

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**PANDUAN PENGGUNA**

# ISI

<b>Isi</b> .....	<b>2</b>
<b>Mulai</b> .....	<b>6</b>
Panduan Pengguna M460 Polar .....	6
Pengenalan .....	6
Dapatkan manfaat penuh dari M460 Anda .....	6
Setel M460 Anda .....	6
Setel dalam Layanan Web Polar Flow .....	7
Isi Daya Baterai .....	7
Waktu Pengoperasian Baterai .....	8
Notifikasi Baterai Lemah .....	8
Fungsi tombol dan struktur menu .....	9
Fungsi Tombol .....	9
Terang .....	9
Kembali .....	9
Mulai .....	10
Atas / Bawah .....	10
Struktur Menu .....	10
Buku harian .....	11
Pengaturan .....	11
Tes .....	11
Penghitung Waktu Interval .....	11
Favorit .....	12
Pasangkan Perangkat Seluler dengan M460 .....	12
Hapus Pemasangan .....	12
Memasang sensor dengan M460 .....	13
Memasang Sensor Bluetooth Smart ® Kompatibel dengan M460 .....	13
Sensor Denyut Jantung Polar H10 .....	13
Pasangkan Sensor Denyut Jantung dengan M460 .....	13
Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar .....	14
Pasangkan Sensor Kecepatan dengan M460 .....	14
Mengukur Ukuran Roda .....	15
Bluetooth® Smart Sensor Irama Polar .....	15
Pasangkan Sensor Irama dengan M460 .....	16
Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power .....	16
Dudukan Sepeda yang Dapat Disesuaikan Polar .....	16
<b>Pengaturan</b> .....	<b>18</b>
Pengaturan Profil Olahraga .....	18
Pengaturan .....	18
Pengaturan Fisik .....	19
Beratbadan .....	20
Tinggi .....	20
Tanggal Lahir .....	20
Jeniskelamin .....	20
Latar Belakang Latihan .....	20
Denyut Jantung Maksimum .....	20
Pengaturan Umum .....	21
Pasangkan dan Sinkronkan .....	21

Pengaturan Lampu Depan .....	21
Mode penerbangan .....	22
Waktu .....	22
Tanggal .....	22
Hari Awal Pekan .....	22
Suara Tombol .....	22
Kunci Tombol .....	22
Unit .....	22
Bahasa .....	22
Tentang Produk Anda .....	23
Menu Cepat .....	23
Pembaruan Firmware .....	25
Cara Memperbarui Firmware .....	25
<b>Latihan .....</b>	<b>26</b>
Kenakan Sensor Denyut Jantung .....	26
Mulai Sesi Latihan .....	26
Mulai Sesi dengan Target Latihan .....	28
Mulai Sesi dengan Penghitung Waktu Interval .....	28
Fungsi Selama Latihan .....	29
Lakukan Putaran .....	29
Kunci Denyut Jantung, Kecepatan atau Zona Daya .....	29
Ubah Tahapan Selama Sesi Bertahap .....	29
Ubah Pengaturan pada Menu Cepat .....	30
Jeda/Hentikan Sesi Latihan .....	30
Setelah Latihan .....	30
Ringkasan Latihan pada M460 Anda .....	30
Aplikasi Polar Flow .....	33
Layanan Web Polar Flow .....	33
<b>Fitur .....</b>	<b>34</b>
GPS Bantuan (A-GPS) .....	34
Tanggal Kedaluwarsa A-GPS .....	34
Fitur GPS .....	34
Kembali ke Awal .....	34
Barometer .....	35
Smart Coaching .....	35
Training Benefit .....	36
Beban Latihan dan Pemulihan .....	37
Tes Kebugaran .....	38
Sebelum Tes .....	38
Melakukan Tes .....	38
Hasil Tes .....	39
Kelas Tingkat Kebugaran .....	39
Pria .....	39
Wanita .....	39
Vo2max .....	40
Tes Orthostatik .....	40
Sebelum Tes .....	41
Melakukan tes .....	41
Hasil Tes .....	42
Zona Denyut Jantung .....	42
Smart Calories .....	44

Notifikasi Pintar (iOS)	44
Pengaturan	44
M460	45
Telepon	45
Penggunaan	45
Hilangkan Notifikasi	45
Notifikasi Pintar (Android)	45
Pengaturan	46
M460	46
Aplikasi Flow	46
Telepon	47
Penggunaan	47
Hilangkan Notifikasi	47
Blokir aplikasi	47
Zona Kecepatan dan Daya	48
Pengaturan	48
Selama Latihan	48
Setelah Latihan	48
Profil Olahraga	48
Bagaimana saya dapat mengaktifkan Strava Live Segments® pada M460?	49
Kompabilitas M460 dengan TrainingPeaks®	50
<b>Polar Flow</b>	<b>52</b>
Layanan web Polar Flow	52
Target Latihan	53
Buat Target Latihan	53
Target Cepat	53
Target Bertahap	53
Favorit	54
Favorit	54
Tambahkan Target Latihan ke Favorit:	54
Edit Favorit	54
Hapus Favorit	55
Profil Olahraga di Layanan Web Flow	55
Tambah Profil Olahraga	55
Edit profil Olahraga	55
Dasar	55
Denyut Jantung	56
Tampilan Latihan	56
Aplikasi Polar Flow	58
Sinkronisasi	59
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync	59
Sinkronkan dengan Aplikasi Flow	59
<b>Informasi Penting</b>	<b>61</b>
Merawat M460 Anda	61
M460	61
Sensor Denyut Jantung	61
Menyimpan	61
Servis	62
Baterai	62
Mengganti Baterai Sensor Denyut Jantung	63
Peringatan	63

Gangguan Selama Latihan .....	63
Meminimalisir Risiko Selama Latihan .....	64
Spesifikasi Teknis .....	65
M460 .....	65
Sensor Denyut Jantung H10 .....	66
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	66
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	66
Daya tahan air dari produk Polar .....	67
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	68
Informasi regulasi .....	68
Informasi Pencahayaan RF .....	69
Penafian .....	69

# MULAI

## PANDUAN PENGGUNA M460 POLAR PENGENALAN

Selamat atas M460 baru Anda! Komputer sepeda GPS Polar M460 sepenuhnya kompatibel dengan beberapa meter daya Bluetooth dan membuat bersepeda menjadi lebih menyenangkan dengan **Strava Live Segments®**. M460 Anda kompatibel dengan platform pelatihan dan analisis **TrainingPeaks®**, serta metrik daya TrainingPeaks lanjutan berikut untuk bersepeda tersedia pada M460 Anda: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** dan **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Saat dikombinasikan dengan sensor denyut jantung, Polar M460 menawarkan akses pada denyut jantung khusus berbasis fitur, seperti Tes Kebugaran, Tes Orthostatik, Beban Latihan dan Status Pemulihan. Fitur tersebut tahan air (IPX7) dan memiliki masa pakai baterai hingga 16 jam latihan. GPS dan barometer memperbolehkan Anda untuk melacak kecepatan, jarak, ketinggian dan gradien. Polar M460 menjaga Anda agar tetap terhubung di mana pun, kapan pun dengan notifikasi pintar dari ponsel Anda. Bahkan terlihat dari keselamatan Anda dengan lampu LED depan. Dapatkan ikhtisar instan latihan Anda tepat setelah sesi dengan aplikasi Flow. Rencanakan dan analisis latihan Anda secara detail dengan layanan web Flow.

Panduan pengguna membantu Anda memulai dengan rekan latihan baru Anda. Dukungan lebih lanjut tersedia di [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

### DAPATKAN MANFAAT PENUH DARI M460 ANDA

Lihat denyut jantung akurat, langsung di M460 Anda selama latihan dengan [sensor denyut jantung Polar H10](#). Denyut jantung Anda adalah informasi yang digunakan untuk menganalisis bagaimana sesi Anda berlangsung. Jika Anda membeli set yang tidak mencakup sensor denyut jantung, jangan khawatir, Anda selalu dapat membelinya nanti.

