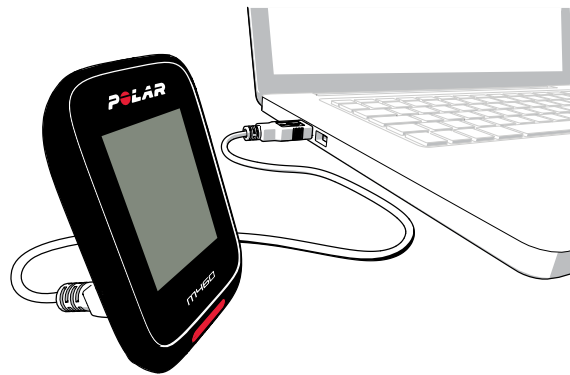



## Hoe ga je aan de slag

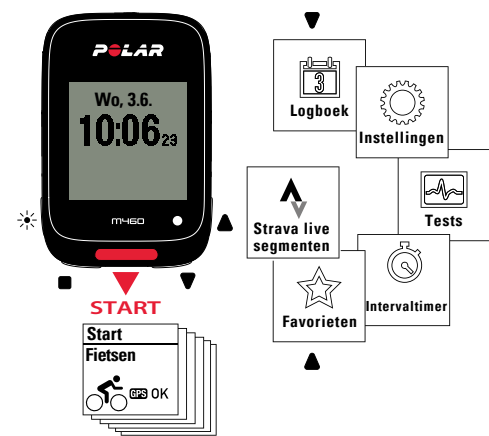
Ga naar de Polar Flow webservice voor het instellen van je nieuwe Polar M460. De M460 staat in opslagmodus en wordt geactiveerd tijdens de configuratie. Om de meest nauwkeurigste en persoonlijke trainingsgegevens te verkrijgen is het belangrijk dat je bij de configuratie de instellingen nauwkeurig invult.

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download de Polar FlowSync software; deze is nodig om je M460 te koppelen aan de Flow webservice.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor de installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je om verbinding te maken met je Polar-product.
4. Sluit je M460 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. Het kan enkele minuten duren voordat je M460 ontwaakt en begint met opladen. Laat je computer alle aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.
5. De Flow webservice wordt automatisch geopend in je internetbrowser. **Maak** een Polar-account aan of meld je aan als je er al een hebt.
6. Klik op Gereed om je instellingen te **synchroniseren** tussen de M460 en de Polar Flow webservice. De FlowSync-status verandert in Voltooid, zodra de synchronisatie gereed is.
7. Als firmware update beschikbaar is voor je M460, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren.



 Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.

## Leer je M460 kennen



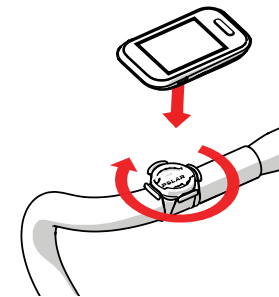
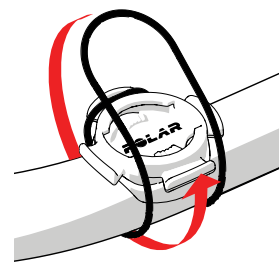
 LICHT  TERUG  OMHOOG  OMLAAG

- Blader door het menu door op OMHOOG of OMLAAG te drukken.
- Start een trainingssessie en bevestig je keuzes met de START-knop.
- Ge terug, pauzeer en stop met de TERUG-knop.
- Vergrendel de knoppen door in tijdweergave de LICHT-knop ingedrukt te houden

## Stuurhouder

**Je kunt de stuurhouder op de stuurpen van je fiets of links dan wel rechts op het stuur bevestigen**

1. Plaats de rubberen voet op de stuurpen of het stuur.
2. Bevestig de stuurhouder zó op de rubberen ring, dat het POLAR-logo in lijn ligt met het stuur.
3. Zet de bike mount met de O-ring vast op de stuurpen of het stuur.
4. Lijn de richels aan de achterzijde van de M460 uit met de gleuven op de stuurhouder en draai rechtsonder totdat de M460 op zijn plaats zit.

