


## Začetek

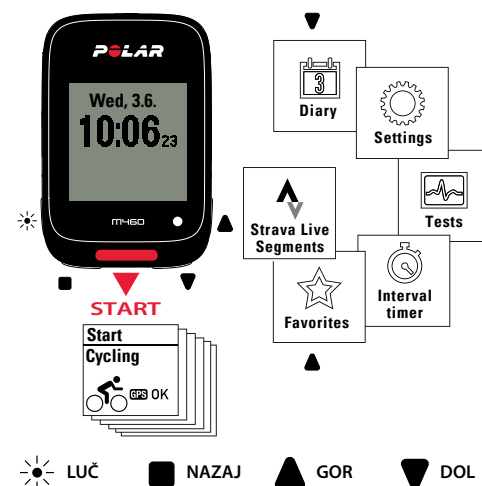
Novi Polar M460 nastavite v spletni storitvi Polar Flow. Ura M460 je ob dobavi v načinu shranjevanja in se aktivira, ko začnete z nastavitvijo. Da bi bili podatki o vaši vadbi čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri nastavitvah čim bolj natančni.

1. Za prenos programske opreme Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M460 s spletno storitvijo Flow, **obiščite** spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).
2. **Zaženite** namestitveni paket in sledite zaslonskim navodilom za namestitev programske opreme.
3. Po koncu namestitve se storitev FlowSync odpre samodejno in zahteva, da povežete Polarjev izdelek.
4. Napravo M460 je treba z USB-kablom **vklučiti** v USB-vrata računalnika. Da se naprava M460 aktivira in začne polniti, lahko traja nekaj minut. Pustite, da računalnik namesti predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. **Ustvarite** Polarjev račun ali se vpišite, če ta račun že imate.
6. Za **sinhronizacijo** nastavitev med napravo M460 in spletno storitvijo Polar Flow kliknite Done (Končaj). Status programske opreme FlowSync status se po koncu sinhronizacije spremeni v »opravljenega«.
7. Če je za vašo napravo M460 na voljo posodobitev vdelane programske opreme, jo lahko zdaj namestite.



 Naprave ne polnite, če so vrata USB vlažna.

## Spoznajte svoj M460

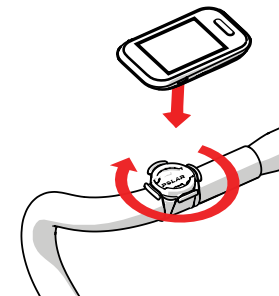
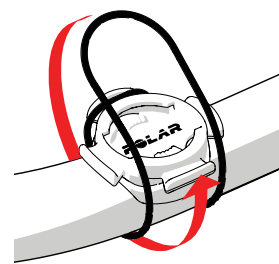


- Brskajte po meniju s pritiskom gumba GOR ali DOL.
- Začnite vadbo in vsako izbiro potrdite z gumbom START.
- Za vračanje, premor in zaustavitev uporabite gumb NAZAJ.
- Gumb v časovnem pogledu zaklenite tako, da pritisnete in pridržite gumb LUČ.

## Nastavek za krmilo kolesa

**Nastavek za krmilo kolesa lahko namestite na nosilec krmila ali na levo ali desno stran krmila.**

1. Gumijasto podložko namestite na nosilec krmila kolesa/krmilo kolesa.
2. Nastavek za krmilo namestite na gumijasto osnovo tako, da je logotip POLAR poravnava vzporedno s krmilom.
3. Nastavek na nosilec krmila/krmilo pritrdite z O-tesnilom.
4. Izbočene dele na hrbtni strani naprave M460 poravnajte z režami na nastavku za krmilo kolesa ter napravo obrnite v desno, dokler ne zaskoči na mestu.

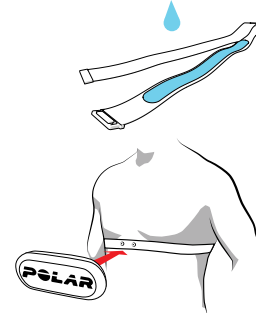


## Senzor srčnega utripa H10


Za natančno merjenje srčnega utripa v realnem času z napravo M460 okoli prsnega koša nosite udoben trak in priključek.

**\* Če ste napravo M460 kupili brez senzorja srčnega utripa, ne skrbite, saj ga lahko vedno kupite naknadno.**

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Zatesnite trak okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se tesno in udobno prilega telesu.
3. Pritrdite priključek.
4. Pred prvo vadbo morate **senzor srčnega utripa združiti z napravo M460**. Nadenite si senzor srčnega utripa in pritisnite START. Počakajte, da naprava izda zahtevo za združevanje senzorja, in izberite možnost Yes (Da).



