


Så här kommer du igång

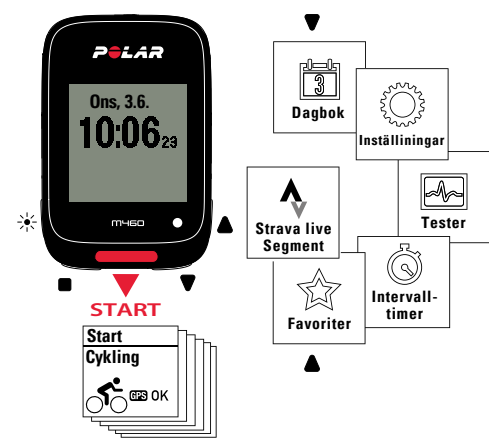
Installera din nya Polar M460 i Polar Flow webbtjänst. M460 är i fabriksläge och aktiveras vid installationen. För att få exakta och personliga träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner Polar FlowSync-programmet som du behöver för att ansluta din M460 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och du ombeds att ansluta din Polar-produkt.
4. Anslut din M460 till datorns USB-port med USB-kabeln. Det kan ta några minuter för din M460 att aktiveras och börja ladda. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett konto.
6. Klicka på Klar för att synkronisera dina inställningar mellan M460 och Polar Flow webbtjänst. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
7. Om det finns en mjukvaruuppdatering för din M460 kan du installera den nu.



 Ladda inte enheten när det är fukt i USB-porten.

Lär känna din M460



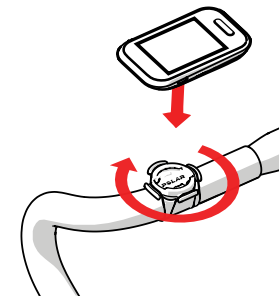
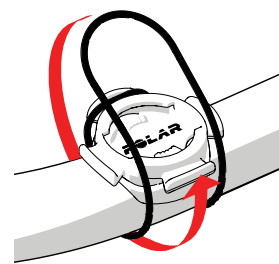
 LYSE  TILLBAKA  UPP  NER

- Bläddra genom menyn med UPP eller NER.
- Starta ett träningspass och bekräfta valen med START
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med TILLBAKA.
- Lås knapparna i klockfunktionen genom att trycka och hålla in LYSE.

Styrfäste

Du kan montera cykelfästet antingen på styrtammen på din cykel eller på den vänstra eller högra sidan av styret.

1. Sätt gummifoten på stammen/styret.
2. Placera cykelfästet på gummifoten så att POLAR-logotypen är i linje med styret.
3. Säkra styrfästet på stammen/styret med O-ringen.
4. Passa in listerna på baksidan av M460 med urfasningarna på styrfästet, och vrid medurs tills M460 sitter på plats.

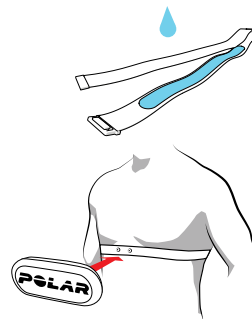


H10 pulssensor


Bär det bekväma bältet och sändarenheten runt din bröstkorg för att se din puls i realtid i din M460.

* Om du köpte din M460 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du para ihop pulssensorn med din M460. Tag på dig pulssensorn och tryck på START. Vänta sedan på sensorns begäran om ihopparring och välj Ja.




Du kan även para ihop en ny sensor i **Inställningar > Allmänna inställningar > Para ihop och synkronisera > Para ihop en ny enhet.**

 Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade anvisningar finns på supportsidorna för M460 på support.polar.com/en/M460

Träna med din M460

Tryck på START och välj din sport. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd för att snabbare hitta GPS-satelliterna. Håll din M460 stilla med displayen uppåt tills den hittar GPS-satelliterna. När signalen har hittats visas OK på displayen.

Tryck på START igen när du är redo att köra.

 Välj dina favoritsporter och den information du vill kunna se under dina träningspass i Polar Flow-appen eller på Polar Flow webbtjänst.

Under träning

Lagra en varv-/mellantid: Tryck på START under ett träningspass.

Låsa en zon: Lås den pulszone du för närvarande ligger i genom att trycka och hålla in START. Om din puls går utanför den låsta zonen ljuder en varningssignal.

Ändra inställningar i Snabbmenyn: Tryck och håll in LYSE för att öppna Snabbmenyn. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa träningsregistreringen.

Pausa och stoppa träningen

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på START. Stoppa träningspasset genom att trycka på och hålla in TILLBAKA i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

Huvudfunktioner

Polar M460 erbjuder en mängd unika funktioner för att hjälpa dig att träna smartare. Här hittar du en sammanfattning av de viktigaste funktionerna.

INBYGGD GPS

Med integrerad GPS loggar M460 din hastighet, distans, höjd och rutt. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller på Flow webbtjänst efter ditt träningspass. Funktionen Tillbaka till start visar dig tillbaka till startpunkten.