Tampilkan data latihan Anda sekilas usai setiap sesi dengan [aplikasi seluler Polar Flow](#). Aplikasi Flow menyinkronkan data latihan secara nirkabel ke layanan web Polar Flow. Unduh dari App Store atau Google Play.


Anda dapat menyinkronkan data antara M460 Anda dan layanan web Flow pada komputer melalui kabel USB dengan perangkat lunak Polar FlowSync. Masuk [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) untuk mengunduh dan menginstal perangkat lunak Polar FlowSync Rencanakan dan analisis setiap detail latihan Anda, sesuaikan perangkat Anda dan pelajari lebih lanjut mengenai performa Anda dengan [layanan web Polar Flow](#) di [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** dan **TRAINING STRESS SCORE®** adalah merek dagang TrainingPeaks, LLC dan digunakan dengan izin. Pelajari lebih lanjut di <http://www.trainingpeaks.com>.

### SETEL M460 ANDA

Harap lakukan penyetelan dalam layanan web Polar Flow. Di layanan web, Anda dapat mengisi semua detail fisik yang diperlukan untuk data latihan yang akurat sekaligus. Anda juga dapat memilih bahasa dan mendapat firmware terbaru

untuk M460 Anda. Untuk melakukan penyetelan dalam layanan web Flow, Anda memerlukan komputer dengan koneksi Internet.

 *M460 dikirim dalam mode tidur. Perangkat akan aktif saat Anda menyambungkannya ke komputer atau sebagai pengisi daya. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum animasi pengisian daya muncul.*

## SETEL DALAM LAYANAN WEB POLAR FLOW

1. Masuk ke [flow.polar.com/mulai](http://flow.polar.com/mulai) dan unduh perangkat lunak Polar FlowSync, yang Anda perlukan untuk menghubungkan M460 Anda ke layanan web Flow.
2. Buka paket instalasi dan ikuti petunjuk pada layar untuk menginstal perangkat lunak.
3. Setelah instalasi selesai, FlowSync terbuka secara otomatis dan meminta Anda untuk memasang perangkat Polar Anda.
4. Pasang M460 Anda ke port USB komputer dengan kabel USB. M460 bangun dan mulai mengisi daya. Instal setiap driver USB pada komputer jika dianjurkan.
5. Layanan web Flow akan terbuka secara otomatis pada browser internet Anda. Buat akun Polar atau masuk jika Anda sudah memilikinya. Isi pengaturan fisik Anda dengan benar karena pengaturan tersebut memiliki pengaruh pada kalkulasi kalori dan fitur Smart Coaching lainnya.
6. Mulai sinkronisasi dengan mengklik **Selesai**, dan pengaturan akan disinkronkan antara M460 dan layanan. Status FlowSync akan berubah menjadi selesai, setelah sinkronisasi selesai.
7. Anda diminta untuk memperbarui perangkat lunak M460. Klik Ya untuk memperbarui versi perangkat lunak terbaru ke M460 Anda. Harap perbarui M460 Anda untuk mendapatkan operasional penuh dengan set fitur lengkap. Dibutuhkan waktu sekitar 20-30 menit.

## ISI DAYA BATERAI

M460 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Gunakan kabel USB yang tersedia dalam set produk untuk mengisi daya melalui port USB pada komputer Anda. Anda juga dapat mengisi daya baterai melalui stop kontak dinding. Saat mengisi daya baterai melalui stop kontak dinding, gunakan power adaptor USB (tidak termasuk di dalam set produk ini). Jika Anda menggunakan adaptor AC, pastikan bahwa adaptor tersebut bertuliskan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor AC yang telah terjamin aman (ditandai dengan "LPS", Limited Power Supply" atau "UL listed").

1. Lepaskan tutup karet port USB. Sambungkan konektor USB mikro ke port USB pada M460, dan sambungkan ujung kabel yang satunya ke PC Anda.



2. **Mengisi daya** akan muncul pada layar.
3. Apabila M460 sudah sepenuhnya terisi, **Pengisian daya selesai** ditampilkan.

Jangan membiarkan baterai sepenuhnya habis dalam waktu yang lama atau membiarkan baterai terisi penuh sepanjang waktu, karena hal tersebut dapat berdampak pada masa pakai baterai. Biarkan penutup port USB tetap tertutup saat tidak digunakan.

**i** *Jangan isi daya baterai saat M460 basah.*

**i** *Jangan isi daya baterai dalam suhu di bawah 0 °C / 32°F atau melebihi +50 °C / 122 °F. Mengisi daya M460 Anda di tempat di mana suhu tidak dalam rentang suhu ini dapat merusak kapasitas baterai secara permanen - terutama jika suhu lebih tinggi.*

## **WAKTU PENGOPERASIAN BATERAI**

Waktu pengoperasian baterai hingga 16 jam dengan GPS dan sensor denyut jantung. Waktu pengoperasian bergantung pada banyak faktor, contohnya suhu lingkungan tempat Anda menggunakan M460, fitur yang Anda pilih dan gunakan (seperti, penggunaan lampu depan mengurangi waktu pengoperasian), dan usia baterai. Waktu pengoperasian akan berkurang secara signifikan pada suhu di bawah titik beku.

## **NOTIFIKASI BATERAI LEMAH**

### **Baterai lemah. Isi daya**

Pengisian daya baterai lemah. Direkomendasikan untuk mengisi daya M460.



## Isi daya sebelum latihan

Pengisian daya terlalu lemah untuk merekam sesi latihan.

Sesi latihan baru tidak dapat dimulai sebelum mengisi daya M460.

Saat layar kosong, M460 masuk ke mode tidur atau baterai habis. M460 masuk ke mode tidur secara otomatis saat dalam tampilan waktu dan Anda belum menekan tombol apa pun selama sepuluh menit. Anda dapat membangunkannya dari mode tidur dengan menekan tombol apa pun. Jika tidak bangun, waktunya mengisi daya.

## FUNGSI TOMBOL DAN STRUKTUR MENU

### FUNGSI TOMBOL

M460 memiliki lima tombol yang berfungsi secara berbeda tergantung situasi penggunaan. Lihat tabel di bawah ini untuk melihat fungsionalitas tombol dalam mode yang berbeda.



### TERANG

TAMPILAN WAKTU DAN MENU	MODE PRA LATIHAN	SELAMA LATIHAN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Terangi layar</li><li>• Tekan dan tahan untuk mengunci tombol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terangi layar</li><li>• Tekan dan tahan untuk masuk ke pengaturan profil olahraga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terangi layar</li><li>• Tekan dan tahan untuk masuk ke <b>Menu Cepat</b></li></ul>

### KEMBALI

TAMPILAN WAKTU DAN MENU	MODE PRA LATIHAN	SELAMA LATIHAN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Keluar dari menu</li><li>• Kembali ke tingkat sebelumnya</li><li>• Biarkan pengaturan yang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kembali ke tampilan waktu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeda latihan dengan menekan sekali</li><li>• Tekan dan tahan selama 3 detik untuk menghentikan</li></ul>

TAMPILAN WAKTU DAN MENU	MODE PRA LATIHAN	SELAMA LATIHAN
tidak diubah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batalkan pilihan</li> <li>• Tekan dan tahan untuk kembali ke tampilan waktu dari menu</li> <li>• Tekan dan tahan untuk menyinkronkan dengan aplikasi Flow dalam tampilan waktu</li> </ul>		perekaman latihan

## MULAI

TAMPILAN WAKTU DAN MENU	MODE PRA LATIHAN	SELAMA LATIHAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfirmasi pilihan</li> <li>• Masuk ke mode pra latihan</li> <li>• Konfirmasi pilihan yang ditampilkan pada layar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai sesi latihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekan dan tahan untuk mengaktifkan/menonaktifkan kunci zona</li> <li>• Lanjutkan perekaman latihan saat dijeda</li> <li>• Tekan untuk merekam putaran</li> </ul>

## ATAS / BAWAH

TAMPILAN WAKTU DAN MENU	MODE PRA LATIHAN	SELAMA LATIHAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bergerak melalui daftar pilihan</li> <li>• Sesuaikan nilai yang dipilih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bergerak melalui daftar olahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubah tampilan latihan</li> </ul>

## STRUKTUR MENU

Masuk dan jelajahi melalui menu dengan menekan ATAS atau BAWAH. Konfirmasi pilihan dengan tombol MULAI, dan kembali dengan tombol KEMBALI.

