


Noțiuni introductive

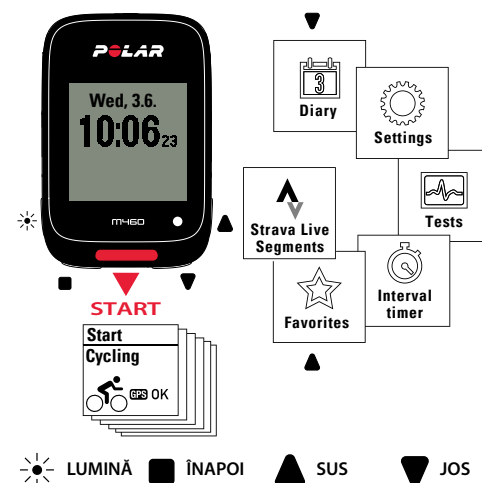
Configurează dispozitivul Polar M460 în serviciul web Polar Flow. Dispozitivul M460 este în modul de depozitare și pornește la configurare. Pentru a obține date exacte și personalizate privind antrenamentul, este important ca setările să fie corecte.

1. **Accesează flow.polar.com/start** și descarcă software-ul Polar FlowSync de care ai nevoie pentru a conecta dispozitivul M460 la serviciul web Flow.
2. **Deschide** pachetul de instalare și urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a instala software-ul.
3. După finalizarea instalării, FlowSync se deschide automat și îți cere să conectezi dispozitivul Polar.
4. **Conectează** dispozitivul M460 la portul USB al computerului cu ajutorul cablului USB. Poate dura câteva minute până când dispozitivul M460 pornește și începe să se încarce. Permite computerului să instaleze orice driver USB sugerat.
5. Serviciul web Flow se va deschide automat în browser. **Creează** un cont Polar sau accesează-ți contul dacă ai deja unul.
6. Dă clic pe opțiunea Done (Terminat) pentru a **sincroniza** setările între dispozitivul M460 și serviciul web Polar Flow. Bara de stare FlowSync se va schimba la completă, atunci când sincronizarea s-a încheiat.
7. Dacă este disponibilă o actualizare firmware pentru dispozitivul M460, o poți instala în această fază.



 Nu încărca dispozitivul când portul USB este ud.

Familiarizează-te cu dispozitivul M460

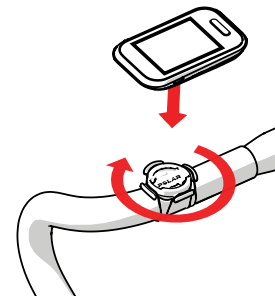
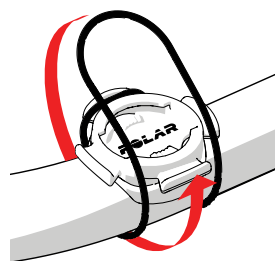


- Navighează în meniu apăsând UP (Sus) sau DOWN (Jos).
- Începe o sesiune de antrenament și confirmă selecțiile cu butonul START.
- Revino, fă o pauză și oprește-te cu butonul BACK (Înapoi).
- Blochează butoanele în vizualizarea timp apăsând lung pe LIGHT (Lumină).

Dispozitiv de montare pe bicicletă

Poți instala dispozitivul de montare pe bicicletă pe pipa bicicletei sau în partea stângă sau dreaptă a ghidonului.

1. Așează baza de cauciuc pe pipă/ghidon
2. Poziționează dispozitivul de montare pe bicicletă pe baza de cauciuc astfel încât logo-ul POLAR să fie aliniat cu ghidonul.
3. Fixează dispozitivul de montare pe bicicletă pe pipă/ghidon cu inelul toric.
4. Aliniaza protuberanțele de pe spatele M460 cu fantele de pe dispozitivul de montare pe bicicletă și răsuțește în sensul acelor de ceasornic până când dispozitivul M460 este fixat în poziție.

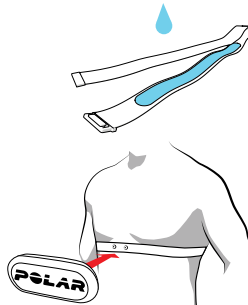


Senzor pentru ritm cardiac H10


Fixează cureaua confortabilă și conectorul în jurul pieptului pentru a afla ritmul tău cardiac în mod precis și în timp real pe dispozitivul M460.

*** Dacă ai cumpărat un dispozitiv M460 care nu include un senzor pentru ritmul cardiac, nu te îngrijora, poți cumpăra unul oricând.**

1. Umezește zonele cu electrozi ale curelei.
2. Fixează cureaua în jurul pieptului și ajustează-o în așa fel încât să te simți confortabil.
3. Cuplează conectorul.
4. Înainte de prima sesiune de antrenament, trebuie să **interconectezi senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul M460**. Poartă senzorul pentru ritm cardiac apăsă pe START. Apoi așteaptă ca senzorul să solicite interconectarea și alege Yes (Da).




