

## Cara untuk memulai

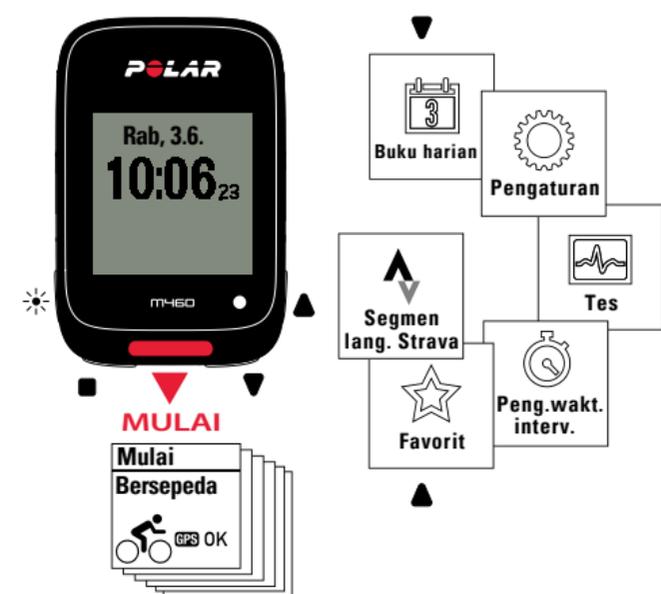
Setel Polar M460 baru Anda di layanan web Polar Flow. Polar M460 baru Anda dalam mode penyimpanan dan aktif saat penyetelan. Untuk mendapatkan data latihan personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan dalam penyetelan.

1. **Masuk ke [flow.polar.com/mulai](http://flow.polar.com/mulai)** dan unduh perangkat lunak Polar FlowSync, yang Anda perlukan untuk menghubungkan M460 Anda ke layanan web Flow.
2. **Buka** paket instalasi dan ikuti petunjuk pada layar untuk menginstal perangkat lunak.
3. Setelah instalasi selesai, FlowSync terbuka secara otomatis dan meminta Anda untuk menghubungkan produk Polar Anda.
4. **Pasang** M460 Anda ke port USB komputer dengan kabel USB. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan M460 Anda dan memulai mengisi daya. Instal setiap driver USB yang dianjurkan pada komputer.
5. Layanan web Flow akan terbuka secara otomatis di browser internet Anda. **Buat** akun Polar atau masuk jika Anda sudah memilikinya.
6. Klik Selesai untuk **menyinkronkan** pengaturan Anda antara M460 dan layanan web Polar Flow. Status FlowSync akan berubah menjadi selesai, setelah sinkronisasi selesai.
7. Jika terdapat pembaruan firmware yang tersedia untuk M460, Anda dapat menginstalnya pada tahap ini.



 Jangan isi daya perangkat saat port USB basah.

## Kenali M460 anda



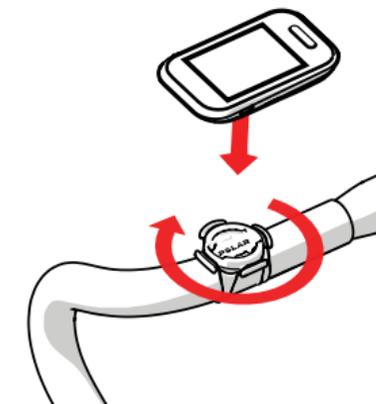
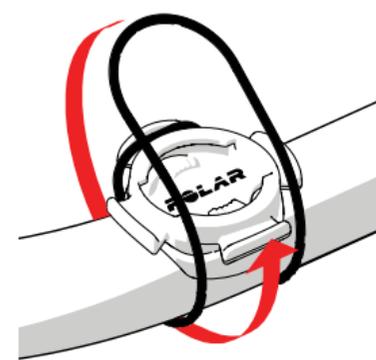
 LAMPU  KEMBALI  ATAS  BAWAH

- Jelajahi melalui menu dengan menekan ATAS atau BAWAH.
- Mulai sesi latihan dan konfirmasi pilihan dengan tombol MULAI.
- Ulang kembali, jeda, dan berhenti dengan tombol KEMBALI.
- Kunci tombol pada tampilan saat ini dengan menekan dan menahan LAMPU.

## Dudukan sepeda

**Anda dapat memasang dudukan sepeda baik pada gagang sepeda Anda maupun pada sisi kiri atau kanan setang.**

1. Tempatkan dasar karet pada batang/setang.
2. Posisikan dudukan sepeda di atas dasar karet sehingga logo POLAR akan sejajar dengan setang.
3. Amankan dudukan sepeda ke batang/setang dengan O-ring.
4. Sejajarkan tepian di belakang M460 dengan slot pada dudukan sepeda dan putar searah jarum jam sampai M460 pada tempatnya.