Enter and browse through the menu by pressing UP or DOWN. Confirm selections with the START button, and return with the BACK button.

Dalam menu, Anda akan menemukan:

- Buku harian
- Pengaturan
- Tes
- Penghitung waktu interval
- Favorit
- Strava Live Segments



## BUKU HARIAN

Dalam **Buku harian**, Anda akan melihat minggu saat ini, empat minggu sebelumnya dan empat minggu ke depan. Pilih hari untuk melihat sesi latihan sehari Anda, ringkasan latihan setiap sesi dan tes yang Anda telah selesaikan. Anda juga dapat melihat sesi latihan yang direncanakan.

## PENGATURAN

Dalam **Pengaturan**, Anda dapat mengedit:

- Profil olahraga
- Pengaturan fisik
- Pengaturan umum
- Pengaturan jam

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pengaturan](#).

## TES

Dalam **Tes**, Anda akan menemukan:

Tes orthostatik

Tes kebugaran

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Fitur](#).

## PENGHITUNG WAKTU INTERVAL

Setel waktu dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu interval ke tahapan olahraga dan pemulihan waktu dengan tepat dalam sesi latihan interval Anda.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Mulai Sesi Latihan](#).

## FAVORIT

Dalam **Favorit**, Anda akan menemukan target latihan yang telah Anda simpan sebagai favorit dalam layanan web Flow.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Favorit](#).

## PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN M460

Sebelum memasang perangkat seluler, buat akun Polar jika Anda belum punya, dan unduh aplikasi Flow dari App Store atau Google Play. Pastikan Anda juga sudah mengunduh dan menginstal perangkat lunak FlowSync ke komputer Anda [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), dan mendaftarkan M460 di layanan web Flow.

Sebelum mencoba memasang, pastikan *Bluetooth* perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

Untuk memasang perangkat seluler:

1. Pada M460, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Pasangkan perangkat seluler** dan tekan MULAI
2. Setelah perangkat Anda ditemukan, ID perangkat **Polar mobile xxxxxxxx** ditampilkan pada M460.
3. Tekan MULAI, **Menyambungkan ke perangkat** ditampilkan, diikuti dengan **Menyambungkan ke aplikasi**.
4. Terima permintaan pemasangan Bluetooth pada perangkat seluler Anda dan ketik kode pin yang ditampilkan pada M460.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

atau

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk dengan akun Polar Anda.
2. Tunggu hingga tampilan Sambungkan produk muncul pada perangkat seluler Anda dan (**Mencari Polar M460**) ditampilkan.
3. Dalam mode waktu M460, tekan dan tahan KEMBALI.
4. **Connecting to device** (Menyambungkan ke perangkat) ditampilkan, diikuti dengan **Connecting to app** (Menyambungkan ke aplikasi).
5. Terima permintaan pemasangan Bluetooth pada perangkat seluler Anda dan ketik kode pin yang ditampilkan pada M460.
6. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

## HAPUS PEMASANGAN

Untuk menghapus pemasangan dengan sensor atau perangkat seluler:

1. Masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Perangkat yang dipasang** dan tekan MULAI.
2. Pilih perangkat yang ingin Anda hapus dari daftar dan tekan MULAI.
3. **Hapus pemasangan?** ditampilkan, pilih **Ya** dan tekan MULAI.
4. **Pemasangan dihapus** ditampilkan saat proses selesai.

## MEMASANG SENSOR DENGAN M460

Tingkatkan pengalaman latihan Anda dan capai pemahaman lebih lengkap mengenai performa Anda dengan sensor Bluetooth® Smart. Sebelum menggunakan sensor denyut jantung *Bluetooth Smart*®, sensor bersepeda atau perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan M460 terlebih dahulu. Pemasangan hanya membutuhkan beberapa detik dan memastikan M460 menerima sinyal hanya dari sensor dan perangkat Anda dan memungkinkan Anda menjalani latihan tanpa hambatan saat berlatih berkelompok. Sebelum memasukkan acara atau balapan, pastikan Anda melakukan pemasangan di rumah untuk mencegah adanya gangguan dari transmisi data.

### MEMASANG SENSOR BLUETOOTH SMART ® KOMPATIBEL DENGAN M460

Selain jumlah sensor Polar, M460 Anda sepenuhnya kompatibel dengan beberapa meter daya Bluetooth pihak ketiga. Harap periksa tabel kompatibilitas seluruhnya dari [support.polar.com](http://support.polar.com). Harap pastikan Anda menggunakan firmware terbaru pada M460 Anda maupun pada sensor daya pihak ketiga. Ikuti petunjuk produsen untuk mengalibrasikan sensor daya.

### SENSOR DENYUT JANTUNG POLAR H10

Sensor denyut jantung Polar terdiri dari tali yang nyaman dan konektor. Sensor tersebut mendeteksi denyut jantung Anda secara akurat dan mengirim data ke M460 langsung. Informasi lebih lanjut mengenai sensor denyut jantung Polar H10 tersedia di [support.polar.com](http://support.polar.com). M460 juga kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar H6 dan H7.

Data denyut jantung memberikan informasi kondisi fisik kepada Anda dan bagaimana tubuh Anda merespons latihan. Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pernapasan, sensasi fisik) tidak satupun yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal - yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

### PASANGKAN SENSOR DENYUT JANTUNG DENGAN M460

Kenakan sensor denyut jantung Anda seperti yang diinstruksikan dalam [Kenakan Sensor Denyut Jantung](#). Ada dua cara untuk memasangkan sensor denyut jantung dengan M460 Anda:

1. Masuk ke **Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Pasangkan perangkat lain** dan tekan **MULAI**.
2. M460 mulai mencari sensor denyut jantung Anda.
3. Setelah sensor denyut jantung ditemukan, ID perangkat, seperti contoh, **Pasangkan Polar H10 xxxxxxxx** ditampilkan. Pilih sensor denyut jantung yang ingin Anda pasang.
4. Tekan **MULAI**, **Memasangkan** ditampilkan.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

atau

1. Tekan **MULAI** dalam tampilan waktu untuk masuk ke mode pra latihan.
2. **Untuk memasangkan, sentuh sensor Anda dengan M460** ditampilkan, sentuh sensor denyut jantung Anda dengan M460, dan tunggu sampai ditemukan.

3. M460 mendaftarkan sensor denyut jantung yang ditemukan, ID perangkat, seperti contoh, **Pasangkan Polar H10 xxxxxxxx** ditampilkan. Pilih sensor denyut jantung yang ingin Anda pasang dan kemudian pilih **Ya**.
4. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat proses selesai.

## BLUETOOTH® SMART SENSOR KECEPATAN POLAR

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecepatan bersepeda. Kebugaran tentu saja salah satu darinya, namun, kondisi cuaca dan gradien jalan yang berbeda-beda memainkan bagian besar juga. Cara paling canggih pengukuran bagaimana faktor tersebut memengaruhi kecepatan performa Anda adalah dengan sensor kecepatan aerodinamis.

