

POLAR®

POLAR M460



用户手册

目录

| | |
|---|----|
| 目录 | 2 |
| 入门 | 6 |
| Polar M460 用户手册 | 6 |
| 简介 | 6 |
| 充分利用 M460 | 6 |
| 设置 M460 | 6 |
| 在 Polar Flow 网络服务中设置 | 7 |
| 为电池充电 | 7 |
| 电池工作时间 | 8 |
| 电池低电量通知 | 8 |
| 按钮功能和菜单结构 | 8 |
| 按钮功能 | 8 |
| 灯光 | 9 |
| 返回 | 9 |
| 开始 | 9 |
| 向上/向下 | 9 |
| 菜单结构 | 10 |
| 日记 | 10 |
| 设置 | 10 |
| 测试 | 10 |
| 间隔计时器 | 11 |
| 我最爱的运动 | 11 |
| 将移动设备与 M460 配对 | 11 |
| 删除配对 | 11 |
| 使用 M460 配对传感器 | 12 |
| 将兼容型 Bluetooth Smart® 传感器与 M460 配对 | 12 |
| Polar H10 心率传感器 Bluetooth® Smart | 12 |
| 将心率传感器与 M460 配对 | 12 |
| Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart | 12 |
| 将速度传感器与 M460 配对 | 13 |
| 测量车轮周长 | 13 |
| Polar 脚踏圈速传感器 Bluetooth® Smart | 14 |
| 将脚踏圈速传感器与 M460 配对 | 14 |
| Polar LOOK Kéo 功率传感器 Bluetooth® Smart | 15 |
| Polar 可调节弋式自行车固定装置 | 15 |
| 设置 | 16 |
| 运动内容设置 | 16 |
| 设置 | 16 |
| 体格设置 | 17 |
| 体重 | 17 |
| 身高 | 18 |
| 出生日期 | 18 |
| 性别 | 18 |
| 训练背景 | 18 |
| 最大心率 | 18 |
| 一般设置 | 18 |
| 配对和同步 | 19 |

| | |
|---------------------------|-----------|
| 前灯设置 | 19 |
| 飞行模式 | 19 |
| 时间 | 19 |
| 日期 | 19 |
| 每周开始日期 | 19 |
| 按钮声音 | 20 |
| 按钮锁定 | 20 |
| 单位 | 20 |
| 语言 | 20 |
| 关于您的产品 | 20 |
| 快捷菜单 | 20 |
| 固件更新 | 22 |
| 如何更新固件 | 22 |
| 训练 | 23 |
| 佩戴心率传感器 | 23 |
| 开始训练 | 23 |
| 开始有训练目标的训练课 | 24 |
| 开始有间隔计时器的训练 | 25 |
| 训练期间功能 | 25 |
| 记圈 | 25 |
| 锁定心率区、速度区或功率区 | 25 |
| 在阶段性期间更改阶段 | 26 |
| 在“快捷菜单”中更改设置 | 26 |
| 暂停/停止训练 | 26 |
| 训练后 | 26 |
| M460 上的训练总结 | 27 |
| Polar Flow 應用程式 | 29 |
| Polar Flow 网络服务 | 29 |
| 功能 | 30 |
| 辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS) | 30 |
| A-GPS 有效日期 | 30 |
| GPS 功能 | 30 |
| 返回起点 | 30 |
| 气压表 | 31 |
| 智能卡路里 | 31 |
| 训练效益 | 32 |
| 训练负荷与恢复 | 33 |
| 有氧健康测试 | 33 |
| 在测试前 | 33 |
| 进行测试 | 33 |
| 测试结果 | 34 |
| 健康水平级别 | 34 |
| 男性 | 34 |
| 女性 | 34 |
| Vo2max | 35 |
| 恢复测试 | 35 |
| 在测试前 | 35 |
| 进行测试 | 36 |
| 测试结果 | 36 |
| 心率区 | 36 |
| 智能卡路里 | 38 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 智能通知 (iOS) | 39 |
| 设置 | 39 |
| M460 | 39 |
| 手机 | 39 |
| 使用 | 39 |
| 解除通知 | 39 |
| 智能通知 (Android) | 40 |
| 设置 | 40 |
| M460 | 40 |
| Flow 应用程序 | 40 |
| 手机 | 41 |
| 使用 | 41 |
| 解除通知 | 41 |
| 阻止应用程序 | 41 |
| 速度区与功率区 | 41 |
| 设置 | 41 |
| 在训练期间 | 42 |
| 训练后 | 42 |
| 运动内容 | 42 |
| 如何在 M460 上激活 Strava LiveSegments®? | 42 |
| M460 与 Trainingpeaks 兼容 | 44 |
| Polar Flow | 46 |
| Polar Flow 网络服务 | 46 |
| 训练目标 | 47 |
| 创建训练目标 | 47 |
| 快捷目标 | 47 |
| 阶段性目标 | 47 |
| 我最爱的运动 | 47 |
| 收藏夹 | 48 |
| 添加训练目标至收藏夹: | 48 |
| 编辑收藏夹 | 48 |
| 移除收藏夹 | 48 |
| Flow 网络服务中的运动内容 | 48 |
| 添加运动内容 | 48 |
| 编辑运动内容 | 49 |
| 基本设置 | 49 |
| 心率 | 49 |
| 训练视图 | 49 |
| Polar Flow 應用程式 | 51 |
| 同步 | 52 |
| 通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 | 52 |
| 与 Flow 应用程序同步 | 52 |
| 重要信息 | 54 |
| 保养您的 M460 | 54 |
| M460 | 54 |
| 心率传感器 | 54 |
| 存放 | 54 |
| 维修 | 54 |
| 电池 | 55 |
| 更换心率传感器电池 | 55 |
| 注意事项 | 56 |

| | |
|-----------------------------|----|
| 训练时干扰 | 56 |
| 健康与训练 | 56 |
| 警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 | 57 |
| 技术规格 | 57 |
| M460 | 57 |
| H10 心率传感器 | 58 |
| Polar FlowSync 软件 | 59 |
| Polar Flow 移动应用程式的兼容性 | 59 |
| Polar 产品防水性 | 59 |
| Polar 全球有限保修 | 60 |
| 法规信息 | 60 |
| Polar M460 的 CE 标志 | 61 |
| 打开盖子 | 61 |
| 免责声明 | 62 |

入门

POLAR M460 用户手册

简介

感谢您购买最新的 M460！Polar M460 全能型 GPS 自行车码表能与多个蓝牙功率计完全兼容，搭配使用 **Strava Live Segments®**，让骑行更为精彩纷呈。M460 与 **TrainingPeaks®** 指导和分析平台兼容，M460 可以使用以下高级 TrainingPeaks 骑行功率指标：**NORMALIZED POWER® (NP®)**、**INTENSITY FACTOR® (IF®)** 和 **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**。

当与心率传感器结合使用时，Polar M460 可提供独特的基于心率的功能，如有氧健康测试、恢复测试、训练负荷和恢复状态。其具有防溅 (IPX7) 功能，电池寿命长达 16 训练小时数。GPS 和气压计使您能够追踪您的速度、距离、高度和坡度。借手机智能通知，无论何时何地，Polar M460 都可以保持您始终连接。借助前置 LED 灯，它甚至还可以为您保驾护航。训练后，您可以使用 Flow 应用程序立即查看训练概览。使用 Flow 网络服务详细计划并分析您的训练。

此用户手册有助您使用该新的训练伙伴开始训练。进一步的支持可在 support.polar.com/en/M460 上获得。

充分利用 M460

在训练时，配合 [Polar H10 心率传感器](#) 可在 M460 上实时查看您的准确心率。通过您的心率信息分析您训练的进展程度。如果您所购买的套件中不包含心率传感器，不用担心，您可以在以后随时购买。


配合使用 [Polar Flow 移动应用程序](#)，每次训练后可浏览您的训练数据。Flow 应用程序可将您的训练数据无线同步到 Polar Flow 网络服务上。从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。

Polar Flowsync 软件支持您通过 USB 连接线在电脑上同步 M460 与 Flow 网络服务的数据。前往 flow.polar.com/start 下载并安装 Polar FlowSync 软件。使用 polar.com/flow 上的 [Polar Flow 网络服务](#)，计划并分析训练的每个细节，定制您的设备以及了解您的个人表现。

NORMALIZED POWER®、**INTENSITY FACTOR®** 和 **TRAINING STRESS SCORE®** 是 TrainingPeaks, LLC 的商标，经许可使用。请访问 <http://www.trainingpeaks.com> 以了解更多。

设置 M460

在 Polar Flow 网络服务中进行设置。在此网络服务中，您可以一次性填写要获得准确训练数据所需的所有体格详情。您也可以选择语言，并获得 M460 相关的最新固件。要在 Flow 网络服务中进行设置，您需要能进行互联网连接的电脑。

 M460 交付时处于睡眠模式。当您把 M460 插入电脑或 USB 充电器时，将唤醒 M460。如果电池电量完全耗尽，充电状态动画需要几分钟时间才能显示。

在 POLAR FLOW 网络服务中设置

1. 进入 flow.polar.com/start 并下载 Polar FlowSync 软件，您需要使用该软件将 M460 连接至 Flow 网络服务。
2. 打开安装包并按照屏幕上的说明安装软件。
3. 安装完成后，FlowSync 立即自动启动并要求您插入 Polar 设备。
4. 利用 USB 连接线将 M460 插入电脑的 USB 端口。M460 被唤醒，开始充电。如果电脑有提示安装 USB 驱动器，请按提示进行操作。
5. 在互联网浏览器上 Flow 网络服务自动启动。创建 Polar 账户或如果您已有一个账户，您可以直接登录。由于您的体格设置会影响卡路里计算与其他 Smart Coaching 功能，请准确填写这些设置。
6. 点击**完成**开始同步，设置将在 M460 与网络服务之间进行同步。当同步完成时，FlowSync 状态将变更成“已完成”。
7. 您被要求更新 M460 软件。单击“是”以便将 M460 更新为最新软件版本。请升级您的 M460，使其具备完整功能。升级将需要大约 20-30 分钟。

为电池充电

M460 内置了一块可充电电池。使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。还可以使用壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果使用交流电适配器，请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且其提供 500mA 的最小值。仅使用经充分认定完全安全的交流电适配器(标有“LPS”、“有限电源”或“UL 认证”)。


1. 将 USB 端口的橡胶盖拉出。将微型 USB 连接器插入到 M460 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。



2. 显示屏显示**正在充电**。
3. M460 充满电后，显示屏上显示**充电完成**。

请勿长时间使电池处于完全放电状态或者始终使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。不用时保持 USB 端口盖闭合。

 当 M460 湿润时请勿对电池充电。

 当温度低于 0 °C / 32 °F 或高于 +50 °C / 122 °F 时请勿更换电池。在温度范围之外的环境中对 M460 进行充电，可能会永久损害电池容量-尤其是当温度较高时。

电池工作时间

使用 GPS 和心率传感器时电池工作时间至多为 16 个小时。工作时间取决于多种因素，例如使用 M460 时的环境温度、选择和使用的功能(例如，使用前灯会缩短工作时间)以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。

电池低电量通知

电池电量低。充电

电池电量不足。建议为 M460 充电。

训练前充电

电量太低无法记录训练。

为 M460 充电前无法开始新的训练。

显示屏空白时，表示 M460 已进入睡眠模式或电池电量用尽。当 M460 处在时间视图并且您有十分钟时间都未按下任何按钮时，它将自动进入睡眠模式。当您按下任何按钮时，会将它从睡眠模式中唤醒。如果未唤醒 M460，这时应该对它充电。

按钮功能和菜单结构

按钮功能

M460 有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看下表了解各个按钮在不同模式中具有的功能。



灯光

| 时间视图和菜单 | 准备模式 | 在训练期间 |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可锁定按钮 | <ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可进入运动内容设置 | <ul style="list-style-type: none"> • 启动背光 • 长按可进入快捷菜单 |

返回

| 时间视图和菜单 | 准备模式 | 在训练期间 |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 退出菜单 • 返回至上一个水平 • 保留设置不变 • 取消选择 • 长按可从菜单返回至时间视图 • 长按可在时间视图下与Flow应用程序进行同步 | <ul style="list-style-type: none"> • 返回到时间视图 | <ul style="list-style-type: none"> • 按一次暂停训练 • 长按3秒可停止训练记录 |

开始

| 时间视图和菜单 | 准备模式 | 在训练期间 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 确认选择 • 进入准备模式 • 确认显示屏上所示的选择 | <ul style="list-style-type: none"> • 开始训练 | <ul style="list-style-type: none"> • 长按可设置区锁定开/关 • 暂停时继续训练记录 • 按下以记录一圈。 |

向上/向下

| 时间视图和菜单 | 准备模式 | 在训练期间 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 在选择列表中移动 | <ul style="list-style-type: none"> • 在运动列表中移动 | <ul style="list-style-type: none"> • 更改训练视图 |

| 时间 视图 和 菜单 | 准备模式 | 在训练期间 |
|---|------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 调节选中值 | | |