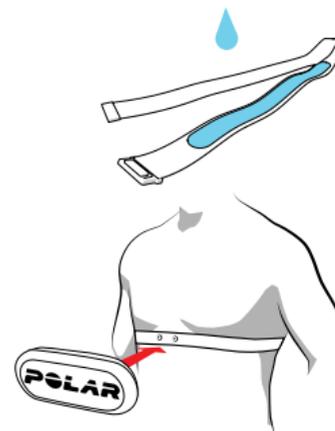


## Sensor denyut jantung H10

Kenakan tali yang nyaman dan konektor di sekitar dada untuk mendapatkan detak jantung Anda secara akurat dan pada waktu sebenarnya pada M460 Anda.

**\* Jika Anda membeli M460 Anda tanpa sensor denyut jantung, jangan khawatir, Anda dapat membelinya setiap saat.**

1. Basahi area elektroda tali pengikat.
2. Ikat tali pengikat di sekitar dada Anda dan sesuaikan tali pengikat agar pas.
3. Pasangkan konektor.
4. Sebelum sesi latihan pertama, Anda perlu untuk **memasang sensor denyut jantung ke M460**. Kenakan sensor denyut jantung Anda dan tekan MULAI. Kemudian tunggu permintaan pemasangan sensor dan pilih Ya.



Anda juga dapat memasang sensor baru di **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasang dan sinkronkan > Pasang perangkat lain**.

 Setelah latihan, lepaskan konektor denyut jantung dan bilas tali pengikat dengan air yang mengalir agar tetap bersih. Untuk petunjuk lebih detail, lihat halaman dukungan M460 pada [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## Latihan dengan M460

Tekan MULAI dan pilih olahraga Anda. Pergi keluar ruangan dan menjauh dari gedung dan pohon yang tinggi untuk menangkap sinyal satelit GPS. Jaga M460 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas untuk menangkap sinyal satelit GPS. Saat sinyal ditemukan, OKE ditampilkan.

Tekan MULAI lagi saat Anda siap untuk beraktivitas.

 Pilih olahraga favorit Anda dan informasi yang Anda ingin ikuti selama sesi latihan dalam aplikasi atau layanan web Polar Flow.

## Selama latihan

**Ambil putaran:** Tekan MULAI selama sesi.

**Kunci zona:** Untuk mengunci dan membuka kunci zona denyut jantung Anda saat ini, tekan dan tahan MULAI. Jika denyut jantung Anda berjalan di luar zona yang terkunci, Anda akan diberi tahu dengan umpan balik audio.

**Ubah Pengaturan pada Menu Cepat:** Tekan dan tahan LAMPU untuk membuka menu Cepat. Anda dapat mengubah pengaturan tertentu tanpa menunda perekaman latihan.

## Jeda dan hentikan latihan

Tekan KEMBALI untuk menunda sesi latihan. Untuk melanjutkan sesi latihan, tekan MULAI. Untuk menghentikan sesi, tekan dan tahan KEMBALI saat jeda sampai **Perekaman berakhir** ditampilkan.

## Fitur utama

Polar M460 menawarkan sejumlah fitur khusus untuk membantu Anda berlatih lebih baik. Di sini Anda dapat menemukan ringkasan yang paling penting.

### GPS TERINTEGRASI

Dengan GPS yang terintegrasi, M460 melacak kecepatan, jarak, ketinggian, dan rute Anda. Anda dapat melihat rute pada peta dalam aplikasi Polar Flow atau layanan web Flow setelah sesi Anda. Fitur Kembali ke awal mengarahkan Anda ke titik awal.

### BAROMETER

Selain ketinggian, M460 mengukur data yang komprehensif seperti kenaikan/penurunan, kemiringan/penurunan, VAM waktu-sebenarnya (berarti pendakian kenaikan) dan kalori yang diimbangi ketinggian.

### LAMPU DEPAN

Fungsi lampu depan pada ujung atas M460 adalah untuk meningkatkan jarak penglihatan Anda kepada yang lain di jalan. Ini merupakan fitur cerdas yang dapat Anda aktifkan secara otomatis saat gelap.

### PANDUAN LATIHAN

M460 dikemas dengan fitur Pelatihan Pintar khusus dari Polar yang menawarkan panduan memungkinkan yang terbaik mengenai cara mengembangkan latihan serta umpan balik yang sangat membantu kemajuan Anda.

### NOTIFIKASI PINTAR

Fitur notifikasi pintar memperbolehkan Anda untuk mendapatkan peringatan terkait panggilan masuk, pesan, dan notifikasi dari ponsel pintar Anda ke M460. Untuk menerima notifikasi, pasangkan M460 Anda dengan aplikasi Flow. Aktifkan notifikasi pintar dari pengaturan M460 atau dari aplikasi Flow.

### KOMPABILITAS DENGAN SENSOR DAYA PIHAK KETIGA

M460 Anda kompatibel dengan nomor sensor daya pihak ketiga. Harap periksa tabel kompatibilitas seluruhnya dari [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### KOMPABILITAS DENGAN TRAININGPEAKS®

Setelah menghubungkan TrainingPeaks Anda dan akun Polar Flow, Anda dapat menyinkronkan sesi latihan dari M460 ke TrainingPeaks. Anda dapat melihat Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) dan Normalized Power® (NP®) pada M460 selama latihan.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® PADA M460 ANDA

Untuk menerima peringatan dalam M460 saat mendekati salah satu segmen Strava favorit, Anda harus:

1. Menghubungkan Strava Premium Anda dan akun Polar Flow.
2. Memilih segmen yang ingin Anda unduh ke Polar Flow di Strava.
3. Memilih segmen Strava yang ingin Anda lihat pada M460 di Polar Flow.
4. Menyinkronkan M460 Anda.