- Mengukur kecepatan saat ini, rata-rata dan maksimum
- Lacak kecepatan rata-rata Anda untuk melihat peningkatan kemajuan dan performa Anda
- Ringan tapi tangguh, dan mudah dipasang

## PASANGKAN SENSOR KECEPATAN DENGAN M460

Pastikan sensor kecepatan telah terpasang dengan benar. Untuk informasi lebih lanjut mengenai pemasangan sensor kecepatan, lihat panduan pengguna sensor kecepatan.

Ada dua cara untuk memasang sensor kecepatan dengan M460 Anda:

1. Masuk ke **Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Pasangkan perangkat lain** dan tekan **MULAI**.
2. M460 mulai mencari sensor kecepatan. Putar roda beberapa kali untuk mengaktifkan sensor. Lampu merah yang berkedip pada sensor mengindikasikan bahwa sensor diaktifkan.
3. Setelah sensor kecepatan ditemukan, **Polar SPD xxxxxxxx** ditampilkan.
4. Tekan **MULAI**, **Memasangkan** ditampilkan.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat pemasangan siap.
6. **Sensor ditautkan ke:** ditampilkan. Pilih **Sepeda 1**, **Sepeda 2** atau **Sepeda 3**. Konfirmasi dengan **MULAI**.
7. **Setel ukuran roda** ditampilkan. Setel ukuran dan tekan **MULAI**.

 *Sensor bersepeda pertama yang Anda pasang akan secara otomatis ditautkan ke **Sepeda 1**.*

atau

1. Tekan **MULAI** dalam tampilan waktu untuk masuk ke mode pra latihan.
2. M460 mulai mencari sensor kecepatan Anda. Putar roda beberapa kali untuk mengaktifkan sensor. Lampu merah yang berkedip pada sensor mengindikasikan bahwa sensor diaktifkan.
3. ID perangkat **Pasangkan Polar SPD xxxxxxxx** ditampilkan. Pilih **Yes** (Ya).
4. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat pemasangan siap.
5. **Sensor ditautkan ke:** ditampilkan. Pilih **Sepeda 1**, **Sepeda 2** atau **Sepeda 3**. Konfirmasi dengan **MULAI**.
6. **Setel ukuran roda** ditampilkan. Setel ukuran dan tekan **MULAI**.


## MENGUKUR UKURAN RODA

Pengaturan ukuran roda adalah prasyarat untuk informasi bersepeda yang benar. Ada dua cara menentukan ukuran roda sepeda Anda:

### Metode 1

Cari diameter dalam inci atau dalam ETRTO yang tercetak pada roda. Cocokkan dengan ukuran roda dalam milimeter di kolom kanan bagan.

ETRTO	Diameter ukuran roda (inci)	Pengaturan ukuran roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Ukuran roda pada bagan adalah gambaran informasi karena ukuran roda bergantung pada jenis roda dan tekan udara.

### Metode 2

- Ukur roda secara manual untuk hasil yang paling akurat.
- Gunakan katup untuk menandai titik di mana roda menyentuh tanah. Buat garis di tanah untuk menandai titiknya. Gerakkan sepeda ke depan pada permukaan yang datar untuk satu putaran penuh. Ban harus tegak lurus ke tanah. Buat garis lain di tanah pada katup untuk menandai putaran penuh. Ukur jarak antara dua garis.
- Kurangi 4 mm untuk menghitung berat Anda pada sepeda untuk mendapatkan lingkar roda.

## BLUETOOTH® SMART SENSOR IRAMA POLAR

Cara paling praktis mengukur sesi bersepeda Anda adalah dengan sensor irama nirkabel lanjutan kami. Sensor tersebut mengukur irama bersepeda langsung, rata-rata dan maksimum sebagai revolusi per menit, jadi Anda dapat

mempbandingkan teknik mengendarai Anda dengan cara mengendarai Anda sebelumnya.

- Meningkatkan teknik bersepeda dan mengidentifikasi irama optimal Anda.
- Data irama bebas gangguan memperbolehkan Anda mengevaluasi performa individual.
- Dirancang aerodinamis dan ringan

## PASANGKAN SENSOR IRAMA DENGAN M460

Pastikan sensor irama telah terpasangl dengan benar. Untuk informasi lebih lanjut mengenai pemasangan sensor irama, lihat panduan pengguna sensor irama.

Ada dua cara untuk memasang sensor irama dengan M460 Anda:

1. Masuk ke **Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Pasangkan perangkat lain** dan tekan MULAI.
2. M460 mulai mencari sensor irama Anda. Putar engkol beberapa kali untuk mengaktifkan sensor. Lampu merah yang berkedip pada sensor mengindikasikan bahwa sensor diaktifkan.
3. Setelah sensor irama ditemukan, **Polar CAD xxxxxxxx** ditampilkan.
4. Tekan MULAI, **Memasangkan** ditampilkan.
5. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat pemasangan siap.
6. **Sensor ditautkan ke:** ditampilkan. Pilih **Sepeda 1**, **Sepeda 2** atau **Sepeda 3**. Konfirmasi dengan MULAI.



*Sensor bersepeda pertama yang Anda pasang akan secara otomatis ditautkan ke **Sepeda 1**.*

atau

1. Tekan MULAI dalam tampilan waktu untuk masuk ke mode pra latihan.
2. M460 mulai mencari sensor irama Anda. Putar engkol beberapa kali untuk mengaktifkan sensor. Lampu merah yang berkedip pada sensor mengindikasikan bahwa sensor diaktifkan.
3. ID perangkat **Pasangkan Polar CAD xxxxxxxx** ditampilkan. Pilih **Yes** (Ya).
4. **Pemasangan selesai** ditampilkan saat pemasangan siap.
5. **Sensor ditautkan ke:** ditampilkan. Pilih **Sepeda 1**, **Sepeda 2** atau **Sepeda 3**. Konfirmasi dengan MULAI.

## BLUETOOTH® SMART SENSOR POLAR LOOK KÉO POWER DUDUKAN SEPEDA YANG DAPAT DISESUAIKAN POLAR

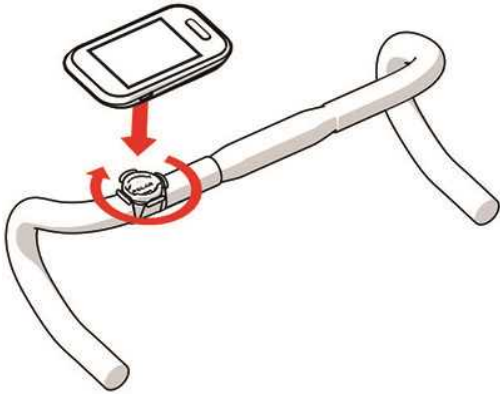
Anda dapat memasang Dudukan Sepeda yang Dapat Disesuaikan Polar baik pada gagang sepeda Anda maupun pada sisi kiri atau kanan setang.


1. Tempatkan dasar karet pada batang/setang.
2. Posisikan dudukan sepeda di atas dasar karet sehingga logo POLAR akan sejajar dengan setang.
3. Amankan dudukan sepeda ke batang/setang dengan O-ring.





4. Sejajarkan tepian di belakang M460 dengan slot padaudukan sepeda dan putar searah jarum jam sampai M460 pada tempatnya.



 Untuk performa GPS terbaik, pastikan layar menghadap ke atas.

