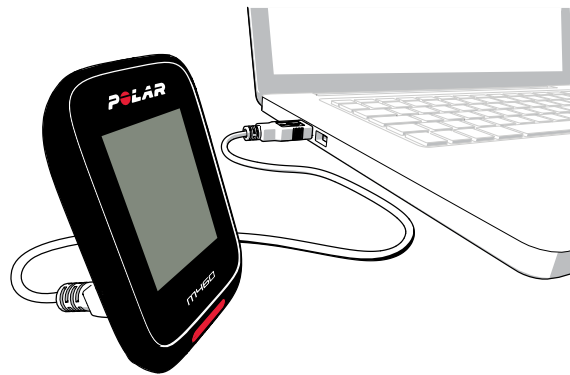



Aloittaminen

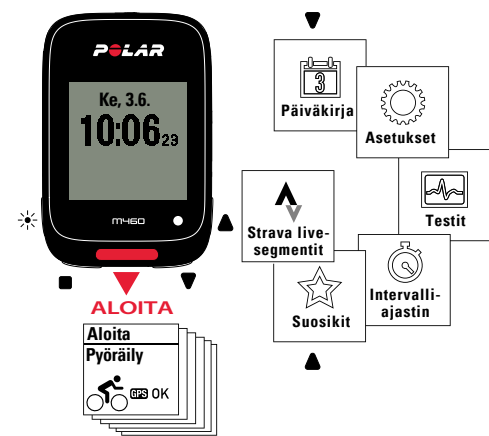
Määritä uuden Polar M460:n asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa. M460 on varastointitilassa, ja se käynnistyy asetusten määrittämisen aikana. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.

1. **Siirry osoitteeseen** flow.polar.com/start ja lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla voit yhdistää M460:n Flow-verkkopalveluun.
2. **Avaa** asennuspaketti ja asenna ohjelma näytön ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync käynnistyy automaattisesti ja kehottaa sinua yhdistämään Polar-tuotteesi.
4. **Kytke** M460 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. M460:n aktivoituminen ja latauksen alkaminen voivat viedä muutaman minuutin. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.
5. Flow-verkkopalvelu avautuu Internet-selaimesi automaattisesti. **Luo** Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili.
6. **Synkronoi** asetukset M460:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä napsauttamalla Valmis. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu loppuun.
7. Jos M460:n laiteohjelmistoon on saatavana päivitys, se kannattaa asentaa välittömästi.



 Älä lataa laitteen akkua, kun USB-portti on märkä.

Tutustu M460:een



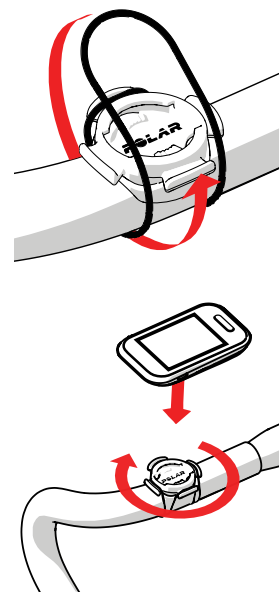
 VALO  TAKAISIN  YLÖS  ALAS

- Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla.
- Aloita harjoitus ja vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta.
- Lukitse näppäimet ajannäyttötilassa pitämällä VALO-painiketta painettuna.

Bike Mount -pidike

Voit asentaa Bike Mount -pidikkeen pyöräsi ohjainkannattimeen tai ohjaustangon vasemmalle tai oikealle puolelle.

1. Aseta kuminen alusta ohjainkannattimelle/ ohjaustangolle.
2. Aseta kiinnitin kumiselle alustalle niin, että POLAR-logo on ohjaustangon suuntaisesti.
3. Kiinnitä kiinnitin ohjainkannattimeen/ ohjaustankoon 0-renkaalla.
4. Kohdista M460:n takaosassa olevat ulokkeet kiinnittimessä oleviin uriin ja käännä M460-laitetta myötäpäivään, kunnes se kiinnittyy paikalleen.

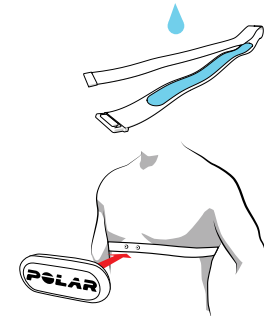


H10-sykesensori


Pue mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot reaaliajassa M460-laitteeseen.

