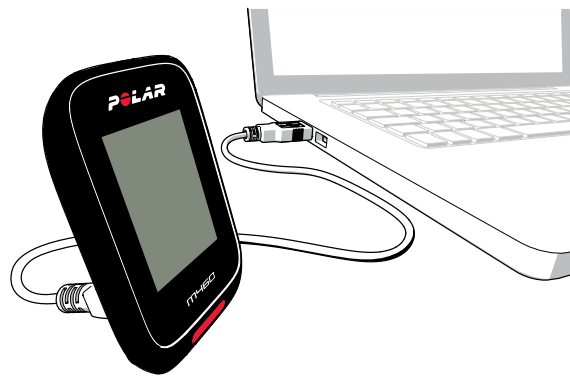



## Slik kommer du i gang

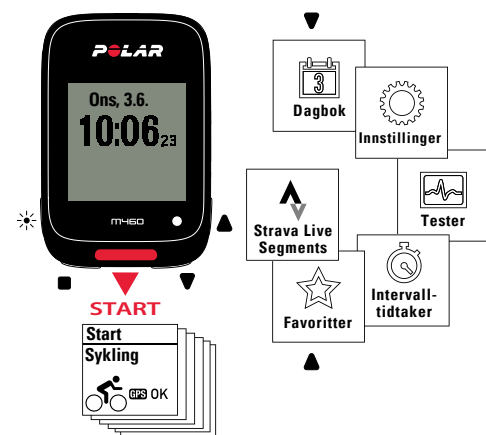
Konfigurer din nye Polar M460 i Polar Flow-nettjenesten. M460 er i oppbevaringsmodus og aktiveres i løpet av oppsettet. For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble M460 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-produktet ditt.
4. Koble M460 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. Det kan ta noen minutter før M460 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere alle foreslåtte USB-drivere.
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. **Opprett** en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto.
6. Klikk på Ferdig for å **synkronisere** innstillingene dine mellom M460 og Polar Flow-nettjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.
7. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for M460, kan du nå installere den.



 Ikke lad enheten mens USB-porten er våt.

## Bli kjent med M460



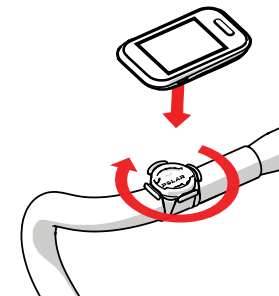
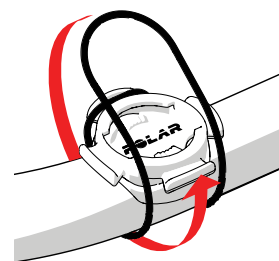
 LYS    TILBAKE    OPP    NED

- Bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED.
- Start en treningsøkt og bekreft valg med START-knappen.
- Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med TILBAKE-knappen.
- Lås knappene i tidsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.

## Sykkelfeste

Du kan montere sykkelfestet på styrestemmen eller på venstre eller høyre side av styret.

1. Plassér gummfoten på styrestemmen/styret.
2. Posisjonér sykkelfestet på gummfoten slik at POLAR-logoen er på linje med styret.
3. Fest sykkelfestet til styrestemmen/styret ved hjelp av O-ringene.
4. Rett inn sporene på baksiden av M460 mot sporene på sykkelfestet, og vri med klokken til M460 sitter i riktig posisjon.

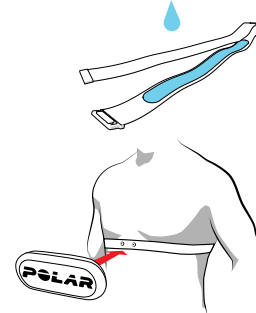


## H10 pulssensor


Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjerterefreknens på M460 i sanntid.

\* Hvis du har kjøpt M460 uten pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.
4. Før din første treningsøkt må du **koble pulssensoren til M460**. Ha på deg pulssensoren, og trykk på START. Vent på forespørselen om sensortilkobling, og velg Ja.




Du kan også koble til en ny sensor i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**.

 Etter trening må du koble fra pulssensorkontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Gå til brukerstøttesidene for M460 på [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460) for mer detaljerte instruksjoner.

## Trening med M460

Trykk på START og velg sportsaktivitet. For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold M460 i ro med displayet i retning oppover inntil enheten finner GPS-satellittsignalene. OK vises når signalene er funnet.

Trykk på START igjen når du er klar til å sette i gang.

 Velg favorittaktivitetene dine og informasjonen du vil se i løpet av øktene, i Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

## Under trening

**Ta en etappe:** Trykk på START i løpet av en økt.

**Lås en sone:** Trykk på og hold inne START for å låse / låse opp hjerterefreknenssonen du for øyeblikket befinner deg i. Hvis hjerterefreknens din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel.

**Endre innstillinger i hurtigmenyen:** Trykk på og hold nede LYS for å åpne hurtigmenyen. Du kan endre enkelte innstillinger uten å legge inn en pause i treningsregistreringen.

## Legg inn en pause i og stopp treningen

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på START for å gjenoppta treningen. Du stopper økten ved å trykke på og holde inne TILBAKE mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

## Nøkkelfunksjoner

Polar M460 tilbyr en rekke unike funksjoner som hjelper deg med å trene bedre. Her finner du et sammendrag av de viktigste.

### INTEGRERT GPS

M460 registrerer hastighet, distanse, høyde og rute ved hjelp av en integrert GPS-enhet. Du kan vise ruten på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettjenesten etter økten. Tilbake til start-funksjonen veileder deg til startpunktet.

