

Operazioni preliminari

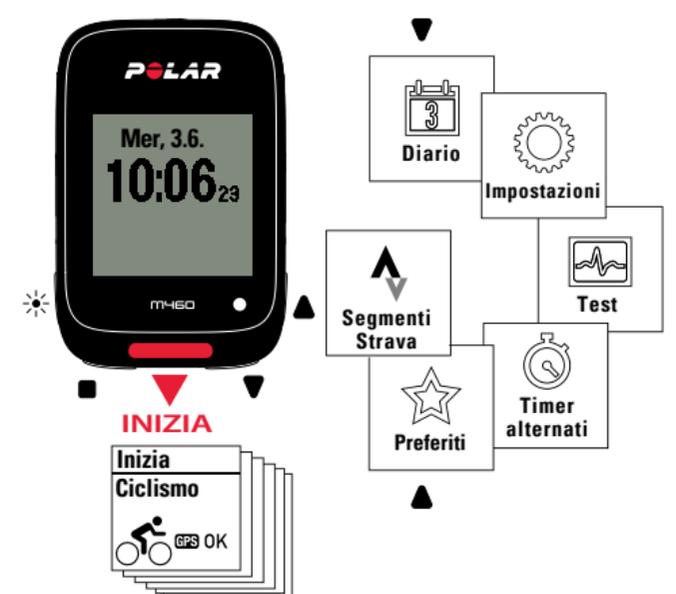
Configurare il nuovo Polar M460 nel servizio web Polar Flow. L'M460 è in modalità di conservazione e si attiva durante la prima configurazione. Per ottenere dati di allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise durante la configurazione.

1. **Andare al sito** flow.polar.com/start e scaricare il software Polar FlowSync per connettere l'M460 al servizio web Flow.
2. **Avviare** l'installazione e segui le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il prodotto Polar.
4. **Collegare** l'M460 alla porta USB del computer con il cavo USB. L'attivazione e l'avvio della carica dell'M460 potrebbe richiedere qualche minuto. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web Flow si apre automaticamente sul browser Internet. **Creare** un account Polar o accedere, se si dispone già di uno.
6. Cliccare su Fine per **sincronizzare** le impostazioni tra M460 e il servizio web Polar Flow. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.
7. Se è disponibile un aggiornamento firmware per l'M460, si consiglia di installarlo durante la configurazione.



 Non caricare il dispositivo quando la porta USB è bagnata.

Per conoscere l'M460



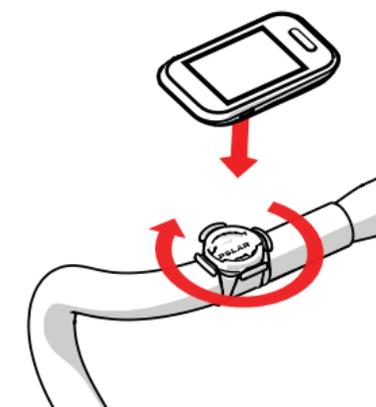
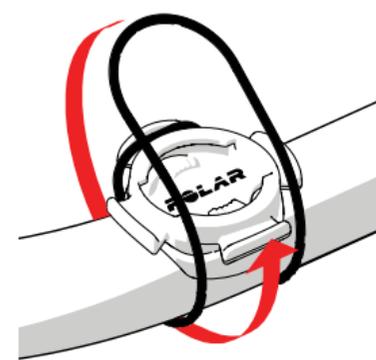
 ILLUMINAZIONE  INDIETRO  SU  GIÙ

- Sfoglia il menu premendo SU o GIÙ.
- Avvia una sessione di allenamento e conferma le selezioni con il pulsante INIZIA.
- Torna indietro, interrompi e arresta con il pulsante INDIETRO.
- Blocca i pulsanti in modalità Ora tenendo premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.

Supporto manubrio

Puoi installare il supporto manubrio sull'attacco o sul lato sinistro o destro del manubrio.

1. Posizionare la base in gomma sull'attacco manubrio/manubrio.
2. Posiziona il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissare il supporto manubrio sull'attacco manubrio/manubrio con l'O-ring.
4. Allinea le alette sulla parte posteriore dell'M460 con le fessure sul supporto manubrio e ruotare in senso orario finché l'M460 non è in posizione.

