


Pour commencer

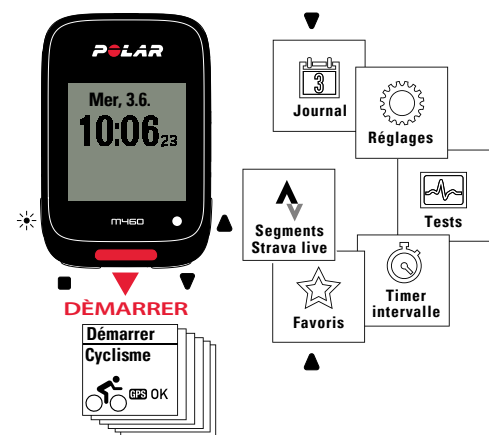
Configurez votre nouvelle Polar M460 sur le service Web Polar Flow. Le M460 est en mode stockage et s'active en mode configuration. Pour obtenir les données d'entraînement personnelles les plus exactes, il est important d'être précis concernant les réglages lors de la configuration.





1. **Accédez à flow.polar.com/start** et téléchargez le logiciel Polar FlowSync, nécessaire pour connecter votre M460 au service Web Flow.
2. **Ouvrez** le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync s'ouvre automatiquement et vous demande de vous connecter à votre produit Polar.
4. **Branchez** votre M460 sur le port USB de votre ordinateur avec le câble USB. Plusieurs minutes peuvent s'écouler avant que votre M460 ne s'active et commence à charger. Laissez votre ordinateur installer les pilotes USB suggérés.
5. Le service Web Flow s'ouvrira automatiquement dans votre navigateur Internet. **Créez** un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un.
6. Cliquez sur Terminé pour **synchroniser** vos réglages entre le M460 et le service Web Polar Flow. Une fois la synchronisation terminée, le statut de FlowSync indique Terminé.
7. Si une mise à jour du microprogramme est disponible pour votre M460, veuillez l'installer pendant la configuration.



 Ne chargez pas le dispositif lorsque le port USB est mouillé.

Fonctionnement de votre M460



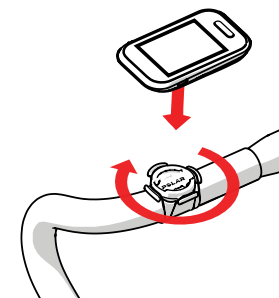
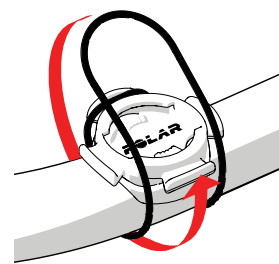
 LUMIÈRE  RETOUR  HAUT  BAS

- Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS.
- Pour démarrer une séance d'entraînement et confirmer des sélections, appuyez sur le bouton DÉMARRER.
- Revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton RETOUR.
- Pour verrouiller les boutons en vue horaire, appuyez longuement sur LUMIÈRE.

Support vélo

Vous pouvez installer le support vélo sur la fourche de votre vélo ou sur le côté gauche ou droit du guidon.

1. Placez la base en caoutchouc sur la fourche/le guidon.
2. Positionnez le support vélo sur la base en caoutchouc de sorte que le logo POLAR soit aligné avec le guidon.
3. Fixez le support vélo sur la fourche/le guidon avec le joint torique.
4. Alignez les rebords à l'arrière du M460 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le M460 soit en place.

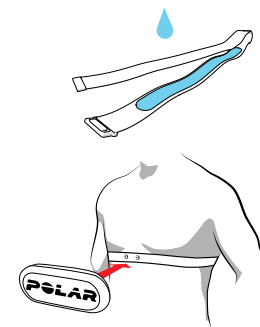


Émetteur de fréquence cardiaque H10


Mettez en place la confortable ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir votre fréquence cardiaque précise et en temps réel sur votre M460.