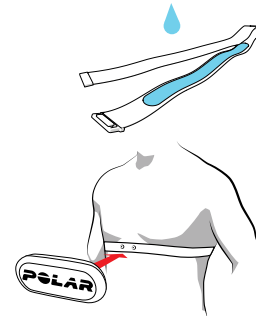


## H10 hartslagsensor


Draag de comfortabele borstband met zender om je borst en lees je hartslag nauwkeurig en in realtime af op je M460.

**\* Kocht je je M460 zonder hartslagsensor? Geen probleem, je kunt er altijd één aanschaffen.**

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.
4. Vóór je eerste trainingssessie moet je **de hartslagsensor koppelen aan je M460**. Doe je hartslagsensor om en druk op START. Wacht daarna op het koppelverzoek van de sensor en kies Ja.




Je kunt een nieuwe sensor ook koppelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen**.

 Maak na het trainen de zender van de hartslagsensor los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Ga naar de supportpagina's voor de M460 op [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460) voor meer gedetailleerde instructies.

## Trainen met je M460

Druk op START en kies je sport. Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Houd de M460 stil met het display omhoog gericht totdat het signaal van de GPS-satelliet gevonden is. Als het signaal gevonden is, wordt Ok weergegeven.

Druk nogmaals op START als je klaar bent om te beginnen.

 Kies je favoriete sporten en de informatie die je tijdens je sessies wilt zien in de Polar Flow app of webservice.

## Tijdens de training

**Ronde registreren** Druk op START tijdens een sessie.

**Zone vergrendelen** Houd START ingedrukt om je actuele hartslagzone te vergrendelen/ontgrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, ontvang je meldingen via geluid.

**Instellingen in Snelmenu wijzigen** Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingsregistratie te onderbreken.

## Training pauzeren en stoppen

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om de training te hervatten. Om de sessie te stoppen hou je tijdens het pauzeren de knop TERUG ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

## Belangrijkste functies

De Polar M460 biedt een veelheid aan unieke functies die je helpen om beter te trainen. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste.

### GEÏNTEGREERDE GPS

Met de geïntegreerde GPS volgt de M460 je snelheid, afstand, hoogte en route. Na de training kun je in de Polar Flow app of de Flow webservice je route op de kaart zien. De Back-to-start functie brengt je terug naar je startpunt.

### BAROMETER

Naast de hoogte meet je M460 ook gegevens, zoals stijging en daling, hellingsgraad, huidige VAM (gemiddelde klmsnelheid) en voor hoogte gecompenseerde calorieën.

### LEDLAMPJE

De functie van het ledlampje aan de bovenkant van de M460 is het verbeteren van jouw zichtbaarheid voor anderen onderweg. Het is een intelligente functie die je automatisch kunt laten inschakelen als het donker wordt.

### TRAININGSBEGELEIDING

De M460 is uitgerust met de unieke Smart Coaching functies van Polar die je de best mogelijke begeleiding bieden voor het ontwikkelen van je training en nuttige feedback geven over je vooruitgang.

### SMART NOTIFICATIONS

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over binnenkomende oproepen, berichten en meldingen van je smartphone op je M460 verkrijgen. Om meldingen te ontvangen moet je je M460 koppelen met de Flow app. Schakel Smart notifications in vanaf je M460 instellingen of vanaf de Flow app.

### COMPATIBILITEIT MET VERMOGENSENSOREN VAN DERDEN

Je M460 is compatibel met een aantal vermogenssensoren van derden. Controleer de gehele compatibiliteitstabel op [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### COMPATIBILITEIT MET TRAININGPEAKS®

Nadat je je accounts voor TrainingPeaks en Polar Flow heb gekoppeld, kun je je trainings sessies van je M460 synchroniseren naar TrainingPeaks.

Tijdens de training kun je de Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) en Normalized Power® (NP®) bekijken op je M460.

### STRAVA LIVE SEGMENTS® OP JE M460

Ga als volgt te werk als je meldingen op je M460 wilt ontvangen als je in de buurt komt van een van je favoriete Strava-segmenten:

1. Koppel je accounts voor Strava Premium en Polar Flow.
2. Selecteer de segmenten die je naar Polar Flow wilt downloaden in Strava.
3. Selecteer de Strava-segmenten die je wilt zien op je M460 in Polar Flow.
4. Synchroniseer je M460.

