

## Başlarken

Polar Flow web hizmetinde yeni Polar M460'ınızın ayarlarını yapın. M460, mağaza modundadır ve kurulum sırasında etkinleşir. En hassas ve kişisel egzersiz verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru yapmanız gerekir.

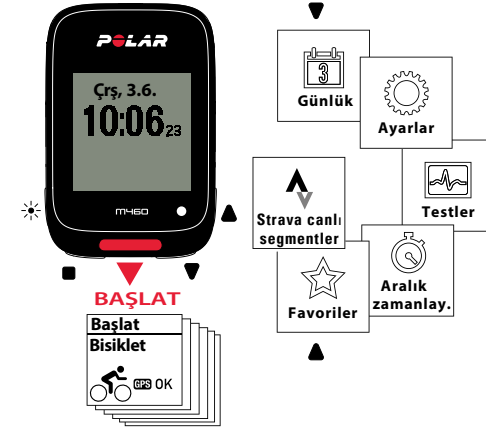
1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine **gidin** ve M460'ı Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum paketini **açın** ve yazılımı kurmak için ekrandaki talimatları izleyin.
3. Kurulum tamamlandıktan sonra FlowSync otomatik olarak açılır ve Polar ürününüzü bağlamak isteyip istemediğinizi sorar.
4. USB kablosunu kullanarak M460'ınızı bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına **bağlayın**. M460'ınızın etkinleştirilmesi ve şarj olmaya başlaması birkaç dakika sürebilir. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin.
5. Flow web hizmeti internet tarayıcınızda otomatik olarak açılacaktır. Bir Polar hesabı **oluşturun** veya hesabınız varsa oturum açın.
6. Ayarlarınızı M460 ve Polar Flow web hizmeti arasında **eşitlemek** için Bitti düğmesine tıklayın. Senkronizasyon işlemi bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak görünecektir.
7. M460'ınız için bir aygıt yazılımı güncellemesi varsa güncellemeyi bu aşamada yükleyebilirsiniz.



USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.



## M460 hakkında genel bilgiler



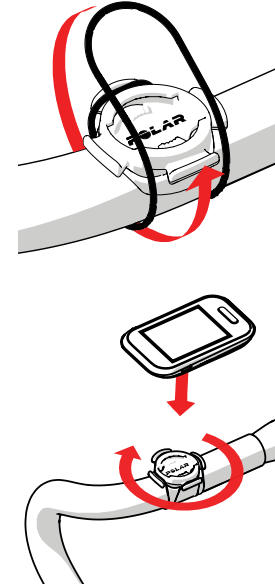
☀️ IŞIK    ■ GERİ    ▲ YUKARI    ▼ AŞAĞI

- Menüyü YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak gezebilirsiniz.
- Bir egzersiz seansı başlatın ve seçimlerinizi BAŞLAT düğmesi ile onaylayın.
- Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için GERİ düğmesini kullanın.
- Saat görünümündeyken IŞIK düğmesini basılı tutarak düğmeleri kilitleyin.

## Bisiklet montaj parçası

**Bisiklet montaj parçasını bisikletinizin gidon boğazına ya da gidonun sol ya da sağ tarafına monte edebilirsiniz.**

1. Lastik tabanı gidon boğazına/gidona yerleştirin.
2. Bisiklet montaj parçasını POLAR logosu gidon ile hizalanacak şekilde kauçuk altlığın üzerine konumlandırın.
3. Bisiklete montaj parçasını O-halkası ile gidon boğazına/gidona sabitleyin.
4. M460'ın arkasındaki çıkıntıları, bisiklet montaj parçasının yuvalarına hizalayın ve M460 yerine oturana kadar saat yönünde döndürün.

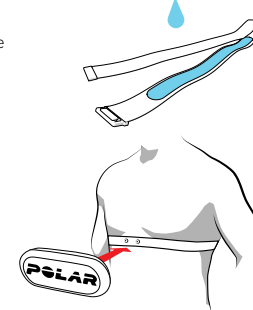


## H10 kalp atış hızı sensörü

M460'ınızda kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak görmek için kayışı ve konektörü göğsünüzün hizasında vücudunuza sarın.

**\* M460'ınızla birlikte bir kalp atış hızı sensörü satın almadıysanız endişe etmeyin. Daha sonra da satın alabilirsiniz.**

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Kayışı göğüs bölgenizin çevresine sarıp bağlayın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.
4. İlk egzersiz seansınızdan önce **kalp atış hızı sensörünü M460'ınızla eşleştirmeniz gerekir**. Kalp atış hızı sensörünüzü giyin ve BAŞLAT'a basın. Ardından sensör eşleştirme isteği için bekleyin ve Evet i seçin.



Ayrıca **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşitle ve senkronize et > Başka bir cihazı eşitle** adımlarını izleyerek yeni bir sensör de eşleştirebilirsiniz.



