


如何入門

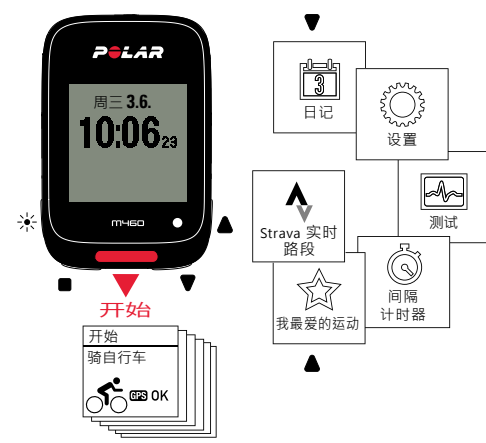
在 Polar Flow 網路服務中設定新的 Polar M460。M460 處於存儲模式，該裝置會在設定中喚醒。為獲得最準確的個人訓練資料，您務必在設定中進行精確設定。



1. Go to (進入) flow.polar.com/start 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要使用該軟體將 M460 連接至 Flow 網路服務。
2. Open (打開) 安裝包並按照螢幕上的說明安裝軟體。
3. 安裝完成後，FlowSync 會自動打開並要求您連接 Polar 產品。
4. 利用 USB 連接線將 M460 Plug (插入) 電腦的 USB 埠。可能需要幾分鐘喚醒 M460 並對其開始充電。在電腦上安裝任何建議的 USB 驅動程式。
5. Flow 網路服務將在您的網路瀏覽器上自動打開。Create (創建) Polar 帳戶或如果您已有一個帳戶，您可以直接登入。
6. 按一下「完成」以在 M460 與 Polar Flow 網路服務之間 synchronize (同步) 您的設定。同步一旦完成後，FlowSync 狀態將變更至「已完成」。
7. 若您的 M460 有固件更新，請在此階段進行安裝。



 請勿在 USB 連接埠濕潤時對設備充電。

瞭解您的 M460



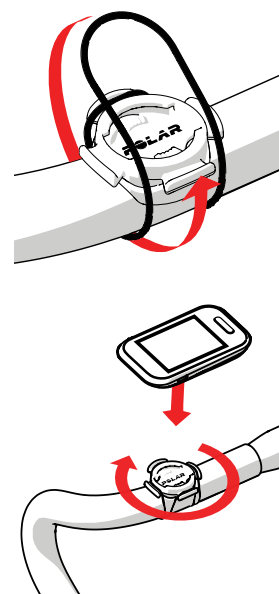
 燈光  返回  向上  向下

- 按上或下，即可瀏覽功能表。
- 開始訓練並使用「開始」按鈕確認選擇。
- 使用返回按鈕返回、暫停及停止。
- 長按「燈光」可在時間視圖中鎖定按鈕。

自行車固定裝置

您可將固定裝置安裝在自行車的把立上或者車把的左側或右側。

1. 將橡膠基座放置在龍頭/車把上。
2. 將單車支架置於橡膠底座上，使 POLAR 標誌與車把對齊。
3. 使用 O 型環將自行車固定裝置固定在龍頭/車把上。
4. 將 M460 背面的橫檔與自行車固定裝置的插槽對齊，並順時針轉動，直到 M460 安裝到位。

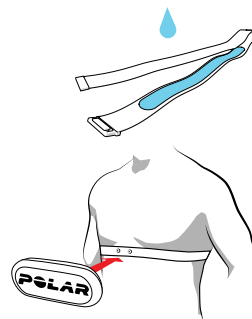


H10 心率傳感器

將胸帶和連接器舒適地環繞在胸部上佩戴以在 M460 中獲取準確即時的心率。

* 若您購買的 M460 不含心率傳感器，請不用擔心，您可隨時購買。

1. 將胸帶上的電極區弄濕。
2. 圍繞您的胸部扣上胸帶並將胸帶調整至鬆緊適度的程度。
3. 扣上連接器。
4. 在首次訓練之前，您需要將心率傳感器與 M460 配對。佩戴心率傳感器並按開始。然後等待傳感器配對請求，並選擇「是」。




您也可以 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對其他設備) 之中配對新傳感器。

 在訓練之後，拆下心率傳感器並在流水下沖洗胸帶以保持清潔。如需瞭解詳細說明，請造訪 support.polar.com/zh-hans/M460 檢視 M460 支援頁面。

利用 M460 進行訓練

按開始並選擇您的運動。請到室外並遠離高層建築及高大樹木以獲取 GPS 衛星訊號。將 M460 顯示屏朝上保持不動直至其找到 GPS 衛星訊號。當找到訊號時，會顯示「OK (確定)」。

當您準備好時，再次按開始。

 在 Polar Flow 應用程式或網路服務中選擇您最喜歡的運動內容以及您想在訓練中追蹤的資訊。

訓練期間

記圈： 在訓練期間按「開始」。

鎖定心率區： 若要鎖定/解鎖您目前所處的心率區，請長按「開始」。如果您的速率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。

在快顯功能表中更改設定： 長按燈光以打開快顯功能表。您可在沒有暫停訓練記錄的情況下變更某些設定。

暫停和停止訓練

按返回以暫停您的訓練。若要繼續訓練，請按「開始」。若要停止訓練，在暫停時長按「返回」裝置顯示記錄已結束。

主要功能

Polar M460 提供眾多獨特的功能以幫助您更好地訓練。這裡您可找到最重要功能的摘要。

內置 GPS

M460 利用內置的 GPS 追蹤您的速度、距離、海拔高度和路線。您可在訓練後在 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務中的地圖上查看您的路線。返回起點功能引導您回到您的起點。

