


Pierwsze kroki

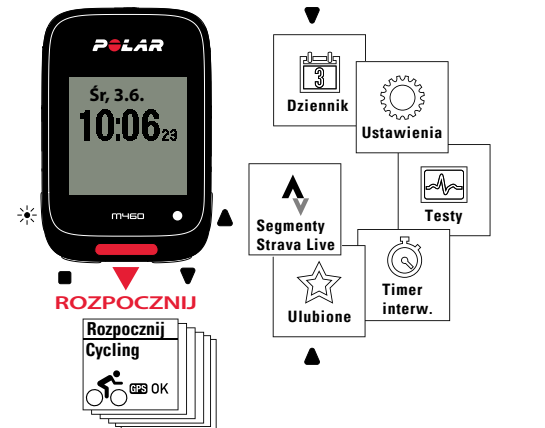
Konfiguracja Polar M460 poprzez serwis internetowy Polar Flow. Produkt Polar M460 znajduje się w trybie przechowywania i wzbudzi się w trakcie przeprowadzania konfiguracji. Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów.

1. **Przejdź do flow.polar.com/start** i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync, które jest wymagane do połączenia M460 z serwisem internetowym Polar Flow.
2. **Otwórz** pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchomi się automatycznie i poinformuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. **Podłącz** M460 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. Proces uruchamiania i rozpoczęcia ładowania M460 mogą zająć kilka minut. Zezwól na instalację niezbędnych sterowników USB na swoim komputerze.
5. W przeglądarce zostanie automatycznie otwarta strona Polar Flow. **Utwórz** konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta.
6. Kliknij Gotowe, aby **zsynchronizować** ustawienia pomiędzy M460 a serwisem internetowym Polar Flow. Status FlowSync zmieni się na „zakończono” po zakończeniu synchronizacji.
7. Jeśli dla M460 dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego, możesz ją teraz zainstalować.



 Nie tądaj urządzenia, jeśli port USB jest wilgotny.

Poznaj M460



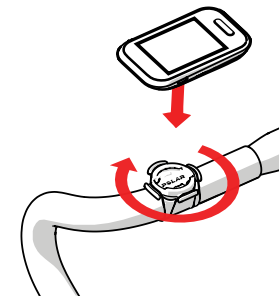
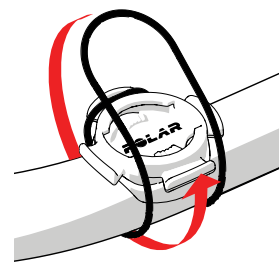
 **PODŚWIETLENIE**  **WSTECZ**  **W GÓRĘ**  **W DÓŁ**

- Przewijaj menu za pomocą przycisków W GÓRĘ lub W DÓŁ.
- Potwierdzaj wybory i rozpoczynaj sesje treningowe za pomocą przycisku ROZPOCZNIJ.
- Przycisk WSTECZ umożliwi powrót, pauzę i zatrzymanie.
- Zablokuj przyciski na ekranie wyświetlania czasu, naciskając i przytrzymując przycisk PODŚWIETLENIE.

Uchwyt rowerowy

Możesz zamontować uchwyt na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.

1. Potóż gumową podkładkę na mostku/kierownicy.
2. Umieść uchwyt na podkładce w taki sposób, aby logo Polar ustawione było równoległe do kierownicy.
3. Dobrze zaciśnij uchwyt na mostku/kierownicy za pomocą gumki O-ring.
4. Odpowiednio ustaw wypustki z tyłu M460 względem wgłębienia na uchwycie i obróć je w prawo, aby przymocować M460.

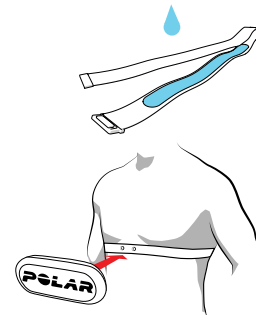


Nadajnik na klatkę piersiową H10


Założ wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na M460.

*** Jeśli kupiłeś M460 bez nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.**

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zmocuj kostkę.
4. Przed pierwszą sesją treningową musisz **połączyć nadajnik na klatkę piersiową z M460**. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i naciśnij ROZPOCZNIJ. Zaczekaj na żądanie połączenie nadajnika i wybierz Tak.




Możesz również połączyć nowy nadajnik, przechodząc do menu **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie i synchronizacja > Łączenie z innym urządzeniem**.

 Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe instrukcje znajdują się na stronie support.polar.com/en/M460

Trening z M460

Naciśnij przycisk ROZPOCZNIJ i wybierz dyscyplinę. Aby wyszukać sygnał z satelitów GPS, wyjdź na zewnątrz w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj M460 nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnału z satelity GPS. Po znalezieniu sygnału wyświetli się komunikat OK.

Gdy będziesz gotowy, naciśnij ponownie przycisk ROZPOCZNIJ.

 Wybierz ulubione dyscypliny sportu i informacje, które chcesz monitorować podczas treningów, w aplikacji lub w serwisie internetowym Polar Flow.

PODCZAS TRENINGU

Zapisywanie okrążeń: Naciśnij ROZPOCZNIJ podczas treningu.

Blokowanie strefy: Naciśnij i przytrzymaj ROZPOCZNIJ, aby zablokować/odblokować bieżącą strefę tętna. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

Zmiana ustawień w Szybkim menu: Naciśnij i przytrzymaj przycisk PODŚWIETLENIE, aby otworzyć Szybkie menu. Możesz zmienić określone ustawienia bez konieczności wstrzymywania rejestracji danych treningowych.

WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij WSTECZ, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij ROZPOCZNIJ. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj WSTECZ po wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

Podstawowe funkcje

Polar M460 oferuje szereg wyjątkowych funkcji, które pomogą Ci skutecznie trenować. Poniżej znajduje się podsumowanie najważniejszych z nich.

WBUDOWANY GPS

Dzięki wbudowanemu modułowi GPS, Polar M460, monitoruje Twoją prędkość jazdy, przebyty dystans, wysokość n.p.m. oraz trasę. Po zakończeniu treningu możesz zobaczyć przebytą trasę na mapie w aplikacji Polar Flow lub serwisie internetowym Flow. Funkcja Powrót do punktu początkowego pomoże Ci wrócić na start trasy.

BAROMETR

M460 mierzy nie tylko wysokość n.p.m., ale również przeprowadza dokładne pomiary takich wartości jak wzniesienia/spadki, suma podjazdów i zjazdów, rzeczywista szybkość wznoszenia oraz liczba spalonych kalorii na danej wysokości n.p.m.

LAMPKA PRZEDNIA

Lampka przednia znajduje się na górnej krawędzi M460 i ma za zadanie zwiększyć Twoją widoczność na drodze. Możesz ustawić tę funkcję tak, by włączona się automatycznie, gdy robi się ciemno.

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

M460 posiada wyjątkowe funkcje Polar Smart Coaching, które dostarcza Ci wskazówek pozwalających jak najlepiej zaplanować trening, a także przekazują informacje zwrotne dotyczące Twoich postępów.

POWIADOMIENIA Z TELEFONU

Funkcja powiadomień z telefonu pozwala na otrzymywanie na M460 powiadomień ze smartfona o połączeniach przychodzących,

wiadomościach itp. Aby otrzymywać powiadomienia, połącz M460 z aplikacją Flow. Włącz funkcję powiadomień z telefonu w ustawieniach M460 lub z poziomu aplikacji Flow na telefonie.

KOMPATYBILNOŚĆ Z SENSORAMI MOCY INNYCH PRODUCENTÓW

M460 jest kompatybilny z sensorami mocy dostarczonymi przez innych producentów. Zobacz listę kompatybilności na stronie support.polar.com/en/3rd-party-sensors.

KOMPATYBILNOŚĆ Z TRAININGPEAKS®

Po powiązaniu konta TrainingPeaks z kontem Polar Flow możesz synchronizować sesje treningowe z komputerem rowerowym M460 z systemem TrainingPeaks. Podczas treningu na ekranie komputera M460 wyświetlane są Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) i Normalized Power® (NP®).

STRAVA LIVE SEGMENTS® OBSŁUGIWANE PRZEZ M460

Aby otrzymywać za pomocą komputera M460 powiadomienia o zbliżaniu się do jednego z ulubionych segmentów w aplikacji Strava:

1. Połącz konta Strava Premium i Polar Flow.
2. Wybierz za pomocą aplikacji Strava segmenty, które chcesz pobrać do serwisu Polar Flow.
3. Wybierz za pomocą serwisu Polar Flow segmenty, które mają być wyświetlane na M460.
4. Zsynchronizuj komputer M460.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź witrynę support.polar.com/en/strava.



