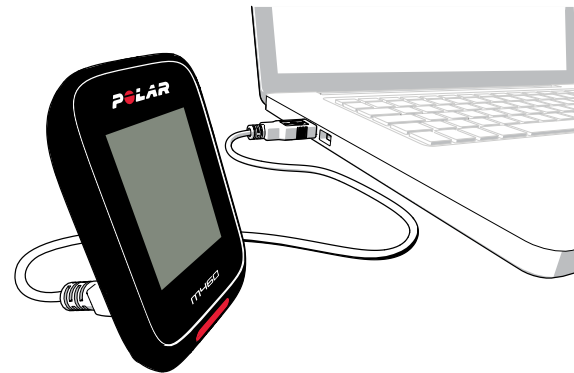



## Wie fängst du an?

Richte deinen neuen Polar M460 im Polar Flow Webservice ein. Der M460 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich während der Einrichtung ein. Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen während der Einrichtung exakt vornehmen.

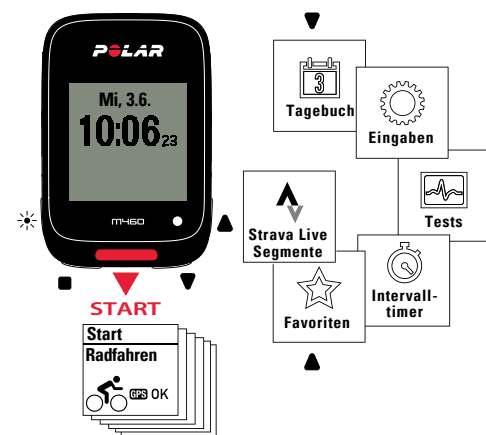
1. Gehe auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen M460 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Installieren der Software.
3. Nach Abschluss der Installation wird FlowSync automatisch geöffnet und du wirst aufgefordert, dein Polar Produkt anzuschließen.
4. Verbinde den M460 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der M460 einschaltet und zu laden beginnt. Lasse deinen Computer alle empfohlenen USB-Treiber installieren.
5. Der Polar Flow Webservice wird automatisch im Browser geöffnet. **Erstelle** ein Polar Konto oder melde dich bei deinem Polar Konto an, wenn du bereits eines hast.
6. Klicke auf „Fertig“, um deine Einstellungen zwischen dem M460 und dem Polar Flow Webservice zu **synchronisieren**. Der Status in FlowSync ändert sich zu „abgeschlossen“, sobald die Synchronisierung beendet ist.



7. Wenn ein Firmware-Update für deinen M460 verfügbar ist, kannst du dieses jetzt installieren.

 Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.

## Lerne deinen M460 kennen



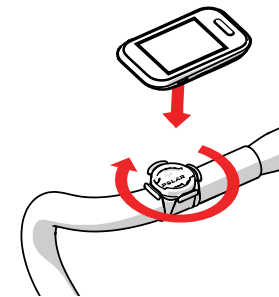
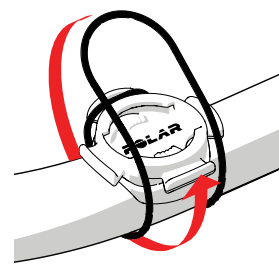
 LICHT  ZURÜCK  AUF  AB

- Mit der AUF- und AB-Taste blättest du durch das Menü.
- Mit der START-Taste startest du eine Trainingseinheit und bestätigst deine Auswahl.
- Mit der ZURÜCK-Taste kannst du zur vorherigen Auswahl zurückkehren und die Aufzeichnung anhalten oder beenden.
- Du kannst die Tasten sperren, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.

## Radhalterung

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

1. Platziere das Gummipolster auf dem Lenker oder Vorbau.
2. Richte die Fahrradhalterung auf dem Gummipolster so aus, dass das Polar Logo sich 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 M460 an den Schlitzen in der Radhalterung aus und drehe den M460 im Uhrzeigersinn, bis er richtig sitzt.

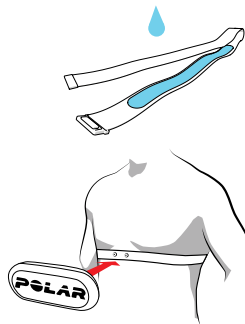


## H10 Herzfrequenz-Sensor


Lege den bequemen Gurt mit der Sendeeinheit um deine Brust, damit deine präzise Herzfrequenz in Echtzeit auf deinem M460 angezeigt wird.

