


## Első lépések

Végezze el az új Polar M460 készüléke beállítását a Polar Flow web szolgáltatásban. M460 készüléke tárolási üzemmódban van, és a beállításnál ébred fel. A legpontosabb és legszemélyre szabottabb edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezze el a beállítást

1. **Nyissa meg a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** weboldalt és töltsse le a Polar FlowSync szoftvert, amelyre szüksége lesz ahhoz, hogy az M460 készülék a Flow web szolgáltatáshoz kapcsolódhasson.
2. **Nyissa meg a** telepítő csomagot és kövesse a képernyőn megjelenő instrukciókat.
3. Amint a telepítés sikeresen végigment, a FlowSync automatikusan megnyílik és felkér, hogy csatlakoztasd a Polar terméket.
4. **Csatlakoztassa** az M460 készüléket a számítógép USB-portjához az USB-kábel segítségével. Eltarthat egy pár percre, mire az M460 felébred. Hagyja, hogy a számítógép feltelepítse a javasolt USB-meghajtókat.
5. A Flow web szolgáltatás megától megnyílik majd az alapértelmezett böngésződben. **Hozzon létre** Polar fiókot, vagy jelentkezzen be a már meglévő fiókjába.
6. Kattintson a Done-ra **szinkronizálja** beállításait az M460 és a Polar Flow web szolgáltatás között. Ha kész a szinkronizálás, a FlowSync állapotjelzés teljesítettre vált.
7. Abban az esetben ha bármilyen új firmware áll a rendelkezésre az M460 eszköz esetén, azt ennél a lépésnél tudja telepíteni.





 Ne töltsse a készüléket abban az esetben ha az USB töltő nedves

## Ismerje meg M460 készülékét



**START**  
Start Cycling GPS OK

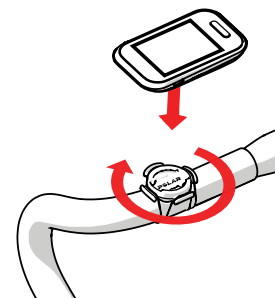
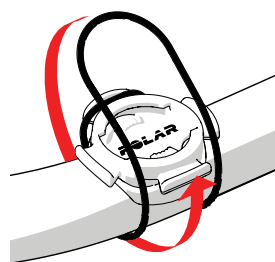
 **KÖNNYŰ**  **BACK (VISSZA)**  **UP (FEL)**  **DOWN (LE)**

- Belépés és böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával.
- Állítsa be a következő adatokat és erősítsen meg minden választást a START gombbal.
- BACK (VISSZA), PAUSE (SZÜNET), és STOP a BACK (VISSZA) gombbal.
- Zárja le a gombokat az időnézetben a LIGHT (világítás) gomb nyomva tartásával.

## Kerékpáros tartó

**A kerékpáros tartót akár a kerékpár vázára is csatolhatja, vagy a kormány bal illetve jobb oldalára is.**

1. Helyezze a gumi alapot a vázra/kormányra.
2. Helyezze úgy a tartót a gumi alapra, hogy a POLAR logo egy vonalban legyen a kormányval.
3. Rögzítse a kerékpáros foglalatot a vázra/kormányra az gumigyűrűvel.
4. Igazítsa a M460 hátulján található széleket a kerékpáros tartón lévő foglalatba, majd fordítsa el azt jobbra, míg a M460 a helyére nem kerül.

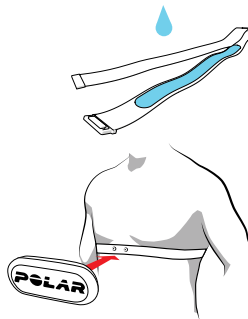


## H10 Pulzusérzékelő


Viselje a kényelmes felcsatolható tartót a mellkasa körül és figyelje szívritmusát az M460 által adott pontos visszajelzések által.

**\* Ha olyan készletet választott az M460 készülékhez, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.**

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatold fel a pántot a mellkasodra és állítsd be szorosra
3. Kapcsolja a csatlakozót a pántozóhoz.
4. Az első tréning megkezdése előtt kell párosítani a **szívmonitort az M460-ashoz**. Viselje pulzusmérőjét és nyomja meg a START gombot. Majd várja meg a szenzor párosítás kérelem üzenetet majd nyomjon az Yes (Igen) feliratra.




Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása).

 Minden edzés után, csatolja le a pulzusmérőt és öblítse le folyóvíz alatt. Részletesebb utasításokért látogasson el az M460 készülékkel kapcsolatos támogató oldalakra a [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460) weboldalon

## Edzés az M460 készülékkel

Nyomjd meg a START gombot és válaszd ki a neked megfelelő sportot. Menj szabad térre, messze magas épületekről, hogy a lehető legpontosabb GPS jelet kapd. Tartsa az M460-ast egyenesen, képernyővel felfelé addig amíg nem fogja be a GPS jelet. Amint megvan a szignál a képernyőn az OK visszajelzés jelenik meg.