Pelajari lebih lanjut di [support.polar.com/en/strava](http://support.polar.com/en/strava).

## Setelah latihan

Anda akan mendapatkan ringkasan sesi latihan pada M460 tepat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis yang lebih rinci dalam aplikasi Flow atau dalam layanan web Flow.

### LIHAT DATA LATIHAN ANDA SEKILAS PADA APLIKASI SELULER

Dapatkan aplikasi Polar Flow di App Store<sup>SM</sup> atau Google Play<sup>TM</sup>. Sinkronkan M460 Anda dengan aplikasi Flow setelah latihan dan dapatkan ikhtisar instan dan umpan balik pada hasil dan kinerja latihan Anda.

### LAYANAN WEB POLAR FLOW UNTUK ANALISIS YANG LEBIH RINCI

Sinkronkan data latihan Anda ke layanan Flow dengan komputer Anda atau melalui aplikasi Flow. Dalam layanan web, Anda dapat melacak pencapaian, mendapatkan panduan dan melihat analisis detail dari hasil latihan dan aktivitas Anda. Temukan semua ini dan lainnya di [flow.polar.com](http://flow.polar.com).



## Sesuaikan dengan aksesoris

Tingkatkan pengalaman latihan Anda dan capai pemahaman lebih lengkap mengenai performa Anda dengan aksesoris berikut ini:

- **Dudukan Sepeda Depan yang dapat Disesuaikan** memberikan Anda sudut penglihatan terbaik dan akses mudah ke komputer sepeda Anda. Anda dapat memasangkan unit, baik di sekitar setang atau batang sepeda Anda.
- **Sensor kecepatan Bluetooth® Smart** mengukur kecepatan/laju bersepeda Anda dan jarak secara akurat bahkan pada rute yang paling diinginkan. Sangat berguna untuk bersepeda di dalam ruangan. M460 menunjukkan nilai rata-rata dan minimum kecepatan Anda.
- **Sensor Irama Bluetooth® Smart** mengukur irama bersepeda Anda sebagai putaran per menit. M460 menunjukkan nilai saat ini, rata-rata dan minimum irama Anda.

### Untuk mengganti baterai sensor denyut jantung:

1. Buka penutup baterai dengan menggunakan alat berujung datar kecil.
2. Lepaskan baterai lama dari penutup baterai.
3. Masukkan baterai baru (CR2025) ke dalam penutup dengan sisi negatif (-) ke arah luar.
4. Luruskan langkan pada penutup baterai dengan slot pada konektor dan tekan penutup baterai kembali ke tempatnya. Anda akan mendengar bunyi derik.



Untuk alasan keamanan, harap pastikan Anda menggunakan baterai yang benar (CR2025).

## Spesifikasi teknis

### M460

JENIS BATERAI	BATERAI YANG DAPAT DIISI DAYA ULANG 385MAH, 4,35V
WAKTU PENGOPERASIAN	HINGGA 16 JAM DENGAN GPS
SUHU PENGOPERASIAN	-10 °C SAMPAI +50 °C / -4 °F SAMPAI 122 °F
KETAHANAN TERHADAP AIR	IPX7 (TAHAN HUJAN, TIDAK COCOK UNTUK BERENANG)
MATERIAL	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIAL DUDUKAN SEPEDA	POM

### SENSOR DENYUT JANTUNG POLAR H10

JENIS BATERAI	CR2025
CINCIN PENYEGELAN BATERAI	CINCIN Ø 20.0 X 1.0 MATERIAL FPM
SUHU PENGOPERASIAN	-10 °C SAMPAI +50 °C / 14 °F SAMPAI 122 °F
KETAHANAN TERHADAP AIR	30 M
KONEKTOR	POLIAMIDA
TALI PENGIKAT	POLIAMIDA, POLIURETAN, ELASTAN, POLIESTER

APP STORE MERUPAKAN MEREK LAYANAN APPLE INC.

GOOGLE PLAY MERUPAKAN MEREK DAGANG GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS MERUPAKAN MEREK DAGANG STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS MERUPAKAN MEREK DAGANG TRAININGPEAKS, LLC NP®, IF®, DAN TSS® ADALAH MEREK DAGANG TRAININGPEAKS, LLC DAN DIGUNAKAN DENGAN IZIN. PELAJARI LEBIH LANJUT DI [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

DIPRODUKSI OLEH POLAR ELECTRO OY PROFESSORINTIE 5 FI-90440 KEMPELE TEL +358 8 5202 100 FAX +358 8 5202 300 WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL DENGAN



17965292.01 IND 06/2017 WINLEE

17965295.01 BUNDLE CAN/APAC 06/2017 WINLEE



## POLAR M460

### GPS KOMPUTER SEPEDA

## Panduan Memulai

Pelajari lebih lanjut di [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460)

Bahasa Indonesia