Poți interconecta senzorul nou și în **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv nou)**.

 După antrenament, decuplează conectorul senzorului de ritm cardiac și clătește cureaua sub un jet de apă pentru a o păstra curată. Pentru instrucțiuni detaliate, accesează paginile de ajutor M460 la support.polar.com/en/M460

Antrenamentul cu dispozitivul M460

Apasă pe START și alege-ți sportul. Leși și îndepărtează-te de clădirile înalte și de copaci pentru a recepționa semnalele GPS. Ține dispozitivul M460 nemișcat, cu ecranul în sus, până când găsește semnalul GPS. Atunci când găsește semnalul se afișează OK.

Apasă pe START din nou când ești gata de drum.

 Selectează sporturile favorite și informațiile pe care vrei să le vezi în timpul sesiunilor în aplicația sau serviciul web Polar Flow.

În timpul antrenamentului

Parcurge o tură: Apasă START în timpul antrenamentului.

Blochează o zonă: Pentru a bloca/debloca zona de ritm cardiac în care te afli în prezent, apasă lung pe START. Dacă ritmul tău cardiac iese în afara zonei blocate, vei fi înștiințat cu un feedback audio.

Schimbă setările în Quick Menu (Meniu rapid): Apasă lung pe LIGHT (Lumină) pentru deschide Quick menu (Meniu rapid). Poți schimba anumite setări fără a face pauză de la înregistrarea antrenamentului.

Înteruperea și finalizarea antrenamentului

Apasă pe BACK (Înapoi) pentru a întrerupe sesiunea de antrenament. Pentru a continua antrenamentul, apasă pe START. Pentru a încheia sesiunea, apasă lung pe BACK (Înapoi) când sesiunea este întreruptă, până când se afișează mesajul **Recording ended** (Înregistrare terminată).

Funcții importante

Dispozitivul Polar M460 oferă o multitudine de funcții care te ajută să te antrenezi mai eficient. Aici găsești un rezumat al celor mai importante.

GPS INTEGRAT

Cu sistemul GPS integrat, dispozitivul M460 monitorizează viteza, distanța, altitudinea și traseul. Poți afișa traseul tău pe o hartă în Aplicația Polar Flow sau în serviciul web Flow după sesiune. Funcția Back-to-start (Înapoi-la-start) te trimite la punctul de pornire.

BAROMETRU

Pe lângă altitudine, dispozitivul M460 măsoară date complete ca de exemplu, urcare/coborâre, pantă ascendentă/descendentă*, VAM (viteza medie de urcare) în timp real și calorile compensate de altitudine.

LUMINA FRONTALĂ

Lumina frontală din marginea de sus a dispozitivului M460 are funcția de a îmbunătăți vizibilitatea ta pentru alte persoane de pe drum. Este o funcție inteligentă pe care o poți regla să se activeze atunci când se întunecă.

GHIDUL DE ANTRENAMENT

Dispozitivul M460 are în dotare funcții Polar unice de Smart Coaching, care vă oferă cele mai bune sfaturi posibile despre cum să se desfășoare antrenamentul tău, precum și opinii folositoare despre progresul tău.

FUNCȚIA DE NOTIFICĂRI INTELIGENTE

Funcția de notificări inteligente îți permite să primești pe dispozitivul M460 alerte despre apelurile, mesajele și notificările de pe smartphone. Pentru a primi notificări, interconectează dispozitivul M460 cu aplicația Flow. Activează notificările inteligente din setările dispozitivului M460 sau din aplicația Flow.

COMPATIBILITATEA CU SENZORI DE PUTERE DE LA TERȚI

Dispozitivul M460 este compatibil cu anumiți senzori de putere de la terți. Verifică tabelul complet privind compatibilitatea la support.polar.com/en/3rd-party-sensors.

COMPATIBILITATEA CU TRAININGPEAKS®

După ce conectezi conturile TrainingPeaks și Polar Flow, poți sincroniza sesiunile de antrenament de pe dispozitivul M460 în TrainingPeaks. Poți vedea date precum Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) și Normalized Power® (NP®) pe dispozitivul M460 în timpul antrenamentului.



STRAVA LIVE SEGMENTS® PE DISPOZITIVUL M460

Pentru a primi alerte pe dispozitivul M460 când te apropii de unul dintre segmentele tale favorite Strava, urmează pașii prezentați în continuare:



1. Conectează conturile Strava Premium și Polar Flow.
2. Selectează segmentele din contul Strava pe care dorești să le descarci în contul Polar Flow.
3. Selectează segmentele Strava pe care dorești să le vezi pe dispozitivul M460 în Polar Flow.
4. Sincronizează dispozitivul M460.

