


Como começar

Configure seu novo Polar M460 no serviço Web Polar Flow. O M460 fica em modo de armazenamento e desperta na configuração. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.

1. **Acesse** flow.polar.com/start e baixe o software Polar FlowSync, que é necessário para conectar seu M460 ao serviço Web Flow.
2. **Abra** o pacote de instalação e siga as instruções na tela para instalar o software.
3. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync abre automaticamente e pede para você ligar o seu produto Polar.
4. **Conecte** seu M460 à porta USB do computador com um cabo USB. O M460 poderá demorar alguns minutos para despertar e começar a carregar. Deixe o computador instalar os drivers USB sugeridos.
5. O serviço Web Flow abre automaticamente em seu navegador da Internet. **Crie** uma conta da Polar ou conecte-se caso já tenha uma.
6. Clique em Concluído para **sincronizar** suas configurações entre o M460 e o serviço Web Polar Flow. Assim que a sincronização terminar, o estado do FlowSync mudará para concluído.
7. Se uma atualização de firmware estiver disponível para seu M460, você poderá instalá-la nesta fase.



 Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada.

Conheça seu M460



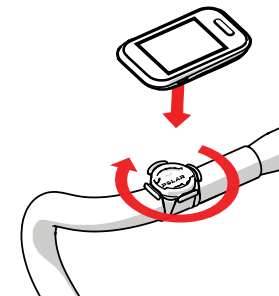
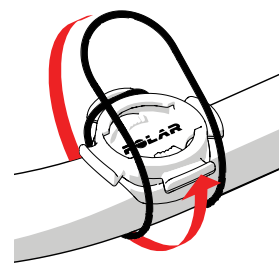
 LUZ  VOLTAR  PARA CIMA  PARA BAIXO

- Navegue pelo menu pressionando a seta PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- Inicie uma sessão de treino e confirme seleções com o botão INICIAR.
- Retorne, pause e pare com o botão VOLTAR.
- Bloqueie os botões no visor do relógio pressionando e segurando LUZ.

Suporte para bicicleta

Você pode instalar o suporte para bicicleta no eixo do guidão ou no lado esquerdo ou direito do guidão.

1. Coloque a base de borracha no eixo do guidão ou no guidão.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo que o logotipo da Polar fique alinhado com o guidão.
3. Fixe o suporte da bicicleta ao eixo do guidão ou no guidão com o anel de vedação.
4. Alinhe as bordas da parte traseira do M460 com as ranhuras no suporte para bicicleta e gire no sentido horário até o M460 ficar em posição.

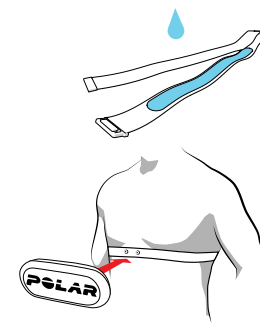


Sensor de frequência cardíaca H10


Coloque a tira confortável e o conector ao redor do tórax para obter a frequência cardíaca precisa e em tempo real em seu M460.

* Caso tenha comprado o M460 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, você pode comprar um quando quiser.

1. Umedeça a área de eletrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira em volta do tórax e ajuste-a para que fique junto à pele.
3. Coloque o conector.
4. Antes de sua primeira sessão de treino, você precisa **emparelhar o sensor de frequência cardíaca com seu M460**. Coloque o sensor de frequência cardíaca e pressione INICIAR. Espere até aparecer a solicitação de emparelhamento do sensor e selecione Sim.




Você também pode emparelhar um novo sensor em **Configurações > Configurações gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**.

 Depois do treino, retire o conector do sensor de frequência cardíaca e enxague a tira em água corrente para mantê-la limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte as páginas de suporte do M460 em support.polar.com/br/M460.

Treinar com seu M460

Pressione INICIAR e selecione seu esporte. Para captar o sinal do satélite GPS, vá para um ambiente ao ar livre, longe de árvores e edifícios altos. Para captar o sinal do satélite de GPS, mantenha o M460 estático e com o visor virado para cima. Quando o sinal for encontrado, OK aparecerá no visor.