菜单结构

按压向上或向下可进入菜单并进行浏览。使用开始按钮确认选择，使用返回按钮返回。

您将在菜单中找到：

- 日记
- 设置
- 测试
- 间隔计时器
- 我最爱的运动
- Strava Live Segments



日记

在日记中，您将看到当前周、过去的四周和接下来的四周。选择某天以查看当天的训练、每次训练的总结和已经完成的测试。您还可以查看计划好的训练。

设置

您可以在设置中编辑：

- 运动内容
- 体格设置
- 一般设置
- 时钟设置

更多信息，请参见[设置](#)。

测试

在测试中，您将看到：

恢复测试

有氧健康测试

更多信息，请参见[功能](#)。

间隔计时器

设置基于时间和/或距离的间隔计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。

更多信息，请参见[开始训练](#)。

我最爱的运动

在[我最爱的运动](#)中，您将找到在 Flow 网络服务中作为最喜爱项目保存的训练目标。

有关更多信息，请参见[我最爱的运动](#)。

将移动设备与 M460 配对

配对移动设备前，如果您没有 Polar 账户，请首先创建一个账户，然后从 App Store 或 Google Play 下载 Flow 应用程序。还要确保您已从 flow.polar.com/start 下载并安装 FlowSync 软件至您的电脑，并在 Flow 网络服务上注册了 M460。

尝试配对前，请确保移动设备已经开启蓝牙，并且未开启飞行模式。

若要配对移动设备：

1. 在 M460 中，转到**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对移动设备**，然后按开始
2. 找到设备后，M460 上显示设备 ID **Polar 移动 xxxxxxxx**。
3. 按开始，显示**连接到设备**，然后显示**连接到应用程序**。
4. 在您的移动设备上接受蓝牙配对请求并输入您的 M460 上所示的 pin 码。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

或者

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程序并使用您的 Polar 账户登录。
2. 等待连接产品视图显示在移动设备上(**正在搜索 Polar M460**)。
3. 在 M460 时间模式下，按住“返回”。
4. 先后显示**连接至设备**和**连接至应用程序**。
5. 在您的移动设备上接受蓝牙配对请求并输入您的 M460 上所示的 pin 码。
6. 操作结束后显示**配对完成**。

删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 前往**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备**，然后按开始。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按开始。
3. 显示**是否删除配对?**，选择**是**，然后按开始。
4. 操作结束后显示**配对已删除**。

使用 M460 配对传感器

使用 Bluetooth® Smart 传感器可增强您的训练体验，以及全面地了解您的表现。使用新的 *Bluetooth Smart*® 心率传感器、骑行传感器或移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须与 M460 配对。配对只需几秒钟，请确保 M460 只接收来自传感器和设备的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对，防止数据传输造成干扰。

将兼容型 BLUETOOTH SMART® 传感器与 M460 配对

除了众多 Polar 传感器之外，您的 M460 还与多种第三方蓝牙功率计完全兼容。请查看 support.polar.com 上提供的完整兼容性表格。请确保 M460 和第三方功率传感器中均为最新固件。按照制造商的说明来校准功率传感器。

POLAR H10 心率传感器 BLUETOOTH® SMART

Polar 心率传感器由舒适的胸带和连接器组成。它可以精确地检测心率，并将数据实时传送到 M460。

您可以通过心率数据了解您的身体状况以及您的身体对训练的反应。虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉)，但都不如测量心率可靠。它是内在和外在因素影响的客观数据，这意味着它是可靠的身体状态测量数据。

将心率传感器与 M460 配对

按照 [佩戴心率传感器](#) 的指示来佩戴您的传感器将心率传感器与 M460 配对的方式有两种：

1. 转到 **一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M460 开始搜索心率传感器。
3. 发现心率传感器后，显示设备 ID，例如，**配对 Polar H10 xxxxxxxx**。选择您要配对的心率传感器。
4. 按开始，显示 **正在配对**。
5. 操作结束后显示 **配对完成**。

或者

1. 在时间视图中按开始进入准备模式。
2. 随即显示 **若要配对，把 M460 靠近传感器**，然后用 M460 靠近心率传感器，并等待其被传感器发现。
3. M460 会列出其找到的心率传感器。显示设备 ID，例如，**配对 Polar H10 xxxxxxxx**。选择您要配对的心率传感器然后选择 **是**。
4. 操作结束后显示 **配对完成**。

POLAR 速度传感器 BLUETOOTH® SMART

有很多因素可以影响您的骑行速度。很显然，健身就是其中之一，但天气状况和不同梯度的道路也发挥了巨大作用。衡量这些因素如何影响您的表现速度的最先进方法是使用空气动力学速度传感器。


- 测量您的当前速度、平均速度和最大速度
- 追踪平均速度以查看您的进步和表现提高情况
- 轻巧而耐用，容易安装

将速度传感器与 M460 配对

确保速度传感器已正确安装。有关安装速度传感器的更多信息，请参阅速度传感器用户手册。

将速度传感器与 M460 配对的方式有两种：

1. 转到**一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M460 开始搜索速度传感器。请旋转几次车轮，以便启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。
3. 找到速度传感器后，显示 **Polar SPD xxxxxxxx**。
4. 按开始，显示**正在配对**。
5. 完成配对后显示**完成配对**。
6. 显示**将传感器连接至：**。选择**自行车 1**、**自行车 2**或**自行车 3**。按开始进行确认。
7. 显示**设置车轮周长**。设置周长后按开始。

 您配对的第一个骑行传感器将自动连接至**自行车 1**。

或者

1. 在时间视图中按开始进入准备模式。
2. M460 开始搜索速度传感器。请旋转几次车轮，以便启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。
3. 显示设备 ID 配对 **Polar SPD xxxxxxxx**。选择**是**。
4. 完成配对后显示**完成配对**。
5. 显示**将传感器连接至：**。选择**自行车 1**、**自行车 2**或**自行车 3**。按开始进行确认。
6. 显示**设置车轮周长**。设置周长后按开始。

测量车轮周长

车轮周长设置是获得正确骑车信息的先决条件。确定自行车车轮周长的方法有两种：

方法 1

寻找印在车轮上的以英寸或欧洲轮胎与轮圈技术组织 (ETRTO) 标准标记的直径。将其与图表右列中以毫米为单位的车轮大小相对应。

| ETRTO | 车轮大小直径(英寸) | 车轮周长设置(毫米) |
|--------|------------|------------|
| 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 52-559 | 26 x 1.95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2.0 | 2054 |

| ETRTO | 车轮大小直径(英寸) | 车轮周长设置(毫米) |
|--------|------------|------------|
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |

 图表上的车轮周长仅作为参考，因为车轮周长取决于车轮类型和气压。

方法 2

- 手动测量车轮可获得最准确的结果。
- 使用阀门标记车轮触地的点。在地上画线标记该点。在平坦表面上向前推动自行车，使其转动完整一圈。轮胎应与地面垂直。在阀门所处位置的地面上，另画一条线标记完整旋转一次。测量两条线之间的距离。
- 考虑到您的体重会施加到自行车上，所以减去 4 毫米后便是车轮周长。

POLAR 脚踏圈速传感器 BLUETOOTH® SMART

衡量骑车表现的最实用的方法是使用我们高级的无线脚踏圈速传感器。它测量实时、平均和最大的骑车脚踏圈速以及每分钟转数，这样您便可以对现在的骑行技术和之前的骑行技术进行对比。


- 改善骑行技术并确定最佳脚踏圈速
- 无干扰的脚踏圈速数据可让您评估个人表现
- 采用轻便的空气动力学设计

将脚踏圈速传感器与 M460 配对

确保脚踏圈速传感器已正确安装。有关安装脚踏圈速传感器的更多信息，请参阅脚踏圈速传感器用户手册。

将脚踏圈速传感器与 M460 配对的方式有两种：

1. 转到 **一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备**，然后按开始。
2. M460 开始搜索脚踏圈速传感器。请转动几次曲柄，以便启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。
3. 找到脚踏圈速传感器后，显示 **Polar CAD xxxxxxxx**。
4. 按开始，显示 **正在配对**。
5. 完成配对后显示 **完成配对**。
6. 显示 **将传感器连接至：**。选择 **自行车 1**、**自行车 2** 或 **自行车 3**。按开始进行确认。

 您配对的第一个骑行传感器将自动连接至 **自行车 1**。

或者

1. 在时间视图中按开始进入准备模式。
2. M460 开始搜索脚踏圈速传感器。请转动几次曲柄，以便启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。
3. 显示设备 ID 配对 **Polar CAD xxxxxxxx**。选择是。
4. 完成配对后显示**完成配对**。
5. 显示**将传感器连接至：**。选择自行车 1、自行车 2 或自行车 3。按开始进行确认。

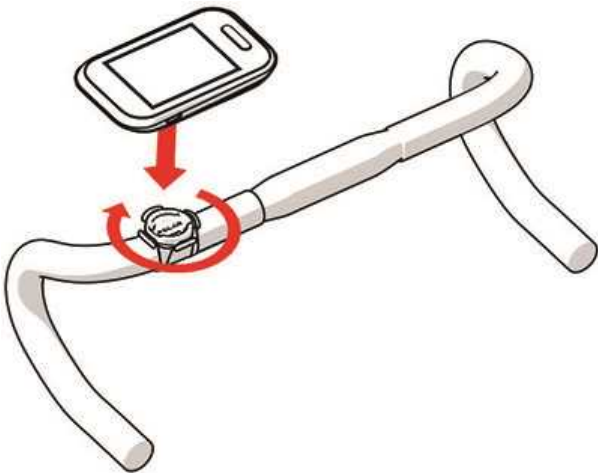
POLAR LOOK KÉO 功率传感器 BLUETOOTH® SMART POLAR 可调节弋式自行车固定装置

您可以将 Polar 可调节式自行车固定装置安装在自行车的把立上，或安装在车把的左手侧或右手侧。

1. 将橡胶基座放置在把立/车把上。
2. 将自行车固定装置定位在橡胶基座上，让 POLAR 标志与车把对齐。
3. 利用 O 型环将自行车固定装置固定到把立/车把上。



4. 将 M460 背面的横档与自行车固定装置的插槽对齐，并顺时针转动，直到 M460 安装到位。



i 为获得最佳的 GPS 性能，请确保显示屏朝上。

设置

运动内容设置


调整运动内容设置以适应您的训练需求。在 M460 上，您可以在 **设置 > 运动内容** 上编辑某些运动内容设置。例如，您可以在不同运动项目中，将 GPS 功能设为开启或关闭。

 在 Flow 网络服务上有很多可用的自定义选项。有关更多信息，请参见 [Flow 中的运动内容](#)。

默认情况下，准备模式显示六项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动项目添加到列表中，并同步到您的 M460 上。您的 M460 一次最多可储存 20 个运动项目。Flow 网络服务上的运动内容的数量不受限制。

默认情况下，您会在 **运动内容** 中找到：


- 骑自行车
- 公路骑行
- 室内骑行
- 山地骑行
- 其他室外活动
- 其他室内活动

 如果您在第一次训练前已在 Flow 网络服务上编辑了您的运动内容，并将其同步到了 M460 上，则运动内容列表将会包含所编辑的运动内容。

设置


要查看或修改运动内容设置，请转到 **设置 > 运动内容**，并选择您想要修改的内容。您也可以通过长按灯光进入准备模式，访问当前选择的运动内容设置。

- **训练声音**：选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置**：**心率视图**：选择每分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。**检查心率区限值**：检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**：选择开启或关闭。如果您选择开启，其它兼容设备（例如，健身设备）可以检测到您的心率。
- **自行车功率设置**：**功率视图**：设置您想查看功率数据的方式（瓦特 (W)、瓦特/千克 (W/kg) 或 FTP 的百分比 (%)）。**功率，滚动平均值**：设置记录频率。选择 1、3、5、10、15、30 或 60 秒。**设置 FTP 值**：设置您的 FTP（功能阈值功率）值。设置范围为 60 至 600 瓦特。**检查功率区限值**：检查功率区限值。


 仅在配对了 Kéo Power 时，可看到自行车功率设置。

- **GPS 记录**：选择关闭或开启。

- **校准功率传感器:**只有在准备模式下访问运动内容设置且您已配对了传感器时,才可以看到功率传感器校准。有关更多校准信息,请参见 [Polar LOOK Kéo 功率传感器 Bluetooth® Smart](#)。
- **自行车设置:****车轮大小:**将车轮大小设置为毫米。更多信息,请参见 [测量车轮大小](#)。**曲柄长度:**将曲柄长度设置为毫米。**所用的传感器:**查看已连接至自行车的所有传感器。
- **校准海拔高度:**设置正确的海拔高度。当您知道您当前的海拔高度时,建议您手动校准海拔高度。

 只有在准备模式下或训练模式下访问运动内容设置时,才可以看到海拔高度校准。

- **速度设置:****速度视图:**选择 **km/h**(千米每小时)或 **min/km**(分钟每千米)。如果您已选择英制单位,请选择 **mph**(英里每小时)或 **min/mi**(分钟每英里)。**检查速度区限值:**检查各速度区的限值。
- **自动暂停设置:****自动暂停:**选择开启或关闭。如果您将自动暂停设为开启,当您停止运动时,您的训练课会自动停止。**启动速度:**设置记录暂停时的速度。
- **自动记圈:**选择关闭、**每圈距离**或**每圈时长**。如果您选择**每圈距离**,则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**,则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

