


## Как начать работу

Настройка нового устройства Polar M460 выполняется в онлайн-сервисе Polar Flow. Устройство M460 находится в режиме хранения, из которого выходит во время настройки. Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по тренировкам важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

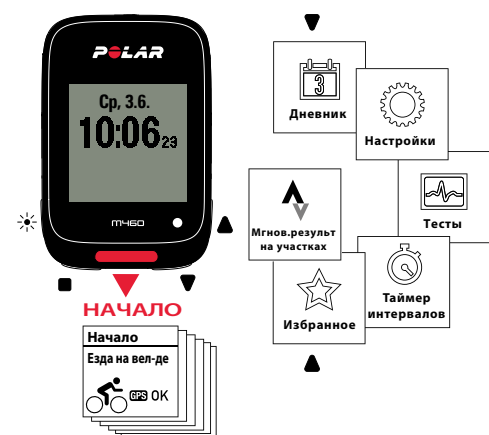
1. **Перейдите на сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** и загрузите программное обеспечение Polar FlowSync, которое нужно для подключения устройства M460 к онлайн-сервису Flow.
2. **Откройте** установочный пакет и следуйте инструкциям на экране по установке программы.
3. Как только установка будет завершена, автоматически откроется FlowSync с предложением подключить устройство Polar.
4. **Подсоедините** M460 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля. Выход M460 из спящего режима и процесс начала заряда аккумулятора может занять несколько минут. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB-устройств.
5. Онлайн-сервис Flow откроется в вашем интернет-браузере автоматически. **Создайте** учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть.
6. Щелкните кнопку «Готово», чтобы **синхронизировать** настройки между устройством M460 и онлайн-сервисом Polar Flow. Как только синхронизация завершится, статус FlowSync изменится на выполненный.







7. Если для вашего устройства M460 есть обновления программного обеспечения, их можно установить на этом этапе.

 Если USB-порт намок, не перезаряжайте аккумулятор, пока USB-порт не высохнет.

## Знакомство с устройством M460



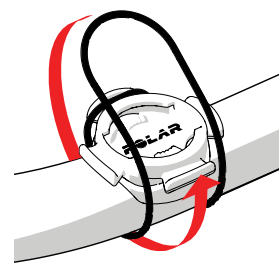
 СВЕТ  НАЗАД  ВВЕРХ  ВНИЗ

- Навигация в меню осуществляется нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.
- Начните тренировку и подтвердите выбор нажатием кнопки НАЧАЛО.
- Для возврата, паузы и остановки нажмите кнопку НАЗАД.
- Заблокируйте кнопки в режиме отображения времени, нажав и удерживая кнопку СВЕТ.

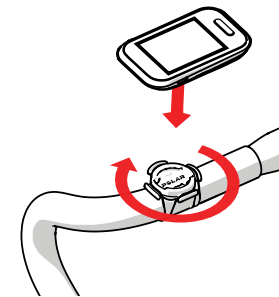
## Велосипедное крепление

**Велосипедное крепление можно установить на выносе или на правой/левой стороне руля.**

1. Установите резиновое основание на выносе/руле.
2. Расположите велосипедный крепеж таким образом, чтобы логотип POLAR находился на одном уровне с рулем.



3. Зафиксируйте велосипедный крепеж на выносе/руле, используя уплотнительное кольцо.



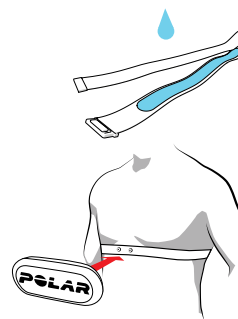
4. Совместите края задней панели устройства M460 с разъемами на велосипедном креплении и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство M460 не окажется на своем месте.

## Датчик частоты сердечных сокращений H10


Наденьте удобный нагрудный ремень и датчик, чтобы устройство M460 принимало точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени.