Nyomd meg újra a START gombot ha készen állsz a használatra.

 Válassza ki kedvenc sportágját és az edzés alatt látni kívánt információt a Polar Flow web szolgáltatás sport profiljaiban.

## Edzés közben

**Tegyen meg egy kört:** Nyomja meg a START lehetőséget.

**Tartomány zárolása:** Nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot az adott pulzustartománynak a zárolására, amelyekben éppen van. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

**Beállítások megváltoztatása a Gyorsmenüben:** Az edzési nézetben nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot a Quick menu (Gyorsmenü) megnyitásához. Néhány beállítás az edzésterv mérés szüneteltetése nélkül is változtatható.

## Az edzés szüneteltetése és leállítása

Nyomd meg a BACK (VISSZA) gombot hogy szüneteltesd az edzésterved Ahhoz, hogy folytassa az edzést, nyomja meg a START lehetőséget. Hogy megállítsa az adott folyamatot, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (VISSZA) gombot addig amíg **Rögzítés leállítás** felirat nem jelenik meg.

## Fő jellemzők

A Polar M460 egyedi funkcióinálátával segíti az eredményes edzést. Az alábbiakban megtalálhatod fontosabbakat

### BEÉPÍTETT GPS

Az beépített GPS-el, az M460-as méri a sebességed, távolságod, magasságod, és az útvonalad. Megnézheted az útvonalad a Polar Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban. A Vissza a kezdéshez funkció visszirányít téged a kiinduló pontodhoz.

### BAROMÉTER

A magasság mérőn túl, az M460-esed képes átfogó adatokat szolgáltatni az emelkedésről/süllyedésről, emelkedőkről/lejtőkről, valós idejű VAM (emelkedési sebesség), és a magassághoz mért kalória számításról

### ELSŐ VILÁGÍTÁS

Az M460 tetején lévő fevilágítás jó láthatóságot biztosít az utakon Ez egy intelligens jellemzője a terméknek mivel beállítható, hogy automatikusan bekapcsoljon amikor sötétedni kezd.

### EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Az M460-as felvan szerelve a Polar egyedi, Okos Edzés programjával amelyik a lehető legjobb segítséget nyújtja a megfelelő edzésterv kifejlesztéséhez, továbbá hasznos információkat ad vissza az eddigi haladásodról.

### OKOSÉRTESÍTÉSEK FUNKCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL

Az okosértesítések funkció segítségével riasztásokat kaphat a bejövő hívásokról, üzenetekről és értesítésekről az okostelefonján keresztül az M460 készülékére. Az értesítések fogadásához párosítsa az M460 készüléket a Flow alkalmazással Okosértesítéseket állíthat be az M460 beállításain vagy a Flow alkalmazáson keresztül.

### KOMPATIBILITÁS A 3 FELEK ÁLTAL GYÁRTOTT ÉRZÉKELŐKKEL

M460 készüléke többféle, 3 fél által gyártott teljesítményérzékelővel is kompatibilis. Kérjük, ellenőrizze a teljes kompatibilitási táblázatot a [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/3rd-party-sensors) weboldalon.

### TRAININGPEAKS® KOMPATIBILITÁS

Miután összekapcsolja TrainingPeaks és Polar Flow fiókjait, szinkronizálhatja az M460 készülék edzéseit a TrainingPeaks fiókkal. Itt láthatja a Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®), illetve Normalized Power® (NP®) eredményeit.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® AZ M460 KÉSZÜLÉKEN

Ha szeretne értesítést kapni kedvenc Strava szegmenseiről az M460 készüléken:

1. Kapcsolja összes Strava Premium és Polar Flow fiókjait.
2. Válassza ki a Polar Flow alkalmazásra letölteni kívánt Strava szegmenseket.
3. A Polar Flow alkalmazásban válassza ki az M460 készüléken megjeleníteni kívánt Strava szegmenseket.
4. Szinkronizálja az M460 készüléket.

További információ: [support.polar.com/en/strava](http://support.polar.com/en/strava).

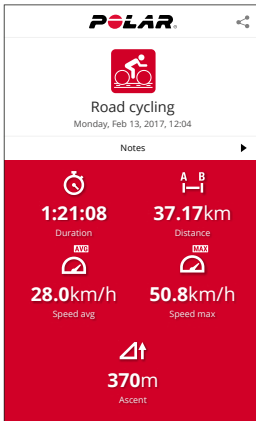


## Edzés után

Az M460 megjelenít egy összegzést az edzésről, rögtön annak befejezte után. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb elemzést is megtekinthet.