 要使用自动暂停或基于距离的自动记圈,您必须开启 **GPS 功能**或启用 **Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart**。



请注意,在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中,**心率在其它设备上可见**设置默认为启用。换句话说,可以利用 **Bluetooth Smart** 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 **Bluetooth** 广播的运动内容。您可从运动内容设置启用或禁用 **Bluetooth** 广播。

体格设置

要查看并编辑您的体格设置,请前往 **设置 > 体格设置**。精确设置体格设置非常重要,尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时,因为这些因素会影响测量值的准确度,例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在**体格设置**中找到:

- 体重
- 身高
- 出生日期
- 性别
- 训练背景
- 最大心率

体重

将体重单位设置为千克 (kg) 或磅 (lbs)。

身高

将身高设置为厘米(公制)或英尺和英寸(英制)。

出生日期

设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式(24小时:年-月-日/12小时:年-月-日)。

性别

选择**男性**或**女性**。

训练背景

训练背景是长期身体活动水平的评估。选择能够最佳描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。

- **偶尔(0-1 小时/周)**:您未定期参加有计划的休闲运动或剧烈的运动,例如您散步只是为了娱乐,或偶尔剧烈运动只是为了沉重的呼吸或流汗。
- **定期(1-3 小时/周)**:您定期参加休闲运动,例如每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里,或者每周进行 1-3 小时的同等运动,或者您的工作需要适度体力运动。
- **频繁(3-5 小时/周)**:您每周至少参加 3 次剧烈的锻炼,比如每周跑 20-50 公里/12-31 英里或每周花 3-5 小时进行同等运动。
- **密集(5-8 小时/周)**:您每周至少参加 5 次剧烈的运动,并且有时会参加群众性运动赛事。
- **半专业(8-12 小时/周)**:您几乎每天都参加剧烈的体育运动,为竞赛目的进行锻炼以改善体能。
- **专业(>12 小时/周)**:您是一位耐力持久的运动员。您为竞赛目的参加剧烈的运动以改善体能。

最大心率

如果您知道当前最大心率值,请设置您的最大心率。当您首次设置该值后,将显示根据年龄预测的最大心率值(220-年龄)作为默认设置。

HR_{max} 用于估计能量消耗。 HR_{max} 是最大体力负荷情况下每分钟的最大心跳次数。确定个人 HR_{max} 的最准确方法是在实验室中进行高强度运动负荷试验。 HR_{max} 还在决定训练强度时具有重要作用。它因人而异,取决于年龄和遗传因素。

一般设置

要查看并编辑您的一般设置,转到 **设置 > 一般设置**

您将在**一般设置**中找到:

- **配对和同步**
- **前灯设置**
- **飞行模式**
- **时间**

- 日期
- 每周开始日期
- 按钮声音
- 按钮锁定
- 单位
- 语言
- 关于您的产品

配对和同步

- **配对和同步移动设备:** 将移动设备与您的 M460 配对。
- **配对其他设备:** 将心率传感器和骑行传感器与您的 M460 配对。
- **已配对设备:** 查看与您的 M460 配对的所有设备。
- **同步数据:** 利用 Flow 应用程序同步数据。**同步数据**在您将 M460 与移动设备配对后可见。

前灯设置

- **前灯:** 选择**手动前灯**或**自动前灯**
 - **手动前灯:** 利用快捷菜单手动控制前灯
 - **自动前灯:** 根据环境光暗, M460 打开或关闭前灯。
- **启用等级:** 选择**黑暗**、**昏暗**或**明亮**。
- **闪烁速率:** 选择**闪烁关闭**、**慢**、**快**或**非常快**。

飞行模式

选择开启或关闭。

飞行模式切断设备的所有无线通讯。您不可以在训练中将它与 *Bluetooth® Smart* 传感器结合使用, 也不可以在将数据同步到 Polar Flow 移动设备应用程序时使用它, 因为 *Bluetooth® Smart* 已禁用。

时间

设置时间格式:**24 小时制**或**12 小时制**。然后设置当天的时间。

日期


设置日期。同时设置**日期格式**, 您可以选择**月/日/年**、**日/月/年**、**年/月/日**、**日-月-年**、**年-月-日**、**日.月.年**或**年.月.日**。

每周开始日期

选择每周开始日期。选择**周一**、**周六**或**周日**。

按钮声音

设置按键声音为开启或关闭。

 请注意，该选项不会更改训练音。在运动内容设置中更改训练音。有关更多信息，请参见“运动内容设置”在本页 16。

按钮锁定

选择手动锁定或自动锁定。在手动锁定选项下，您可以在快捷菜单中手动锁定按钮。在自动锁定选项下，运行 60 秒后按钮自动锁定。

单位

选择公制(kg、cm)或英制(lb、ft)。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。

语言

选择：Dansk(丹麦语)、Deutsch(德语)、English(英语)、Español(西班牙语)、Français(法语)、Italiano(意大利语)、日本語、Nederlands(荷兰语)、Norsk(挪威语)、Polski(波兰语)、Português(葡萄牙语)、简体中文、Русский(俄语)、Suomi(芬兰语)或 Svenska(瑞典语)。设置 M460 的语言。

关于您的产品

查看 M460 的设备 ID，以及固件版本、硬件型号与 A-GPS 有效日期。

快捷菜单

在准备模式中，长按灯光进入当前所选运动内容的设置：

- **训练声音**：选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置**：**心率视图**：选择每分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。**检查心率区限值**：检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见**：选择开启或关闭。如果您选择开启，其它兼容设备(例如，健身设备)可以检测到您的心率。
- **GPS 记录**：选择关闭或开启。
- **自行车设置**：**所用的传感器**：查看已连接至自行车的所有传感器。
- **校准海拔高度**：设置正确的海拔高度。当您知道您当前的海拔高度时，建议您手动校准海拔高度。
- **速度设置**：**速度视图**：选择 km/h(千米每小时)或 min/km(分钟每千米)。如果您已选择英制单位，请选择 mph(英里每小时)或 min/mi(分钟每英里)。**检查速度区限值**：检查各速度区的限值。
- **自动暂停设置**：**自动暂停**：选择开启或关闭。如果您将自动暂停设为开启，当您停止运动时，您的训练课会自动停止。**启动速度**：设置记录暂停时的速度。
- **自动记圈**：选择关闭、每圈距离或每圈时长。如果您选择每圈距离，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择每圈时间，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。


在训练视图中长按灯光可进入快捷菜单。您将看到：

- **锁定按钮:**按开始锁定按钮。欲解锁按钮,长按灯光。
- **将前灯打开或关闭。**
- **将后灯打开或关闭。**
- **校准功率传感器:**只有在准备模式下访问运动内容设置且您已配对了传感器时,才可以看到功率传感器校准。有关更多校准信息,请参见 Polar LOOK Kéo 功率传感器 *Bluetooth® Smart*。
- **校准海拔高度:**设置正确的海拔高度。当您知道您当前的海拔高度时,建议您手动校准海拔高度。
- **间隔计时器:**创建基于时间和/或距离的间隔计时器以精确地计时您的间歇训练中的运动和恢复阶段。
- **当前位置信息*:**当前位置与可看见的卫星数量。
- 选择**将位置指引设为开启***,按开始。显示“位置指引箭头视图已设为开启”,且 M460 进入返回起点视图。

*该选项仅在运动内容的 GPS 开启时可用。

在暂停模式中长按灯光可进入**快捷菜单**。您将看到:

- **锁定按钮:**按开始锁定按钮。欲解锁按钮,长按灯光。
- **将前灯打开或关闭。**
- **训练声音:**选择关闭、柔和、响亮或非常响亮。
- **心率设置:****心率视图:**选择每分钟心跳次数 (bpm),或最大百分比。**检查心率区限值:**检查各心率区的限值。**心率在其它设备上可见:**选择开启或关闭。如果您选择开启,其它兼容设备(例如,健身设备)可以检测到您的心率。
- **自行车功率设置:****功率视图:**设置您想查看功率数据的方式(瓦特 (W)、瓦特/千克 (W/kg) 或 FTP 的百分比 (%))。**功率,滚动平均值:**设置记录频率。选择 1、3、5、10、15、30 或 60 秒。**设置 FTP 值:**设置您的 FTP (功能阈值功率) 值。设置范围为 60 至 600 瓦特。**检查功率区限值:**检查功率区限值。
- **GPS 记录:**选择关闭或开启。
- **校准功率传感器:**只有在准备模式下访问运动内容设置且您已配对了传感器时,才可以看到功率传感器校准。有关更多校准信息,请参见 Polar LOOK Kéo 功率传感器 *Bluetooth® Smart*。
- **自行车设置:****所用的传感器:**查看已连接至自行车的所有传感器。
- **校准海拔高度:**设置正确的海拔高度。当您知道您当前的海拔高度时,建议您手动校准海拔高度。
- **速度设置:****速度视图:**选择 km/h(千米每小时)或 min/km(分钟每千米)。如果您已选择英制单位,请选择 mph(英里每小时)或 min/mi(分钟每英里)。**检查速度区限值:**检查各速度区的限值。
- **自动暂停设置:****自动暂停:**选择开启或关闭。如果您将自动暂停设为开启,当您停止运动时,您的训练课会自动停止。**启动速度:**设置记录暂停时的速度。
- **自动记圈:**选择关闭、每圈距离或每圈时长。如果您选择**每圈距离**,则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**,则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

 要使用自动暂停或基于距离的自动记圈,您必须开启 GPS 功能或启用 Polar 速度传感器 *Bluetooth® Smart*。

固件更新


可以更新您的 M460 固件。任何时候若有新的固件版本可用，FlowSync 将在 M460 通过 USB 线连接至电脑时通知您。固件更新可通过 USB 连接线和 FlowSync 软件下载。当新的固件可用时，Flow 应用程序也会通知您。

执行固件更新以提高 M460 的性能。例如，其中包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。

如何更新固件


要更新 M460 固件，您必须：

- 拥有一个 Flow 网络服务账户
- 安装 FlowSync 软件
- 在 Flow 网络服务中注册您的 M460

 访问 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 网络服务上创建您的 Polar 账户，下载并安装 FlowSync 软件到您的个人电脑。

若要更新固件：

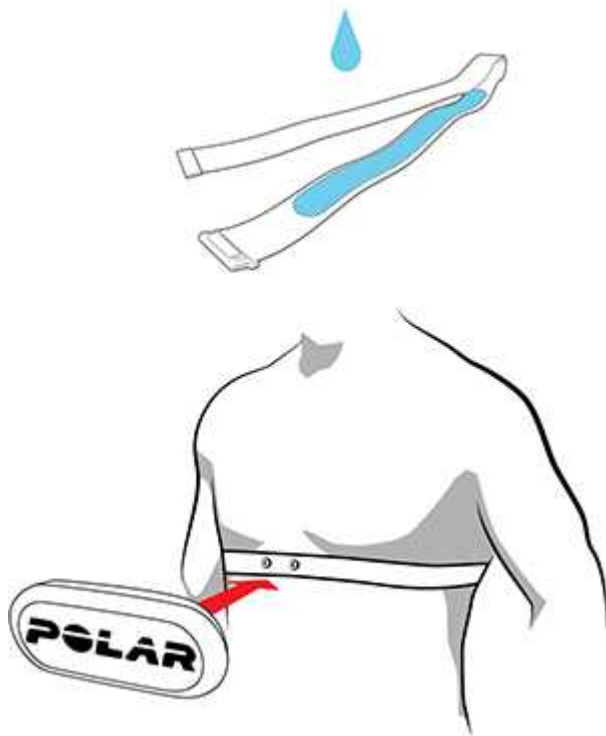
1. 将微型 USB 连接器插入到 M460 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择是。安装新的固件(这可能需要一些时间)后，重启 M460。

 更新固件之前，来自 M460 的最重要的数据已同步至 Flow 网络服务。因此，更新时您不会丢失重要数据。

训练

佩戴心率传感器

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将胸带围绕胸部扣上并将胸带调整到松紧舒适的程度。
3. 扣上连接器。
4. 在首次训练之前，您需要将心率传感器与M460配对。佩戴心率传感器并按开始。然后等待传感器配对请求并选择是。



i 每次训练结束后，从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会使心率传感器保持启动状态，因此务必将其擦干。

开始训练

1. 在时间视图中，按开始进入准备模式。
2. 在准备模式中，使用向上/向下选择您想使用的运动内容。

i 要在训练开始前(准备模式)更改运动内容设置，长按灯光进入**快捷菜单**。若要返回至准备模式，请按返回。



若您已在运动内容中启动 GPS 功能和/或使用 *Bluetooth® Smart* 传感器，M460 将自动开始搜索信号。

停留在准备模式，直至 M460 找到 GPS 信号和传感器信号，以确保训练数据准确。欲接收 GPS 卫星信号，请走到室外并远离高层建筑及高大树木。在搜索期间，保持 M460 静止，让显示屏朝上。一直保持该位置，直至 M460 找到卫星信号。

利用辅助式全球卫星定位系统 (A-GPS) 有助于快速找到 GPS 卫星信号。当您通过 FlowSync 软件同步 M460 与 Flow 网络服务时，A-GPS 数据文件将自动更新至您的 M460。如果 A-GPS 数据文件到期或您尚未同步您的 M460，找到卫星信号可能需要更多时间。有关更多信息，请参见[辅助全球卫星定位系统 \(A-GPS\)](#)。