# PENGATURAN


## PENGATURAN PROFIL OLAHRAGA

Sesuaikan pengaturan profil olahraga agar sesuai dengan kebutuhan latihan Anda. Dalam M460, Anda dapat mengedit pengaturan profil olahraga tertentu dalam **Pengaturan > Profil olahraga**. Seperti contoh, Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan GPS dalam olahraga yang berbeda. Rentang opsi penyesuaian yang lebih luas tersedia pada layanan web Flow. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga dalam Flow](#).

Secara default, terdapat enam profil olahraga yang ada pada M460 Anda:

- **Bersepeda**
- **Bersepeda di jalan aspal**
- **Bersepeda di dalam**
- **Bersepeda gunung**
- **Olahraga luar ruangan lainnya**
- **Olahraga dalam ruang lain**


Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga baru ke daftar Anda, dan menyinkronkannya ke M460. Anda dapat memiliki maksimum 20 olahraga pada M460 dalam satu waktu. Jumlah profil olahraga pada layanan web Flow tidak dibatasi.

 *Jika Anda telah mengedit profil olahraga Anda dalam layanan web Flow sebelum sesi latihan pertamam, dan menyinkronkannya ke M460, daftar profil olahraga akan berisi profil olahraga yang telah diedit.*


## PENGATURAN

Untuk melihat atau memodifikasi pengaturan profil olahraga Anda, masuk ke **Pengaturan > Profil Olahraga** dan pilih profil yang ingin Anda modifikasi. Anda juga dapat mengakses pengaturan profil yang dipilih saat ini dari mode pra latihan dengan menekan dan menahan LAMPU.

- **Suara latihan:** Pilih **Nonaktif**, **Lembut**, **Keras** atau **Sangat keras**.
- **Pengaturan denyut jantung:** **Tampilan denyut jantung:** Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**. **Periksa batas zona HR:** Periksa batas setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat yang kompatibel (seperti perlengkapan olahraga), dapat mendeteksi denyut jantung Anda.
- **Pengaturan daya sepeda:** **Tampilan daya:** Setel bagaimana Anda ingin melihat data daya Anda (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** atau **% FTP**). **Daya, rata-rata berputar:** Pilih 1, 3, 5, 10, 15, 30 atau 60 detik rata-rata bergulir data daya. **Setel nilai FTP:** Setel nilai FTP Anda (Daya Ambang Fungsional). Rentang pengaturan 60 sampai 600 watt. **Periksa batas zona daya:** Periksa batas zona daya Anda.

 *Pengaturan daya sepeda hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat [Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power](#).*

- **Rekaman GPS:** Pilih **Nonaktif** atau **Aktif**.
- **Pengaturan sepeda: Ukuran roda:** Setel ukuran roda dalam milimeter. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Mengukur ukuran roda](#). **Panjang engkol:** Setel panjang engkol dalam milimeter. **Sensor dipakai:** Lihat semua sensor yang Anda tautkan ke sepeda.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan kecepatan:** Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan:** Periksa batas untuk setiap zona kecepatan.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda menyetel jeda otomatis ke **Aktif**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi:** setel kecepatan di mana perekaman dijeda.
- **Putaran otomatis:** Pilih **Nonaktif**, **Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

 *Untuk menggunakan jeda otomatis atau putaran otomatis berdasarkan jarak, Anda harus memiliki fungsi GPS atau menggunakan [Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar](#).*



Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari pengaturan profil olahraga.

## PENGATURAN FISIK

Untuk menampilkan dan mengedit pengaturan fisik, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan fisik**. Penting untuk Anda menyetel pengaturan fisik dengan benar, terutama saat menyetel berat, tinggi, tanggal lahir dan jenis kelamin, karena memiliki dampak pada akurasi nilai pengukuran, seperti batas zona denyut jantung dan pengeluaran kalori.

Dalam **Pengaturan fisik**, Anda akan menemukan:

- Berat
- Tinggi
- Tanggal lahir
- Jenis kelamin

- Latar belakang latihan
- Denyut jantung maksimum

## **BERATBADAN**

Setel berat badan Anda dalam kilogram (kg) atau pon (lbs).

## **TINGGI**

Setel tinggi Anda dalam sentimeter (metrik) atau dalam kaki dan inci (imperial).

## **TANGGAL LAHIR**

Setel ulang tahun Anda. Urutan di mana pengaturan tanggal bergantung pada format waktu dan tanggal mana yang Anda pilih (24j: hari - bulan - tahun / 12j: bulan - hari - tahun).

## **JENISKELAMIN**

Pilih **Pria** atau **Wanita**.

## **LATAR BELAKANG LATIHAN**

Latar belakang latihan adalah penilaian tingkat aktivitas fisik jangka panjang Anda. Pilih alternatif terbaik yang menggambarkan keseluruhan jumlah dan intensitas aktivitas fisik selama tiga bulan terakhir.

- **Sesekali (0-1j/minggu):** Anda tidak berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi yang diprogram atau aktivitas fisik berat, seperti Anda hanya berjalan untuk kesenangan atau berlatih cukup keras menyebabkan bernapas berat atau hanya berkeringat sesekali.
- **Teratur (1-3j/minggu):** Anda berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi, seperti Anda berlari 5-10 km atau 3-6 mil per minggu atau menghabiskan 1-3 jam per minggu dalam aktivitas fisik yang sebanding, atau latihan Anda memerlukan aktivitas fisik yang sederhana.
- **Sering (3-5j/minggu):** Anda berpartisipasi setidaknya 3 kali seminggu dalam latihan fisik berat, seperti Anda berlari 20-50 km/12-31 mil per minggu atau menghabiskan 3-5 jam per minggu dalam aktivitas fisik yang sebanding.
- **Berat (5-8j/minggu):** Anda berpartisipasi dalam latihan fisik berat setidaknya 5 kali seminggu, dan adakalanya Anda dapat mengambil bagian dalam acara olahraga massa.
- **Semi-pro (8-12j/minggu):** Anda berpartisipasi dalam latihan fisik berat hampir setiap hari, dan Anda berlatih untuk meningkatkan performa untuk tujuan kompetitif.
- **Pro (>12j/minggu):** Anda adalah atlet yang memiliki daya tahan. Anda berpartisipasi dalam latihan fisik berat untuk meningkatkan performa untuk tujuan kompetitif.

## **DENYUT JANTUNG MAKSIMUM**

Setel denyut jantung maksimum Anda, jika Anda mengetahui nilai denyut jantung maksimum saat ini. Nilai denyut jantung maksimum yang diprediksi usia (220-usia) ditampilkan sebagai pengaturan default saat Anda menyetel nilai ini

untuk pertama kali.

$HR_{maks}$  digunakan untuk mengestimasi pengeluaran energi.  $HR_{maks}$  adalah jumlah tertinggi denyut jantung per menit selama pengerahan tenaga fisik maksimum. Metode yang paling akurat untuk menentukan  $HR_{maks}$  individual Anda adalah melakukan tes stres latihan maksimal dalam laboratorium.  $HR_{maks}$  juga krusial saat menentukan intensitas latihan. Individual dan tergantung pada faktor usia dan turunan.

## PENGATURAN UMUM

Untuk melihat dan mengedit pengaturan umum, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum**

Dalam **Pengaturan umum**, Anda akan menemukan:

- Pasangkan dan sinkronkan
- Pengaturan lampu depan
- Mode penerbangan
- Waktu
- Tanggal
- Hari awal pekan
- Suara tombol
- Kunci tombol
- Unit
- Bahasa
- Tentang produk Anda

## PASANGKAN DAN SINKRONKAN

- **Pasangkan dan sinkronkan perangkat seluler:** Pasangkan perangkat seluler dengan M460 Anda.
- **Pasangkan perangkat lain:** Pasangkan sensor denyut jantung dan sensor bersepeda dengan M460 Anda.
- **Perangkat dipasangkan:** Lihat semua perangkat yang telah Anda sambungkan dengan M460.
- **Sinkronkan data:** Sinkronkan data dengan aplikasi Flow. **Sinkronkan data** menjadi terlihat setelah Anda memasang M460 Anda dengan perangkat seluler.