### BAROMETER

I tillegg til høyde registrerer M460 omfattende data som stigning/ nedstigning, stigningsprosent, VAM (Mean Ascent Velocity) i sanntid og høydekompenserte kalorier.

### FRONTLYS

Funksjonen for frontlys på øvre kant av M460 gjør deg mer synlig for andre på veien. Dette er en intelligent funksjon som kan settes til å automatisk slå seg på når det blir mørkt.

### TRENINGSVEILEDNING

M460 er utstyrt med Polars unike Smart Coaching-funksjoner som gir deg best mulig veiledning om hvordan du kan utvikle treningen din samt nyttig tilbakemelding om fremgangen din.

### SMARTVARSLER

Med funksjonen for smartvarsler får du beskjed om innkommende anrop, meldinger og varsler fra smarttelefonen din, på M460. Opprett en tilkobling mellom M460 og Flow-appen for å motta varsler. Aktiver smartvarsler fra M460-innstillingene eller fra Flow-appen.

### KOMPATIBILITET MED WATT-SENSORER FRA TREDJEPARTER

M460 er kompatibel med en rekke watt-sensorer fra tredjeparter. Ta en titt på den fullstendige tabellen over kompatibilitet på [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](https://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Etter tilkobling av TrainingPeaks- og Polar Flow-kontoen din kan du synkronisere treningsøktene dine mellom M460 og TrainingPeaks. Du kan se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) og Normalized Power® (NP®) på M460 i løpet av treningen.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ M460

Hvis du vil motta varsler på M460 når du nærmer deg ett av Strava-favorittsegmentene dine, må du gjøre følgende:

1. Opprette en tilkobling mellom Strava Premium- og Polar Flow-kontoen din.
2. Velge segmentene du vil laste ned til Polar Flow, i Strava.
3. Velge Strava-segmentene du vil se på M460, i Polar Flow.
4. Synkronisere M460.

Finn ut mer på [support.polar.com/en/strava](https://support.polar.com/en/strava).



## Etter trening

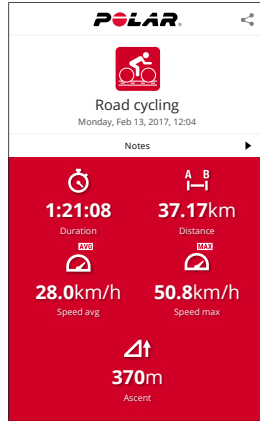
Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på M460 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert analyse i Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

### FÅ EN ENKEL OVERSIKT OVER TRENINGSDATAENE DINE I MOBILAPPEN

Last ned Polar Flow-appen fra App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>. Synkroniser M460 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din.

### POLAR FLOW-NETTJENESTEN FOR MER DETALJERT ANALYSE

Synkroniser treningsdataene dine med Flow-nettjenesten ved hjelp av en datamaskin eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultatene og aktiviteten din. Du finner dette og mye mer på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).



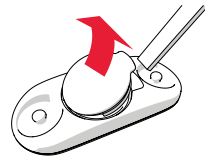
## Tilpass med tilbehør

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av følgende tilbehør:

- **Justerbart frontsykkelfeste** gir deg best mulig synsvinkel og enkel tilgang til sykkelcomputeren. Du kan feste enheten enten rundt styret eller på styrestemmen.
- **Hastighetssensor Bluetooth® Smart** gir nøyaktig måling av sykkelhastigheten og distansen din, selv under de mest krevende ruter. Nyttig ved sykling innendørs. M460 viser gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale verdier for hastigheten.
- **Tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart** måler pedaltråkkfrekvensen i omdreininger per minutt. M460 viser gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale verdier for tråkkfrekvensen.

### Slik skifter du batteri i pulssensoren:

1. Løft opp batteridekselet ved hjelp av et lite verktøy med flatt hode.
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett inn det nye batteriet (CR2025) i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype (CR2025).

## Tekniske spesifikasjoner

### M460

BATTERITYPE	OPPLADBART 385 MAH, 4,35 V BATTERI
DRIFTSTID	OPPTIL 16 TIMER MED GPS
DRIFTSTEMPERATUR	-10 °C TIL 50 °C
VANNTETTHET	IPX7 (REGNTETT, IKKE EGNET FOR SVØMMING)
MATERIALE	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIALE I SYKKELFESTET	POM

### POLAR H10 PULSSENSOR

BATTERITYPE	CR2025
TETNINGSRING FOR BATTERI	O-RING 20,0 X 1,0, MATERIALE: FPM
DRIFTSTEMPERATUR	-10 °C TIL 50 °C
VANNTETTHET	30 M
KONTAKT	POLYAMID
STROPP	POLYAMID, POLYURETAN, ELASTAN, POLYESTER

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.

GOOGLE PLAY ER ET VAREMERKE FOR GOOGLE INC.

STRAVA LIVE-SEGMENTER ER ET VAREMERKE FOR STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS ER ET VAREMERKE FOR TRAININGPEAKS, LLC.

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® OG TRAINING STRESS

SCORE® ER VAREMERKER TILHØRENDE TRAININGPEAKS LLC OG BRUKES PÅ LISENS. FINN UT MER PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).

PRODUSERT AV

KOMPATIBEL MED

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TLF. +358 8 5202 100

FAKS +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM



17965287.01 NOR 06/2017 10011



## POLAR M460

### GPS-SYKKELCOMPUTER

## Startveiledning

Finn ut mer på [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460)

Norsk