


Sådan kommer du i gang

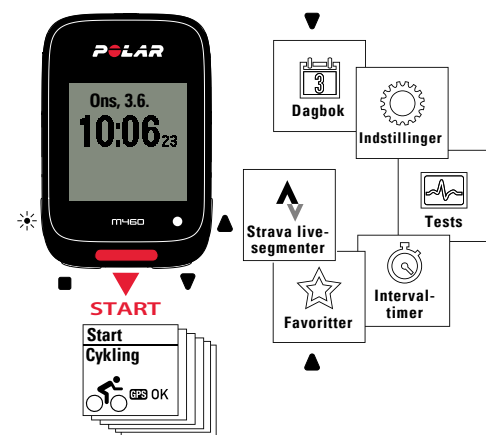
Opsæt din nye Polar M460 i webservicen Polar Flow. M460 er i opbevaringstilstand, og den vågner under opsætningen. For at få de mest nøjagtige og personlige træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger under opsætningen.

1. **Gå ind på flow.polar.com/start** og download Polar FlowSync software, som du skal bruge til at slutte din M460 til Flow-webservicen.
2. **Åbn** installationspakken, og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.
3. Når installationen er afsluttet, åbnes FlowSync automatisk og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. **Slut** din M460 til din computers USB-port med USB-kablet. Det kan tage nogle få minutter for din M460 at vågne og gå i gang med opladningen. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.
5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. **Opret** en Polar-konto eller log ind, hvis du allerede har en.
6. Klik på Udført for at **synkronisere** dine indstillinger mellem M460 og webservicen Polar Flow. FlowSync-status ændres til udført, når synkroniseringen er afsluttet.
7. Hvis der er en tilgængelig firmware-opdatering til din M460, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen.



 Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd.

Lær din M460 at kende



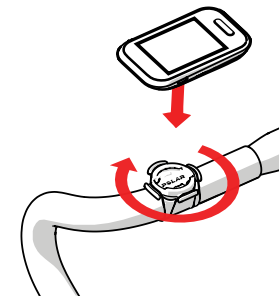
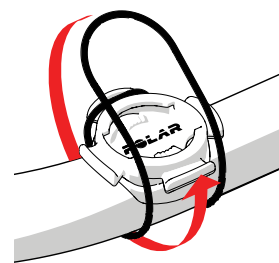
 LYS  TILBAGE  OP  NED

- Gennemgå menuen ved at trykke på OP eller NED.
- Start et træningspas og bekræft valg med START-knappen.
- Gå tilbage, hold pause og stop med TILBAGE-knappen.
- Lås knapper i tidsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede.

Cykelbeslag

Du kan enten installere cykelbeslaget på din frempind eller på den venstre eller højre side af styret.

1. Placer gummibasen på frempinden/styret.
2. Placer cykelbeslaget på gummibunden, så POLAR-logoet er placeret ud for styret.
3. Fastgør cykelbeslaget til frempinden/styret med O-ringen.
4. Juster de fremspringende kanter på bagsiden af M460 med rillerne på cykelbeslaget, og drej M460 med uret, til den er på plads.

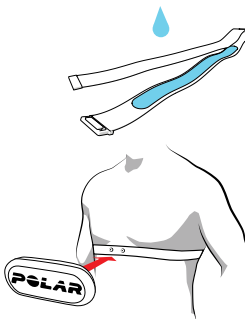


H10 pulsmåler


Tag den behagelige strop og sendermodul omkring brystet for at få din puls nøjagtigt og øjeblikkeligt i din M460.

* Hvis du har købt din M460 uden en pulsmåler, kan du altid købe en.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodul.
4. Inden dit første træningspas skal du **parre pulsmåleren med din M460**. Tag pulsmåleren på og tryk på START. Vent derefter på anmodningen om sensorparring, og vælg Ja.



Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par anden enhed**.

 Efter træningen skal du frakoble pulsmålerens sendermodul og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren. Få mere detaljerede anvisninger på supportsiderne til M460 på support.polar.com/da/M460.

Træning med din M460

Tryk på START, og vælg din sportsgren. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitssignaler. Hold din M460 stille, mens displayet vender opad, indtil den finder GPS-satellitssignalet. Når signalet er fundet, vises der OK.

Tryk igen på START, når du er klar til at gå i gang.

 Vælg din yndlings sportsgren og den information, du vil følge under dine træningspas, i Polar Flow-appen eller -webservicen.

Under træning

Tag en omgang: Tryk på START under et træningspas.

Lås en zone: Tryk på START og hold den nede for at låse den pulszone, du befinder dig i. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding.

Skift indstillinger i Hurtigmenu: Tryk på LYS og hold den nede for at åbne Hurtigmenu. Du kan ændre visse indstillinger uden at sætte træningsmålingen på pause.

Afbryd træningen midlertidigt og stop den

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på START. For at stoppe træningspasset skal du trykke på TILBAGE og holde den nede, mens det er afbrudt, indtil **Måling afsluttet** vises.

Nøglefunktioner

Polar M460 indeholder en lang række enestående funktioner, der hjælper dig med at træne bedre. Her finder du en opsummering af de vigtigste.

INDBYGGET GPS

Med den indbyggede GPS sporer M460 din hastighed, distance, højde og rute. Du kan få vist din rute på et kort i Polar Flow-appen eller Flow-webservicen efter dit træningspas. Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til dit startpunkt.

BAROMETER

Ud over højde måler din M460 omfattende data som f.eks. op-/nedstigning, opad/nedadgående hældning, VAM i realtid (gennemsnitlig opstigningshastighed) og højdekompenserede kalorier.