## PENGATURAN LAMPU DEPAN

- **Lampu depan:** Pilih **Lampu depan manual** atau **Lampu depan otomatis**
  - **Lampu depan manual:** Kelola lampu depan secara manual dari menu cepat.
  - **Lampu depan otomatis:** M460 menyalakan dan mematikan lampu depan sesuai dengan kondisi lampu.
- **Tingkat aktivasi:** Pilih **Gelap, Senja** atau **Terang**.
- **Tingkat kedip:** Pilih **Berkedip nonaktif, Lambat, Cepat** atau **Sangat cepat**.

## MODE PENERBANGAN

Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**


Mode penerbangan akan memutus semua komunikasi nirkabel dari perangkat. Anda tidak dapat menggunakannya dalam sesi latihan dengan sensor *Bluetooth*® Smart atau saat menyinkronkan data Anda dengan aplikasi seluler Polar Flow karena *Bluetooth*® Smart tidak diaktifkan.

## WAKTU

Setel format waktu: **24 j** atau **12 j**. Kemudian setel waktu dalam sehari.

## TANGGAL

Setel tanggal. Setel juga **Format tanggal**, Anda dapat memilih **bb/hh/tttt**, **hh/bb/tttt**, **tttt/bb/hh**, **hh-bb-tttt**, **tttt-bb-hh**, **hh.bb.tttt** atau **tttt.bb.hh**.


 Saat Anda menyinkronkan M460 dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync atau melalui aplikasi Flow, pengaturan waktu dan tanggal diperbarui secara otomatis sesuai pengaturan jam tangan komputer atau ponsel.

## HARI AWAL PEKAN

Pilih hari awal setiap pekan. Pilih **Senin**, **Sabtu** atau **Minggu**.

## SUARA TOMBOL

Setel suara tombol **Aktif** atau **Nonaktif**.

 Harap diingat bahwa pilihan tidak dapat memodifikasi suara latihan. Suara latihan dimodifikasi dalam pengaturan profil olahraga. Untuk informasi lebih lanjut, lihat "Pengaturan Profil Olahraga" on page 18 .

## KUNCI TOMBOL

Pilih **Kunci manual** atau **Kunci otomatis**. Dalam **Kunci manual**, Anda dapat mengunci tombol secara manual dari **Menu cepat**. Dalam **Kunci Otomatis**, kunci tombol otomatis masuk setelah 60 detik.

## UNIT

Pilih metrik (**kg**, **cm**) atau imperial (**lb**, **ft**). Setel unit yang digunakan untuk mengukur berat, tinggi badan, jarak dan kecepatan.

## BAHASA

Pilih: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** atau **Svenska**. Setel bahasa M460 Anda


## TENTANG PRODUK ANDA

Periksa ID perangkat M460 Anda, serta versi firmware, model HW dan tanggal kedaluwarsa A-GPS.

## MENU CEPAT

Dalam mode pra latihan, tekan dan tahan LAMPU untuk mengakses pengaturan profil olahraga yang dipilih saat ini:

- **Suara latihan:** Pilih **Nonaktif**, **Lembut**, **Keras** atau **Sangat keras**.
- **Pengaturan denyut jantung: Tampilan denyut jantung:** Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**. **Periksa batas zona HR:** Periksa batas setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat yang kompatibel (seperti perlengkapan olahraga), dapat mendeteksi denyut jantung Anda.
- **Pengaturan daya sepeda: Tampilan daya:** Setel bagaimana Anda ingin melihat data daya Anda (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** atau **% FTP**). **Daya, rata-rata berputar:** Pilih 1, 3, 5, 10, 15, 30 atau 60 detik rata-rata bergulir data daya. **Setel nilai FTP:** Setel nilai FTP Anda (Daya Ambang Fungsional). Rentang pengaturan 60 sampai 600 watt. **Periksa batas zona daya:** Periksa batas zona daya Anda.

 *Pengaturan daya sepeda hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power.*

- **Rekaman GPS:** Pilih **Nonaktif** atau **Aktif**.
- **Kalibrasi sensor daya:** Kalibrasi daya sensor hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power.
- **Pengaturan sepeda: Sensor dipakai:** Lihat semua sensor yang Anda tautkan ke sepeda.
- **Kalibrasi ketinggian:** Setel ketinggian yang benar. Direkomendasikan untuk mengablirasikan selalu ketinggian secara manual saat Anda mengetahui ketinggian saat ini.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan kecepatan:** Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan:** Periksa batas untuk setiap zona kecepatan.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda menyetel jeda otomatis ke **Aktif**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi:** setel kecepatan di mana perekaman dijeda.
- **Putaran otomatis:** Pilih **Nonaktif**, **Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

Dalam tampilan latihan, tekan dan tahan LAMPU untuk masuk ke **Menu Cepat** Anda akan menemukan:

- **Kunci tombol:** Tekan MULAI untuk mengunci tombol. Untuk membuka, tekan dan tahan LAMPU.
- **Aktifkan atau Nonaktifkan lampu depan.**
- **Aktifkan atau Nonaktifkan cahaya latar.**

- **Kalibrasi sensor daya:** Kalibrasi daya sensor hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat *Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power*.
- **Kalibrasi ketinggian:** Setel ketinggian yang benar. Direkomendasikan untuk mengablirasikan selalu ketinggian secara manual saat Anda mengetahui ketinggian saat ini.
- **Penghitung waktu interval:** Buat waktu dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu interval ke jam kerja yang tepat dan tahapan pemulihan dalam sesi latihan interval Anda.
- **Info lokasi saat ini\*:** Lokasi dan jumlah satelit yang terlihat saat ini.
- Pilih **Aktifkan panduan lokasi\***, dan tekan **MULAI**. **Tampilan panah panduan lokasi diaktifkan** ditampilkan, dan M460 masuk ke tampilan **Kembali ke Awal**.

*\*Pilihan ini hanya tersedia jika GPS diaktifkan untuk profil olahraga.*

Dalam mode jeda, tekan dan tahan LAMPU untuk masuk ke **Menu Cepat**. Anda akan menemukan:


- **Kunci tombol:** Tekan **MULAI** untuk mengunci tombol. Untuk membuka, tekan dan tahan **LAMPU**.
- **Aktifkan atau Nonaktifkan lampu depan.**
- **Suara latihan:** Pilih **Nonaktif**, **Lembut**, **Keras** atau **Sangat keras**.
- **Pengaturan denyut jantung: Tampilan denyut jantung:** Pilih **Detak per menit (bpm)** atau **% maksimum**. **Periksa batas zona HR:** Periksa batas setiap zona denyut jantung. **HR terlihat oleh perangkat lain:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda memilih **Aktif**, perangkat yang kompatibel (seperti perlengkapan olahraga), dapat mendeteksi denyut jantung Anda.
- **Pengaturan daya sepeda: Tampilan daya:** Setel bagaimana Anda ingin melihat data daya Anda (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** atau **% FTP**). **Daya, rata-rata berputar:** Pilih 1, 3, 5, 10, 15, 30 atau 60 detik rata-rata bergulir data daya. **Setel nilai FTP:** Setel nilai FTP Anda (Daya Ambang Fungsional). Rentang pengaturan 60 sampai 600 watt. **Periksa batas zona daya:** Periksa batas zona daya Anda.

