


Primeros pasos

Configura tu nuevo Polar M460 en el servicio web Polar Flow. Tu M460 está en modo de almacenamiento y se activa durante la configuración. Para obtener los datos de entrenamiento más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

1. **Ve a flow.polar.com/start** y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu M460 al servicio web Polar Flow.
2. **Abre** el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.
4. **Conecta** tu M460 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M460 se active e inicie la carga. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de internet. **Crea** una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una.
6. Haz clic en Hecho para **sincronizar** tus ajustes entre el M460 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.
7. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M460, te recomendamos que la instales durante la configuración.



 No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo.

Presentación de tu M460



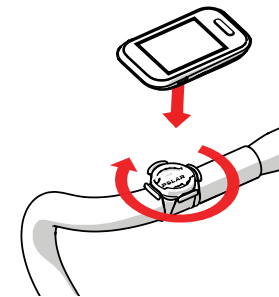
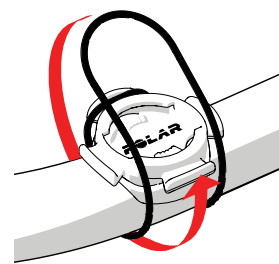
 LUZ  ATRÁS  ARRIBA  ABAJO

- Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO.
- Inicia una sesión de entrenamiento y confirma las selecciones con el botón INICIO.
- Volver, poner en pausa y parar con el botón ATRÁS.
- Bloquea los botones en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

Soporte para bicicleta

Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta, o en el lado izquierdo o derecho del manillar.

1. Coloca la base de goma en la barra/manillar.
2. Coloca el soporte para bicicleta en la base de goma de forma que el logotipo de POLAR esté alineado con el manillar.
3. Fija el soporte para bicicleta en la barra/manillar con la junta tórica.
4. Alinea los bordes en la parte posterior del M460 con las ranuras del soporte para bicicleta y gira en sentido de las agujas del reloj hasta que el M460 esté en posición.

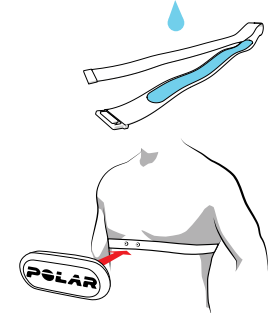


H10 HR Sensor


Ponte el elástico y el sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu M460.

*** Si has comprado tu M460 sin un HR Sensor, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.**

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.
4. Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario **vincular el HR Sensor con tu M460**. Ponte tu HR Sensor y pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.




También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular otro dispositivo**.

 Después del entrenamiento, retira el sensor del HR Sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio. Para obtener instrucciones detalladas, consulta las páginas de asistencia del M460 en support.polar.com/es/M460.

Entrenamiento con tu M460

Pulsa INICIO y selecciona tu deporte. Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles para captar las señales del satélite GPS. Mantén tu M460 con la pantalla hacia arriba hasta que detecte la señal del satélite GPS. Una vez que se detecta la señal, se muestra OK.

Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

 Selecciona tus deportes favoritos y la información que desees ver durante tus sesiones en la app o el servicio web Polar Flow.

Durante el entrenamiento

Registrar un lap: Pulsa INICIO durante una sesión.

Bloquear una zona: Para bloquear/desbloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en ese momento, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido.

Cambiar Ajustes en el Menú rápido: Pulsa y mantén pulsado LUZ para abrir el Menú rápido. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa la grabación del entrenamiento.

Poner en pausa y parar el entrenamiento

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

Funciones principales

El Polar M460 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

GPS INTEGRADO

Con el GPS integrado, el M460 controla tu velocidad, distancia, altitud y ruta. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app Polar Flow o en el servicio web Flow después de tu sesión. La función Back-to-start te dirige hacia tu punto de inicio.

BARÓMETRO

Además de la altitud, tu M460 mide datos detallados, como ascenso/descenso, inclinación/declinación*, VAM en tiempo real (significa la velocidad de ascenso) y las calorías compensadas con la altitud.

LUZ FRONTAL

La función de luz frontal situada en el borde superior del M460 sirve para mejorar tu visibilidad para los demás en la carretera. Es una función inteligente que puedes ajustar para que se active automáticamente cuando oscurece.

INDICACIONES DE ENTRENAMIENTO

El M460 incorpora funciones exclusivas Smart Coaching de Polar que ofrecen las mejores indicaciones sobre cómo desarrollar tu entrenamiento, además de feedback útil acerca de tus progresos.

NOTIFICACIONES INTELIGENTES

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas de las llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de tu smartphone en tu M460. Para recibir notificaciones, vincula tu M460 con la app Polar Flow. Activa las notificaciones inteligentes en los ajustes de tu M460 o desde la app Polar Flow.

