


Jak začít?

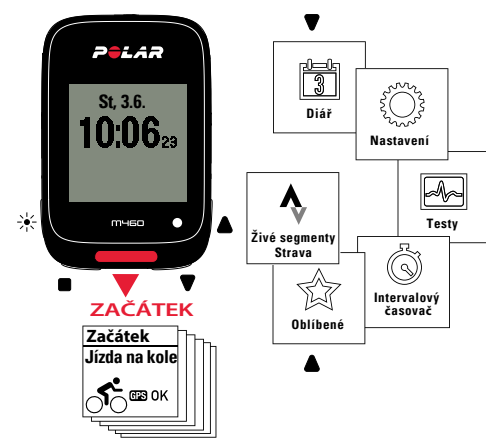
Nastavení nového cyklopočítače Polar M460 provedte ve webové službě Polar Flow. Cyklopočítač M460 je ve skladovacím režimu a aktivujete jej při nastavení. Chcete-li dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o tréninku, dbejte na to, aby nastavení bylo přesné.

- Jděte na adresu flow.polar.com/start** a stáhněte si software Polar FlowSync, který budete potřebovat pro připojení M460 k webové službě Flow.
- Otevřete** instalační balíček a řiďte se pokyny na obrazovce pro instalaci softwaru.
- Jakmile bude instalace dokončena, FlowSync se otevře automaticky a požádá vás o připojení výrobku Polar.
- Připojte** M460 k USB portu na počítači přes USB kabel. Může trvat několik minut, než se cyklopočítač M460 aktivuje a začne se nabíjet. Povolte, aby se na počítači nainstalovaly jakékoli navržené USB ovladače.
- Webová služba Flow se otevře automaticky ve vašem internetovém prohlížeči. **Vytvořte** si účet u Polaru nebo se přihlaste, pokud již účet máte.
- Klikněte na Hotovo pro **synchronizaci** nastavení mezi M460 a webovou službou Polar Flow. Po dokončení synchronizace se stav indikovaný softwarem FlowSync změní na dokončeno.
- Jestliže bude k M460 k dispozici nový firmware, můžete si ho v této fázi nainstalovat.



 Zařízení nenabíjejte, pokud je port USB vlhký.

Poznejte svůj cyklopočítač M460



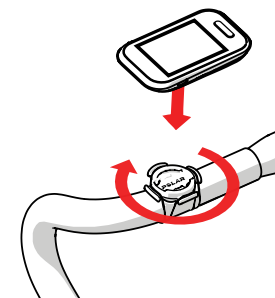
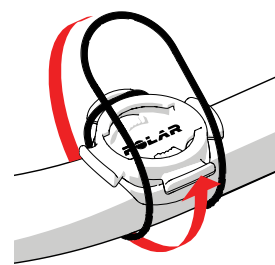
 OSVĚTLENÍ  ZPĚT  NAHORU  DOLŮ

- Menu můžete procházet pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ.
- Zahajte trénink a výběr potvrďte tlačítkem ZAČÁTEK
- Pro návrat, přerušení a zastavení tréninku používejte tlačítko ZPĚT.
- Stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ v časovém režimu zamknete tlačítka.

Držák na kolo

Držák na kolo můžete namontovat buď na rám kola, nebo na levou či pravou stranu řídicího.

- Položte na rám nebo řídicího pryžovou podložku.
- Ustavte držák na pryžovou podložku, tak aby logo POLARU bylo v jedné rovině s řídicího.
- Uchyťte držák na rámu nebo řídicího pomocí O-kroužku.
- Zasuňte výstupky na zadní straně cyklopočítače M460 do drážek držáku kola a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud M460 nebude ustaven na svém místě.

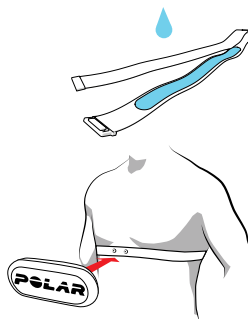


Snímač tepové frekvence H10

Nasaďte si pohodlný hrudní pás a konektor, abyste mohli na cyklopočítači M460 sledovat přesné hodnoty tepové frekvence v reálném čase.

