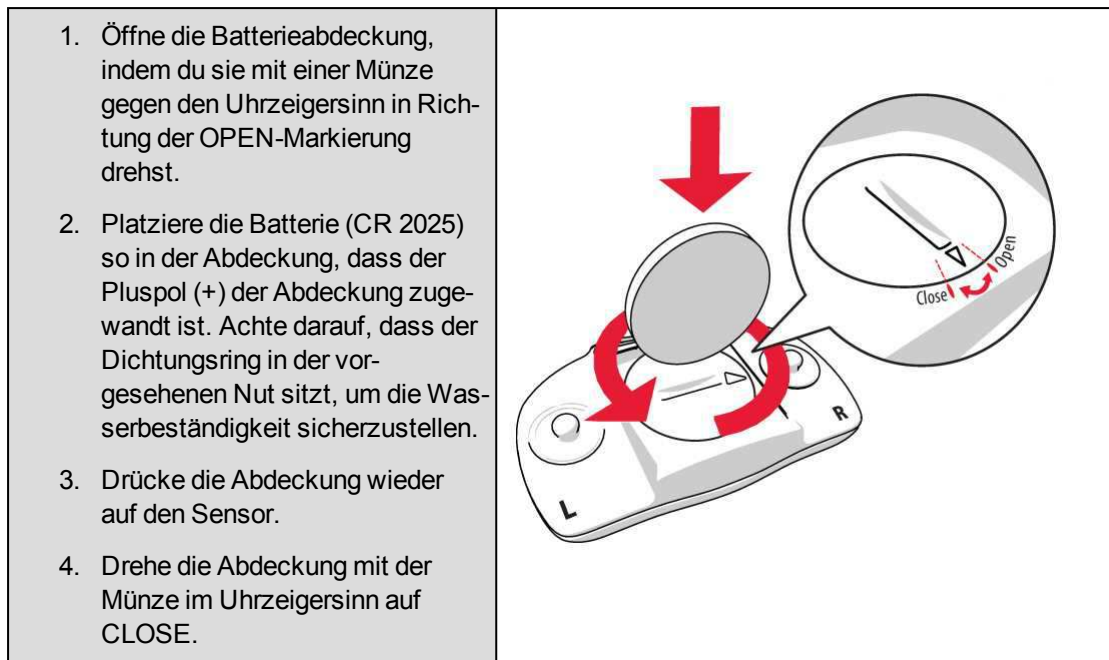
Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage unter <http://www.polar-shop.info/de> sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter www.polar.com/us-en erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

WICHTIGE HINWEISE

Dein Polar M450 Trainingsgerät zeigt dir deine Leistungsmerkmale an und ermittelt den Grad der physiologischen Belastung und Intensität während deiner Trainingseinheiten. Es misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Der M450 kann außerdem die Trittfrequenz messen, wenn er zusammen mit einem Trittfrequenzsensor verwendet wird, sowie die Leistung, wenn er mit einem Kéo Power *Bluetooth*® Smart Sensor verwendet wird. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/de/support.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?


Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht

garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

M450

Batterietyp:	Aufladbare Batterie mit 400 mAh / 4,35 V
Betriebsdauer:	Mit GPS und Herzfrequenz-Sensor bis zu 16 Stunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C Wenn du deinen M450 in einer Umgebung verwendest oder aufbewahrst, in der die Temperatur außerhalb dieses Bereichs liegt, kann die Batteriekapazität dauerhaft herabgesetzt werden – insbesondere, wenn die Temperatur höher ist.
Materialien des Trainingsgeräts:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als ±0,5 Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz ±2 %, Geschwindigkeit ±2 km/h
Höhenauflösung:	1 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m / 29525 ft
Abtastrate:	1 s
Genauigkeit der Herzfrequenz-Mes-	±1 % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt).

sung:	Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h
Wasserbeständigkeit:	IPX7 (regenbeständig, zum Schwimmen nicht geeignet)
Speicherkapazität:	70 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen
Anzeigeauflösung:	128 x 128

H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	ca. 200 Std.
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND USB-KABEL

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss für das USB-Kabel.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	64 Bit
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X

Computerbetriebssystem	64 Bit
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X
Mac OS X 10.10	X

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Die mobile App Polar Flow für iOS erfordert iOS 7.0 von Apple oder höher.

- iPhone 4S oder höher

Die mobile App Polar Flow für Android erfordert Android 4.3 oder höher.

Das Polar M450 Trainingsgerät nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test – misst im Ruhezustand die aerobe Fitness.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant	Zum Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant 30 m/50 m	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.




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

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.


© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist unter www.polar.com/en/regulatory_information erhältlich.
	Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.
	Dieses Symbol gibt an, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Um die M450-spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen anzuzeigen, gehe zu [Eingaben](#) > [Allgemeine Einstellungen](#) > [Über das Produkt](#).

 *Vorgeschriebene Kennzeichnungen befinden sich auf der Rückseite des Produkts unter der Rückabdeckung. Anweisungen zum Abnehmen der Rückabdeckung findest du unter [Austauschbare Abdeckung](#).*

Rechtliche Hinweise findest du unter www.polar.com/support.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 05/2016