3. 当 M460 找到所有信号后，按开始。当显示记录已开始时，您就可以开始训练了。



心率: M460 找到心率传感器信号后即显示您的心率。

GPS: GPS 图标旁出现的百分比值表示 GPS 何时准备就绪。当达到 100% 时，会显示“确定”。

骑行传感器: 当 M460 找到传感器信号时，自行车图标旁会显示**确定**。如果您将传感器连接至不止一辆自行车时，您将看到自行车图标旁会显示一个数字，说明这辆自行车在使用中。M460 选择与最近的传感器互相连接的自行车。

示例：

您将速度传感器连接至**自行车 1**，并把另一个速度传感器连接至**自行车 2**。当您进入 M460 中的准备模式时，附近有两辆自行车。连接至**自行车 1**的速度传感器距离 M460 较近。因此，M460 选择**自行车 1**用于骑行。数字 1 显示在自行车图标旁。

如果您想使用**自行车 2**，请执行以下任何一种操作：

- 返回时间模式。然后，增加 M460 与**自行车 1**之间的距离，这样**自行车 2**是距离 M460 最近的自行车。再次进入准备模式。
- 用 M460 接触**自行车 2**中的传感器。

开始有训练目标的训练课

在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 M460。在训练期间，您可以轻松遵照设备上的指导信息。

要开始有训练目标的训练，按以下步骤操作：

1. 首先转到**日记**或**我最爱的运动**。
2. 在**日记**中，选择制定目标当天日期，并按**开始**，然后从列表中选择目标并按**开始**。您添加到目标中的任何备注都会显示出来。

或者

在**我最爱的运动**中，从列表中选择目标并按**开始**。您添加到目标中的任何备注都会显示出来。


3. 按**开始**进入准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
4. 当 M460 找到所有信号后，按**开始**。当显示**记录已开始**时，您就可以开始训练了。

有关训练目标的更多信息，请参见[训练目标](#)。

开始有间隔计时器的训练

您可设置一个重复的或两个交替的基于时间和/或距离的计时器用于在间歇训练中引导您的训练和恢复阶段。

1. 进入**计时器 > 间隔计时器**开始。选择**设置计时器**以创建新计时器。
2. 选择**基于时间**或**基于距离**：
 - **基于时间**：定义计时器的分和秒，并按**开始**。
 - **基于距离**：设置计时器的距离，并按**开始**。
3. 显示"**Set another timer?**"(**是否设置另一计时器?**)。若要设置另一计时器，选择**Yes(是)**并重复步骤 2。
4. 完成时，选择**Start X.XX km / XX:XX** (**开始 X.XX km / XX:XX**)并按**开始**以进入准备模式，然后选择您要使用的运动内容。
5. 当 M460 找到所有信号后，按**开始**。当显示**记录已开始**时，您就可以开始训练了。


 您也可以在训练过程中开启**间隔计时器**，例如在热身之后。长按灯光进入**快捷菜单**，然后选择**间隔计时器**。

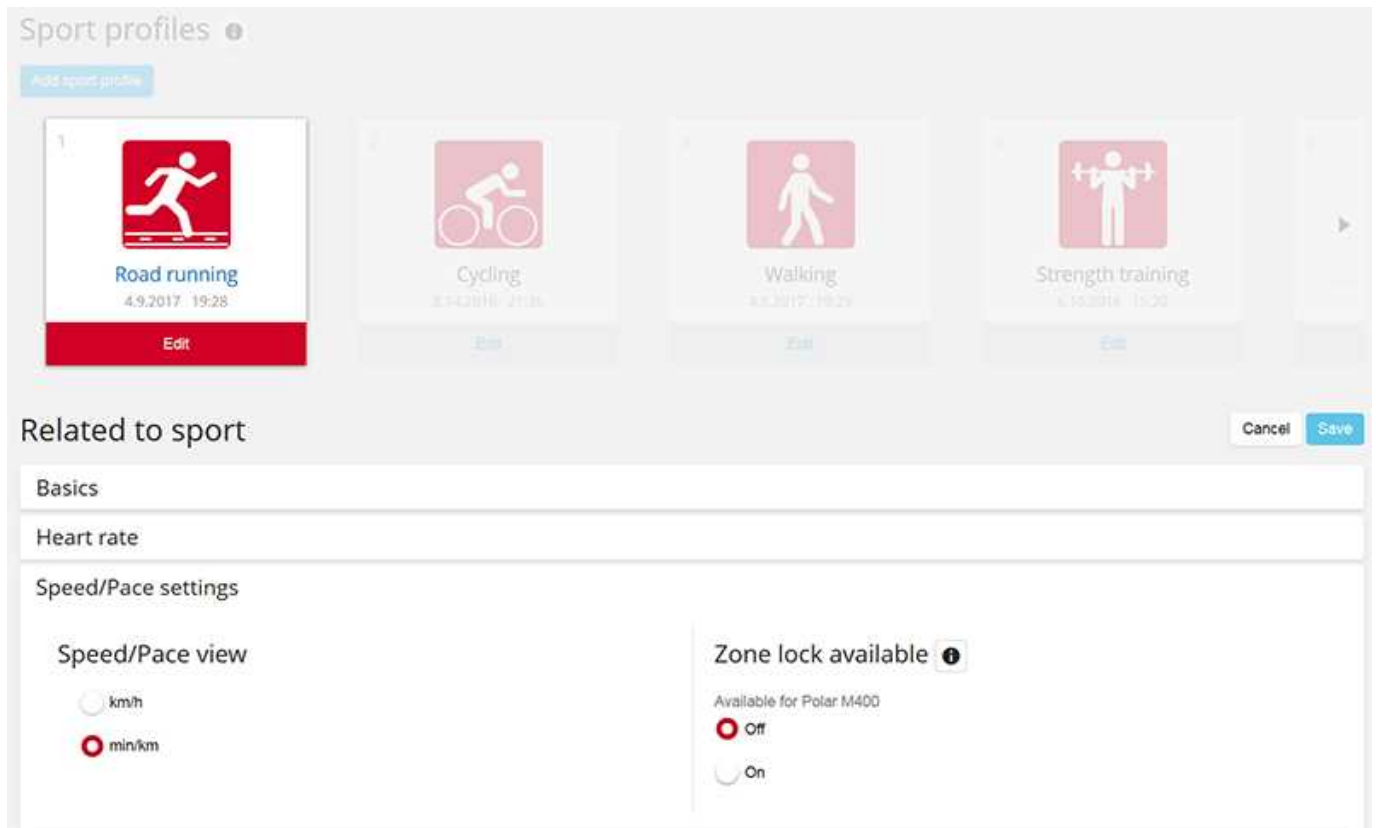
训练期间功能 记圈

按**开始**以记录一圈。还可自动记录圈数。在运动内容设置中，将**自动记圈**设置为**每圈距离**或**每圈时间**。如果您选择**每圈距离**，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择**每圈时间**，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

锁定心率区、速度区或功率区


长按**开始**锁定您当前所在的心率区、速度区或功率区。若要锁定/解锁该区，请长按**开始**。如果您的**心率、速度或功率**偏离锁定区，您将收到语音反馈通知。

 可在 Flow 网络服务中启用心率区、速度区与功率区。您可以针对设置了这些区的每项运动内容对各个区进行自定义。要编辑这些区，请登录 Flow 网络服务并点击位于右上角的您的姓名。选择运动内容以及您想要编辑的运动内容。根据心率设置、速度/步速和功率设置对这些区进行设置。在编辑完这些区后，利用 FlowSync 将它们同步至您的训练设备。



在阶段性期间更改阶段

长按灯光。显示**快捷菜单**。选择列表中的**开始下一阶段**，按开始。如果您选择了自动更改阶段，当您完成一个阶段时，阶段将自动变更。您将收到音频通知。


 在 Flow 网络服务上您可以创建阶段性训练目标。更多信息，请参阅[训练目标](#)。

在“快捷菜单”中更改设置

长按灯光。显示**快捷菜单**。您可以在不暂停训练的情况下更改某些设置。更多信息，请参见[快捷菜单](#)。

暂停/停止训练

1. 若要暂停训练，请按返回按钮。显示**记录已暂停**，M460 进入暂停模式。若要继续训练，请按开始。
2. 若要停止训练，在训练记录或处于暂停模式时长按返回按钮三秒钟，直到显示**记录已结束**。


 暂停时间不包括在总训练时间内。





训练后


使用 M460、Flow 应用程序和 Flow 网络服务及时分析并深入了解您的训练情况。

M460 上的训练总结

每次训练后，您将及时获得训练总结。若要稍后查看训练总结，请前往 **日记** 并选择该天，然后选择您想查看的训练总结。

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
| <div data-bbox="156 324 432 607"> <p>总结</p>  <p>最长 距离 34.20 公里!</p> </div> | <p>每次您达到平均速度/步速、距离或卡路里的个人最佳成绩时，M460 都会奖励您。每个运动内容的Personal best(个人最佳)成绩都是独立的。</p> | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="145 667 427 949"> <p>总结</p> <p>开始时间 10:42 AM</p> <p>持续时间 01:18:44.3</p> <p>距离 34.20 km</p> </div> | <p>您开始训练的时间、训练的时长和训练时覆盖的距离。</p> <p>i 如果开启 <i>GPS</i> 功能或启用 <i>Polar</i> 速度传感器 <i>Bluetooth@ Smart</i>，可以看见距离信息。</p> | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="145 1016 427 1299"> <p>总结</p> <p>训练效益 稳定状态训练</p> </div> | <p>有关您的表现的文字评估信息该信息是基于训练中心率区上的训练时间分布、卡路里消耗和时长。</p> <p>按开始了解更多详情。</p> <p>i 如果您使用心率传感器且在心率区中训练至少合计 10 分钟，会显示训练效益。</p> | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="145 1366 427 1648"> <p>总结</p> <p>心率区</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table> </div> | 5 | 00:01:27 | 4 | 00:11:20 | 3 | 00:22:02 | 2 | 00:08:11 | 1 | 00:07:20 | <p>您在每个心率区上花费的时间。</p> <p>i 如果您使用了心率传感器则可见。</p> |
| 5 | 00:01:27 | | | | | | | | | | |
| 4 | 00:11:20 | | | | | | | | | | |
| 3 | 00:22:02 | | | | | | | | | | |
| 2 | 00:08:11 | | | | | | | | | | |
| 1 | 00:07:20 | | | | | | | | | | |
| <div data-bbox="145 1715 427 1998"> <p>总结</p> <p>平均心率 138</p> <p>最大心率 162</p> </div> | <p>您的平均和最大心率显示为每分钟跳动次数和最大心率百分比。</p> <p>i 如果您使用了心率传感器则可见。</p> | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|
| <p>总结</p> <p>卡路里 764 kcal</p> <p>燃烧了 % 卡路里的脂肪 30%</p> | <p>训练期间燃烧的卡路里和脂肪燃烧卡路里 %。</p> | | | | | | | | | | |
| <p>总结</p> <p>速度区</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table> | 5 | 00:00:00 | 4 | 00:13:39 | 3 | 00:36:25 | 2 | 00:25:24 | 1 | 00:00:42 | <p>您在每个速度区花费的时间。</p> <p> 如果开启 GPS 功能或启用 Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart, 则可见此信息。</p> |
| 5 | 00:00:00 | | | | | | | | | | |
| 4 | 00:13:39 | | | | | | | | | | |
| 3 | 00:36:25 | | | | | | | | | | |
| 2 | 00:25:24 | | | | | | | | | | |
| 1 | 00:00:42 | | | | | | | | | | |
| <p>总结</p> <p>平均速度 30.4 km/h</p> <p>最大速度 42.7 km/h</p> | <p>训练的平均和最大速度/步速。</p> <p> 如果开启 GPS 功能或启用 Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart, 则可见此信息。</p> | | | | | | | | | | |
| <p>总结</p> <p>平均脚踏圈速 86</p> <p>最大脚踏圈速 108</p> | <p>训练的平均和最大脚踏圈速。</p> <p> 如果启用 Polar LOOK Kéo 功率传感器或 Polar 脚踏圈速传感器 Bluetooth® Smart, 则可见此信息。</p> | | | | | | | | | | |
| <p>总结</p> <p>平均功率 230 w</p> <p>最大功率 269 w</p> | <p>训练的平均功率和最大功率。</p> <p> 如果启用 Polar LOOK Kéo 功率传感器, 则可见此信息。</p> | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|---|--|----------|---|--|----------|---|--|----------|---|--|----------|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>总结</p> <p>功率区</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10px; text-align: center;">5</td><td style="width: 100px;"></td><td style="text-align: right;">00:00:00</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="background-color: black; width: 100px;"></td><td style="text-align: right;">00:18:05</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="background-color: black; width: 100px;"></td><td style="text-align: right;">00:40:06</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="background-color: black; width: 100px;"></td><td style="text-align: right;">00:15:52</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="background-color: black; width: 100px;"></td><td style="text-align: right;">00:05:45</td></tr> </table> </div> | 5 | | 00:00:00 | 4 | | 00:18:05 | 3 | | 00:40:06 | 2 | | 00:15:52 | 1 | | 00:05:45 | <p>您在每个功率区花费的时间。</p> <p> 如果启用 Polar LOOK Kéo 功率传感器，则可见此信息。</p> |
| 5 | | 00:00:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | 00:18:05 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | 00:40:06 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 00:15:52 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 00:05:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>总结</p> <p>最大纬度</p> <p style="text-align: right;">148 m</p> <p>上升</p> <p style="text-align: right;">418 m</p> <p>下降</p> <p style="text-align: right;">390 m</p> </div> | <p>最大海拔高度、上升的米/英尺数和下降的米/英尺数。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>总结</p> <p style="text-align: center;"><u>圈数</u></p> <p style="text-align: center;"><small>(2)</small></p> <p>最佳圈</p> <p style="text-align: right;">00:19:00.5</p> <p>平均圈</p> <p style="text-align: right;">00:19:00.5</p> </div> | <p>圈数，每圈的最佳和平均时长。</p> <p>按开始了解更多详情。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>总结</p> <p style="text-align: center;"><u>自动记圈</u></p> <p style="text-align: center;"><small>(5)</small></p> <p>最佳圈</p> <p style="text-align: right;">00:09:06.0</p> <p>平均圈</p> <p style="text-align: right;">00:09:44.5</p> </div> | <p>自动记圈数，自动记圈的最佳和平均时长。</p> <p>按开始了解更多详情。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |

POLAR FLOW 应用程式

使用 Flow 应用程式同步 M460，以便在每节训练结束之后一目了然地分析数据。您可以使用 Flow 应用程式查看训练数据的快速概览。

有关信息，请参见 [Polar Flow 应用程式](#)。

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务分析训练的每个细节，更详细了解自己的表现。跟踪您的进展，还可以与其他人分享您的最佳训练。

更多信息，请参见 [Polar Flow 网络服务](#)。

功能

辅助 全球卫星定位系统 (A-GPS)

M460 具有内置 GPS, 为一系列户外运动提供精确的速度和距离测量, 并且可使您在训练结束后, 通过 Flow 应用程序和网络服务中的地图查看运动路线。

M460 应用 AssistNow® 离线服务快速获取卫星方位。AssistNow 离线服务提供 A-GPS 数据, 向您的 M460 发送 GPS 卫星的预测位置。如此一来 M460 便知可在何处搜索卫星, 因而能够在转瞬间获取卫星信号, 即使是在信号条件不理想的情况下。

A-GPS 数据每日更新一次。当您通过 FlowSync 软件同步 M460 与 Flow 网络服务时, 最新的 A-GPS 数据文件将自动更新至您的 M460。

A-GPS 有效日期

A-GPS 数据文件的有效日期长达 14 天。在前三天期间可以较快地发现 GPS 卫星信号。在第 10 天至第 14 天期间, 获取卫星方位所需的时间逐渐增加。定期更新有助于确保快速获取卫星方位。

您可以在 M460 上查询当前 A-GPS 数据文件的有效日期。在 M460 中, 转到 **设置 > 一般设置 > 关于您的产品 > A-GPS 有效日期**。如果该数据文件已到期, 通过 FlowSync 软件同步您的 M460 与 Flow 网络服务以更新 A-GPS 数据。

A-GPS 数据文件一过期, 则发现卫星方位可能需要更多时间。

GPS 功能

M460 包括以下 GPS 功能:

- **距离:** 在您训练期间和结束后为您提供准确距离。
- **速度/步速:** 在您训练期间以及结束后为您提供准确的速度/步速信息。
- **返回起点:** 以可能的最短距离将您指引到起点, 并显示您到起点的距离。现在您可以找出更多的危险路线并探索这些路线的安全性, 您只需触摸按钮便可知道这些情况, 还可以指示起点方向。

返回起点


该返回起点功能可将您指引到训练的起点。

若要使用返回起点功能:

1. 长按灯光。显示 **快捷菜单**。
2. 选择 **将位置指引设为开启**, 显示 **位置指引箭头视图** 已设为开启, 且 M460 进入 **返回起点** 视图。

若要返回到起点:

- 持续移动，以便 M460 确定您要去的方向。一个箭头将指示您的起点方向。
- 若要返回到起点，应保持以箭头方向转动。
- M460 还显示方位，您与起点之间的直线距离。

 当在陌生环境中时，应随身携带地图，以防 M460 失去卫星信号或电池耗尽。

气压表


气压计功能包括：

- 海拔高度、上升和下降：
- 训练期间的温度(可在显示屏上查看)
- 倾斜计
- 海拔高度补偿卡路里

M460 使用大气压力感应器测量海拔高度，并将测得的空气压力转换成高度读数。这是测量海拔高度和校准后高度变化(上升/下降)的最准确方法。上升和下降的高度以米/英尺显示。上坡/下坡陡度以百分比和等级显示。

若要确保海拔高度读数保持准确，需要在有可用的可靠参考(例如峰值或地形图)或位于海平面时进行校准。因为天气原因或室内空调导致的压力变化可能会影响海拔高度读数。

显示的温度是 M460 的温度。

 利用 GPS 自动校准海拔高度，在校准前，海拔高度显示为灰色。为了获得最准确的海拔高度读数，我们建议您在知道当前海拔高度的情况下始终手动校准海拔高度。可以在准备模式视图或训练视图中完成手动校准。更多信息，请参见[快捷菜单](#)。

智能卡路里

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收及时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

M460 的 Smart Coaching 具有以下功能：

- 训练效益
- 训练负荷与恢复(可在 Polar Flow 网络服务中使用此功能)
- 有氧健康测试
- 恢复测试
- 心率区
- 智能卡路里

训练效益

训练效益功能帮您更好地了解训练效果。该功能需要使用心率传感器。如果您在运动区的总计训练时间至少达到了 10 分钟，则每节训练后，您会获得有关训练的文字评估信息。该评估信息以运动区的训练时间分配、卡路里消耗和持续时间为基础。在训练文件中，您可以获取更详细的评估信息。下表列出了不同训练效益选项的描述。

| 评估信息 | 效益 |
|--|--|
| Maximum training+(最强训练+) | 这是一项艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Maximum training (最强训练) | 这是一项艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。 |
| Maximum & Tempo training(最强训练及速度训练) | 非常棒的训练！您提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。 |
| Tempo & Maximum training (速度训练及最强训练) | 非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。 |
| Tempo training+(速度训练+) | 在长时间训练中保持着良好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Tempo training(速度训练) | 非常好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。 |
| Tempo & Steady state training(速度和稳态训练) | 很好的步速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。 |
| Steady state & Tempo training(稳态和速度训练) | 很好的步速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。 |
| Steady state training+(稳态训练+) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Steady state training(稳态训练) | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Steady state & Basic training, long(稳态和基本训练(长时间)) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Steady state & Basic training(稳态和基本训练) | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic & Steady state training, long(基本和稳态训练(长时间)) | 好极了！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic & Steady state training(基本和稳态训练) | 好极了！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic training, long(基本训练(长时间)) | 好极了！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic training(基本训练) | 做得好！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Recovery training(恢复训练) | 非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。 |

训练负荷与恢复

Polar Flow 网络服务日记中的训练负荷功能会方便地告诉您训练的难度，以及完成恢复需要多少时间。这项功能会告诉您是否已针对下次训练进行充分恢复，帮助您找到休息和训练之间的平衡。在 Polar Flow 网络服务中，您可以控制总训练量，优化训练，并监测体能的改善状况。

训练负荷将考虑对训练负荷和恢复时间产生影响的不同因素，例如训练时的心率、训练持续时间以及诸如性别、年龄、身高和体重之类的个人因素。连续监测训练负荷及恢复将帮助您识别个人极限，避免训练过量或不足，并根据您的每日和每周目标调整训练强度和持续时间。

训练负荷功能帮助您控制总训练量，优化训练，并监测体能的改善状况。该功能使不同类型的训练互相媲美，并帮助您找到休息和训练之间的完美平衡。

有氧健康测试

Polar 有氧健康测试是一种测量休息时有氧代谢能力(心血管健康水平)的简单、安全且快捷的方法。测试结果 Polar OwnIndex 相当于最大摄氧量 (VO_{2max})，后者通常用于评估有氧运动。您长期的训练背景、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。Polar 有氧健康测试适用于健康成年人。

有氧适能关系到心血管系统如何很好地将氧气运送到体内。有氧适能越好，您的心脏越健康，效率越高。良好的有氧适能有许多健康益处。例如，有助于降低高血压，以及心血管疾病和中风的风险。如果您想提高有氧适能能力，应进行为期平均六周的定期训练，以便查看 OwnIndex 的明显变化。身体状况较差的个人变化更为迅速。有氧适能越好，您的 OwnIndex 提高幅度越小。

对有氧适能改善效果最好的是使用大肌肉群的训练类型。此类运动包括跑步、骑车、散步、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。若要监测您的进步情况，开始时，在前两周测量几次 OwnIndex，以便获得基准数值，然后每个月大约重复一次该测试。

为了确保测试结果可靠，应符合以下基本要求：

- 您可以在任何地方进行测试 - 在家、在办公室、在健身俱乐部 - 但是测试环境必须安静。不应该有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话)，并没有其他人与您交谈。
- 保持在相同的环境、相同的时间进行测试。
- 避免吃太饱或测试前 2-3 小时禁止吸烟。
- 在测试当天和前一天避免重体力劳动、酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。在开始测试之前，缓慢躺下，放松 1-3 分钟。

在测试前

戴上心率传感器。有关更多信息，请参见[佩戴心率传感器](#)。

开始测试前，确保在**设置 > 体格设置**中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

进行测试

若要进行有氧健康测试，请前往**测试 > 有氧健康测试 > 放松**并开始测试。

- 显示正在**搜索心率**。发现心率后，显示屏上将显示心率曲线图、当前心率和**躺下与放松**。保持放松，限制身体移动和与其他人沟通。
- 您可在任何阶段按下返回中断测试。显示**测试已取消**。

如果 M460 无法接收心率信号，将显示**测试失败**消息。在这种情况下，您应该检查心率传感器电极是否湿润，弹性胸带是否紧贴皮肤。

测试结果

测试结束时，您将听到两声哔哔声并显示有氧健康测试结果描述和估计的 VO_{2max} 。

显示**是否将 VO_{2max} 更新到体格设置**？。

- 选择**是**将该值保存到**体格设置**中。
- 仅在您不知道您最近测量的 VO_{2max} 值，以及该值与结果相差多于一个健康水平时才选择**否**。

您的最新测试结果在**测试 > 有氧健康测试 > 最新结果**中显示。仅显示您最近一次的测试结果。

要查看并分析您的有氧健康测试结果，请转到 Flow 网络服务，并从您的日记中选择相应的测试，然后在此查看测试详情。

健康水平级别

男性

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等强度 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

女性

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等强度 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |

| 年龄/出生年份 | 很低 | 低 | 一般 | 中等强度 | 良好 | 非常好 | 优秀 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max} 。参考：Shvartz E, Reibold RC. 6 到 75 岁男女有氧适能规范：查阅。Aviat 空间环境医学；61:3-11, 1990。

VO₂MAX

身体最大摄氧量 (VO_{2max}) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。 VO_{2max} (最大摄氧量，最大有氧能力) 是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。 VO_{2max} 可以通过有氧健康测试(如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试) 进行测量或预测。 VO_{2max} 是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

VO_{2max} 可以表示为每分钟毫升数 ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$)，也可以使用该值除以个人体重(单位为千克) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)。

恢复测试

恢复测试通常是用于监测训练和恢复之间平衡情况的工具。它以训练引发的自主神经系统的功能变化为基础。恢复测试结果会受一些外界因素的影响，例如精神压力、睡眠、潜在疾病、环境变化(温度、高度)等。长期跟进可帮助您优化训练，并防止训练过度。

恢复测试以测量心率和心率变异性为基础。心率和心率变异性的变化反映了心血管系统自主调节的变化。在测试期间，测量休息时的心率、站立时的心率和心率峰值。恢复测试中测量的心率和心率变异性是自主神经系统紊乱的良好指标，例如因疲劳或过度训练而紊乱。然而，心率对疲劳和训练过度产生的反应总是因人而异，需要长期跟进。

在测试前

当您第一次进行测试时，需要在两周内进行六次基准测试，以确定您的个人基准值。这些基准测量应当在两个传统的基本训练周完成，而不是在大运动量的训练周。基准测量应包含训练日结束后以及恢复日结束后进行的测试。

记录基准测量值后，您每周应当继续进行 2 到 3 次测试。在某一恢复日和高强度训练日(或一连串的高强度训练日)结束后的第二天早上进行每周测试。也可选择在正常训练日后再次进行一次测试。停止训练或不规律训练期间的测试可能无法提供可靠的信息。如果您训练后休息 14 天或更长的时间，您应当考虑重设长期测试平均值，并重新进行基准测试。

为获得最可靠的测试结果，应始终在标准/相似的环境下进行此测试。建议您在早上用餐前进行测试。应符合以下基本要求：

戴上心率传感器。

- 您应保持放松和平静。

您可以以放松的姿势坐着或躺在床上。在您测试期间，该姿势必须始终相同。

可在任何地方进行测试 — 在家、在办公室、在健身俱乐部 — 只要测试环境安静即可。那里不应有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话)，且没有其他人与您交谈。