*** Jos hankkimasi M460:n mukana ei toimitettu sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen milloin tahansa.**

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
4. Sykesensori on **yhdistettävä M460-laitteeseen ennen ensimmäistä harjoitusta**. Pue sykesensori yllesi ja paina ALOITA-painiketta. Odota kehotusta yhdistää sensori ja valitse Kyllä.




Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite**.

 Irrota sykesensorin lähetinyksikkö ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Tarkemmat ohjeet ovat M460:n tukisivuilla osoitteessa support.polar.com/fi/M460.

Harjoittelu M460:n kanssa

Paina ALOITA-painiketta ja valitse laji. Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M460 paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes laite löytää signaalit. Kun signaali löytyy, OK tulee näyttöön.

Kun olet valmis, paina ALOITA-painiketta uudelleen.

 Valitse Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa suosikkilajisi ja tiedot, jotka haluat nähdä harjoituksen aikana.

Harjoituksen aikana

Kierrosajan mittaaminen: Paina ALOITA-painiketta harjoituksen aikana.

Sykealueen lukitseminen: Lukitse sykealue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna, ja vapauta lukitus pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.

Asetusten muuttaminen Pikavalikossa: Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna. Voit muuttaa eräitä asetuksia keskeyttämättä harjoituksen tallentamista.

Harjoituksen keskeyttäminen ja lopettaminen

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

Tärkeimmät ominaisuudet

Polar M460:ssa on laaja valikoima ainutlaatuisia toimintoja, jotka tehostavat harjoitteluasi. Tässä esitellään niistä tärkeimmät.

SISÄÄNRAKENNETTU GPS

Sisäänrakennetun GPS:n avulla M460 seuraa nopeuttasi, kulkemaasi matkaa, korkeutta ja reittiäsi. Näet reittisi kartalla Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa harjoituksesi jälkeen. Takaisin alkuun -toiminto ohjaa sinut takaisin aloituspisteeseesi.

ILMANPAINEMITTARI

Korkeuden lisäksi M460 mittaa esimerkiksi nousua/laskua, nousu-/laskukulmaa, reaaliaikaista VAM-nopeutta [keskimääräistä nousunopeutta] ja korkeuden mukaan kompensoituja kaloreita.

ETUVALO

M460:n yläreunassa oleva etuvalo parantaa näkyvyyttäsi tiellä. Se on älykäs toiminto, jonka voit halutessasi ottaa käyttöön automaattisesti pimeään tullessa.

HARJOITTELUOHJEET

M460-laitteessa on useita Polarin ainutlaatuisia Smart Coaching -ominaisuuksia, joiden avulla voit tehostaa harjoitteluasi ja seurata kehittymistäsi koskevaa palautetta.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Älykkäät ilmoitukset -toiminnolla saat M460-laitteeseen hälytyksen älypuhelimieesi tulevista puhelusta, viesteistä ja ilmoituksista. Yhdistä M460 ja Flow-sovellus, jotta saat ilmoitukset. Ota älykkäät ilmoitukset käyttöön M460:n asetuksista tai Flow-sovelluksesta.

YHTEENSOPIVIUUS KOLMANSIEN OSAPUOLTEN SENSOREIDEN KANSSA

M460 on yhteensopiva useiden kolmansien osapuolten tehosensoreiden kanssa. Kattava yhteensopivuustaulukko on osoitteessa support.polar.com/fi/3rd-party-sensors.

YHTEENSOPIVIUUS TRAININGPEAKSIN® KANSSA

Liitettyäsi TrainingPeaks- ja Polar Flow -tilisi voit synkronoida harjoituksesi M460:stä TrainingPeaks-palveluun. Harjoittelun aikana voit seurata M460:llä Training Stress Score® (TSS®) -arvoasi, Intensity Factor® (IF®) -arvoasi ja Normalized Power® (NP®) -arvoasi.



STRAVA LIVE SEGMENTS® M460-LAITTEESSASI

Voit asettaa M460:n hälyttämään lähestyessäsi suosikeiksi määrittelemiäsi Strava-segmenttejä seuraavasti:



1. Yhdistä Strava Premium ja Polar Flow tilisi.
2. Valitse Stravassa segmentit, jotka haluat ladata Polar Flow -palveluun.
3. Valitse Polar Flow -palvelussa Strava-segmentit, jotka haluat nähdä M460:lla.
4. Synkronoi M460-laitteesi.