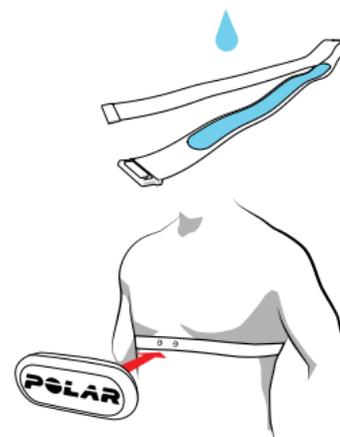


Sensore di frequenza cardiaca H10

Indossa l'elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere la frequenza cardiaca precisa e in tempo reale sull'M460.

*** Se hai acquistato un M460 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.**

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.
4. Prima della prima sessione di allenamento, è necessario **associare il sensore di frequenza cardiaca all'M460**. Indossa il sensore di frequenza cardiaca e premi INIZIA. Quindi attendi la richiesta di associazione del sensore e seleziona Sì.



Puoi inoltre associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo**.

 Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore dall'elastico e risciacqua l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consulta le pagine di supporto dell'M460 sul sito support.polar.com/it/M460.

Allenamento con l'M460

Premi INIZIA e seleziona lo sport. Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni fermo l'M460 con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Quando si rileva il segnale, viene visualizzato OK.

Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto per l'allenamento.

 Scegli gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni nell'app Polar Flow o nel servizio web.

Durante l'allenamento

Registrazione di un lap: Premi INIZIA durante una sessione.

Blocco di una zona: Tieni premuto a lungo INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi attualmente. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni.

Modifica delle impostazioni in Menu rapido: Tieni premuto a lungo ILLUMINAZIONE per accedere al Menu rapido. Puoi modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento.

Pausa e arresto dell'allenamento

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto a lungo INDIETRO durante l'interruzione finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

Caratteristiche principali

Polar M460 offre una serie di caratteristiche per allenarti meglio. Di seguito, viene indicato un riepilogo di quelle più importanti.

GPS INTEGRATO

Con il GPS integrato, l'M460 rileva velocità, distanza, altitudine e percorso. È possibile visualizzare il percorso su una mappa nell'app Polar Flow o nel servizio web Flow dopo la sessione. La funzione Back to Start ti riporta al punto di partenza.

BAROMETRO

Oltre all'altitudine, l'M460 calcola dati completi, tra cui salita/discesa, pendenza in salita/discesa, VAM (velocità media in salita) in tempo reale e calorie compensate dall'altitudine.

LUCE ANTERIORE

La funzione della luce anteriore sul bordo superiore dell'M460 consente essere più visibili. È una funzione innovativa che può essere attivata automaticamente in caso di oscurità.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

L'M460 è dotato delle funzioni Smart Coaching Polar, che offrono la migliore guida per la gestione degli allenamenti, oltre ad un utile feedback sui progressi.

NOTIFICHE

La funzione Notifiche consente di ricevere avvisi sulle chiamate in arrivo, i messaggi e le notifiche dallo smartphone sull'M460. Per ricevere notifiche, associare l'M460 all'app Flow. Attivare Notifiche dalle impostazioni dell'M460 o dall'app Flow.

COMPATIBILITÀ CON SENSORI DI POTENZA DI TERZI

L'M460 è compatibile con vari sensori di potenza di altri produttori. Controllare la tabella completa di compatibilità sul sito support.polar.com/it/3rd-party-sensors.

COMPATIBILITÀ CON TRAININGPEAKS®

Dopo la connessione degli account TrainingPeaks e Polar Flow, è possibile sincronizzare le sessioni di allenamento dall'M460 a TrainingPeaks. Durante l'allenamento, sull'M460 è possibile osservare Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) e Normalized Power® (NP®).