Egzersizden sonra kalp atış hızı sensörünün konektörünü çıkarın ve kayışı temiz tutmak için akan suyun altında durulayın. Daha ayrıntılı talimatlar için [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460) adresine giderek M460 destek sayfalarına göz atabilirsiniz.

## M460 ile egzersiz

BAŞLAT'a basın ve sporunuzu seçin. GPS uydu sinyallerini yakalamak için dışarı çıkın ve yüksek binalardan ve ağaçlardan uzaklaşın. GPS uydu sinyallerini bulana dek M460'nızı ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. Sinyal bulunduğu anda "OK" (Tamam) bildirimini görüntülenir.

Yeniden BAŞLAT'a bastıktan sonra egzersize başlayabilirsiniz.



Polar Flow uygulamasından veya web hizmetinden favori sporlarınızı ve seans sırasında görmek istediğiniz bilgileri seçin.

## Egzersiz sırasında

**Bir tur atmak için:** Seans sırasında BAŞLAT'a basın.

**Bir bölgeyi kilitlemek için:** Bulduğunuz kalp atış hızı bölgesini kilitlemek/kilidini açmak için BAŞLAT düğmesini basılı tutun. Eğer kalp atış hızınız, kilitleli bölgenin dışına çıkarsa sesle size bildirilir.

**Hızlı Menü'deki ayarları değiştirmek için:** "Quick menu"yü (Hızlı menü) açmak için IŞIK düğmesini basılı tutun. Egzersiz kaydını duraklatmadan belirli ayarları değiştirebilirsiniz.

## Egzersiz duraklatma ve durdurma

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ düğmesine basın. Egzersize devam etmek için BAŞLAT'a basın. Seansı duraklattıktan sonra durdurmak için **Kayıt sonlandırıldı** mesajı görüntülenene dek GERİ düğmesine basın.

## Önemli özellikler

Polar M460 daha iyi egzersiz yapmanıza yardımcı olmak için benzersiz özellikler sunar. Burada en önemlilerinin bir özetini bulabilirsiniz.

### ENTEĞRE GPS

M460 içerdiği GPS özelliği ile hızınızı, mesafenizi, yüksekliğinizi ve rotanızı takip eder. Seansınızdan sonra Polar Flow uygulaması veya Flow web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görebilirsiniz. "Back-to-start" (Başlangıç noktasına dönüş) özelliği sizi başlangıç noktanıza yönlendirir.

### BAROMETRE

M460 yüksekliğin yanı sıra tırmanış/iniş, tırmanma eğimi/iniş eğimi, gerçek zamanlı VAM (ortalama tırmanma hızı) ve yüksekliğe göre hesaplanan kalori miktarı gibi kapsamlı verileri ölçer.

### ÖN IŞIK

M460'ın üst kenarındaki ön ışık işlevi yolda görünürlüğünüzü artırır. Hava karardığında otomatik olarak açılması için ayarlayabileceğiniz akıllı bir özelliktir.

### EGZERSİZ YÖNLENDİRMESİ

M460 egzersizinizi nasıl geliştirebileceğiniz ile ilgili en iyi yönlendirmeyi sunan ve ilerleme durumunuzla ilgili yardımcı geri bildirim sağlayan Polar'ın benzersiz Akıllı Yönlendirme özelliklerini içerir.

### AKILLI BİLDİRİMLER

Akıllı bildirimler özelliği sayesinde akıllı telefonunuza gelen çağrı, mesaj ve bildirimler hakkındaki uyarıları M460'ınızda görebilirsiniz. Bildirimleri almak için Flow uygulamasıyla M460'ınızı eşleştirin. M460'ınızın ayarlarından veya Flow uygulamasından akıllı bildirimleri ayarlayın.

### 3. TARAF GÜÇ SENSÖRLERİYLE UYUMLULUK

M460'ınız birçok 3. taraf güç sensörüyle uyumludur. Lütfen [support.polar.com/en/3rd-party-sensors](https://support.polar.com/en/3rd-party-sensors) adresine giderek uyumluluk tablosunun tamamına göz atın.

### TRAININGPEAKS® İLE UYUMLULUK

TrainingPeaks ile Polar Flow hesaplarınızı bağladıktan sonra M460 ve TrainingPeaks'teki egzersiz seanslarınızı eşitleyebilirsiniz. Egzersiz sırasında M460'ınızda Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) ve Normalized Power® (NP®) değerlerinizi görüntüleyebilirsiniz.

### M460'INIZ İÇİN STRAVA LIVE SEGMENTS®

Favori Strava segmentlerinize yaklaşırken M460'ınıza bildirim gelmesi için yapmanız gerekenler şunlardır:

1. Strava Premium ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın.
2. Strava'da Polar Flow'a indirmek istediğiniz segmentleri seçin.
3. Polar Flow'da, M460'ınızda görmek istediğiniz Strava segmentlerini seçin.
4. M460'ınızı eşitleyin.