在测试前 2-3 小时内不能进食、饮水和吸烟。

- 为使测试结果具有可比性，建议在一天内的同一时间定期测试，最好是在早上醒后进行测试。

进行测试

选择 **测试 > 恢复测试 > 放松并开始测试**。显示正在搜索心率。找到心率后，显示屏上会显示 **躺下并放松**。

- 您的心率图会显示在显示屏上。在测试的第一部分不要动，该部分持续 3 分钟。
- 3 分钟后，M460 会发出哔哔声，并显示 **站起**。站起并保持静止不动 3 分钟。
- 3 分钟后，M460 会再次发出哔哔声，此时测试结束。
- 您可在任何阶段按下返回中断测试。显示 **测试已取消**。

如果 M460 无法接收心率信号，将显示 **测试失败** 消息。在这种情况下，您应该检查心率传感器电极是否湿润，弹性胸带是否紧贴皮肤。

测试结果

测试后，您将看到休息时的心率、站立时的心率和心率峰值，并与之前的平均测试结果对比。


测试 > 恢复测试 > 最新结果 中显示您的最新测试结果。仅显示您最近一次的测试结果。

在 Flow 网络服务中，您可以长期跟进您的测试结果。要查看并分析您的恢复测试结果，请转到 Flow 网络服务，并从您的日记中选择相应的测试，然后在此查看测试详情。

心率区

Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。

| 目标区 | HR _{max} * 强度百分比 | 示例: 心率区** | 持续时间示例 | 训练效果 |
|---|---------------------------|-------------|----------|---|
| 最大强度  | 90-100% | 171-190 bpm | 少于 5 分钟 | 效益: 呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。 感觉: 呼吸非常困难和肌肉疲劳。 适合: 经验非常丰富的健康运动员。只有很短的间隔, 通常用于短期赛事的最后准备。 |
| 高强度  | 80-90% | 152-172 bpm | 2-10 分钟 | 效益: 提高了维持高速度耐力的能力。 感觉: 造成肌肉疲劳和呼吸沉重。 适合: 全年训练的经验丰富的运动员和不同时间段训练的运动员。赛季前变得更加重要。 |
| 中等强度  | 70-80% | 133-152 bpm | 10-40 分钟 | 效益: 提高一般的训练步伐, 使中等强度的锻炼更容易, 提高了效率。 感觉: 呼吸稳定、可控、急促。 适合: 为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。 |
| 低强度  | 60-70% | 114-133 bpm | 40-80 分钟 | 效益: 提高一般基础健身, 提高恢复, 促进代谢。 感觉: 舒适、简单, 肌肉和心血管负荷低。 适合: 基础训练期以及赛季恢复练习中进行长期训练的所有人。 |
| 极低强度 | 50-60% | 104-114 bpm | 20-40 分钟 | 效益: 有助于热身和放松, 帮助恢复。 感觉: 非常简单, 几乎没有疲劳感。 适合: 训练期间进行恢复和缓和的人。 |

| 目标区 | HR _{max} * 强度百分比 | 示例: 心率区** | 持续时间示例 | 训练效果 |
|---|---------------------------|-----------|--------|------|
|  | | | | |

* HR_{max} = 最大心率(220-年龄)。

** 最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心率区(每分钟跳动次数)。

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和运动区 2 的强度，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最大潜力进行比赛，您必须在心率区 4 和心率区 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的 HR_{max} 值，或者通过自己在现场进行测试来测量该值，对 Polar 目标心率区进行个性化设置。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达目标区 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。


智能卡路里

市场上可计算消耗的卡路里数的最准确的卡路里计数器。能量消耗的计算基于：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 训练时的心率
- 个人最大摄氧量 (VO_{2max})
- 海拔高度

智能通知 (iOS)

利用智能通知功能您可以在 M460 上获取来电、消息和应用程式通知提醒。您将在 M460 上获得与手机屏幕上相同的通知。智能通知功能仅适用于 iOS 与 Android。在恢复测试、有氧健康测试和训练课程中使用间隔定时器时，会阻止智能通知。

 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙活动的增加，M460 和手机的电池电量会消耗得更快。

设置

您的 M460 需要与 Flow 应用配对才能接收提示与通知，另外您还需要正确设置您的 M460 与手机。

在更新 M460 固件后，您需要将其与 Flow 应用再次配对以便显示智能通知设置。如果您不再次将其配对，设置将不会可见。

默认情况下，通知为关闭。它们可在 M460 或 Polar Flow 应用程序中开启/关闭。

M460

在 **菜单 > 设置 > 一般设置 > 智能通知** 中将智能通知开启。

- 选择 **开启** 以接收通知，并在显示屏上显示通知的内容。
- 如果您不想在显示屏上看到通知的内容，选择 **开启(无预览)**。您将在收到通知时获得通知。
- 如果不想在 M460 上收到通知，选择 **关闭**。

手机

您的手机的通知设置将决定您在 M460 上可接收到哪些通知。有关更多信息，请参见 [智能通知 \(iOS\)](#)。

使用


提醒时，您的 M460 会通过声音来通知您。当收到来电时，您可选择接听、静音或拒绝(仅支持 iOS 8)。静音功能仅会使 M460 变成无声，而不会使手机变成无声。如果来电提醒期间收到通知，则不会显示该通知。

解除通知

通知可手动或在超时时解除。手动解除通知也会解除手机屏幕上的通知，但超时仅将其从 M460 上移除，其在手机上仍将可见。

若要从显示屏解除通知：

- 手动：按下“返回”按钮
- 超时：如果您未手动解除，通知将在 30 秒后消失

 当 M460 上的 *Strava Live Segment* 视图处于活动状态时，智能通知将被阻止。如果您希望在较长的路段中收到智能通知，则可以通过更改训练视图来启用它们。

智能通知 (ANDROID)

利用智能通知功能您可以在 M460 上获取来电、消息和应用程式通知提醒。您将在 M460 上获得与手机屏幕上相同的通知。在恢复测试、有氧健康测试和训练课程中使用间隔定时器时，会阻止智能通知。

- 请确保您在手机上安装了 Android 版本 5.0 或更高版本。
- 确保您的 M460 为最新固件。
- 要使用智能通知功能，您需要安装适用于 Android 的 Polar Flow 移动应用，并且 M460 需要与该应用配对。要使用智能通知功能，您的手机必须运行 Polar Flow 应用程序。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙活动的增加，M460 和手机的电池电量会消耗得更快。

 我们已在部分最常见的手机型号(如 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3)上验证了该功能。在支持 Android 5.0 的其他手机型号上，功能可能有所不同。

设置

您的 M460 需要与 Flow 应用配对才能接收提示与通知，另外您还需要正确设置您的 M460 与手机。

在更新 M460 固件后，您需要将其与 Flow 应用再次配对以便显示智能通知设置。如果您不再次将其配对，设置将不会可见。

默认情况下，通知为关闭。它们可在 M460 或 Polar Flow 应用程序中开启/关闭。

M460

在 M460 中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。


在 M460 上，进入 **菜单 > 设置 > 一般设置 > 智能通知**。

- 选择 **开启** 以接收通知，并在显示屏上显示通知的内容。
- 如果您不想在显示屏上看到通知的内容，选择 **开启(无预览)**。您将在收到通知时获得通知。
- 如果不想在 M460 上收到通知，选择 **关闭**。

FLOW 应用程序

在 Polar Flow 移动应用程序中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 进入 **Devices(设备)**。
3. 在 **智能通知菜单**，选择 **开启**、**开启(无预览)** 或 **关闭**。
4. 长按 M460 上的“返回”按钮，使 **M460 与移动应用程序同步**。
5. **Smart notifications on(智能通知已打开)** 或 **Smart notifications off(智能通知已关闭)** 将显示在 M460 显示屏上。

 当您在 Polar Flow 移动应用程序上更改通知设置时，请记得将 M460 与此移动应用程序同步。

手机

为了能在 M460 上接收通知，需要在希望接收通知的移动应用程序上启用通知。通知在默认情况下启用，但您可以通过移动应用程序的设置或 Android 手机的应用通知设置来检查是启用还是禁用。查看手机用户手册了解关于应用程序通知设置的更多信息。

之后须将 Polar Flow 应用程序设置成可以读取手机上的通知。您必须将 Polar Flow 应用程序设置成可以访问手机通知(即在 Polar Flow 应用程序上启用通知)。Polar Flow 应用程序将指导您根据需要设置访问权限。

使用

提醒时，您的 M460 会通过声音来通知您。日历事件和消息仅提醒一次，但来电提醒会持续到您轻按 Polar M460 上的“返回”按钮或接听电话，或提醒持续 30 秒。

如果您的手机通讯簿里有来电者的姓名，且该姓名仅包括基本的拉丁字符和以下语言的特殊字符，则来电者的姓名将显示在显示屏上：法语、芬兰语、瑞典语、德语、挪威语或西班牙语。

解除通知


通知可手动或在超时解除。手动解除通知也会解除手机屏幕上的通知，但超时仅将其从 M460 上移除，其在手机上仍将可见。

若要从显示屏解除通知：

- 手动：按下“返回”按钮
- 超时：如果您未手动解除，通知将在 30 秒后消失

阻止应用程序

在 Polar Flow 应用程序中，您可以阻止来自某些程序的通知。当您在 M460 上接收来自某个应用程序的首个通知时，该程序将显示在 **设备>阻止应用程序**，您可以根据自己的意愿选择是否阻止该程序。

 当 M460 上的 *Strava Live Segment* 视图处于活动状态时，智能通知将被阻止。如果您希望在较长的路段中收到智能通知，则可以通过更改训练视图来启用它们。

速度区与功率区

利用速度区与功率区，您可以在训练期间轻松监控速度或功率，调整您的速度或功率以达到预期的训练效果。在训练期间这些区域可用于为您的训练效率提供指南，并可帮助您融合不同的训练强度以达到最佳效果。

设置

可在 Flow 网络服务中对速度区与功率区设置进行调整。在有提供这些设置的运动内容中可打开或关闭这些设置。有五个不同的区，可手动调整区限值或使用默认值。这些设置都是针对运动设计的，允许您调整这些区以最佳匹配每种运动。这些区在跑步运动(包括涉及跑步的团队运动)、骑自行车运动以及划船与划皮艇运动中有提供。

默认设置

如果您选择**默认设置**，您不能更改限值。默认区可针对具有相对较高健康水平的个人进行优化。

自由设置

如果您选择**自由设置**，所有限制都可更改。例如，如果您已测试您的实际阈值(如无氧阈值和有氧阈值，或乳酸上限和下限阈值)，您可以根据个人的阈值速度或步速在各个区中进行训练。我们建议您将无氧阈值速度和步速设置为第 5 区的最小值。如果您也使用有氧阈值，请将该阈值设置为第 3 区的最小值。

 您可以根据速度区，创建训练目标。通过 Flow Sync 同步目标后，在训练期间，将收到训练装置的指引。

在训练期间

在训练期间，您可以查看您当前在哪个区训练以及在每个区花费的时间。

训练后

在 M460 的训练总结中，您可以看到在每个速度区或功率区花费的时间概览。在同步之后，在 Flow 网络服务中可以看到详细、直观的速度区或功率区信息。

运动内容

可让您列出所有最喜欢的运动，并为各项运动进行具体设置。例如，您可以为各项运动创建自定义视图，并选择您训练时想要看到的数据：仅显示您的心率或速度和距离 — 最适合您、您的训练需求和要求的任何内容。

有关更多信息，请参见[运动内容设置](#)和[Flow 网络服务中的运动内容](#)。




请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见**设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从[Polar 运动内容列表](#)中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从[运动内容设置](#)启用或禁用 Bluetooth 广播。

如何在 M460 上激活 STRAVA LIVESEGMENTS®?