*** Si vous avez acheté votre M460 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.**

1. Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.
2. Agrafez la ceinture autour de votre poitrine et réglez la ceinture pour l'ajuster.
3. Fixez le connecteur.
4. Avant votre première séance d'entraînement, vous devez **associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre M460**. Portez votre émetteur de fréquence cardiaque et appuyez sur DÉMARRER. Ensuite, attendez la demande d'association de capteur et choisissez Oui.




Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**.

 Après l'entraînement, détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque et rincez la ceinture sous l'eau courante pour la nettoyer. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez les pages de support de la M460 sur support.polar.com/fr/M460.

Entraînement avec votre M460

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Gardez votre M460 immobile avec l'affichage orienté vers le haut jusqu'à ce qu'il ait capté le signal de satellite GPS. Une fois le signal détecté, l'indication OK s'affiche.

Appuyez sur DÉMARRER lorsque vous êtes prêt.

 Choisissez vos sports favoris et les informations que vous souhaitez suivre pendant vos séances dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Effectuer un tour : Appuyez sur DÉMARRER au cours d'une séance.

Verrouiller une zone : Pour verrouiller/déverrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio.

Modifier les réglages dans le raccourci : Maintenez enfoncé LUMIÈRE pour ouvrir le raccourci. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.

PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance, appuyez longuement sur RETOUR en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Fonctions principales

La Polar M460 propose une foule de fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Voici un résumé des principales fonctions.

GPS INTÉGRÉ

Grâce au GPS intégré, le M460 établit le suivi de votre vitesse, votre distance, votre altitude et votre itinéraire. Vous pouvez visualiser votre parcours sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow au terme de votre séance. La caractéristique Back-to-start (Retour au point de départ) vous renvoie à votre point de départ.

BAROMÈTRE

Outre l'altitude, votre M460 mesure des données complètes comme le dénivelé positif/négatif, l'inclinaison/la déclinaison, la vitesse d'ascension moyenne en temps réel et les calories compensées par l'altitude.

LUMIÈRE FRONTALE

La lumière frontale placée sur le rebord supérieur du M460 sert à ce que les autres vous voient plus distinctement sur la route. C'est une fonction intelligente qui, une fois réglée, s'allume automatiquement quand la luminosité s'estompe.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Le M460 réunit toutes sortes de fonctions Smart Coaching exclusives de Polar, qui dispensent les meilleures consignes possibles pour faire progresser votre entraînement, ainsi que des commentaires utiles sur votre progression.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction Notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre M460 des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications émanant de votre smartphone. Pour recevoir des notifications, associez votre M460 à l'application Flow. Activez la fonction Notifications téléphone dans les réglages de votre M460 ou dans l'application Flow.

COMPATIBILITÉ AVEC LES CAPTEURS DE PUISSANCE D'AUTRES MARQUES

Votre M460 est compatible avec certains capteurs de puissance d'autres marques. Veuillez consulter le tableau de compatibilité complet sur support.polar.com/fr/3rd-party-sensors.

COMPATIBILITÉ AVEC TRAINING PEAKS®

Après avoir associé vos comptes TrainingPeaks et Polar Flow, vous pouvez synchroniser vos séances d'entraînement de votre M460 vers TrainingPeaks. Vous pouvez consulter les valeurs Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) et Normalized Power® (NP®) sur votre M460 pendant l'entraînement.

STRAVA LIVE SEGMENTS® SUR VOTRE M460

Pour recevoir des alertes sur M460 à l'approche d'un de vos segments Strava favoris, vous devez :

1. Associer vos comptes Strava Premium et Polar Flow.
2. Sélectionner dans Strava les segments à télécharger vers Polar Flow.
3. Sélectionner dans Polar Flow les segments Strava à afficher sur votre M460.
4. Synchroniser votre M460.

Pour en savoir plus, consultez : support.polar.com/fr/strava.