Po treningu

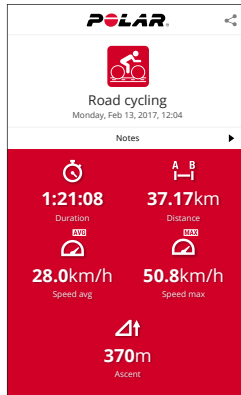
Bezpośrednio po zakończeniu treningu na ekranie M460 wyświetlone zostanie podsumowanie. Bardziej szczegółowa analiza dostępna jest w aplikacji lub w serwisie internetowym Flow.

BŁYSKAWICZNY PRZEGLĄD DANYCH TRENINGOWYCH W APLIKACJI MOBILNEJ

Pobierz aplikację Polar Flow ze sklepu App StoreSM lub Google PlayTM. Po zakończeniu treningu zsynchronizuj M460 z aplikacją Flow, aby uzyskać natychmiastowy podgląd danych treningowych, jak również informacje o rezultacie treningu i wydajności.

SZCZEGÓŁOWA ANALIZA W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z serwisem internetowym Polar Flow za pomocą komputera lub aplikacji Flow. W serwisie internetowym możesz monitorować swoje osiągnięcia, otrzymywać przydatne wskazówki, a także zapoznawać się ze szczegółową analizą rezultatów swoich treningów. To wszystko i znacznie więcej znajdziesz na flow.polar.com.



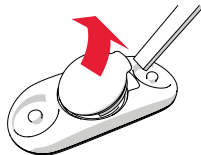
Dostosuj za pomocą akcesoriów dodatkowych

Popraw jakość treningu i uzyskaj wiedzę pozwalającą na pełniejsze zrozumienie swojego organizmu dzięki następującym akcesoriom:

- **Regulowany przedni uchwyt rowerowy** pozwala na idealny kąt widzenia i łatwy dostęp do komputera. Urządzenie można zamontować na kierownicy lub na mostku.
- **Sensor prędkości Bluetooth® Smart** precyzyjnie mierzy prędkość/tempo jazdy oraz przebyty dystans, nawet na najbardziej wymagających trasach. Odpowiedni również do rowerów stacjonarnych. M460 wyświetla również bieżące, średnie oraz maksymalne wartości prędkości.
- **Sensor kadencji Bluetooth® Smart** mierzy kadencję pedałowania wyrażaną w obrotach na minutę. M460 wyświetla również bieżące, średnie oraz maksymalne wartości kadencji.

Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową:

1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką.
2. Usuń zużytą baterię z komory.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany ku górze.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Usłyszysz kliknięcie.



Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniego typu baterii (CR2025).

Dane techniczne

M460

TYP BATERII	AKUMULATOR 385 MAH, 4,35 V
CZAS DZIAŁANIA	DO 16 GODZIN PRZY WŁĄCZONEJ FUNKCJI GPS
TEMPERATURA UŻYTKOWANIA	-10°C DO +50°C/-4°F DO 122°F
WODOSZCZELNOŚĆ	IPX7 (ODPORNE NA DESZCZ, NIE NADAJE SIĘ DO PLYWANIA)

MATERIAŁY	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIAŁ UCHWYTU ROWEROWEGO	POLIOKSYMETYLEN

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H10

TYP BATERII	CR2025
USZCZELKA BATERII	O-RING 20,0 X 1,0, FPM
TEMPERATURA UŻYTKOWANIA	-10°C DO +50°C/14°F DO 122°F
WODOSZCZELNOŚĆ	30 M
KOSTKA	POLIAMID
PASEK	POLIAMID, POLIURETAN, ELASTAN, POLIESTER

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.
GOOGLE PLAY TO ZNAK TOWAROWY FIRMY GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS TO ZNAK TOWAROWY FIRMY STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS TO ZNAK TOWAROWY FIRMY TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF®, TSS® STANOWIĄ ZNAKI TOWAROWE TRAININGPEAKS, LLC I SĄ UŻYWANE ZA ZGODĄ. WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDUJE SIĘ NA STRONIE INTERNETOWEJ HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM.

WYPRODUKOWANY PRZEZ	KOMPATYBILNY Z
POLAR ELECTRO OY PROFESSORINTIE 5 FI-90440 KEMPELE TEL. +358 8 5202 100 FAKS +358 8 5202 300 WWW.POLAR.COM	
	/polarglobal

17965281.01 POL 06/2017 10011

POLAR M460

KOMPUTER ROWEROWY GPS

Pierwsze Kroki

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź witrynę support.polar.com/en/M460

Polski