Strava 路段是以前定义的道路或路线部分，运动员可以在骑自行车或跑步时比较用时。路段已在[Strava.com](#)中定义，可由任何 Strava 用户创建。您可以使用该路段来比较自己的多次用时，或者与其他完成该路段的 Strava 用户的用时进行比较。每个路段都设有公开排行榜，包含山路之王/女王 (KOM/QOM)，其保持着最佳时间。

如果您有 **Strava Premium** 账户，则可以在 Polar M460 上激活 **Strava Live Segments®** 功能。一旦激活了 Strava Live 路段，当您接近您收藏的 Strava 路段时，您将收到 M460 的提醒。您将获得在 M460 上显示的实时表现数据，显示超越或者落后于您在该路段的个人记录 (PR)。在路段结束时，将立即计算结果并显示在 M460 上，但最终结果您需要在[Strava.com](#)上。

 当 M460 上的 *Strava Live Segment* 视图处于活动状态时，智能通知将被阻止。如果您希望在较长的路段中收到智能通知，则可以通过更改训练视图来启用它们。

要激活 Polar M460 上的 *Strava Live* 路段，您需要：

1. 在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中，连接 *Strava* 和 Polar Flow 账户


Polar Flow 网络服务：**设置 > 账户 > Strava > 连接**

Polar Flow 应用程序：**一般设置 > 连接 > Strava**(滑动按钮以连接)

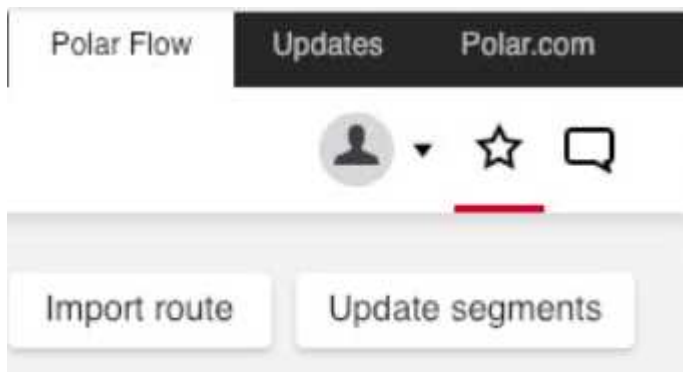
2. 在 *Strava.com* 中选择要导出到 Polar Flow/M460 的路段

Strava.com: 按下路段名称旁边的星形图标。

| Star | Category | Name | Location |
|---|---|-----------------------|--------------------------|
|  |  | Muro di Sormano Climb | Sormano, Lombardy, Italy |
|  |  | Muro Di Sormano | |

 如果希望快速将一个或两个 *Strava Live* 路段传输到 M460，可以跳过步骤 3。只需选择 *Strava.com* 中的路段，并同步到 M460。

3. 点击 Polar Flow 网络服务的**我最爱的运动**页面上的**更新路段**按钮，将 *Strava Live* 路段导入 Polar Flow。M460 可一次储存最多 20 个收藏。如果 Flow 网络服务中的收藏数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 M460 中。您可以通过拖放操作改变收藏的顺序。



4. 同步 M460。您从 *Strava.com* 导入的包括 *Strava Live* 路段在内的 20 个热门收藏将转移到 M460 上。



有关 Strava 路段的更多信息，请访问 [Strava 支持](#)。

Strava live segments 是 Strava, Inc. 的商标。

M460 与 TRAININGPEAKS 兼容

TrainingPeaks® 是一款用于耐力训练的指导和分析平台。它为教练和运动员提供了网络服务、桌面软件和移动应用程序。TrainingPeaks 为骑行提供以下高级功率指标：**NORMALIZED POWER® (NP®)**、**INTENSITY FACTOR® (IF®)** 和 **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**。

- **NORMALIZED POWER (NP)** 提供训练强度的评估。它可以更好地衡量给定训练课程的真实身体需求。
- **INTENSITY FACTOR (IF)** 仅是归一化功率与阈值功率的比值。因此，**IF** 提供了一种有效和方便的方法，并纳入了阈值功率的变化或差异，比较训练课程或骑手自身或之间的比赛的相对强度。
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** 根据您的功率数据来量化整体训练负荷。请注意 **Polar 训练负荷** 和 **TRAINING STRESS SCORE** 之间无法比较。两者是两种不同的方法。



为能够在训练期间以及在 TrainingPeaks 服务训练之后在 M460 上查看以上功率指标，您需要：

1. 将 M460 与功率传感器配对。
2. 连接 Polar Flow 与 TrainingPeaks 账户。
3. 使用 TrainingPeaks 指标，向 M460 [Polar Flow 运动内容设置](#) 中添加新的训练视图。
4. 同步 M460。

在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中连接您的 TrainingPeaks 和 Polar Flow 账户：

- Polar Flow 网络服务：[设置](#) > [账户](#) > [TrainingPeaks](#) > [连接](#)
- Polar Flow 应用程序：[一般设置](#) > [连接](#) > [TrainingPeaks](#) (滑动按钮以连接)

有关 TrainingPeaks Extended Power 功能的更多信息，请参见 [TrainingPeaks 博客](#)。

NORMALIZED POWER®、**INTENSITY FACTOR®** 和 **TRAINING STRESS SCORE®** 是 TrainingPeaks, LLC 的商标，经许可使用。请访问 <http://www.trainingpeaks.com> 以了解更多。

POLAR FLOW

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务计划和分析训练的每个细节，更详细了解自己的表现。通过添加运动和定制设置与培训视图，设置并自定义 M460 以完全满足您的训练寻求。跟踪和可视化分析您的进展，创建训练目标，并将它们添加到您的最爱中。

您可以使用 Flow 网络服务：

- 通过图表和路线视图分析所有训练细节
- 使用其他数据对比具体数据，例如圈速或速度与心率
- 查看您的训练负荷如何影响您的累计恢复状态
- 通过跟踪对您最重要的趋势和细节查看长期进展情况
- 通过具体运动的每周或每月报告跟进您的进展情况
- 与您的关注者分享亮点
- 重温您自己和其他用户的训练

若要开始使用 Flow 网络服务，请前往 flow.polar.com/start，如果您还没有 Polar 账户，请创建一个账户。从相同的地方下载并安装 FlowSync 软件，以便您可以在 M460 和 Flow 网络服务之间同步数据。

提示

您可以在 **提示** 中查看最近从事的事情，还可以查看朋友的活动和评论。

探索

在 **探索** 中，您可以通过浏览地图发现各个训练信息和训练路线。您可以将路线添加到收藏夹中，但是这些路线不会同步到 M460。查看其他用户已经共享的公开训练记录，重温您自己或其他人的路线，了解出现亮点的时刻。

日记

在 **日记** 中，您可以查看安排好的训练并回顾过去的结果。显示的信息包括：日视图、周视图或月视图中的训练计划、各个训练、测试和每周总结。

进展


在 **进展** 中，您可以通过报告跟进自己的发展。报告是一个跟进长期训练进展情况的方便方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉菜单中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/flow

训练目标

在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 應用程式将其同步至 M460。在训练期间，您可以轻松遵照设备上的指导信息。


- **快捷目标:** 填入一个值。选择一个持续时间、距离或卡路里目标。
- **阶段性目标:** 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的目标持续时间或距离和强度。该功能用于 (例如) 创建间隔训练，和添加正常的热身和放松阶段。
- **我最爱的运动:** 创建一个目标，并将其添加至**我最爱的运动**以在每次想要进行时再次轻松访问。

 请记住，通过 FlowSync 或 Flow 應用程式将您的训练目标从 Flow 网络服务同步至 M460。如果尚未同步，它们仅显示在 Flow 网络服务日记或我最爱的运动列表中。


创建训练目标

1. 转到日记，然后单击**添加 > 训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，选择**快捷**、**阶段性**或**我最爱的运动** (**比赛步速**目标不可用于 Polar M460)。

快捷目标

1. 选择**快捷**。
2. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
3. 填写以下其中一个值:持续时间、距离或卡路里。您可以只填写其中一个值。
4. 单击**保存**将目标添加到日记中，或单击我最爱的运动图标  将其添加到**我最爱的运动**。

阶段性目标

1. 选择**阶段性**
2. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
3. 将阶段添加至您的目标。选择每个阶段的距离或时长、手动或自动开始下一阶段和强度。
4. 单击**保存**将目标添加到日记中，或单击我最爱的运动图标  将其添加到**我最爱的运动**。

我最爱的运动

如果创建了一个目标，将其添加您的我最爱的运动，您可将其用作制定目标。

1. 选择**我最爱的运动**。显示您的训练目标收藏夹。
2. 单击您想用作目标模板的我最爱的运动。
3. 选择**运动**，输入**目标名称**(必填)、**日期**(可选)和**时间**(可选)以及您想添加的任何**备注**(可选)。
4. 您可以根据需要编辑目标或保持原样。
5. 单击**更新更改**，保存收藏夹的更改。单击**添加至日记**，在不更新收藏夹的情况下将目标添加至日记。

将训练目标同步到 M460 后，您将发现：

- **日记**中的制定训练目标(当周和接下来的 4 周)
- **我最爱的运动**中列为收藏的训练目标

开始训练时，从日记或**我最爱的运动**中访问您的目标。


有关开始训练目标的信息，请参见 "开始训练" 在本页 23

收藏夹


在**收藏夹**中，您可以储存并管理您最喜欢的训练目标。M460 可一次储存最多 20 个收藏。Flow 网络服务中的收藏数量没有限制。如果 Flow 网络服务中的收藏数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 M460 中。

您可以通过拖放操作改变收藏的顺序。选择您要移动的收藏，将它拖到您希望在列表中放置的位置。


添加训练目标至收藏夹：

1. 创建训练目标。
2. 单击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标已添加至收藏夹

或者

1. 从您的**日记**选择现有目标。
2. 单击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标已添加至收藏夹。

编辑收藏夹

1. 单击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 。显示所有最喜欢的路线和训练目标。
2. 选择希望编辑的收藏夹：更改目标名称，或选择右下角的“编辑”来更改目标。

移除收藏夹

单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从收藏夹列表中移除。

FLOW 网络服务中的运动内容

默认情况下，您的 M460 上有六项运动。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动内容添加到您的列表中，并可对新添加的运动内容和已有的运动内容进行编辑。您的 M460 最多可储存 20 项运动内容。Flow 网络服务上的运动内容的数量不受限制。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 M460 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

添加运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 单击**添加运动内容**，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

编辑运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**编辑**。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本设置

- 自动圈(可设置为基于时长或基于距离)
- 训练声音
- 速度视图

心率

- 心率视图(分钟心跳次数 (bpm)，或最大百分比。)
- 心率在其他设备上可见(使用 Bluetooth® Smart 无线技术(例如，健身房设备)的其他兼容设备可检测您的心率。)
- 心率区设置(通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。如果您选择默认，您无法更改心率限制。如果您选择“自由”，所有限制都可更改。从您的最大心率可计算默认心率区限制。)

训练视图

选择您想要在训练期间在训练视图中看到的信息。每项运动内容共有八个不同的训练视图。各训练视图最多可有四个不同的数据字段。


在现有视图上单击铅笔图标进行编辑，或添加一个新的视图。您可以从以下七类中选择一到四项作为视图内容：

| 时间 | 环境 | 身体测量 | 距离 |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 当日时间• 持续时间• 每圈时间• 自动圈时间• 上一圈时间 | <ul style="list-style-type: none">• 海拔高度• 上升• 圈上升• 自动圈上升• 下降• 圈下降• 自动圈下降• 倾斜计• 温度 | <ul style="list-style-type: none">• 心率• 平均心率• 每圈平均心率• 自动圈平均心率• 上一圈平均心率• 最大心率• 每圈最大心率• 自动圈最大心率• 上一圈最大心率• 卡路里• 心率区指针 | <ul style="list-style-type: none">• 距离• 每圈距离• 自动圈距离 |

| 时间 | 环境 | 身体测量 | 距离 |
|----|----|---|----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 心率区时间 • 心率限值 | |

| 速度 | 脚踏圈速 | 功率 | TrainingPeaks |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 速度/步速 • 平均速度/步速 • 每圈平均速度/步速 • 自动圈平均速度/步速 • 上一圈平均速度/步速 • 最大速度/步速 • 每圈最大速度/步速 • 自动圈最大速度/步速 • 上一圈最大速度/步速 • 速度/步速区指针 • 速度/步速区距离 • 速度/步速区时间 • 速度/步速限值 | <ul style="list-style-type: none"> • 脚踏圈速 • 平均脚踏圈速 • 每圈平均脚踏圈速 • 自动圈平均脚踏圈速 • 上一圈平均脚踏圈速 • 最大脚踏圈速 • 每圈最大脚踏圈速 | <ul style="list-style-type: none"> • 功率 • 滚动平均功率 • 平均功率 • 每圈平均功率 • 自动圈平均功率 • 上一圈平均功率 • 最大功率 • 每圈最大功率 • 自动圈最大功率 • 上一圈最大功率 • 功率区指针 • 周转最大力量 • 左/右平衡 • 平均左/右平衡 • 每圈平均左/右平衡 • 自动圈平均左/右平衡 • 上一圈平均左/右平衡 | <ul style="list-style-type: none"> • 自动圈 NORMALIZED POWER • 自动圈 INTENSITY FACTOR • 自动圈 TRAINING STRESS SCORE • NORMALIZED POWER • INTENSITY FACTOR • TRAINING STRESS SCORE • 每圈 NORMALIZED POWER • 每圈 INTENSITY FACTOR • 每圈 TRAINING STRESS SCORE • 上一圈 NORMALIZED POWER • 上一圈 INTENSITY FACTOR • 上一圈 TRAINING |

| 速度 | 脚踏圈速 | 功率 | TrainingPeaks |
|----|------|----|-----------------|
| | | | STRESS SCORE |

 根据 [运动内容设置](#) 中您的功率视图选择，功率输出显示为 **W**(瓦特)、**W/kg**(瓦特/千克) 或 **FTP %**(功能阈值功率的百分比)。

完成运动内容设置后，请单击“保存”。要将设置同步到您的 M460 上，请在 FlowSync 上按“同步”。



请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从运动内容设置启用或禁用 Bluetooth 广播。

POLAR FLOW 应用程式

Polar Flow 应用程式可让您在训练结束后立即查看训练数据的直观说明。它可让您轻松访问您的培训目标，并查看测试结果。Flow 应用程式是将 M460 的训练数据与 Flow 网络服务同步的最简单的方式。