### NÉZZE MEG EDZÉSI ADATAIT EGY SZEMPILLANTÁS ALATT A MOBIL ALKALMAZÁSBAN

Szerezze be az App Store<sup>SM</sup> vagy Google Play<sup>TM</sup> áruházakból. Eredményeinek és teljesítményének azonnali áttekintéséhez és visszajelzés azonnali megtekintéséhez szinkronizálja M460 készülékét a Flow alkalmazással az edzés után.



### POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS A RÉSZLEGESEBB ELEMZÉSHEZ

Szinkronizálja a Flow webes szolgáltatásnak elküldött edzési adatait számítógépével vagy a Flow alkalmazáson keresztül. A webes szolgáltatással számon tarthatja eredményeit, útmutatást és részletes elemzést kaphat edzési eredményeiről és aktivitásáról. Találja meg ezt, és még ennél is többet a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) webhelyen.

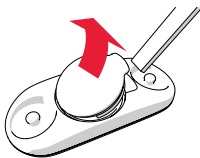
## Kiegészítőkkal testreszabható

Változatosabbá teheti edzéseit, és teljesítményét is jobban megértheti az alábbi tartozékok segítségével:

- **A kerékpár elejére szerelhető, állítható** a legjobb látószöveget kínálja, és könnyen hosszáférhetővé teszi a kerékpár számítógépét. A kormány köré vagy a kerékpár vázára rögzíthető.
- **Sebesség szenzor Bluetooth® Smart** pontosan méri biciklizés közbeni sebességét/tempóját, és távolságát még a legrögösebb utakon is. Hasznos szobabiciklizéshez. Az M460-as továbbá mutatja még az aktuális, az átlag és a maximum sebességértéket, a kádenciát, és a kifejtett erőt is.
- **Kádencia érzékelő Bluetooth® Smart** teljesen egyedi fejlesztésként percre pontosan méri az ön tekerési teljesítményét. Az M460-as továbbá mutatja még az aktuális, az átlag és a maximum sebességértéket, a kádenciát, és a kifejtett erőt is.

### Pulzusmérő elemének cseréje:

1. Nyissa fel az elem fedelét egy kisméretű, lapos szerszám segítségével.
2. Vegye ki a használt elemet az akkumulátortartályból.
3. Helyezze be az új elemet (CR2025) úgy, hogy a negatív (-) fele kifelé nézzen.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vágatához és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Egy kattantást fog hallani.



Biztonsági okokból győződjön meg róla, hogy a készülékkel kompatibilis elemeket (CR2025) használ.

## Műszaki specifikáció

### M460

AKKUMULÁTOR TÍPUSA	ÚJRATÖLTETHETŐ 385 MAH, 435 V ELEM
ÜZEMIDŐ	MAX. 16 ÓRA GPS-SZEL
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET	-10 °C TO +50 °C / -4 °F TO 122 °F
VÍZÁLLÓSÁG	IPX7 (CSEPPMENTES, ÚSZÁSHOZ NEM ALKALMAS)
ÖSSZETEVŐK	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
KERÉKPÁRSZERELÉSHEZ SZÜKSÉGES ANYAGOK	POM

### POLAR H10 PULZUSMÉRŐ SZENZOR

AKKUMULÁTOR TÍPUSA	CR2025
ELEM TÖMÍTŐGYŰRŐ	20,0 X 0,90 MM-ES SZILIKON O-GYŰRŐ
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET	-10 °C TO +50 °C / 14 °F TO 122 °F
VÍZÁLLÓSÁG	30 M
CSATLAKOZÓ PÁNT	ABS, ABS + GF, PC, ROZSDAMENTES ACÉL POLIAMID, POLIURETÁN, ELASZTÁN, POLIÉSZTER

AZ APP STORE AZ APPLE INC. SZOLGÁLTATÁSÁT JELÖLI. A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEGYE A STRAVA LIVE SEGMENTS A STRAVA, INC. VÉDJEGYE A TRAININGPEAKS A TRAININGPEAKS, LLC VÉDJEGYE A NP®, IF® ÉS TSS® A TRAININGPEAKS LLC VÉDJEGYEI, HASZNÁLATUK ENGEDÉLLYEL TÖRTÉNIK. TOVÁBBI INFORMÁCIÓK A [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM) CÍMEN TALÁLHATÓK.

### GYÁRTÓ

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

HUN 2017/05

### A KÖVETKEZŐKKEL KOMPATIBILIS



## POLAR M460

### GPS KERÉKPÁR-SZÁMÍTÓGÉP

## Kezdő lépések

További információ: [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460)

Magyar