STRAVA LIVE SEGMENTS® SULL'M460

Per ricevere avvisi nell'M460 quando ci si avvicina ad uno dei segmenti Strava preferiti, è necessario:



1. Connettere gli account Strava Premium e Polar Flow.
2. Selezionare i segmenti da scaricare su Polar Flow in Strava.
3. Selezionare i segmenti da visualizzare sull'M460 in Polar Flow.
4. Sincronizzare l'M460.

Scopri di più all'indirizzo support.polar.com/it/strava.

Dopo l'allenamento

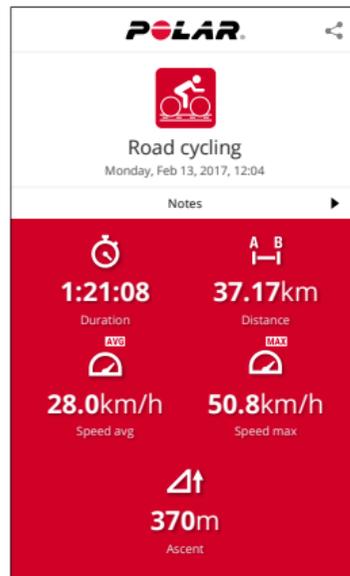
Appena arrestato l'allenamento, sull'M460 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Flow o nel servizio web Flow si ottiene un'analisi più dettagliata.

VISUALIZZAZIONE IMMEDIATA DEI DATI DI ALLENAMENTO SULLA MOBILE APP

Scaricare l'app Polar Flow dall'App StoreSM o da Google playTM. Sincronizzare l'M460 con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW PER UN'ANALISI PIÙ DETTAGLIATA

Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Flow con il computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento e dell'attività. Scopri tutto questo ed altro sul sito flow.polar.com.



Personalizza con accessori

Completa la tua esperienza di allenamento e ottieni ulteriori informazioni sulle prestazioni con i seguenti accessori:

- **Il supporto manubrio frontale regolabile** offre il miglior angolo di visione e un facile accesso al bike computer. È possibile fissare l'unità sul manubrio o sull'attacco manubrio della bici.
- **Il sensore di velocità Bluetooth® Smart** calcola in modo preciso velocità/andatura e pedalata e distanza anche nei percorsi più difficili. Utile per ciclismo indoor. L'M460 mostra anche i valori attuali, medi e massimi della velocità.
- **Il sensore di cadenza Bluetooth® Smart** calcola la cadenza di pedalata in giri al minuto. L'M460 mostra anche i valori attuali, medi e massimi della cadenza.

Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1. Tenere il coperchio della batteria aperto con un cacciavite a testa piatta.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserire la nuova batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.



Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la tipologia di batteria corretta (CR2025).

Informazioni tecniche

M460

TIPO BATTERIA	BATTERIA RICARICABILE A 4,35 V, 385 MAH
DURATA	FINO A 16 ORE CON GPS
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO	DA -10°C A +50°C
IMPERMEABILITÀ	IPX7 (IMPERMEABILE, NON ADATTO PER IL NUOTO)
MATERIALI	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIALI DEL SUPPORTO MANUBRIO	POM

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

TIPO BATTERIA	CR2025
GUARNIZIONE BATTERIA	O-RING 20,0 X 1,0, IN FPM
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO	DA -10°C A +50°C
IMPERMEABILITÀ	30 M
TRASMETTITORE	POLIAMMIDE
ELASTICO	POLIAMMIDE, POLIURETANO, ELASTAN, POLIESTERE

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

GOOGLE PLAY È UN MARCHIO DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

TRAININGPEAKS PLAY È UN MARCHIO DI FABBRICA DI TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® E TSS® SONO MARCHI DI FABBRICA DI TRAININGPEAKS, LLC E VENGONO

UTILIZZATI CON L'AUTORIZZAZIONE. PER ULTERIORI INFORMAZIONI, CONSULTARE IL SITO

[HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).

STRAVA LIVE SEGMENTS È UN MARCHIO DI FABBRICA DI STRAVA, INC.

PRODOTTO DA

COMPATIBILE CON

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



17965267.01 ITA 06/2017 10011



POLAR M460

BIKE COMPUTER CON GPS

Guida introduttiva

Scopri di più all'indirizzo support.polar.com/it/M460

Italiano