当将此应用程式与 M460 结合使用时，您可：

- 获取您的训练的快速概况并立即分析您的表现的每个细节
 - 地图上的路线视图
 - 训练效益
 - 训练负荷与恢复时间
 - 训练的开始时间和时长
 - 平均和最大速度/步速和距离。
 - 平均和最大心率、累积心率区
 - 卡路里和脂肪燃烧卡路里 %
 - 最大海拔高度、上升和下降
 - 每圈详情
- 用日历中的一周总结查看您的进度

 在您开始使用 Flow 应用程式前，您需要在 Flow 网络服务中注册 M460。当您在 flow.polar.com/start 上设置 M460 时，您就注册了 M460。更多信息，请参见 [设置您的 M460](#)。

若要开始使用 Flow 应用程式，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关使用 Polar Flow 应用程式的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app。使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，您需要将其与 M460 配对。有关更多信息，请参见 [配对](#)。

若要在 Flow 应用程序上查看训练数据，必须在训练结束后将其与 M460 同步。有关将 M460 与 Flow 应用程序同步的信息，请参见[同步](#)。

同步

您可以使用 FlowSync 软件通过 USB 线传输来自 M460 的数据，或使用 Polar Flow 应用程序通过 Bluetooth Smart® 无线传输。若要在 M460 和 Flow 网络服务与应用程序之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户和 FlowSync 软件。访问flow.polar.com/start，在 Polar Flow 网络服务上创建您的 Polar 账户，下载并安装 FlowSync 软件到您的个人电脑。从 App Store 或 Google Play 下载 Flow 应用程序到您的移动设备上。


请记住，无论您在哪里，都要在 M460、网络服务和移动应用程序之间同步并更新数据。

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要使用 Flow 网络服务同步数据，您需要拥有 FlowSync 软件。访问flow.polar.com/start，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将微型 USB 连接器插入到 M460 的 USB 端口中，并将连接线另一端插入您的个人电脑。确保 FlowSync 软件在运行。
2. FlowSync 窗口在电脑上打开，开始同步。
3. 操作结束时显示已完成。

每次将 M460 插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程序文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次有可用的固件更新时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

 如果您在 M460 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的同步按钮以便将设置传输到 M460。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问support.polar.com/en/support/flow。

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问support.polar.com/en/support/FlowSync。

与 FLOW 应用程序同步

同步前请确保：


- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序
- 您已在 Flow 网络服务上注册了 M460，并通过 FlowSync 软件至少同步了一次数据。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 M460 与移动设备配对。更多信息，请参见 "使用 M460 配对传感器" 在本页 12

同步数据的方式有两种：

1. 登录 Flow 应用程序并长按 M460 上的返回按钮。
2. 先后显示[连接至设备](#)和[连接至应用程序](#)。
3. 操作结束时显示[同步完成](#)。

或者

1. 登录到 Flow 应用程序并前往 **设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 同步数据**，按 M460 上的开始按钮。
2. 先后显示 **连接至设备** 和 **连接至应用程序**。
3. 操作结束时显示 **同步完成**。

 当您将 Flow 应用程序与 M460 同步时，还会通过互联网连接将训练数据自动同步到 Flow 网络服务。

有关使用 Polar Flow 应用程序的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/Flow_app。

重要信息


保养您的 M460

与其他电子设备一样，Polar M460 应保持清洁并细心维护。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免充电或同步过程中的问题。

M460

保持训练设备清洁。使用湿纸巾擦除训练设备上的污垢。为保持防水功能，不要使用高压清洗机清洗训练设备。不要将训练设备浸入水中。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。

每次使用训练设备的 USB 端口后，目视检查盖子/后盖的密封表面区域没有头发、灰尘或其他脏污。轻轻扫掉污物。清洁时不可使用尖锐器具或器材，这会在塑料部件上留下划痕。


 不适用于洗澡和游泳。防止溅水和雨滴。不要将训练设备浸入水中。在降雨过多的天气中使用训练设备可能对 GPS 信号接收造成干扰。

请勿将设备放在极冷(低于 $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$)和极热(高于 $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$)或阳光直射的地方。

心率传感器

连接器:每次使用后将传感器从胸带上取下，并用软毛巾擦干传感器。必要时，用稀释的肥皂水溶液清洁传感器。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。

胸带:每次使用后，用自来水冲洗胸带，并悬挂晾干。必要时，用稀释的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂，因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿剧烈拉伸或弯曲电极区。

 查看胸带标签上的洗涤说明。

存放

M460:将训练设备放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。不要让训练设备长时间暴露在直射的阳光下，如留在车内或安装在自行车架上。建议在设备部分或完全充电的状态下存放。存放过程中电池会缓慢放电。若训练设备的存放时间将达数月，建议数月后再次充电。这会延长电池寿命。

心率传感器:分别将心率传感器胸带和连接器风干并分别存放可最大程度地延长电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为避免突然氧化，请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内，例如运动包。请勿将心率传感器长时间暴露在直射的阳光下

维修

在两年保障/保修期内，建议您仅从授权的 Polar 服务中心获得相应维修。因接受非 Polar Electro 授权的维修而造成的损害或后果性损害，不在保修范围内。如需了解详细信息，[请参见 Polar 全球有限保修](#)。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 support.polar.com/zh-hans 和具体国家和地区的
网站。


您的 Polar 账户用户名一直是您的邮件地址。Polar 产品注册、Polar Flow 网络服务和应用程式、Polar 论坛和
时事通讯注册可使用相同的用户名和密码。

电池

Polar M460 内置一块可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行
300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果
您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记，并可提供至少 500mA 电
流量。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL
listed”(UL 列名)或“CE”)。



 请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类
收集，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

该 Polar H10 心率传感器配备有用户可自行更换的电池。若要自行更换电池，请谨慎遵照“[更换心率传感器
电池](#)”中的说明。

请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

更换心率传感器电池

自行更换心率传感器电池时，请谨慎遵照如下说明：

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。您可以从设备齐全的 Polar 零售商和
授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。
在美国，还可以在 www.polar.com/us-en 上购买密封环/电池元件。

处理充满电的新电池时，应避免扣类接触，即同时从两侧使用诸如镊子的金属或导电工具。这样可能会使
电池短路，导致电池加速放电。通常，短路并不会损坏电池，但可能会减少电池的容量和使用寿命。

1. 使用小型平头工具将电池盖打开。
2. 从电池盖上取下旧电池。
3. 将新电池 (CR2025) 插入电池盖, 负 (-) 极朝外。
4. 将电池盖上的横档与连接器上的插槽对准, 将电池盖按回原位。这时会听到啮合的咔嗒声。



⚠如果更换的电池型号不正确, 会有爆炸危险。

注意事项

Polar M460 训练设备显示您的表现指标。训练设备旨在显示您在训练期间及之后的生理压力程度及恢复情况。它对心率、速度和距离进行测量。在与脚踏圈速传感器一起使用时, 在与脚踏圈速传感器一起使用时, 它还可以测量骑行脚踏圈速; 在与功率计完一起使用时, 它可测量功率输出。不用于或暗示用于其他用途。

该训练不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

训练时干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外, 使用训练设备进行训练时, WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常, 请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备(如 LED 显示器、马达和电动制动器)可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题, 请尝试如下操作:

1. 将心率传感器胸带解开, 正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备, 直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重, 而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 胸部戴上心率传感器胸带, 尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用, 可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息, 请参见 support.polar.com/zh-hans。

健康与训练

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前, 建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题上, 如果其中任何一项的答案是“是”, 建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查[技术规格](#)中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。



潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成颜色从心率传感器或腕带的表面脱落，可能会弄脏浅色衣服。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

Polar 心率传感器(例如 H10 和 H9)内含一块纽扣电池。如果意外吞下电池，短短 2 小时内就会造成严重的内部灼伤，并有可能导致死亡。请将新旧电池置于儿童接触不到的地方。如果电池槽无法合实，请停止使用产品并使其远离儿童。如果您认为电池可能被吞食或塞入身体的任何部位，请立即就医。

技术规格

M460

| | |
|-------|--|
| 电池型号: | 充电电池, 385mAh, 4.35V 电池 |
| 工作时间: | 使用 GPS 16 个小时, 开启全部传感器以及安全灯时, 记录时间长达 12 小时 |
| 工作温度: | -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F 在温度范围之外的环境中使用或保管 |

| | |
|-----------|---|
| | M460, 可能会永久损害电池容量- 尤其是当温度较高时。 |
| 训练设备材料: | PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU |
| 时钟准确度: | 25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天 |
| GPS 准确度: | 距离 ±2%, 速度 ±2 km/h |
| 高度分辨率: | 1 米 |
| 上升/下降分辨率: | 5 米 |
| 最大高度: | 9000 米/29525 英尺 |
| 抽样率: | 1 秒 |
| 心率监测准确度: | ± 1% 或 1 bpm 中较大的一个。定义适合于稳定条件。 |
| 心率测量范围: | 15-240 bpm |
| 当前速度显示范围: | 0-399 km/h 247.9 mph |
| 防水性: | IPX7 (防雨, 不适合游泳) |
| 内存容量: | 64 MB 闪存 长达70小时 (开启心率、GPS 和功率传感器时, 记录时间长达 35 小时) |
| 显示屏分辨率: | 128 x 128 |

H10 心率传感器

| | |
|---------|-------------------------------|
| 电池使用寿命: | 400 小时 |
| 电池型号: | CR 2025 |
| 电池密封环: | O 型环, 20.0 x 0.90, 材料为硅酮 |
| 工作温度: | -10 °C 到 +50 °C/14 °F 到 122°F |
| 连接器材料: | ABS 塑料、玻纤增强 ABS 塑料、聚碳酸酯、不锈钢 |
| 胸带材料: | 聚酰胺、聚氨酯、氨纶、聚酯、硅酮印花 |
| 防水性: | 30 米 |

Polar H10 心率传感器应用以下专利技术以及其他技术:

- OwnCode® 加密传输

POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑，且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

Polar M460 训练设备应用以下专利技术以及其他技术：

- OwnIndex® 技术(用于有氧健康测试)。

POLAR FLOW 移动应用程序的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。

Polar 基于腕部的心率测量设备可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

| 产品背面标记 | 水溅、汗水、雨滴等 | 洗澡和游泳 | 通气管潜水 (不带气瓶) | 使用水下呼吸器潜水 (带气瓶) | 防水特性 |
|-------------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------|---|
| 防水性 IPX7 | 确定 | - | - | - | 请勿使用高压清洗机清洗。 防水溅、雨滴等。 参考标准: IEC60529。 |
| 防水性 IPX8 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: IEC60529。 |
| 防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: ISO22810。 |

防水性: 100 米
(水下)

确定

确定

确定

-

可在水下反复使用, 但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。

参考标准: ISO22810。

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品, 保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证, 自购买之日起两 (2) 年内, 产品不会出现任何材料或工艺缺陷; 不过若为硅胶腕带或塑料腕带, 则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带 (例如心率传感器胸带) 和 Polar 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用, 无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间, 无论本产品是在哪个国家/地区购买的, 均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利, 也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据, 将其作为购买凭证!
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可, 不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标, Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标, 且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

法规信息

| | |
|---|---|
|  | 本产品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息, 可从以下网址找到: www.polar.com/zh-hans/regulatory_information 。 |
|  | 此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备, 符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU, 本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此, Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例, 以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响, 如果可能, 分类收集产品和电池的电子设备, 并集中收集电池和蓄电池。 |

如需查看 M460 具体的监管标签, 请前往 **设置 > 一般设置 > 关于您的产品**。

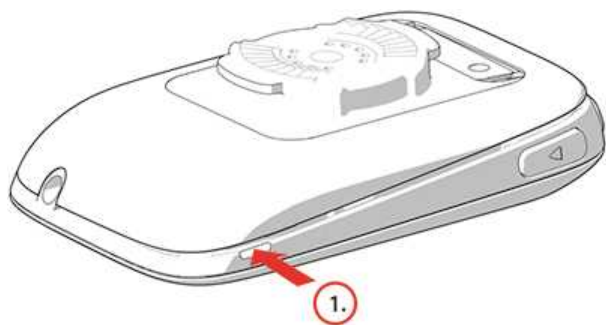
法规信息可在 support.polar.com 上找到。

POLAR M460 的 CE 标志

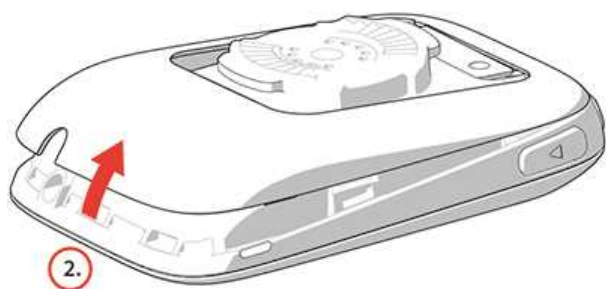
CE 标志位于 M460 的后盖下方。

打开盖子

在 M460 的右上角，将您的拇指放入外壳和后盖之间的沟槽中，轻轻打开盖子。



利用另一个拇指从 M460 顶部将盖子再打开些。然后将盖子掀起。



免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.0 CHNS 11/2020