Postopek združevanja novega senzorja lahko opravite tudi v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo).

 Po vadbi priključek senzorja srčnega utripa odstranite in trak očistite tako, da ga sperete s tekočo vodo. Za podrobnejša navodila obiščite strani za podporo izdelku M460 [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## Vadba z napravo M460

Pritisnite gumb START in izberite športno aktivnost. Za najboljšo jakost satelitskega signala GPS pojdite na prosto ter stran od visokih stavb in dreves. M460 držite nepremično z zaslonom, obrnjenim navzgor, dokler ne najde satelitskega signala GPS. Ko naprava najde signal, se izpiše sporočilo OK.

Ko ste pripravljeni na vadbo, pritisnite gumb START.

 V aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow izberite svoje najljubše športe in informacije, ki jih želite spremljati med vadbo.

## Med vadbo

**Beležite krog:** Med vadbo pritisnite START.

**Zaklenite območje:** Da zaklenete območje srčnega utripa, v katerem se trenutno nahajate, pritisnite in pridržite gumb START. Če vaš srčni utrip preseže zaklenjeno območje, boste opozorjeni z zvočno povratno informacijo.

**Spremeni nastavitve v Quick Menu (hitri meni):** za odpiranje Quick Menu (Hitri meni) pritisnite in pridržite gumb LUČ. Določene nastavitve lahko spremenite, ne da bi prekinili beleženje vadbe.

## Začasna prekinitev in zaključek vadbe

Za prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb START. Za zaustavitev vadbe med prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb NAZAJ, dokler se ne prikaže **Recording ended** (Beleženje končano).

## Ključne lastnosti

Polar M460 vam ponuja številne edinstvene funkcije, ki vam pomagajo do izboljšanja vaše vadbe. Spodaj je na voljo povzetek najpomembnejših funkcij.

### VDELANA FUNKCIJA GPS

M460 z vgrajenim GPS-sistemom sledi vaši hitrosti, razdalji, nadmorski višini in poti. Svojo pot si lahko po končani vadbi ogledate na zemljevidu v aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Funkcija Back-to-start (Nazaj na začetek) vas usmeri nazaj na izhodiščno točko vaše vadbe.

### BAROMETER

M460 poleg nadmorske višine meri celostne podatke, kot so vzpetina/strmina, vzpon/spust, sprotni VAM (povprečna hitrost vzpona) in porabljene kalorije pri vzponu.

### PREDNJA LUČ

Prednja luč na zgornji strani M460 je namenjena izboljšanju vaše vidljivosti na cesti. Gre za pametno funkcijo, ki jo lahko nastavite tako, da se samodejno vklopi, ko se stemni.

### VODIČ SKOZI VADBO

M460 odlikujejo številne Polarjeve edinstvene funkcije Smart Coaching, ki so najboljši vodič pri razvijanju vaše vadbe, hkrati pa vam posredujejo podpirne povratne informacije o vašem napredku.

### FUNKCIJA PAMETNEGA OBVEŠČANJA

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz pametnega telefona v uro M460. Za prejemanje obvestil morate napravo M460 sinhronizirati z aplikacijo Flow. Vključite funkcijo pametnega obveščanja v nastavitvah M460 ali aplikaciji Flow.

### ZDRUŽLJIVOST Z ELEKTRIČNIMI SENZORJI TRETJIH PROIZVAJALCEV

Vaš M460 je združljiv s številnimi električnimi senzori tretjih proizvajalcev. Glejte celotno preglednico o združljivosti na spletni strani [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### ZDRUŽLJIVOST Z RAČUNOM TRAININGPEAKS®

Ko povežete računa TrainingPeaks in Polar Flow, lahko vadbe iz ure M460 sinhronizirate v račun TrainingPeaks. Med vadbo si lahko na uri M460 ogledujete Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) in Normalized Power® (NP®).

### STRAVA LIVE SEGMENTS® NA URI M460

Če želite prek ure M460 prejemati opozorila, ko se približujete priljubljenemu segmentu Strava, storite naslednje:

1. Povežite računa Strava Premium in Polar Flow.
2. Izberite segmente, ki jih želite iz aplikacije Strava prenesti v Polar Flow.
3. V aplikaciji Polar Flow izberite, katere segmente Strava želite prikazati v uri M460.
4. Sinhronizirajte uro M460.

Več na [support.polar.com/en/strava](http://support.polar.com/en/strava).