***Pokud jste si M460 koupili bez snímače tepové frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho pořídit kdykoli.**

- Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
- Připněte si hrudní pás a upravte si ho tak, aby těsně přiléhal.
- Připojte konektor.
- Před prvním tréninkem musíte **snímač tepové frekvence spárovat s M460**. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte ZAČÁTEK. Potom počkejte na žádost o spárování a zvolte Ano.




Nový snímač můžete spárovat také v **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchron. > Párovat další zařízení.**

 Po skončení tréninku odepněte konektor snímače tepové frekvence a očistěte hrudní pás tak, že ho opláchnete proudem tekoucí vody. Podrobnější pokyny najdete na stránkách podpory pro cyklopočítač M460 na adrese support.polar.com/en/M460.

Trénink s cyklopočítačem Polar M460

Stiskněte ZAČÁTEK a zvolte si sportovní disciplínu. Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte M460 v poloze displejem vzhůru, dokud nezachytí signál GPS. Po nalezení signálu se zobrazí OK.

Jakmile budete připraveni, stiskněte znovu tlačítko ZAČÁTEK.

 Oblíbené sporty a informace, které chcete při tréninku sledovat, si vyberte v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

Během tréninku

Měření úseku: Během tréninku stiskněte tlačítko ZAČÁTEK.

Zamčení zóny: Pro zamčení/odemčení zóny tepové frekvence, ve které se právě nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZAČÁTEK. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací.

Změna nastavení v Rychlém menu: Pro otevření Rychlého menu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Některá nastavení můžete změnit, aniž byste museli přerušit záznam tréninku.

Pozastavení a ukončení tréninku

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko ZAČÁTEK. Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí text **Záznam ukončen**.

Hlavní funkce

Polar M460 nabízí celou řadu jedinečných funkcí, které vám pomohou lépe trénovat. Zde uvádíme přehled těch nejdůležitějších.

INTEGROVANÁ GPS

M460 sleduje pomocí integrované GPS rychlost, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu. Po ukončení tréninku se v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow můžete podívat na svoji trasu na mapě. Funkce Back to start (Zpět na začátek) vás dovede zpět na výchozí stanoviště.

BAROMETR

Kromě nadmořské výšky měří M460 i další hodnoty, například výstup/ sestup, stoupání/klesání, VAM (průměrnou rychlost stoupání) v reálném čase a spotřebu kalorií v závislosti na nadmořské výšce.

ČELNÍ SVĚTLO

Čelní světlo na horním okraji M460 slouží k tomu, abyste byli na cestě lépe vidět. Je to inteligentní funkce, kterou si můžete nastavit na automatické zapínání, když se setmí.

VEDENÍ PŘI TRÉNINKU

Cyklopočítač M460 je vybavený jedinečnými funkcemi chytrého koučování od Polaru, které nabízejí to nejlepší možné vedení ke zlepšení tréninku i užitečnou zpětnou vazbu, která vám poskytne informace o tom, jaké děláte pokroky.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Díky funkci chytrých upozornění můžete dostávat upozornění na příchodí hovory, zprávy a oznámení z chytrého telefonu na M460. Chcete-li dostávat upozornění, spárujte M460 s aplikací Flow. Chytrá upozornění můžete zapnout v nastavení cyklopočítače M460 nebo v aplikaci Flow.

KOMPATIBILITA SE SNÍMAČI VÝKONU JINÝCH VÝROBCŮ

Cyklopočítač M460 je kompatibilní s řadou snímačů výkonu jiných výrobců. Informace o kompatibilitě najdete v tabulce na adrese support.polar.com/en/3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITA S TRAININGPEAKS®

Když propojíte své účty TrainingPeaks a Polar Flow, budete moci synchronizovat tréninky z hodiněk M460 do služby TrainingPeaks. Při tréninku budete moci na hodinkách M460 zobrazit své hodnoty Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) a Normalized Power® (NP®).



STRAVA LIVE SEGMENTS® NA HODINKÁCH M460

Chcete-li na hodinky M460 dostávat upozornění, když se blížíte k některému ze svých oblíbených segmentů Strava, musíte:

1. Propojit svůj účet Strava Premium a Polar Flow.
2. Zvolit segmenty Strava, které si chcete stáhnout do Polar Flow.
3. Zvolit segmenty Strava, které chcete zobrazovat na hodinkách M460 v Polar Flow.
4. Synchronizovat hodinky M460.

Více informací najdete na support.polar.com/en/strava.