**\* Если вы купили устройство M460 без датчика ЧСС, ничего страшного, его всегда можно приобрести отдельно.**

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.
4. Перед первой тренировкой необходимо выполнить **сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M460**. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и нажмите НАЧАЛО. Затем дождитесь запроса сопряжения и выберите «Да».




Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить другое устройство**.

 После тренировки снимите датчик частоты сердечных сокращений и промойте ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приводятся на странице [службы технической поддержки M460: polar.com/en/M460](http://polar.com/en/M460)

## Тренировка с M460

Нажмите кнопку НАЧАЛО и выберите вид спорта. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Пока устройство M460 не обнаружит сигнал спутников GPS, оно должно спокойно лежать экраном вверх. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится ОК.

Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку НАЧАЛО.

 Выберите свои любимые виды спорта и данные для отображения во время тренировок в мобильном приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow.

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

**Начать этап:** Во время тренировки нажмите НАЧАЛО.

**Блокировка зоны:** Чтобы заблокировать/разблокировать зону частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте НАЧАЛО. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.

**Изменение настроек в быстром меню:** Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню. Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая запись тренировки.

### ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите НАЧАЛО. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

## Основные функции

В устройстве Polar M460 есть много уникальных функций, которые помогут вам тренироваться более эффективно. Здесь кратко перечислены самые важные из них.

### ВСТРОЕННЫЙ GPS

Благодаря встроенной системе GPS, устройство M460 отслеживает скорость, расстояние, высоту и маршрут. После тренировки свой маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow App или в онлайн-сервисе Flow. Функция «К началу маршрута» позволяет вернуться к месту начала тренировки.

### БАРОМЕТР

Помимо высоты устройство M460 измеряет совокупные данные, такие как подъем/спуск, наклон/уклон, текущую среднюю скорость подъема и высоту, израсходованные калории.

### ПЕРЕДНЯЯ ПОДСВЕТКА

Передняя подсветка в верхнем углу M460 помогает улучшить вашу видимость для других участников дорожного движения. Вы можете установить автоматическое включение этой интеллектуальной функции когда становится темно.

### РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

M460 обладает уникальной функцией Polar's Smart Coaching, которая предлагает оптимальное руководство по улучшению эффективности ваших тренировок, а также полезную обратную связь с данными о прогрессе.

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Благодаря функции интеллектуальных уведомлений вы можете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях с вашего смартфона на M460. Чтобы получать уведомления, выполните сопряжение M460 с приложением Flow. Включите функцию уведомлений в настройках M460 или в приложении Flow.

### СОВМЕСТИМОСТЬ С ДАТЧИКАМИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Устройство M460 совместимо со многими датчиками мощности сторонних производителей. Полный список совместимых устройств приведен на странице [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### СОВМЕСТИМОСТЬ С TRAININGPEAKS®

После привязки учетной записи TrainingPeaks к учетной записи Polar Flow можно синхронизировать тренировки из M460 с TrainingPeaks. Во время тренировки на M460 будет отображаться Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) и Normalized Power® (NP®).

### СЕКМЕНТЫ STRAVA LIVE SEGMENTS® НА M460

Чтобы получать на M460 уведомления при приближении к вашим любимым сегментам Strava, выполните следующее:

1. Свяжите учетные записи Strava Premium и Polar Flow.
2. Выберите сегменты, которые вы хотите загрузить из Strava в Polar Flow.
3. Выберите сегменты Strava, которые будут отображаться на M460 в Polar Flow.
4. Синхронизируйте M460.

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



## После тренировки

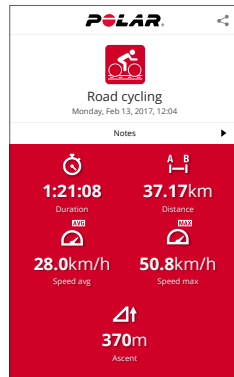
Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство M460 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

### С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ.

Его можно загрузить из App Store<sup>SM</sup> или Google Play<sup>TM</sup>. Синхронизируйте M460 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки.

### ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом Flow с помощью компьютера или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы сможете отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Вся информация об этом и многое другое доступно в разделе [flow](#). на сайте [polar.com](http://polar.com).




## Использование дополнительных аксессуаров

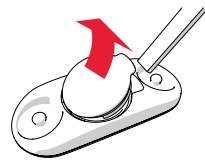
Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря следующим дополнительным аксессуарам:

- **Регулируемое фронтальное крепление для велосипеда** обеспечивает оптимальный угол обзора и простой доступ к компьютеру вашего велосипеда. Его можно прикрепить к выносу/рулю велосипеда.
- **Датчик скорости Bluetooth® Smart** точно измеряет скорость/темп и расстояние при езде на велосипеде даже на самых сложных маршрутах. Подходит и для езды в помещении. M460 также определяет текущие, средние и максимальные значения вашей скорости.
- **Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart** измеряет вашу частоту педалирования в оборотах в минуту. M460 также определяет текущие, средние и максимальные значения вашей частоты педалирования.

### Как заменить батарею в датчике частоты сердечных сокращений:

1. Откройте батарейный отсек с помощью небольшого инструмента с плоской головкой.
2. Выньте старую батарею из отсека.
3. Вставьте новую батарею (CR2025) отрицательным (-) полюсом наружу.
4. Соедините выступ крышки батарейного отсека с желобком на корпусе датчика и надавите, чтобы поставить ее на место. Вы услышите щелчок.

 Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильную батарею (CR2025).



## Техническая спецификация

### M460

ТИП АККУМУЛЯТОРНОЙ БАТАРЕИ  
ВРЕМЯ РАБОТЫ  
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА  
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

МАТЕРИАЛЫ

МАТЕРИАЛЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО КРЕПЕЖА

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

ТИП АККУМУЛЯТОРНОЙ БАТАРЕИ  
УПЛОТНИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО  
БАТАРЕЙНОГО ОТСЕКА  
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА  
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ  
ДАТЧИК  
РЕМЕНЬ

ПЕРЕЗАРЯЖАЕМЫЙ АККУМУЛЯТОР 385 МАЧ, 4,35 В  
ДО 16 ЧАСОВ С GPS  
ОТ -10 °C ДО +50 °C / ОТ -4 °F ДО 122 °F  
IPX7 (НЕПРОНИЦАЕМО ДЛЯ ДОЖДЯ, НЕ ПРИГОДНО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ)  
СПЛАВ ПОЛИКАРБОНАТА+СТЕКЛОПЛАСТИК,  
АБС-ПЛАСТИК, СПЛАВ ПОЛИКАРБОНАТА, ПММА, ТПУ

ПОЛИОКСИМЕТИЛЕН

CR2025  
УПЛОТНИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО 20.0 X 1.0, ФТОРКАУЧУК  
ОТ -10 °C ДО +50 °C / ОТ 14 °F ДО 122 °F  
30 М  
ПОЛИАМИД  
ПОЛИАМИД, ПОЛИУРЕТАН, ЭЛАСТАН,  
ПОЛИЭСТЕР

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПАНИИ APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ GOOGLE INC.  
STRAVA LIVE SEGMENTS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ STRAVA, INC.  
TRAININGPEAKS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ TRAININGPEAKS, LLC  
NP®, IF® И TSS® ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ ЗНАКАМИ КОМПАНИИ TRAININGPEAKS, LLC И ИСПОЛЬЗУЮТСЯ С ЕЕ РАЗРЕШЕНИЯ. ПОДРОБНЕЕ СМ. НА САЙТЕ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
ТЕЛ.: +358 8 5202 100  
ФАКС: +358 8 5202 300  
WWW.POLAR.COM  
17965282.01 RUS 06/2017 10011

СОВМЕСТИМ С



## POLAR M460

### ВЕЛОКОМПЬЮТЕР С GPS

## Руководство по началу работы

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

Русский