Kijk voor meer informatie op [support.polar.com/en/strava](http://support.polar.com/en/strava).



## Na de training

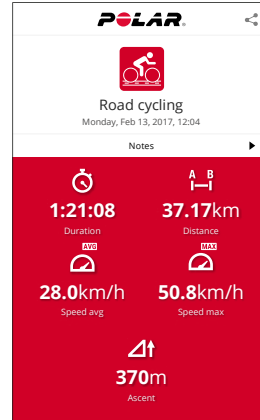
Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainings sessie op je M460. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde analyse.

### BEKIJK JE TRAININGSGEGEVENS IN ÉÉN OOGOPSLAG OP DE MOBIELE APP

Je kunt de Polar Flow app downloaden van de App Store™ of van Google Play™. Synchroniseer je M460 na de training met de Flow app en krijg direct een overzicht en feedback van je trainingsresultaten en je prestaties.

### POLAR FLOW WEBSERVICE VOOR MEER GEDETAILLEERDE ANALYSE

Synchroniseer je trainingsgegevens met je computer of via de Flow app naar de Flow webservice. In de webservice kun je je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten en je activiteit bekijken. Dit alles en meer vind je op [flow.polar.com](http://flow.polar.com)



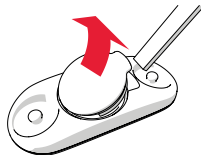
## Aanvullen met accessoires

Verhoog je trainingsbeleving en vervolledig het inzicht in je prestaties met de volgende accessoires.

- **Instelbare stuurhouder voorzijde** biedt je de beste kijkhoek en gemakkelijke toegang tot je fietscomputer. Je kunt de stuurhouder zowel op het stuur als op de stuurpen van je fiets bevestigen.
- **De snelheidssensor Bluetooth® Smart** meet nauwkeurig je fietssnelheid of -tempo en je afstand, zelfs op de meest veeleisende routes. Handig voor indoor cycling. De M460 toont de huidige, gemiddelde en maximale snelheid.
- **De trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart** meet je trapfrequentie in omwentelingen per minuut. De M460 toont de huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie.

### Batterij hartslagsensor vervangen:

1. Til het batterijklepje omhoog met een klein gereedschap met platte kop.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) zijde naar buiten gericht.
4. Lijn de richel van het batterijklepje uit met de gleuf op de connector en druk het batterijklepje terug op zijn plaats. Je moet een klikgeluid horen.



Zorg om veiligheidsredenen dat je de juiste batterij gebruikt (CR2025).

## Technische specificaties

### M460

BATTERIJTYPE	OPLAADBARE 385 MAH, 4,35 V BATTERIJ
GEBRUIKSDUUR	TOT 16 UUR MET GPS
GEBRUIKSTEMPERatuur	-10 °C TOT +50 °C / 14 °F TOT 122 °F
WATERBESTENDIG	IPX7 (REGENBESTENDIG, NIET GESCHIKT VOOR ZWEMMEN)
MATERIALEN	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIALEN STUURHOUDER	POM

### POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

BATTERIJTYPE	CR2025
AFSLUITING VOOR DE BATTERIJ	O-RING 20,0 X 1,0, MATERIAAL FPM
GEBRUIKSTEMPERatuur	-10 °C TOT +50 °C / 14 °F TOT 122 °F
WATERBESTENDIG	30 M
ZENDER	POLYAMIDE
BORSTBAND	POLYAMIDE, POLYURETHAAN, ELASTAAN, POLYESTER

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

GOOGLE PLAY IS EEN HANDELSMERK VAN GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS IS HANDELSMERK VAN STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS IS EEN HANDELSMERK VAN TRAININGPEAKS, LLC.

NP®, IF® EN TSS® ZIJN HANDELSMERKEN VAN TRAININGPEAKS, LLC

EN WORDEN MET TOESTEMMING GEBRUIKT. LEES MEER OP [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

GEFABRICEERD DOOR

COMPATIBEL MET

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



17965268.01 NLD 06/2017 10011



# POLAR M460

## GPS FIETSCOMPUTER

## Snel van start gids

Kijk voor meer informatie op [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460)

Nederlands