**\* Wenn du deinen M460 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.**

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, aber bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.
4. Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den **Herzfrequenz-Sensor mit dem M460 koppeln**. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke die START-Taste. Warte dann auf die Sensor-Kopplungsanfrage und wähle „Ja“.




Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** koppeln.

 Trenne nach dem Training den Herzfrequenz-Sensor vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten. Ausführlichere Anweisungen findest du auf den Support-Seiten für den M460 unter [support.polar.com/de/M460](http://support.polar.com/de/M460).

## Training mit deinem M460

Drücke die START-Taste und wähle deine Sportart. Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen M460 mit der Anzeige nach oben, bis er das GPS-Satellitensignal findet. Wenn das Signal gefunden wurde, wird „OK“ angezeigt.

Drücke erneut die START-Taste, wenn du zum Starten bereit bist.

 Wähle deine bevorzugten Sportarten und die Informationen, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen, in der Polar Flow App oder im Webservice aus.

### WÄHREND DES TRAININGS

**Runde nehmen:** Drücke während einer Trainingseinheit die START-Taste.

**Zone sperren:** Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

**Einstellungen im Schnell-Menü ändern:** Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Bestimmte Einstellungen kannst du ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen.

### TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN

Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die ZURÜCK-Taste gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

## Die wichtigsten Funktionen

Der Polar M460 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dir helfen, besser zu trainieren. Hier findest du einen Überblick über die wichtigsten davon.

### INTEGRIERTES GPS

Über das integrierte GPS verfolgt der M460 deine Geschwindigkeit, Distanz, Höhe und Route. Nach der Trainingseinheit kannst du deine Route in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice auf einer Karte betrachten. Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich zu deinem Ausgangspunkt zurück.

### BAROMETER

Zusätzlich zur Höhe misst dein M460 zahlreiche weitere Daten, z. B. Aufstieg/Abstieg, Neigung/Gefälle, Echtzeit, VAM (mittlere Aufstiegs geschwindigkeit) und den höhenkorrigierten Kalorienverbrauch.

### FRONTLEUCHE

Die Frontleuchte an der Oberkante des M460 verbessert deine Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer. Du kannst diese intelligente Funktion so einstellen, dass sie sich automatisch einschaltet, wenn es dunkel wird.

### TRAININGSANLEITUNG

Der M460 bietet die Smart Coaching Funktionen von Polar mit der optimalen Anleitung zum Aufbau deines Trainings und hilfreichen Feedback zu deinen Fortschritten.

### SMART NOTIFICATIONS

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von deinem Smartphone auf deinem M460 zu empfangen. Um

Benachrichtigungen zu erhalten, musst du deinen M460 mit der Flow App koppeln. Schalte Smart Notifications in den Einstellungen deines M460 oder über die Flow App ein.

### KOMPATIBILITÄT MIT LEISTUNGSMESSERN VON DRITHTHERSTELLERN

Dein M460 ist mit einer Reihe von Leistungsmessern von Drittherstellern kompatibel. Die vollständige Kompatibilitätstabelle findest du auf [support.polar.com/de/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/de/3rd-party-sensors).

### KOMPATIBILITÄT MIT TRAININGPEAKS®

Nachdem du dein TrainingPeaks Konto und dein Polar Flow Konto verbunden hast, kannst du deine Trainingseinheiten auf deinem M460 mit TrainingPeaks synchronisieren. Du kannst auf deinem M460 während des Trainings deinen Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) und deine Normalized Power® (NP®) anzeigen.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® AUF DEINEM M460

Um Benachrichtigungen auf deinem M460 zu erhalten, wenn du dich einem deiner bevorzugten Strava Segmente näherst, musst du:

1. Dein Strava Premium und dein Polar Flow Konto verbinden.
2. In Strava die Segmente auswählen, die du in Polar Flow herunterladen möchtest.
3. In Polar Flow die Segmente auswählen, die du auf deinem M460 sehen möchtest.
4. Deinen M460 synchronisieren.

Erfahre mehr auf [support.polar.com/de/strava](http://support.polar.com/de/strava).