BAROMETER

Utöver höjd beräknar din M460 även data som t.ex. höjd-/fallmeter, lutning uppför/utför, realtids-VAM (genomsnittlig stigningshastighet) samt höjtkompenserad kaloriförbrukning.

FRONTLYSE

Frontlyset på den övre kanten av M460 förbättrar din synlighet för andra på vägen. Det är en intelligent funktion som aktiveras automatiskt när det blir mörkt.

TRÄNINGSVÄGLEDNING

M460 är full med Polars unika Smart Coaching-funktioner som ger bästa möjliga vägledning om hur du kan utveckla din träning och ger dig värdefull feedback på din utveckling.

SMART-NOTISER

Funktionen smart-notiser anger när du får inkommande samtal, meddelanden och notiser från din smarttelefon till din M460. Få meddelanden genom att para ihop din M460 med Flow-appen. Aktivera smart-notiser från dina inställningar i M460 eller från Flow-appen.

KOMPATIBILITET MED TREDJE PARTS EFFEKTSENSORER

Din M460 är kompatibel med ett antal effektsensorer från tredje part. Se den fullständiga kompatibilitetstabellen på support.polar.com/en/3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITET MED TRAINING PEAKS®

Efter att du kopplat ihop dina TrainingPeaks och Polar Flow-konton kan du synkronisera dina träningspass från M460 till TrainingPeaks. Nu kan du se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) och Normalized Power® (NP®) på din M460 under träningen.



STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN M460

Ifall du vill få meddelanden till din M460 när du närmar dig en av dina favorit Strava-segment måste du:

1. Koppla ihop dina Strava Premium och Polar Flow-konton.
2. Välja de segment du vill ladda ner till Polar Flow från Strava.
3. Välja de Strava-segment du vill se på din M460 i Polar Flow.
4. Synkronisera din M460.

Mer information på support.polar.com/en/strava.



Efter träning

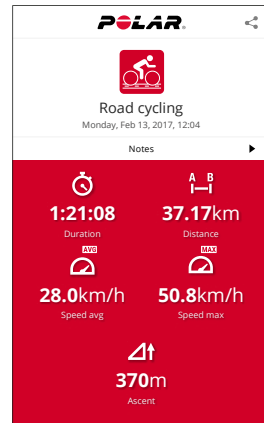
Du får en summering av ditt träningspass i din M460 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Flow-appen eller på Flow webbtjänst.

SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN.

Ladda ner Polar Flow-appen från App StoreSM eller Google PlayTM. Synkronisera din M460 med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST FÖR MER DETALJERAD ANALYS

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med din dator eller via Flow-appen. På webbtjänsten kan du följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat och din aktivitet. Allt detta och mycket mer finns på flow.polar.com.



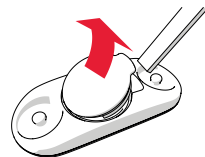
Kompatibla tillbehör

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med följande tillbehör:

- **Justerbart främre cykelfäste** ger dig den bästa betraktningvinkeln och enkel tillgång till din cykeldator. Du kan fästa enheten antingen runt styrstängan eller styrstammen på din cykel.
- **Hastighetssensor Bluetooth® Smart** mäter din cykelhastighet/-tempo och sträcka, även på de mest krävande vägarna. Användbar för inomhuscykling. M460 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din hastighet.
- **Kadenssensor Bluetooth® Smart** mäter din kadens (trampfrekvens) i varv per minut när du cyklar. M460 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din kadens.

Byta batteri på pulssensorn:

1. Öppna batterilocket med hjälp av ett litet platt verktyg.
2. Ta bort det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) i locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Passa in kanten på batterilocket med skåran på sändarenheten och tryck tillbaka batterilocket på plats. Du ska höra ett klickljud.



Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batteri (CR2025).

Tekniska specifikationer

M460

BATTERITYP	UPPLADDNINGSBART 385MAH, 4,35V BATTERI
DRIFTTID	UPP TILL 16 TRÄNINGSTIMMAR MED GPS
DRIFTTEMPERATUR	-10 °C TILL 50 °C
VATTENRESISTENS	IPX7 (REGNSÅKER, INTE LÄMPLIG FÖR SIMNING)
MATERIAL	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
MATERIAL I CYKELFÄSTE	POM

POLAR H10 PULSSENSOR

BATTERITYP	CR2025
FÖRSEGLINGSRING	O-RING 20,0 X 1,0 MATERIAL FPM
DRIFTTEMPERATUR	-10 °C TILL 50 °C
VATTENRESISTENS	30 M
SÄNDARENHET	POLYAMID
BÄLTE	POLYAMID, POLYURETAN, ELASTAN, POLYESTER

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® OCH TSS® ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC
OCH ANVÄNDS MED TILLSTÄND. MER INFORMATION FINNS PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).

TILLVERKAD AV

KOMPATIBEL MED

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



17965288.01 SWE 06/2017 10011
17965293.01 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 06/2017 10011



POLAR M460

GPS CYKELDATOR

Kom igång-guide

Mer information på support.polar.com/en/M460

Svenska