


## Početak rada

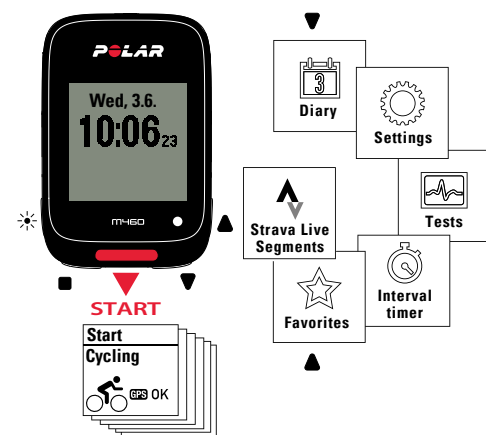
Podesite novi Polar M460 na internetskoj usluzi Polar Flow. Uređaj M460 je u načinu rada za pohranu i aktivirat će se pri podešavanju. Ako želite primati najtočnije i osobne podatke o vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki.

1. **Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** i preuzmite softver Polar FlowSync koji vam je potreban za povezivanje uređaja M460 s internetskom uslugom Flow.
2. **Otvorite** instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softvera.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se automatski otvoriti i obavijestiti vas da povežete Polar uređaj.
4. **Ukopčajte** M460 u USB priključak računala pomoću USB kabela. Pokretanje uređaja M460 može potrajati nekoliko minuta. Omogućite računalu da instalira sve predložene USB upravljačke programe.
5. Internetska usluga Flow automatski će se otvoriti u internetskom pregledniku. **Izradite** Polar račun ili se prijavite ako ga već imate.
6. Kliknite Done (Gotovo) da **sinkronizirate** postavke između uređaja M460 i internetske usluge Polar Flow. Status softvera FlowSync promijenit će se u dovršen nakon završetka sinkronizacije.
7. Ako je dostupno ažuriranje firmvera za M460, u ovoj fazi ćete ga moći instalirati.



 Ne punite uređaj ako je USB priključak mokar.

## Upoznajte svoj uređaj M460



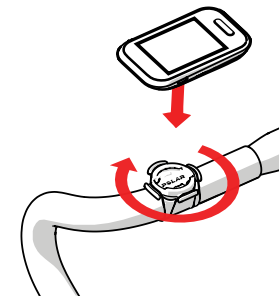
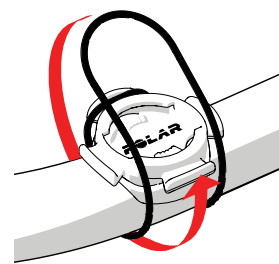
 SVJETLO  NATRAG  GORE  DOLJE

- Kroz izbornik se krećite gumbima za GORE i DOLJE.
- Započnite vježbanje i potvrdite izbore koristeći gumb POČETAK
- Za povratak, pauziranje i zaustavljanje koristite gumb NATRAG.
- Gumbete ćete zaključati u vremenskom prikazu ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO

## Nosač za bicikl

**Nosač za bicikl možete postaviti na cijev bicikla ili na lijevu ili desnu stranu upravljača.**

1. Postavite gumenu osnovicu na cijev/upravljač.
2. Postavite nosač za bicikl na gumenu osnovicu tako da POLAR logotip bude poravnat s upravljačem.
3. Učvrstite nosač za bicikl na cijev/upravljač pomoću O-prstena.
4. Poravnajte rubove na stražnjoj strani uređaja M460 s utorima na nosaču za bicikl i okrećite u smjeru kazaljke na satu dok M460 ne sjedne na mjesto.

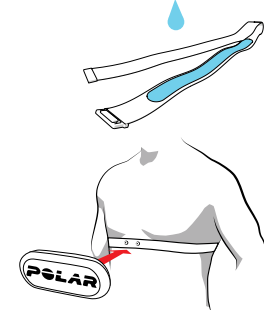


## Senzor brzine otkucaja srca H10

Nosite udobni remen i priključak oko prsa kako biste na uređaju M460 dobili točnu i u stvarnom vremenu prikazanu brzinu otkucaja srca.

**\* Ako ste M460 kupili bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti bilo kada.**

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da udobno prijanja.
3. Pričvrstite priključak.
4. Prije prvog vježbanja morate **upariti senzor brzine otkucaja srca s M460**. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite gumb POČETAK. Zatim pričekajte da se pojavi zahtjev za uparivanjem i odaberite Yes (Da).




Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj).

 Nakon vježbanja, odvojite priključak senzora brzine otkucaja srca i isperite remen pod mlazom vode. Posjetite stranice podrške za M460 na [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## Vježbanje s uređajem M460

Pritisnite gumb POČETAK i odaberite svoj sport. Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Mirno držite uređaj M460 sa zaslonom okrenutim prema gore sve do pronalaska signala GPS satelita. Nakon pronalaska signala, prikazat će se OK (U redu).

Ponovno pritisnite gumb POČETAK kada budete spremni za pokret.

 U aplikaciji ili na internetskoj usluzi Polar Flow, odaberite omiljene sportove i podatke koje želite pratiti za vrijeme vježbanja

## Za vrijeme vježbanja

**Napravite krug:** Pritisnite gumb POČETAK za vrijeme vježbanja.

**Zaključaj zonu:** Ako želite zaključati/otključati zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite pa pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako vaša brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.

**Promijenite postavke u brzom izborniku:** Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO ako želite ući u Quick menu (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja snimanja vježbanja.

## Pauziranje i prekid vježbanja

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati vježbanje. Ako želite nastaviti vježbanje, pritisnite gumb POČETAK. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i zadržite gumb NATRAG u pauziranom stanju do prikaza poruke **Recording ended** (Snimanje je završeno).

## Ključne značajke

Polar M460 ima jedinstvene značajke koje vam pomažu da bolje vježbate. Ovdje ćete pronaći sažetak najvažnijih.

### INTEGRIRANI GPS

S integriranim GPS-om, M460 prati vašu brzinu, udaljenost, nadmorsku visinu i rutu. Nakon svakog vježbanja, svoju rutu možete pregledati na karti u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi Flow. Značajka Natrag na početak usmjerava vas prema vašoj početnoj točki.

### BAROMETAR

Pored nadmorske visine, M460 mjeri opsežne podatke kao što su stupanj uspinjanja/spuštanja, nagib prema gore/nagib prema dolje, VAM u stvarnom vremenu (srednja brzina uspinjanja) i potrošnja kalorija prilagođena nadmorskoj visini.

### PREDNJE SVJETLO

Funkcija prednjeg svjetla na gornjem rubu uređaja M460 je poboljšanje vaše vidljivosti za druge sudionike u cestovnom prometu. To je inteligentna značajka koju možete tako da se automatski uključuje kada postane mračno.

### UPUTE ZA VJEŽBANJE

M460 je opremljen jedinstvenim Polarovim značajkama Pametnog vježbanja koje nude najbolje smjernice za razvijanje vježbanja te korisne povratne informacije o vašem napretku.

### ZNAČAJKA PAMETNIH OBAVIJESTI

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s pametnog telefona na uređaju M460. Ako želite primati obavijesti, uparite uređaj M460 s aplikacijom Flow. Uključite pametne obavijesti u postavkama uređaja M460 ili u aplikaciji Flow.

**KOMPATIBILNOST SA SENZORIMA SNAGE DRUGIH PROIZVOĐAČA**  
Uređaj M460 kompatibilan je s brojnim sensorima snage drugih proizvođača. Pogledajte tablicu pune kompatibilnosti na [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](https://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### KOMPATIBILNOST S TRAININGPEAKS®

Nakon povezivanja računa za TrainingPeaks i Polar Flow, moći ćete sinkronizirati vježbanja s M460 na TrainingPeaks. Pokazatelje Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) i Normalized Power® (NP®) moći ćete vidjeti na uređaju M460 za vrijeme vježbanja.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® NA UREĐAJU M460

Ako želite primati upozorenja na uređaju M460 kada pristupate omiljenim segmentima na Strava, trebate učiniti sljedeće:

1. Povežite račune Strava Premium i Polar Flow
2. Odaberite segmente koje želite preuzeti na Polar Flow u Strava
3. Odaberite segmente Strava koje želite vidjeti na uređaju M460 u Polar Flow
4. Sinkronizirajte M460.

Saznajte više na [support.polar.com/en/strava](https://support.polar.com/en/strava).