FORLYGTE

Forlygten på den øverste kant af M460 har til formål at forbedre din synlighed for andre på vejen. Det er en intelligent funktion, du kan indstille til at tænde automatisk, når det bliver mørkt.

TRÆNINGSVEJLEDNING

M460 indeholder Polars enestående Smart Coaching-funktioner, der giver den bedst mulige vejledning til, hvordan du udvikler din træning, samt nyttig feedback om dine fremskridt.

SMARTE MEDDELELSER

Med funktionen til smarte meddelelser kan du blive informeret om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra din smartphone på din M460. Par din M460 med Flow-appen for at modtage meddelelser. Slå smarte meddelelser til fra indstillingerne på din M460 eller fra Flow-appen.

KOMPATIBILITET MED POWER-SENSORER FRA TREDJEPARTER

Din M460 er kompatibel med en række power-sensorer fra tredjeparter. Se den komplette tabel over kompatibilitet på support.polar.com/da/3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Når du har oprettet forbindelse mellem dine TrainingPeaks- og Polar Flow-kontoer, kan du synkronisere dine træningspas fra M460 til TrainingPeaks.

Du kan se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) og Normalized Power® (NP®) på din M460 under træning.

STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN M460

For at modtage underretninger i M460, når du nærmer dig et af dine Strava-yndlingssegmenter, skal du:

1. Tilslutte dine Strava Premium- og Polar Flow-kontoer.
2. Vælge de segmenter, du vil downloade til Polar Flow, i Strava.
3. Vælge de Strava-segmenter, du vil se på din M460, i Polar Flow.
4. Synkronisere din M460.

Få mere art vide på support.polar.com/da/strava.



Efter træning

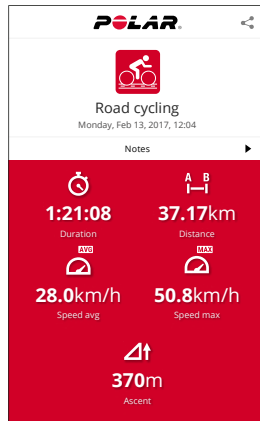
Du får en opsummering af dit træningspas på din M460 lige efter træningen. Få en mere detaljeret analyse i Flow-appen eller i Flow-webservicen.

SE DINE TRÆNINGSDATA MED DET SAMME PÅ MOBIL-APPEN

Hent Polar Flow-appen i App StoreSM eller Google PlayTM. Synkronisér din M460 med Flow-app efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultatet og præstationen af din træning.

POLAR FLOW WEBSERVICE FOR MERE DETALJERET ANALYSE

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater og din aktivitet. Find alt dette og mere på flow.polar.com.



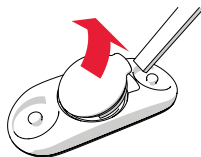
Tilpas med tilbehør

Få en bedre træningsoplevelse og en mere komplet forståelse af din præstation med følgende tilbehør:

- **Justerbart frontcykelbeslag** giver dig den bedste synsvinkel og nem adgang til din cykelcomputer. Du kan enten sætte enheden omkring styret eller frempinden på din cykel.
- **Hastighedssensor Bluetooth® Smart** måler din cykelhastighed/-tempo og -distance nøjagtigt, selv på de mest krævende ruter. Praktisk til indendørs cykling. M460 viser de aktuelle, gennemsnitlige og maksimale værdier af din hastighed.
- **Kadencesensor Bluetooth® Smart** måler din cykelkadence som omdrejninger i minuttet. M460 viser de aktuelle, gennemsnitlige og maksimale værdier af din kadence.

Sådan udskiftes pulsmålerens batteri:

1. Åbn batteridækslet med et lille fladt værktøj.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Indsæt det nye batteri (CR2025) i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Flugt fremspringet på batteridækslet med sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.



Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at anvende det rigtige batteri (CR2025).

Tekniske specifikationer

M460

BATTERITYPE	GENOPLADELIGT 385 MAH, 4,35 V BATTERI
DRIFTSTID	OP TIL 16 TIMER MED GPS
DRIFTSTEMPERATUR	-10 °C TIL +50 °C / -4 °F TIL 122 °F
VANDTÆTHED	IPX7 (REGNTÆT, IKKE EGNET TIL SVØMNING)
MATERIALER	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
CYKELBESLAGETS MATERIALER	POM

POLAR H10 PULSMÅLER

BATTERITYPE	CR2025
PAKNING TIL BATTERIDÆKSEL	O-RING 20,0 X 1,0 MATERIALE FPM
DRIFTSTEMPERATUR	-10 °C TIL +50 °C / 14 °F TIL 122 °F
VANDTÆTHED	30 M
SENDERMODUL	POLYAMID
STROP	POLYAMID, POLYURETHAN, ELASTAN, POLYESTER

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE GOOGLE INC.
TRAININGPEAKS ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE TRAININGPEAKS, LLC.
NP®, IF® OG TSS® ER VAREMÆRKER TILHØRENDE TRAININGPEAKS, LLC
OG BRUGES MED TILLADELSE. LÆS MERE PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

STRAVA LIVE SEGMENTS ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE STRAVA, INC.

FREMSTILLET AF KOMPATIBEL MED

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



17965285.01 DNK 06/2017 10011



POLAR M460

GPS-CYKELCOMPUTER

Kom i gang-vejledning

Få mere art vide på support.polar.com/da/M460

Dansk