氣壓計

除海拔高度外，M460 亦可測量全面的資料，如上升/下降、爬坡/下坡、即時 VAM（平均上升速度）和海拔高度補償卡路里。

前置燈

M460 頂部邊緣上的前置燈功能，旨在讓其他道路使用者能更容易看到您。這是一項智能功能，您可將其設為在黑暗地方自動開啟。

訓練指南

M460 具有 Polar 特有的 Smart Coaching 功能，提供有關如何改進您的訓練的最佳指導並對您的進度提供有用的回饋資訊。

智能通知

智能通知功能可讓您在 M460 上獲得有關智能手機的來電、消息以及通知。如需接收通知，請將 M460 與 Flow 應用程式配對。透過 M460 設定或 Flow 應用程式啟用智能通知。

與協力廠商功率傳感器兼容

M460 可與一系列第三方功率傳感器兼容。請檢視 support.polar.com/zh-hans/3rd-party-sensors 上提供的完整兼容性表格。

與 TRAININGPEAKS® 兼容

在連接 TrainingPeaks 和 Polar Flow 帳戶後，您可以將訓練課程從 M460 同步到 TrainingPeaks。在訓練期間，您可以在 M460 上查看 Training Stress Score® (TSS®)、Intensity Factor® (IF®) 和 Normalized Power® (NP®)。



M460 上的 STRAVA LIVE SEGMENTS®

若要在進入您最喜歡的 Strava 部分之一時接收 M460 中的提醒，您需要如下操作：

1. 連接您的 Strava Premium 和 Polar Flow 帳戶。
2. 在 Strava 中選擇您要下載到 Polar Flow 的部分。
3. 在 Polar Flow 中選擇您希望在 M460 上看到的 Strava 部分。
4. 同步 M460。

登入 support.polar.com/zh-hans/strava 瞭解更多詳情。



訓練後

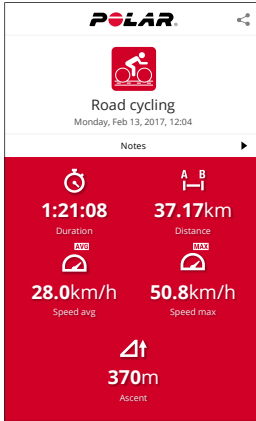
在您停止訓練後，在 M460 上您將立即獲得您的訓練總結。在 Flow 應用程式或在 Flow 網路服務中獲得更詳細的分析。

在移動應用程式上一目了然地檢視訓練資料

在 App Store™ 或 Google Play™ 上獲取 Polar Flow 應用程式。在訓練後將 M460 與 Flow 應用程式同步並獲得關於您訓練成績和表現的即時概況和回饋。

POLAR FLOW 網路服務實現更詳細的分析

用電腦或經由 Flow 應用程式將訓練資料同步至 Flow 網路服務。在網路服務中，您可追蹤您的成績，獲得指導並檢視關於您的訓練成績和活動的詳細分析。請造訪 flow.polar.com，以瞭解更多。



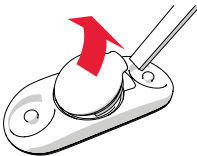
自選配件

使用以下配件可增強您的訓練體驗並能更全面地瞭解您的表現。

- » Polar 可調節式自行車前固定裝置可為您提供最佳視角並讓您輕鬆檢視自行車碼表。您可以將該裝置安裝在自行車的車把或把立上。
- » 速度傳感器 Bluetooth® Smart 即使在最嚴苛的路線上也可準確地測量您的騎車速度和配速。適用於室內騎行。M460 可顯示您的速度的當前值、平均值和最大值。
- » 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart 用於測量您騎行時的腳踏圈速，以每分鐘圈數為單位。M460 可顯示您的腳踏圈速的當前值、平均值和最大值。

更換心率傳感器電池：

1. 使用小型平頭工具將電池蓋打開。
2. 從電池蓋上取下舊電池。
3. 將新電池（CR2025）插入電池蓋，負（-）極朝外。
4. 將電池蓋上的橫檔與連接器上的插槽對準，將電池蓋按回原位。這時會聽到啣合的啞啞聲。



技術規格

M460	充電電池，385MAH，4.35V 電池
電池類型	使用 GPS 時至多 16 小時
操作時間	-10 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F
操作溫度	IPX7 (防雨水，不適合游泳)
防水性	PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU
材質	POM
固定裝置材質	

POLAR H10 心率傳感器

電池類型	CR2025
電池密封環	O 型環 20.0 X 1.0 材料 FPM
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
防水性	30 公尺
連接器	聚醯胺
胸帶	聚醯胺、聚氨基、彈性纖維、聚酯

APP STORE 是 APPLE INC. 的服務商標。

GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商標。

STRAVA LIVE SEGMENTS 是 STRAVA, INC. 的商標。

TRAININGPEAKS 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商標。

NP®、IF® 和 TSS®是 TRAININGPEAKS, LLC 的商標，經許可使用。請造訪 [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com) 以瞭解更多。

製造商： 兼容作業系統：

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

電話：+358 8 5202 100

傳真：+358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM



17965291.01 CHNT 06/2017 WINLEE



POLAR M460

GPS 自行車心率表

入門指南

登入 support.polar.com/zh-hans/M460 瞭解更多詳情

繁體中文



出於安全原因，請確保您使用正確的電池（CR2025）。