 *Pengaturan daya sepeda hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat *Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power*.*

- **Rekaman GPS:** Pilih **Nonaktif** atau **Aktif**.
- **Kalibrasi sensor daya:** Kalibrasi daya sensor hanya terlihat jika hanya Anda telah memasang sensor. Untuk informasi lebih lanjut mengenai kalibrasi, lihat *Bluetooth® Smart Sensor Polar LOOK Kéo Power*.
- **Pengaturan sepeda: Sensor dipakai:** Lihat semua sensor yang Anda tautkan ke sepeda.
- **Kalibrasi ketinggian:** Setel ketinggian yang benar. Direkomendasikan untuk mengablirasikan selalu ketinggian secara manual saat Anda mengetahui ketinggian saat ini.
- **Pengaturan kecepatan: Tampilan kecepatan:** Pilih **km/j** (kilometer per jam) atau **mnt/km** (menit per kilometer). Jika Anda memilih unit imperial, pilih **mph** (mil per jam) atau **mnt/mi** (menit per mil). **Periksa batas zona kecepatan:** Periksa batas untuk setiap zona kecepatan.
- **Pengaturan jeda otomatis: Jeda otomatis:** Pilih **Aktif** atau **Nonaktif**. Jika Anda menyetel jeda otomatis ke **Aktif**, sesi Anda secara otomatis dijeda saat Anda berhenti bergerak. **Kecepatan aktivasi:** setel kecepatan di mana perekaman dijeda.



- **Putaran otomatis:** Pilih **Nonaktif**, **Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap aplikasi mana diambil.

 Untuk menggunakan jeda otomatis atau putaran otomatis berdasarkan jarak, Anda harus memiliki fungsi GPS atau menggunakan Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar.

## PEMBARUAN FIRMWARE

Firmware M460 Anda dapat diperbarui. Setiap saat versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat menghubungkan M460 ke komputer dengan kabel USB. Pembaruan firmware diunduh melalui kabel USB dan perangkat lunak FlowSync. Aplikasi Flow juga akan memberitahukan Anda saat firmware baru tersedia.

Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan M460 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau seperti contoh, perbaikan bug.

## CARA MEMPERBARUI FIRMWARE


Untuk memperbarui firmware M460, Anda harus memiliki:

- Akun layanan web Flow
- Perangkat lunak FlowSync yang terinstal
- M460 Anda yang terdaftar pada layanan web Flow

 Masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), dan buat akun Polar Anda dalam layanan web Polar Flow dan unduh, serta instal perangkat lunak FlowSync ke PC Anda.

Untuk memperbarui firmware:

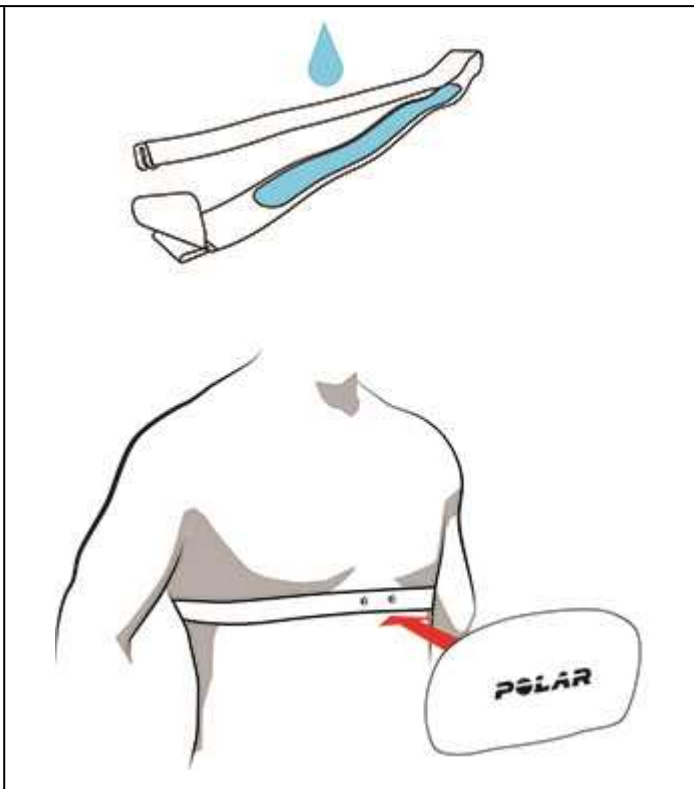
1. Sambungkan konektor USB mikro ke port USB pada M460, dan sambungkan ujung kabel yang satunya ke PC Anda.
2. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
3. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
4. Pilih Yes (Ya). Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan beberapa waktu), dan M460 akan memulai ulang.

 Sebelum memperbarui firmware, data yang paling penting dari M460 Anda disinkronkan pada layanan web Flow. Oleh karena itu, Anda tidak akan kehilangan data penting saat memperbarui.

# LATIHAN

## KENAKAN SENSOR DENYUT JANTUNG

1. Basahi area elektroda tali.
2. Ikat tali pengikat di sekitar dada Anda dan sesuaikan tali pengikat agar pas.
3. Pasang konektor.
4. Sebelum sesi latihan pertama, Anda perlu untuk **memasangkan sensor denyut jantung ke M460**. Kenakan sensor denyut jantung Anda dan tekan MULAI. Kemudian tunggu permintaan pemasangan sensor dan pilih Ya.

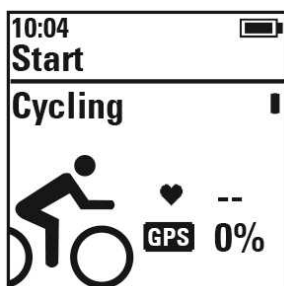


**i** Lepaskan konektor dari tali, dan bilas tali dengan air yang mengalir setelah setiap sesi latihan. Sensor denyut jantung dapat tetap aktif walaupun terkena keringat dan lembap, jangan lupa juga untuk mengeringkannya.

## MULAI SESI LATIHAN

1. Dalam tampilan waktu, tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan.
2. Dalam mode pra latihan, pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan dengan ATAS/BAWAH.

**i** Untuk mengubah pengaturan profil olahraga sebelum memulai sesi Anda dalam mode pra latihan, tekan dan tahan LAMPU untuk masuk ke **Menu Cepat**. Untuk kembali mode pra latihan, tekan KEMBALI.



Jika Anda telah mengaktifkan fungsi GPS dalam profil olahraga ini dan/atau menggunakan sensor *Bluetooth®* Smart yang kompatibel, M460 akan secara otomatis mulai mencari sinyal.

**Tetap dalam mode pra latihan sampai M460 telah sinyal GPS dan sensor dan denyut jantung Anda untuk memastikan data latihan akurat.** Untuk menangkap sinyal satelit GPS, pergilah keluar ruangan dan jauh dari gedung dan pohon tinggi. Jaga M460 Anda tetap seperti itu dengan posisi layar ke atas selama pencarian. Tahan posisi sampai M460 menemukan sinyal satelit.

Menemukan sinyal satelit GPS lebih cepat dengan bantuan GPS bantuan (A-GPS). Saat Anda menyinkronkan M460 dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync, file data A-GPS secara otomatis diperbarui ke M460. Jika file data A-GPS kedaluwarsa atau Anda belum menyinkronkan M460, lebih banyak waktu yang dibutuhkan untuk menemukan sinyal satelit. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [GPS Bantuan \(A-GPS\)](#).

3. Saat M460 menemukan semua sinyal, tekan **MULAI**. Perekaman dimulai ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.



**Denyut jantung:** M460 menemukan sinyal sensor denyut jantung Anda saat denyut jantung Anda ditampilkan.

**GPS:** Nilai persentase yang ditampilkan sebelah ikon GPS mengindikasikan saat GPS siap. Saat mencapai 100 %, OKE ditampilkan.

**Sensor bersepeda:** OKE ditampilkan sebelah ikon sepeda saat M460 menemukan sinyal sensor. Jika Anda telah menautkan sensor ke lebih dari satu sepeda, Anda akan melihat nomor di sebelah ikon sepeda yang mengindikasikan sepeda yang digunakan. M460 memilih sepeda ke mana sensor terdekat ditautkan.