Po tréninku

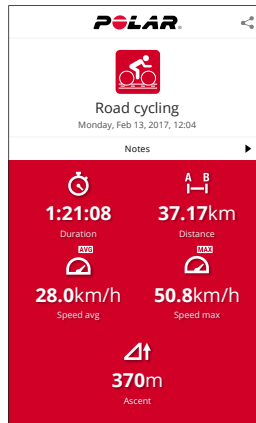
Ihned po skončení tréninku budete mít na cyklopočítači M460 k dispozici souhrnná data. Podrobnější analýzu vám poskytne aplikace Flow nebo webová služba Flow.

OKAMŽITÉ ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÝCH DAT V MOBILNÍ APLIKACI

Pořídte si aplikaci Polar Flow v App StoreSM nebo na Google PlayTM. Po tréninku cyklopočítač M460 synchronizuje s aplikací Flow a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svému tréninkovému výsledku a výkonu.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW PRO PODROBNĚJŠÍ ANALÝZU

Převeďte svá tréninková data do webové služby Flow pomocí počítače nebo aplikace Flow. Ve webové službě můžete sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků a aktivity. Toto vše a další informace naleznete na adrese flow.polar.com.



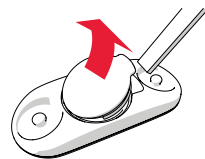
Upravte si cyklopočítač na míru pomocí doplňků

Zlepšete svůj trénink a získejte lepší přehled o své výkonnosti pomocí těchto doplňků:

- **Nastavitelný držák na kolo** vám poskytne nejlepší pozorovací úhel a snadný přístup k cyklopočítači. Držák můžete připevnit buď na řídítka, nebo na rám.
- **Snímač rychlosti Bluetooth® Smart** přesně měří rychlost/tempo jízdy na kole a vzdálenost i na těch nejobtížnějších trasách. Vhodné pro halovou cyklistiku. M460 ukazuje aktuální, průměrnou a maximální rychlost.
- **Snímač kadence Bluetooth® Smart** měří kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu. M460 ukazuje aktuální, průměrnou a maximální kadenci.

Výměna baterie snímače tepové frekvence:

1. Otevřete kryt baterie malým plochým nástrojem.
2. Z krytu baterie vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii (CR2025) tak, aby minus pól směřoval ven.
4. Vyrovnajte okraj krytu baterie s drážkou na konektoru a vmáčkněte kryt baterie zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí.



Z bezpečnostních důvodů dbejte na to, abyste použili správnou baterii (CR2025).

Technické specifikace

M460

TYP BATERIE
VÝDRŽ BATERIE
PROVOZNÍ TEPLOTA
VODĚODOLNOST

NABÍJECÍ BATERIE 385 MAH, 4,35 V
AŽ 16 HODIN S GPS
-10°C AŽ +50°C / -4°F AŽ 122°F
IPX7 (ODOLNÝ PROTI DEŠTI, NEVHODNÝ PRO PLAVÁNÍ)

POUŽITÉ MATERIÁLY
MATERIÁL DRŽÁKU NA KOLO

PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
POM

SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

TYP BATERIE
TĚSNICÍ KROUŽEK BATERIE
PROVOZNÍ TEPLOTA
VODĚODOLNOST
KONEKTOR
PÁS

CR2025
O-KROUŽEK 20.0 X 1.0 MATERIÁL FPM
-10°C AŽ +50°C / 14°F AŽ 122°F
30 M
POLYAMID
POLYAMID, POLYURETAN, ELASTAN, POLYESTER

APP STORE JE ZNAČKA SLUŽBY SPOLEČNOSTI APPLE INC.

GOOGLE PLAY JE OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS JE OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS JE OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI TRAININGPEAKS, LLC.

NP®, IF®, A TSS® JSOU OCHRANNÉ ZNÁMKY SPOLEČNOSTI TRAININGPEAKS, LLC, A JSOU POUŽÍVÁNY SE SVOLENÍM. VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA ADRESE [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).

VÝROBCE

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
TEL +358 8 5202 300
DALŠÍ INFORMACE VIZ:
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBILNÍ S



17965272.01 CZE 06/2017 10011



POLAR M460

CYKLOPOČÍTAČ S GPS

Návod pro první použití

Více informací najdete na support.polar.com/en/M460

Čeština