COMPATIBILIDAD CON SENSORES DE POTENCIA DE OTROS FABRICANTES

Tu M460 es compatible con muchos sensores de potencia de otros fabricantes. Consulta la tabla de compatibilidad completa en support.polar.com/es/3rd-party-sensors.

COMPATIBILIDAD CON TRAINING PEAKS®

Tras conectar tus cuentas TrainingPeaks y Polar Flow puedes sincronizar tus sesiones de entrenamiento de M460 con TrainingPeaks. Puedes ver tu Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) y Normalized Power® (NP®) en tu M460 durante el entrenamiento.



STRAVA LIVE SEGMENTS® EN TU M460

Para recibir alertas en el M460 cuando se acerque uno de tus Strava segments favoritos tienes que:



1. Conectar tus cuentas de Strava Premium y Polar Flow.
2. Seleccionar los segments que quieres descargar en Polar Flow de Strava.
3. Seleccionar los Strava segments que quieres ver en tu M460 en Polar Flow.
4. Sincronizar tu M460.

Más información en support.polar.com/es/strava.

Después de entrenar

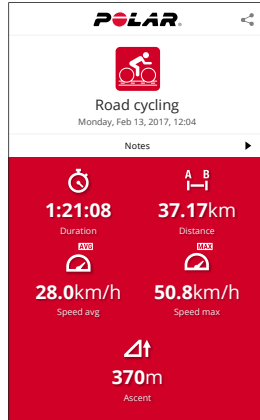
Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu M460 justo después de detener el entrenamiento. Puedes consultar un análisis más detallado en la app o en el servicio web Polar Flow.

CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP MÓVIL

Obtén la app Polar Flow en App StoreSM o Google PlayTM. Sincroniza tu M460 con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento.

SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento y actividad. Encuentra todo esto y más en flow.polar.com.



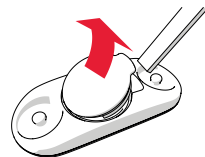
Personalizar con accesorios

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los siguientes accesorios:

- **El soporte frontal para bicicleta** te da el mejor ángulo de visión y un fácil acceso al ciclocomputador.. Puedes instalarlo en el manillar o en la potencia de tu bicicleta.
- **El sensor de velocidad Bluetooth® Smart** mide tu velocidad/ritmo de ciclismo y la distancia de forma precisa incluso en las rutas más exigentes. Válido para ciclismo en pista. El M460 muestra los valores medios y máximos de tu velocidad.
- **El sensor de cadencia Bluetooth® Smart** mide tu cadencia de pedaleo en revoluciones por minuto. El M460 muestra los valores medios y máximos de tu cadencia.

Para cambiar la pila del sensor de frecuencia cardíaca:

1. Abre la tapa de la pila con una herramienta pequeña de cabeza plana.
2. Retira la pila antigua de la tapa de la pila.
3. Inserta la nueva pila (CR2025) dentro del compartimento con el lado negativo (-) hacia fuera.
4. Alinea el borde de la tapa de la pila con la ranura del conector y vuelve a colocar la tapa de la batería en su posición. Tienes que oír un chasquido.



Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta (CR2025).

Especificaciones técnicas

M460

TIPO DE PILA	BATERÍA RECARGABLE DE 385 MAH Y 4,35 V
AUTONOMÍA	HASTA 16 HORAS CON GPS
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	-10 °C A +50 °C / -4 °F A 122 °F
RESISTENCIA AL AGUA	IPX7 (RESISTENTE A LA LLUVIA, NO ADECUADO PARA NADAR)
MATERIALES	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIAL DEL SOPORTE PARA BICICLETA	POM

POLAR H10 HR SENSOR

TIPO DE PILA	CR2025
JUNTA DE ESTANQUIDAD DE LA PILA	JUNTA TÓRICA 20,0 X 1,0 MATERIAL FPM
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	-10 °C A +50 °C / 14 °F A 122 °F
RESISTENCIA AL AGUA	30 M
SENSOR	POLIAMIDA
ELÁSTICO	POLIAMIDA, POLIURETANO, ELASTANO, POLIÉSTER

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

GOOGLE PLAY ES UNA MARCA REGISTRADA DE GOOGLE INC.

TRAININGPEAKS ES UNA MARCA REGISTRADA DE TRAININGPEAKS, LLC.

NP®, IF® Y TSS® SON MARCAS DE TRAININGPEAKS, LLC Y SE UTILIZAN CON SU PERMISO. MÁS INFORMACIÓN EN [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM). STRAVA LIVE SEGMENTS ES UNA MARCA REGISTRADA DE STRAVA, INC.

FABRICADO POR

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

COMPATIBLE CON



17965269.01 ESP 06/2017 10011



POLAR M460

CICLOCOMPUTADOR CON GPS

Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es/M460

Español