

如何入门

在 Polar Flow 网络服务中设置新的 Polar M460。M460 处于存储模式，该装置会在设置中唤醒。为获得最准确的个人训练数据，您务必在设置中进行精确设置。

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 自动开启并要求您连接 Polar 产品。
4. 利用 USB 连接线将 M460 插入 电脑的 USB 端口。可能需要几分钟唤醒 M460 并对其开始充电。在电脑上安装任何建议的 USB 驱动程序。
5. Flow 网络服务将在您的网络浏览器上自动打开。创建 Polar 账户或如果您已有一个账户，您可以直接登录。
6. 单击“完成”以在 M460 与 Polar Flow 网络服务之间同步您的设置。当同步完成时，FlowSync 状态将变更成“已完成”。
7. 若您的 M460 有固件更新，请在此阶段进行安装。



 请勿在 USB 端口湿润时对设备进行充电。

了解您的 M460



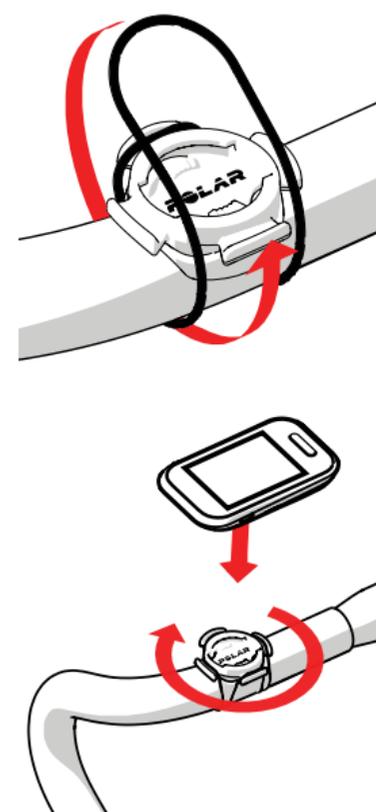
 灯光  返回  向上  向下

- » 按上或下，即可浏览菜单。
- » 开始训练并使用“开始”按钮确认选择。
- » 用返回按钮返回、暂停和停止。
- » 长按“灯光”可在时间视图中锁定按钮。

自行车固定装置

您可将固定装置安装在自行车的把立上或者车把的左侧或右侧。

1. 将橡胶基座放置在把立/车把上。
2. 将单车支架置于橡胶底座上，使 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。

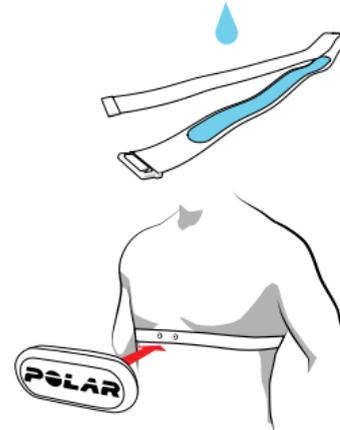


H10 心率传感器

将胸带和连接器舒适地环绕在胸部上佩戴以在 M460 中获取准确实时的心率。

* 若您购买的 M460 不含心率传感器，请不用担心，您可随时购买。

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。



您还可在设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备中配对新的传感器。

 在训练之后，拆下心率传感器并在流水下冲洗胸带以保持清洁。如需了解详细说明，请访问 support.polar.com/zh-hans/M460 查看 M460 支援页面。

利用 M460 进行训练

按开始并选择您的运动。请到室外并远离高层建筑及高大树木以获取 GPS 卫星讯号。将 M460 屏幕朝上保持不动直至其找到 GPS 卫星讯号。当找到信号时，会显示确定。

当您准备好时，再次按开始。

 在 Polar Flow 應用程式或网络服务中选择您最喜欢的运动内容以及您想在训练中追踪的信息。

训练中

记圈： 在训练期间按“开始”。

锁定心率区： 若要锁定/解锁您目前所处的心率区，请长按“开始”。如果您的速率偏离锁定区，您将收到语音反馈通知。

在快捷菜单中更改设置： 长按灯光以打开快捷菜单。您可在没有暂停训练记录的情况下变更某些设定。

暂停和停止训练

按返回以暂停您的训练。若要继续训练，请按“开始”。若要停止训练，在暂停时长按“返回”装置显示记录已结束。

主要功能

Polar M460 提供众多独特的功能以帮助您更好地训练。这里有最重要功能的摘要。

内置 GPS

M460 利用内置的 GPS 追踪您的速度、距离、海拔高度和路线。您可在训练后在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务中的地图上查看您的路线。返回起点功能将您引导至您的起点。