[support.polar.com/en/strava](https://support.polar.com/en/strava) adresinde daha fazla bilgi edinin.



## Egzersiz sonrası

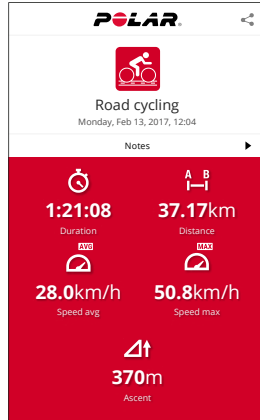
Egzersiz durduktan hemen sonra M460'ınızda egzersiz seansınızın bir özetini görürsünüz. Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde daha ayrıntılı bir analiz bulabilirsiniz.

### EGZERSİZ VERİLERİNİZİ MOBİL UYGULAMAYLA BİR BAKIŞTA GÖRÜN

App Store<sup>SM</sup> veya Google Play<sup>TM</sup>'den Polar Flow uygulamasını indirin. Egzersiz sonrası M460'ınızı Flow uygulamasıyla eşitleyerek, egzersiz sonucunuz ve performansınıza dair bilgilerle geri bildirim anında ulaşın.

### POLAR FLOW WEB HİZMETİYLE DAHA AYRINTILI ANALİZLER

Bilgisayarınızı veya Flow uygulamasını kullanarak egzersiz verilerinizi Flow web hizmetiyle eşitleyin. Web hizmetini kullanarak başarılarınızı takip edebilir, yol gösterici bilgiler edinebilir, egzersiz sonuçlarınızla etkinlik bilgilerinizin ayrıntılı analizini görebilirsiniz. Tüm bunları ve daha fazlasını [flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.



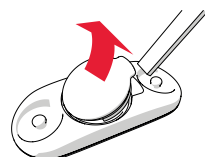
## Aksesuarlarla cihazınızı özelleştirin

Şu aksesuarları kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin:

- **Ayarlanabilir Bisiklet Ön Montaj Parçası** ile en iyi görüş açısından yararlanın ve bisiklet bilgisayarınıza kolayca erişin. Üniteyi bisiklet gidonunun etrafına veya gidon boğazına monte edebilirsiniz.
- **Hız sensörü Bluetooth® Smart** en zorlu parkurlarda bile sürüş hızınızı/temponuzu ve mesafe verilerinizi doğru ve hassas olarak ölçer. Salon bisikletiyle kullanım için idealdir. M460 mevcut, ortalama ve maksimum hız değerlerinizi gösterir.
- **Kadans sensörü Bluetooth® Smart** sürüş kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. M460 mevcut, ortalama ve maksimum kadans değerlerinizi gösterir.

### Kalp atış hızı sensörünün pilini değiştirmek için:

1. Küçük bir yassı başlı araç kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın.
2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025) eksi (-) ucu dışarı bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konnektördeki yuvayla hizalayın ve pil kapağını yeniden yerine itin. Bir geçme sesi duyarsınız.



Güvenliğiniz için doğru pili (CR2025) kullandığınızdan emin olun.

## Teknik özellikler

### M460

PİL TİPİ  
ÇALIŞMA SÜRESİ  
ÇALIŞMA SICAKLIĞI  
SU GEÇİRMEZLİK

ŞARJ EDİLEBİLİR 385 MAH, 4,35 V PİL  
GPS İLE 16 SAATE KADAR  
-10 °C İLA +50 °C / -4 °F İLA 122 °F  
IPX7 (YAĞMUR GEÇİRMEZ, YÜZME İÇİN UYGUN DEĞİLDİR)

MALZEMELER  
BİSİKLET MONTAJ PARÇASI  
MALZEMELERİ

PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU  
POM

### POLAR H10 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

PİL TİPİ  
PİL SIZDIRMAZLIK HALKASI  
ÇALIŞMA SICAKLIĞI  
SU GEÇİRMEZLİK  
KONNEKTÖR  
KAYIŞ

CR2025  
Ø HALKA 20,0 X 1,0 MALZEME: FPM  
-10 °C İLA +50 °C / 14 °F İLA 122 °F  
30 M  
POLYAMİD  
POLYAMİD, POLİÜRETAN, ELASTAN, POLYESTER

APP STORE, APPLE INC.İN HİZMET MARKASIDIR.  
GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.  
STRAVA LIVE SEGMENTS, STRAVA, INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.  
TRAININGPEAKS, TRAININGPEAKS, LLC'NİN TİCARİ MARKASIDIR.  
NP®, IF® AND TSS® ARE TRADEMARKS OF TRAININGPEAKS, LLC AND ARE USED WITH THE PERMISSION. LEARN MORE AT HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM.

ÜRETİCİ:

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

UYUMLULUK:



17965284.01 TR 06/2017 10011



## POLAR M460

### GPS ÖZELLİKLİ BİSİKLET BİLGİSAYARI

## Başlangıç Kılavuzu

[support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460) adresinde daha fazla bilgi edinin

Türkçe