Pressione INICIAR novamente quando estiver pronto para começar.

 Escolha seu esporte favorito e as informações que você quer acompanhar durante suas sessões no aplicativo ou serviço Web Polar Flow.

DURANTE O TREINO

Registrar uma volta: Pressione INICIAR durante a sessão.

Bloquear uma zona: Para bloquear/desbloquear a zona de frequência cardíaca em que você está no momento pressionando e segurando INICIAR. Se sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, você será notificado por um aviso em áudio.

Alterar as configurações no Menu rápido: Pressione e segure LUZ para acessar o Menu rápido. É possível alterar certas configurações sem pausar a gravação do treino.

PAUSAR E PARAR O TREINO

Pressione VOLTAR para pausar sua sessão de treino. Para continuar, pressione INICIAR. Para parar a sessão, pressione e segure VOLTAR quando estiver em pausa até **Gravação encerrada** ser exibido.

Funcionalidades principais

O Polar M460 oferece toda uma gama de funcionalidades únicas para ajudar você a treinar melhor. Aqui você encontrará um resumo das mais importantes.

GPS INTEGRADO

Com o GPS integrado, o M460 monitora sua velocidade, distância, altitude e percursos. Depois da sessão, você pode ver seu percurso em um mapa no aplicativo Polar Flow ou no serviço Web Flow. A funcionalidade Voltar ao início orienta você até ao ponto de partida.

BARÔMETRO

Além da altitude, seu M460 mede dados abrangentes, como subida/descida, declive ascendente/descendente, VMS (velocidade média de subida) em tempo real e calorias compensadas para a altitude.

LUZ FRONTAL

A função da luz frontal, na borda superior do M460, é melhorar sua visibilidade na estrada. É uma funcionalidade inteligente, que pode ser configurada para ser ativada automaticamente ao escurecer do dia.

ORIENTAÇÃO DE TREINO

O M460 possui as funcionalidades únicas de Smart Coaching da Polar, que fornecem a melhor orientação possível para melhorar seu treino e feedback útil sobre sua evolução.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade de notificações inteligentes permite receber alertas sobre chamadas recebidas, mensagens e notificações de seu smartphone em seu M460. Para receber notificações, emparelhe seu M460 com o aplicativo Flow. Ative as notificações inteligentes nas configurações de seu M460 ou no aplicativo Flow.

COMPATIBILIDADE COM SENSORES DE POTÊNCIA DE TERCEIROS

Seu M460 é compatível com sensores de potência de terceiros. Confira a tabela completa de compatibilidade em support.polar.com/br/3rd-party-sensors.

COMPATIBILIDADE COM O TRAININGPEAKS®

Depois de conectar suas contas do TrainingPeaks e do Polar Flow, você pode sincronizar suas sessões de treino do M460 com o TrainingPeaks. Você pode ver sua Training Stress Score® (TSS®), o Intensity Factor® (IF®) e a Normalized Power® (NP®) em seu M460 durante o treino.



STRAVA LIVE SEGMENTS® EM SEU M460

Para receber alertas no M460 quando estiver se aproximando de um de seus segmentos favoritos do Strava, você precisa:



1. Conectar suas contas do Strava Premium e do Polar Flow.
2. Selecionar no Strava os segmentos que você quer baixar no Polar Flow.
3. Selecionar os segmentos do Strava que você quer ver em seu M460 no Polar Flow.
4. Sincronizar seu M460.

Saiba mais em support.polar.com/en/strava.

Depois do treino

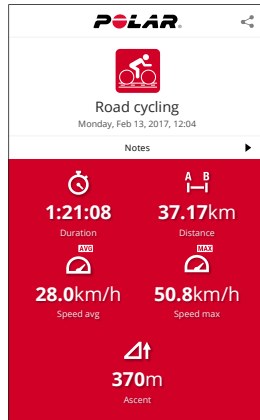
Assim que terminar o treino, você receberá um resumo de sua sessão de treino no M460. Obtenha uma análise mais detalhada no aplicativo ou serviço Web Flow.