气压表

除海拔高度外，M460 亦可测量全面的资料，如上升/下降、爬坡/下坡、实时 VAM（平均上升速度）和海拔高度补偿卡路里。

前置灯

M460 顶部边缘上的前置灯功能，旨在让其他道路使用者能更容易看到您。这是一项智能功能，您可将其设为在黑暗地方自动开启。

训练指引

M460 具 Polar 特有的 Smart Coaching 功能，提供有关如何改进您的训练的最佳指导并对您的进度提供有用的反馈信息。

智能通知

智能通知功能可让您在 M460 上获得有关智能手机的来电、消息以及通知。如需接收通知，请将 M460 与 Flow 应用程序配对。通过 M460 设置或 Flow 应用程序启用智能通知。

与第三方功率传感器兼容

M460 可与一系列第三方功率传感器兼容。请查看 support.polar.com/zh-hans/3rd-party-sensors 上提供的完整兼容性表格。

与 TRAININGPEAKS® 兼容

在连接 TrainingPeaks 和 Polar Flow 账户后，您可以将训练课程从 M460 同步到 TrainingPeaks。在训练期间，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®

若要在进入您最喜欢的 Strava 部分之一时接收 M460 中的提醒，您需要如下操作：

1. 连接您的 Strava Premium 和 Polar Flow 账户。
2. 在 Strava 中选择您要下载到 Polar Flow 的部分。
3. 在 Polar Flow 中选择您希望在 M460 上看到的 Strava 部分。
4. 同步 M460。

访问 support.polar.com/zh-hans/strava 了解详情。



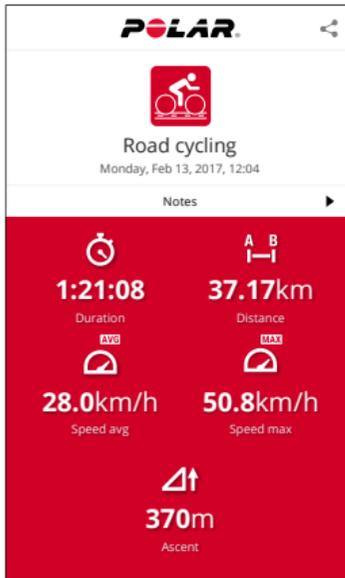
训练后

在您停止训练后，在 M460 上您将立即获得训练总结。在 Flow 应用程序或在 Flow 网络服务中获得更详细的分析。

在移动应用上浏览您的训练数据从 App Store™ 或 Google play™ 获取 Polar Flow 应用程序。在训练后将 M460 与 Flow 应用程序同步，并获得关于您训练成绩和表现的即时概况和反馈。

用 POLAR FLOW 网络服务获取更详细的分析

用您的电脑或通过 Flow 应用程序将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练成绩和活动的详细分析。请访问 flow.polar.com，以了解更多。



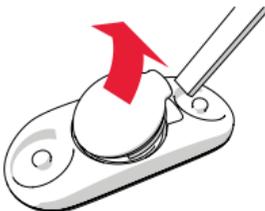
自选配件

使用以下配件可增强您的训练体验并能更全面地了解您的表现。

- » Polar 可调节式自行车前固定装置可为您提供最佳视角并让您轻松查看自行车码表。您可以将该装置安装在自行车的车把或把立上。
- » 速度传感器 Bluetooth® Smart 即使在最严苛的路线上也可准确地测量您的骑车速度和配速。适用于室内骑行。M460 可显示您的速度的当前值、平均值和最大值。
- » 脚踏圈速传感器 Bluetooth® Smart 用于测量您骑行时的脚踏圈速，以每分钟圈数为单位。M460 可显示您的脚踏圈速的当前值、平均值和最大值。

更换心率传感器电池：

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嚓声。



技术规格

M460	
电池型号	充电电池，385MAH，4.35V 电池
操作时间	使用 GPS 时至多为 16 个小时
操作温度	-10 °C 到 +50 °C / -4 °F 到 122 °F
防水性	IPX7（防雨水，不适合游泳）
材料	PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU
定装置材质	POM

POLAR H10 心率传感器

电池型号	CR2025
电池密封环	0 型环，20.0 X 1.0，材料为氟橡胶
操作温度	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
防水性	30 米
连接器	聚酰胺
胸带	聚酰胺、聚氨酯、弹性纤维、聚酯

APP STORE 是 APPLE INC. 的服务标志。

GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商标。

STRAVA LIVE SEGMENTS 是 STRAVA, INC. 的商标。

TRAININGPEAKS 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商标。

NP®、IF® 和 TSS®是 TRAININGPEAKS, LLC 的商标，经许可使用。请访问 [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM) 以了解更多。

制造商： 兼容操作系统：

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

电话：+358 8 5202 100

传真：+358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

17965290.01 CHNS 06/2017 WINLEE



POLAR M460

GPS 自行车心率表

入门指南

访问 support.polar.com/zh-hans/M460 了解详情

简体中文



出于安全原因，请确保您使用正确的电池（CR2025）。