## Nach dem Training

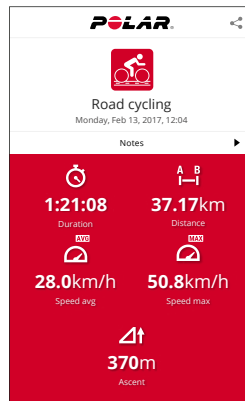
Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar M460 beendet hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Flow Webservice.

### SEH DIR ALL DEINE TRAININGSDATEN IN DER MOBILEN APP AUF EINEN BLICK AN

Lade dir die Polar Flow App vom App Store<sup>SM</sup> oder von Google Play<sup>TM</sup> herunter. Synchronisiere deinen M460 nach dem Training mit der Polar Flow App, um einen sofortigen Überblick und Feedback zu deinen Trainingsergebnissen und deiner Leistung zu erhalten.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FÜR DETAILLIERTERE ANALYSEN

Synchronisiere deine Trainingsdaten über deinen Computer oder die Polar Flow App mit dem Flow Webservice. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Leistungen verfolgen, dich anleiten lassen und dir detaillierte Auswertungen deiner Trainingsergebnisse und deiner Aktivität ansehen. All das und noch viel mehr findest du auf [flow.polar.com](http://flow.polar.com).



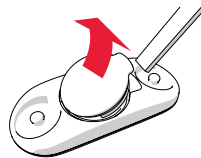
## Individuelles Zubehör

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit dem folgenden Zubehör:

- **Die einstellbare vordere Radhalterung** bietet dir den optimalen Blickwinkel sowie jederzeit bequemen Zugriff auf deinen Radcomputer. Du kannst die Halterung am Lenker oder am Vorbau anbringen.
- **Der Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart** liefert selbst auf den anspruchsvollsten Routen präzise Messwerte für deine Strecke sowie deine Geschwindigkeit/dein Tempo. Auch für Indoor Cycling geeignet. Der M460 zeigt auch die Durchschnitts- und Höchstwerte deiner Geschwindigkeit an.
- **Der Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart** misst deine Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute. Der M460 zeigt auch die Durchschnitts- und Höchstwerte deiner Trittfrequenz an.

### So wechselst du die Batterie des Herzfrequenz-Sensors:

1. Hebele die Batterieabdeckung mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf.
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie [CR2025] in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach oben zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten. Sie sollte hörbar einrasten.



 Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest (CR2025).

## Technische Daten

### M460

BATTERIETYP: AUFLADBARE BATTERIE MIT 385 MAH / 4,35 V  
BETRIEBSDAUER: MIT GPS BIS ZU 16 STUNDEN  
UMGEBUNGSTEMPERATUR: -10 °C BIS +50 °C  
WASSERBESTÄNDIGKEIT: IPX7 (REGENDICHT, ZUM SCHWIMMEN NICHT GEEIGNET)

MATERIALIEN: PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU  
MATERIALIEN DER FAHRADHALTERUNG: POM

### POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

BATTERIETYP: CR2025  
DICHTUNGSRING DER BATTERIE: O-RING 20,0 X 1,0, MATERIAL FPM  
UMGEBUNGSTEMPERATUR: -10 °C BIS +50 °C  
WASSERBESTÄNDIGKEIT: 30 M  
SENDEEINHEIT: POLYAMID  
GURT: POLYAMID, POLYURETHAN, ELASTHAN, POLYESTER

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.  
GOOGLE PLAY IST EINE MARKE VON GOOGLE INC.  
TRAININGPEAKS IST EINE MARKE VON TRAININGPEAKS, LLC.  
NP®, IF® AND TSS® SIND MARKEN VON TRAININGPEAKS, LLC UND WERDEN MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG VERWENDET. ERFAHRE MEHR AUF [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).  
STRAVA LIVE SEGMENTS IST EINE MARKE VON STRAVA, INC.

HERSTELLER: POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL.: +358 8 5202 100  
FAX: +358 8 5202 300  
WWW.POLAR.COM  
17965265.01 DEU 06/2017 10011

KOMPATIBEL MIT  Bluetooth®

    /polarglobal

**POLAR**®

**POLAR M460**

**GPS-RADCOMPUTER**

## Kurzanleitung

Erfahre mehr auf [support.polar.com/de/M460](http://support.polar.com/de/M460)

Deutsch