VEJA SEUS DADOS DE TREINO RAPIDAMENTE NO APLICATIVO MÓVEL

Obtenha o aplicativo Polar Flow na App StoreSM ou no Google PlayTM. Sincronize seu M460 com o aplicativo Flow depois do treino para receber uma visão geral instantânea e feedback sobre o resultado do treino e seu desempenho.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW PARA UMA ANÁLISE MAIS DETALHADA

Sincronize seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow utilizando seu computador ou o aplicativo Flow. No serviço Web, você pode acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver uma análise detalhada dos seus resultados de treino e atividade. Descubra tudo isso e muito mais em flow.polar.com.



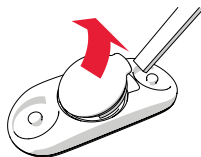
Personalizar com acessórios

Melhore sua experiência de treino e tenha um entendimento mais completo de seu desempenho com os seguintes acessórios:

- **O suporte frontal ajustável para bicicleta** oferece o melhor ângulo de visualização e fácil acesso ao computador da bicicleta. Você pode instalar a unidade no guidão ou no eixo de sua bicicleta.
- **O sensor de velocidade Bluetooth® Smart** mede com exatidão sua velocidade/ritmo de pedalada e a distância, mesmo nos percursos mais difíceis. Útil para ciclismo indoor. O M460 mostra os valores atual, médio e máximo de sua velocidade.
- **O sensor de cadência Bluetooth® Smart** mede a cadência de ciclismo em rotações por minuto. O M460 mostra os valores atual, médio e máximo de sua cadência.

Para trocar a bateria do sensor de frequência cardíaca:

1. Abra a tampa da bateria usando uma ferramenta pequena de ponta chata.
2. Remova a bateria antiga da tampa.
3. Insira a nova bateria (CR2025) dentro da tampa com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe a borda na tampa da bateria com o slot no conector e pressione a tampa da bateria de volta no lugar. Você deverá ouvir o som de encaixe.



Por razões de segurança, use a bateria correta (CR2025).

Especificações técnicas

M460

TIPO DE BATERIA	BATERIA RECARREGÁVEL DE 385 MAH, 4,35 V
TEMPO DE FUNCIONAMENTO	ATÉ 16 HORAS COM GPS
TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO	-10 °C A +50 °C / -4 °F A 122 °F
RESISTÊNCIA À ÁGUA	IPX7 (À PROVA DE CHUVA, NÃO APROPRIADO PARA NADAR)

COMPONENTES COMPONENTES DO SUPORTE PARA BICICLETA	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU POM
---	-------------------------------

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

TIPO DE BATERIA	CR2025
ANEL DE VEDAÇÃO DA BATERIA	ANEL DE VEDAÇÃO 20,0 X 1,0, EM FPM
TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO	-10 °C A +50 °C/14 °F A 122 °F
RESISTÊNCIA À ÁGUA	30 M
CONECTOR	POLIAMIDA
TIRA ELÁSTICA	POLIAMIDA, POLIURETANO, ELASTANO, POLIÉSTER

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.
GOOGLE PLAY É UMA MARCA COMERCIAL DA GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS É UMA MARCA COMERCIAL DA STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS É UMA MARCA COMERCIAL DA TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® E TSS® SÃO MARCAS COMERCIAIS DA TRAININGPEAKS, LLC E SÃO USADAS COM A SUA PERMISSÃO. SAIBA MAIS EM [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

FABRICADO POR	COMPATÍVEL COM
---------------	----------------

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



17965271.01 PRT 06/2017 10011



POLAR M460

COMPUTADOR PARA BICICLETA COM GPS

Guia Como Começar

Saiba mais em support.polar.com/br/M460

Português