## Po vadbi

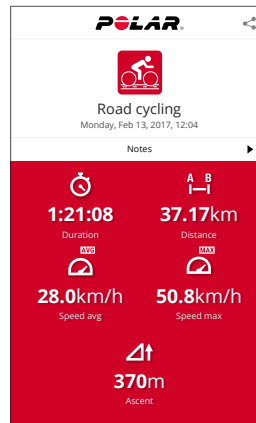
Na napravi M460 bo prikazan povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. Za podrobnejšo analizo pojdite v aplikacijo Flow ali spletno storitev Flow.

### PREK MOBILNE APLIKACIJE SI OGLEDJTE KRATEK PREGLED VADBENIH PODATKOV

Aplikacijo Polar Flow lahko kupite v trgovini App Store<sup>SM</sup> ali Google Play<sup>TM</sup>. Svojo napravo M460 po vadbi sinhronizirajte z aplikacijo Flow, da dobite takojšnji pregled rezultatov vadbe in povratne informacije o svoji zmogljivosti.

### SPLETNA STORITEV POLAR FLOW ZA PODROBNEJŠO ANALIZO

Prek računalnika ali aplikacije Flow svoje vadbene podatke sinhronizirajte s spletno storitvijo Flow. Spletna storitev vam omogoča, da sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si ogledate natančno analizo rezultatov vadbe in dejavnosti. Za več informacij obiščite [flow.polar.com](http://flow.polar.com).



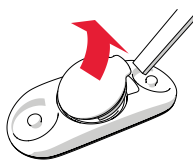
## Izdelek prilagodite z dodatki

S spodnjimi dodatki izboljšajte svojo vadbeno izkušnjo in si zagotovite bolj celostno razumevanje svoje zmogljivosti:

- **Nastavljivi nastavek za krmilo kolesa** vam omogoča najboljši kot gledanja in preprost dostop do kolesarskega računalnika. Enoto lahko namestite okoli krmila ali na nosilec krmila kolesa.
- **Pametni senzor hitrosti Bluetooth® Smart** natančno meri vašo hitrost/tempo in razdaljo kolesarjenja, tudi na najbolj zahtevnih poteh. Uporabno za notranje kolesarjenje. M460 prikazuje tudi trenutne, povprečne in najvišje hitrosti.
- **Senzor kadence Bluetooth® Smart** vašo kadenco kolesarjenja meri v številu obratov na minuto. M460 prikazuje tudi trenutne, povprečne in najvišje kadence.

### Zamenjava baterije senzora srčnega utripa:

1. Z majhnim ploščatim pripomočkom pritisnite pokrov baterije, da se odpre.
2. Iz prostora za baterijo odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da bo njen negativni pol (-) usmerjen navzven.
4. Rob pokrova baterije poravnajte z režo na konektorju in pokrov baterije potisnite na mesto. Zaslisati morate klik.



Za zagotavljanje varnosti se prepričajte, da ste uporabili ustrezno baterijo (CR2025).

## Tehnični podatki

### M460

VRSTA BATERIJE	POLNILNA BATERIJA 385 MAH, 4,35 V
ČAS DELOVANJA	DO 16 UR S SISTEMOM GPS
DELOVNA TEMPERATURA	OD -10 °C DO +50 °C/OD -4 °F DO 122 °F
VODOODPORNOST	IPX7 (ODPORNOST PROTI DEŽJU, NI PRIMERNO ZA PLAVANJE)
MATERIALI	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIALI NASTAVKA ZA KOLO	POM

### SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H10

VRSTA BATERIJE	CR2025
TESNILNI OBRČEK BATERIJE	O-TESNILNO 20,0 x 0,90 SILIKON
DELOVNA TEMPERATURA	OD -10 °C DO +50 °C/OD 14 °F DO 122 °F
VODOODPORNOST	30 M
PRIKLJUČEK	ABS, ABS + GF, PC, NERJAVNO JEKLO
TRAK	POLIAMID, POLIURETAN, ELASTAN, POLIESTER

APP STORE JE SERVISNA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.  
GOOGLE PLAY JE BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE GOOGLE INC.  
STRAVA LIVE SEGMENTS JE BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE STRAVA, INC.  
TRAININGPEAKS JE BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE TRAININGPEAKS, LLC.  
NP®, IF® IN TSS® SO BLAGOVNE ZNAMKE DRUŽBE TRAININGPEAKS, LLC.  
IN SE LAHKO UPORABLJAJO SAMO Z NJIHOVIM DOVOLJENJEM. ZA VEČ INFORMACIJ OBIŠČITE [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

IZDELUJE ZDRUŽLJIVO S TEHNOLOGIJO

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



SLV 05/2017

# POLAR M460

## KOLESARSKI RAČUNALNIK S FUNKCIJO GPS

## Priročnik za začetek uporabe

Več na [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460)

Slovenščina