Lisätietoa osoitteessa support.polar.com/fi/strava.

Harjoituksen jälkeen

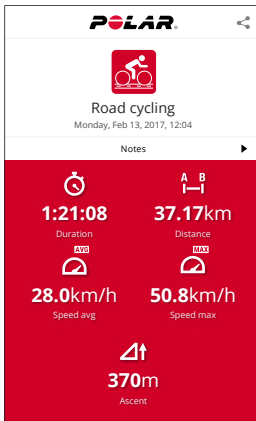
M460 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman analyysin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa.

HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDELLÄ SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

Saat Polar Flow -sovelluksen App Store™- tai Google play™ -kaupasta. Synkronoi M460 ja Flow-sovellus harjoituksen jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi ja suorituksestasi.

TARKEMPI ANALYYSI POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Synkronoi harjoitustiedot Flow-verkkopalveluun tietokoneella tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksistasi ja aktiivisuudestasi. Kaiken tämän ja paljon muuta löydät osoitteesta flow.polar.com.



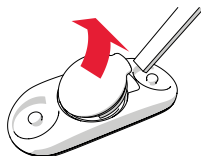
Mukauta laitetta lisätarvikkeilla

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi seuraavien lisävarusteiden avulla:

- **Säädettävä Bike Mount -etupidike** pitää pyöräilytietokoneen ihanteellisessa katselukulmassa, joten sen käyttäminen on helppoa. Voit kiinnittää yksikön joko ohjaustankoon tai ohjainkannattimeen.
- **Bluetooth® Smart -nopeussensori** mittaa pyöräilynopeuttasi/-vauhtiasi ja kulkemaasi matkaa tarkasti kaikkein vaativimmillakin reiteillä. Hyödyllinen sisäpyöräilyssä. M460 näyttää nopeuden hetkellisen arvon sekä keski- ja maksimiarvot.
- **Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori** mittaa poljinnopeuttasi kierroksina minuutissa. M460 näyttää poljinnopeuden hetkellisen arvon sekä keski- ja maksimiarvot.

Sykesensorin pariston vaihtaminen:

1. Avaa paristotilan kansi pienellä, tasapaisella työkalulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdistu paristotilan kannessa oleva uloke lähetyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



Tarkista turvallisuussyistä, että käytät oikeanlaista paristoa [CR2025].

Tekniset tiedot

M460

PARISTOTYYPPI	LADATTAVA 385 MAH-N, 4,35 V-N AKKU
KESTOAIKA	JOPA 16 TUNTIA KÄYTETTÄESSÄ GPS:ÄÄ
TOIMINTALÄMPÖTILA	-10 °C ... +50 °C
VESITIIVIYS	IPX7 (SADEVEDEN KESTÄVÄ, EI SOVELLU UIMISEEN)
MATERIAALIT	PC + GF, ABS, PC, PMMA, TPU
BIKE MOUNT -PIDIKKEEN MATERIAALIT	POM

POLAR H10 -SYKESENSORI

PARISTOTYYPPI	CR2025
PARISTOKANNEN TIIVISTERENGAS	0-RENGAS 20,0 X 1,0, MATERIAALI FPM
TOIMINTALÄMPÖTILA	-10 °C ... +50 °C
VESITIIVIYS	30 M
LÄHETINYSIKKÖ	POLYAMIDI
KIINNITYSVYÖ	POLYAMIDI, POLYURETAANI, ELASTAANI, POLYESTERI

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI. GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKI.

TRAININGPEAKS ON TRAININGPEAKS, LLC:N TAVARAMERKKI. NP®, IF® JA TSS® OVAT TRAININGPEAKS, LLC:N TAVARAMERKKEJÄ, JA NIITÄ KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA. LUE LISÄÄ OSOITTEESTA [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com). STRAVA LIVE SEGMENTS ON STRAVA, INC.:N TAVARAMERKKI.

VALMISTAJA

YHTEENSOPIVA:

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
PUH. 08 5202 100
FAKSI 08 5202 300
WWW.POLAR.COM/FI



17965286.01 FIN 06/2017 10011



POLAR M460

GPS-PYÖRÄILYTIETOKONE

Pikaopas

Lisätietoa osoitteessa support.polar.com/fi/M460

Suomi