Aflați mai multe pe site-ul support.polar.com/en/strava.

După antrenament

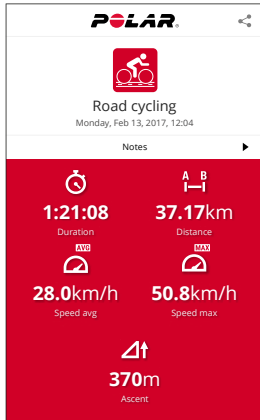
Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul M460 imediat după finalizarea antrenamentului. Poți găsi o analiză mai detaliată în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

CONSULTAREA DATELOR DESPRE ANTRENAMENT DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE ÎN APLICAȚIA MOBILĂ

Descarcă aplicația Polar Flow din App StoreSM sau Google PlayTM. După antrenament, sincronizează dispozitivul M460 cu aplicația Flow și obține instantaneu o vedere de ansamblu și un feedback cu privire la rezultatele antrenamentului și performanța atinsă.

O ANALIZĂ MAI DETALIATĂ CU SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Sincronizează datele privind antrenamentul în serviciul web Flow de pe computer sau din aplicația Flow. În serviciul web, poți urmări realizările tale, primi sfaturi și vedea o analiză detaliată a rezultatelor antrenamentului și activității. Găsești toate acestea și multe altele la flow.polar.com.



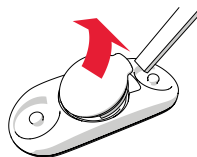
Personalizarea cu accesorii

Poți îmbunătăți experiența de antrenament și înțelege mai bine performanța ta cu ajutorul accesoriilor următoare:

- **Dispozitivul de montare pe bicicletă frontal reglabil** îți oferă cea mai bună perspectivă asupra computerului de bicicletă și acces ușor la acesta. Poți monta unitatea în jurul ghidonului sau pipei bicicletei.
- **Senzorul de viteză Bluetooth® Smart** măsoară viteza/ritmul și distanța pentru ciclism în mod precis chiar și pentru cele mai solicitante traseuri. Utilizabil pentru ciclism interior. Dispozitivul M460 arată valorile actuale, medii și maxime ale vitezei.
- **Senzorul de cadență Bluetooth® Smart** măsoară cadența în timpul ciclismului, în rotații pe minut. Dispozitivul M460 arată valorile actuale, medii și maxime ale cadenței.

Pentru a schimba bateria senzorului de ritm cardiac:

1. Deschide capacul bateriei utilizând un instrument mic cu cap plat.
2. Scoate bateria veche din locașul pentru baterie.
3. Introdu bateria nouă (CR2025) în locaș, cu partea negativă (-) orientată în sus.
4. Aliniază protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apășă capacul bateriei la loc. Trebuie să auzi un clinchet.



Din motive de siguranță, asigură-te că folosești bateria corespunzătoare (CR2025).

Specificații tehnice

M460

TIPUL BATERIEI	BATERIE REÎNCĂRCABILĂ DE 385 MAH ȘI 4,35 V
TIMP DE FUNCȚIONARE	PÂNĂ LA 16 ORE CU GPS
TEMPERATURA DE FUNCȚIONARE	-10 °C PÂNĂ LA +50 °C / -4 °F PÂNĂ LA 122 °F
REZISTENȚA LA APĂ	IPX7 (IMPERMEABIL LA PLOAIE, NU ESTE POTRIVIT PENTRU ÎNOT)

MATERIALE	
MATERIALELE DISPOZITIVULUI DE MONTARE PE BICICLETĂ	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
	POM

SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR H10

TIPUL BATERIEI	CR2025
GARNITURA BATERIEI	INEL O DE 20,0 X 0,90 DIN SILICON
TEMPERATURA DE FUNCȚIONARE	-10 °C PÂNĂ LA +50 °C / 14 °F PÂNĂ LA 122 °F
REZISTENȚA LA APĂ	30 M
CONECTOR	ABS, ABS + GF, PC, INOX
CUREA	POLIAMIDĂ, POLIURETAN, ELASTAN, POLIESTER

APP STORE ESTE O MARCĂ DE SERVICII APPLE INC.
GOOGLE PLAY ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ STRAVA, INC
TRAININGPEAKS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® ȘI TSS® SUNT MĂRCI COMERCIALE ALE TRAININGPEAKS, LLC ȘI SUNT UTILIZATE CU APROBARE. AFLĂ MAI MULTE LA [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

PRODUS DE

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

RUM 05/2017

COMPATIBIL CU



POLAR M460

COMPUTER DE BICICLETĂ CU GPS

Ghid introductiv

Aflați mai multe pe site-ul support.polar.com/en/M460

Română