## Nakon vježbanja

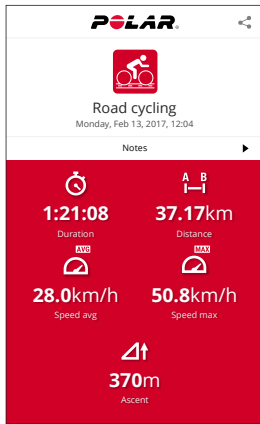
Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju M460 prikazat će se sažeti pregled vježbanja. Detaljniju analizu dobit ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

### PODATKE O VJEŽBANJU NA BRZINU PREGLEDAJTE U APLIKACIJI ZA MOBILNE UREĐAJE

Aplikaciju Polar Flow nabavite na usluzi App Store<sup>SM</sup> ili Google Play<sup>TM</sup>. Sinkronizirajte M460 s aplikacijom Flow nakon vježbanja i osigurajte su brzi pregled i povratne informacije o vašem vježbanju i rezultatima.

### INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW NUDI DETALJNIJI ANALIZU

Sinkronizirajte podatke o vježbanju na internetsku uslugu Flow pomoću računala ili aplikacije Flow. Na internetskoj usluzi možete pratiti svoja dostignuća, dobiti smjernice i pogledati detaljnu analizu rezultata vježbanja i aktivnosti. Sve to i još puno drugih stvari pronaći ćete na [flow.polar.com](https://flow.polar.com).



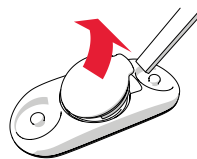
## Prilagodba s dodatnom opremom

Unaprijedite vježbanje i ostvarite kompletniji stupanj razumijevanja rezultata vježbanja uz sljedeću dodatnu opremu:

- **Prilagodljivi nosač za bicikl** omogućava najbolji vidni kut i jednostavan pristup računalu za vožnju biciklom. Uređaj možete postaviti na upravljač ili ma vertikalnu cijev bicikla.
- **Senzor brzine Bluetooth® Smart** precizno mjeri brzinu/tempo vožnje bicikla i udaljenost, čak i na najzahtjevnijim rutama. Koristan za vožnju bicikla u zatvorenom prostoru. M460 prikazuje trenutne, prosječne te maksimalne vrijednosti brzine.
- **Senzor kadence Bluetooth® Smart** mjeri kadencu vožnje bicikla koju predstavlja brojem okretaja u minuti. M460 prikazuje trenutne, prosječne te maksimalne vrijednosti kadence.

### Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca:

1. Otvorite poklopac baterije uz pomoć alata s plosnatim završetkom.
2. Izvadite staru bateriju ispod poklopca baterije.
3. Stavite novu bateriju (CR2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim prema van.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Začut ćete škljocaj.



Iz sigurnosnih razloga pazite da koristite propisanu bateriju (CR2025).

## Tehnički podaci

### M460

VRSTA BATERIJE	AKUMULATORSKA BATERIJA 385 MAH, 4,35 V
VRIJEME RADA	DO 16 SATI UZ GPS
RADNA TEMPERATURA	-10 °C DO +50 °C / -4 °F DO 122 °F
OTPORNOST NA VODU	IPX7 (OTPORAN NA KIŠU, NIJE PRIKLADAN ZA PLIVANJE)
MATERIJALI	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIJALI NOSAČA ZA BICIKL	POM

### SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA POLAR H10

VRSTA BATERIJE	CR2025
BRTVENI PRSTEN BATERIJE	O-PRSTEN 20,0X0,90 OD SILIKONSKOG MATERIJALA
RADNA TEMPERATURA	-10 °C DO +50 °C / 14 °F DO 122 °F
OTPORNOST NA VODU	30 M
PRIKLJUČAK	ABS, ABS + GF, PC, NEHRĐAJUĆI ČELIK
REMEN	POLIAMID, POLIURETAN, ELASTAN, POLIESTER

APP STORE JE ZNAK ZA USLUGU TVRTKE APPLE INC.

GOOGLE PLAY JE TRGOVAČKI ZNAK TVRTKE GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS JE TRGOVAČKI ZNAK TVRTKE STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS JE TRGOVAČKI ZNAK TVRTKE TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® I TSS® SU TRGOVAČKI ZNAKOVI TVRTKE TRAININGPEAKS, LLC

I KORISTE SE UZ DOZVOLU. NAUČITE VIŠE NA STRANICI [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).

PROIZVOĐAČ

KOMPATIBILAN S

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



HRV 05/2017



## POLAR M460

RAČUNALO ZA BICIKL S GPS FUNKCIJOM

## Vodič za početak rada

Saznajte više na [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460)

Hrvatski