Après l'entraînement

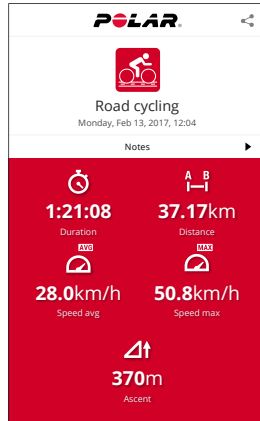
Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre M460. Une analyse plus détaillée est disponible dans l'application ou sur le service Web Flow.

CONSULTATION RAPIDE DE VOS DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION MOBILE

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App StoreSM ou Google PlayTM. Synchronisez votre M460 avec l'application Flow après l'entraînement, vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur le résultat de votre entraînement et votre performance.

SERVICE WEB POLAR FLOW POUR UNE ANALYSE PLUS DÉTAILLÉE

Synchronisez vos données d'entraînement vers le service Web Flow avec votre ordinateur ou l'application Flow. Sur le service Web, vous pouvez suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement et de votre activité. Trouvez tout cela et plus encore sur flow.polar.com.



Accessoires de personnalisation

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les accessoires suivants :

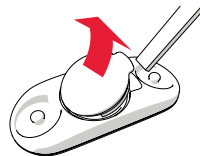
- **Le support vélo avant réglable** vous offre le meilleur angle de visibilité et un accès facile à votre cardio-compteur Cycle. Vous pouvez fixer l'unité autour du guidon ou de la fourche de votre vélo.
- **Le capteur de vitesse Bluetooth® Smart** mesure votre vitesse/allure de pédalage et votre distance avec précision, même sur les parcours les plus exigeants. Utile pour la pratique du cyclisme en salle. Le M460 affiche aussi les valeurs actuelle, moyenne et maximale de votre vitesse.
- **Le capteur de cadence Bluetooth® Smart** mesure votre cadence de pédalage en tours par minute. Le M460 affiche aussi les valeurs actuelle, moyenne et maximale de votre cadence.

Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile en le soulevant à l'aide d'un petit outil à tête plate.
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve (CR2025) dans le couvercle, face négative (-) tournée vers l'extérieur.
4. Alignez le rebord du couvercle du compartiment à pile avec la fente du connecteur et appuyez sur le couvercle pour le remettre en place. Vous devez entendre un dé clic.



Pour des raisons de sécurité, veillez à bien utiliser la pile appropriée (CR2025).



Caractéristiques techniques

M460

TYPE DE PILE	BATTERIE RECHARGEABLE 385 MAH, 4,35 V
DURÉE DE FONCTIONNEMENT	JUSQU'À 16 HEURES AVEC GPS
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	DE -10 °C À +50 °C
ÉTANCHÉITÉ	IPX7 (IMPERMÉABLE, NON PRÉVU POUR LA NATATION)
MATÉRIAUX	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATÉRIAUX MONTÉS SUR LE VÉLO	POM

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

TYPE DE PILE	CR2025
JOINT D'ÉTANCHÉITÉ DU COMPARTIMENT À PILE	JOINT TORIQUE 20 X 1,0 ; MATÉRIAU : FPM
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	DE -10 °C À +50 °C
ÉTANCHÉITÉ	30 M
CONNECTEUR	POLYAMIDE
CEINTURE	POLYAMIDE, POLYURÉTHANE, ÉLASTHANNE, POLYESTER

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE DE APPLE INC.

GOOGLE PLAY EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE GOOGLE INC.

TRAININGPEAKS EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE TRAININGPEAKS, LLC.

NP®, IF® ET TSS® SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE TRAININGPEAKS, LLC ET SONT UTILISÉES AVEC SON AUTORISATION. DÉCOUVREZ-EN PLUS SUR [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

STRAVA LIVE SEGMENTS EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE STRAVA, INC.

FABRIQUÉ PAR

COMPATIBLE AVEC

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TÉL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM
17965266.01 FRA 06/2017 10011



POLAR

POLAR M460

CARDIO-COMPTEUR CYCLE GPS

Guide de démarrage

Pour en savoir plus, consultez : support.polar.com/fr/M460

Français