Contoh:

Anda telah menautkan sensor sepeda ke **Sepeda 1**, dan sensor kecepatan lainnya ke **Sepeda 2**. Kedua sepeda berdekatan saat Anda masuk ke mode pra latihan dalam M460. Sensor kecepatan yang ditautkan ke **Sepeda 1** lebih dekat dengan M460. Oleh karena itu, M460 memilih **Sepeda 1** untuk dikendarai. Nomor 1 ditampilkan sebelah ikon sepeda.

Jika Anda ingin menggunakan **Sepeda 2**, lakukan hal berikut ini:

- Kembali ke mode waktu. Kemudian, tingkatkan jarak antara M460 dan **Sepeda 1** sehingga **Sepeda 2** paling dekat dengan M460. Masuk kembali ke mode pra latihan.

- Sentuh sensor dalam **Sepeda 2** dengan M460.

## MULAI SESI DENGAN TARGET LATIHAN

Anda dapat membuat target latihan yang detail pada layanan web Flow dan menyinkronkan ke M460 Anda dengan perangkat lunak FlowSync atau aplikasi Flow. Selama latihan, Anda dapat mengikuti panduan dengan mudah pada perangkat Anda.

Untuk memulai sesi latihan dengan target latihan, lakukan hal berikut ini:

1. Mulai dengan masuk ke **Buku harian** atau **Favorit**.
2. Dalam **Buku harian**, pilih target hari yang dijadwalkan dan tekan MULAI, dan kemudian pilih target dari daftar dan tekan **MULAI**. Setiap catatan yang Anda tambahkan ke target ditampilkan.

atau

Dalam **Favorit**, pilih target dari daftar dan tekan MULAI. Setiap catatan yang Anda tambahkan ke target ditampilkan.


3. Tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan, dan pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan.
4. Saat M460 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai target latihan, lihat [Target Latihan](#).

## MULAI SESI DENGAN PENGHITUNG WAKTU INTERVAL

Anda dapat menyetel satu waktu pengulangan atau dua waktu bergantian, dan/atau jarak berdasarkan penghitung waktu untuk memandu tahap latihan dan pemulihan dalam latihan interval.

1. Mula dengan masuk ke **Penghitung Waktu** atau **Penghitung Waktu Interval**. Pilih **Setel penghitung waktu** untuk membuat penghitung waktu baru.
2. Pilih **Berdasarkan waktu** atau **Berdasarkan jarak**:
  - **Berdasarkan waktu**: Tetapkan menit dan detik untuk penghitung waktu, dan tekan MULAI.
  - **Berdasarkan jarak**: Tetapkan jarak untuk penghitung waktu, dan tekan MULAI.
3. **Setel penghitung waktu lain?** ditampilkan. Untuk menyetel penghitung waktu lain, pilih **Ya** dan ulangi langkah 2.
4. Saat selesai, pilih **Mulai X,XX km / XX:XX** dan tekan MULAI untuk masuk ke mode pra latihan, lalu pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan.
5. Saat M460 menemukan semua sinyal, tekan MULAI. **Perekaman dimulai** ditampilkan dan Anda dapat memulai latihan.

 *Anda juga dapat memulai **Penghitung waktu interval** selama sesi, seperti contoh setelah pemanasan. Tekan dan tahan LAMPU untuk masuk ke **Menu Cepat**, lalu pilih **Penghitung waktu interval**.*


## FUNGSI SELAMA LATIHAN

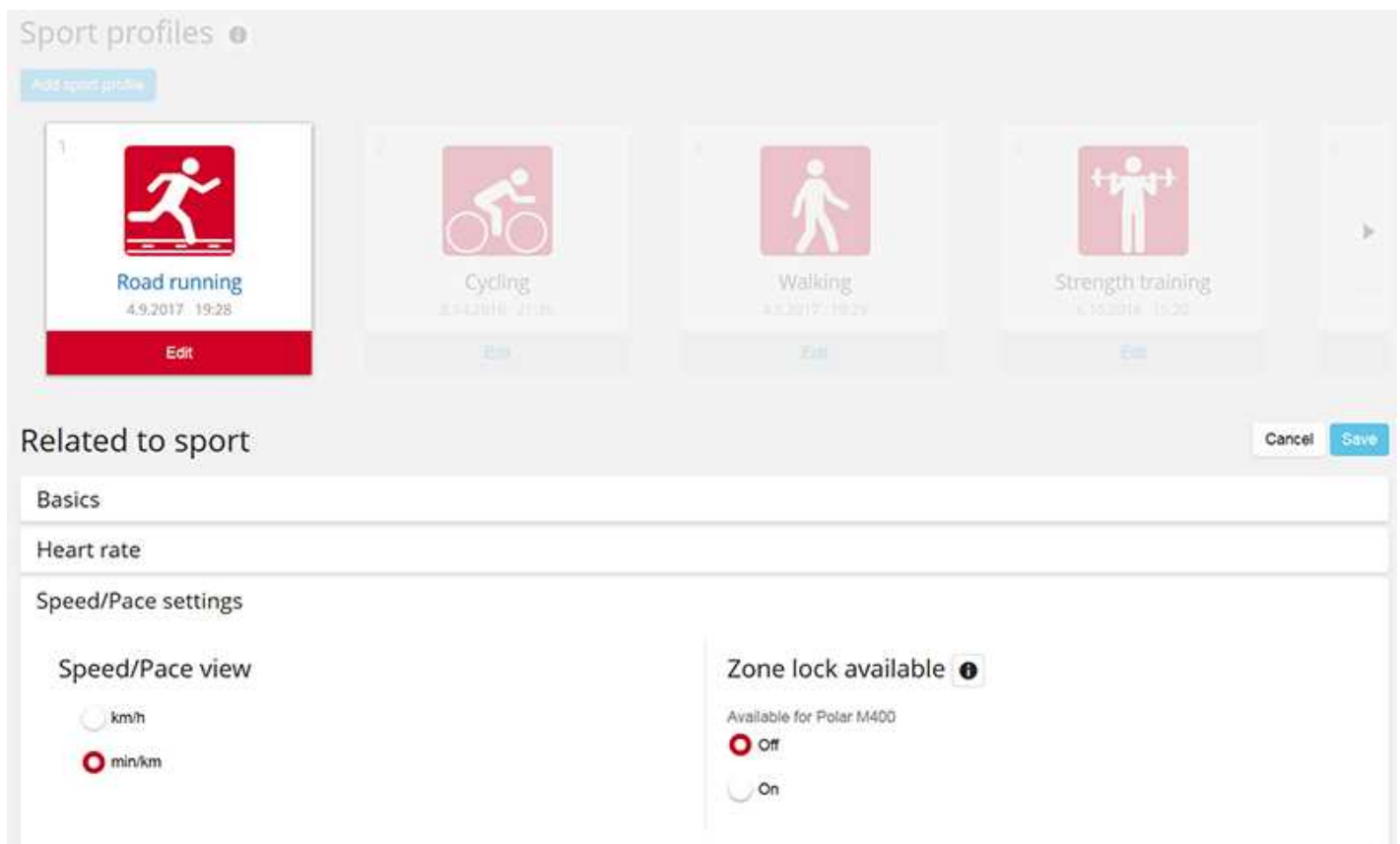
### LAKUKAN PUTARAN

Tekan MULAI untuk merekam putaran. Putaran juga dapat dilakukan secara otomatis. Dalam pengaturan profil olahraga, atur **Putaran otomatis** ke **Jarak putaran** atau **Durasi putaran**. Jika Anda memilih **Jarak putaran**, atur jarak setelah setiap putaran mana diambil. Jika Anda memilih **Durasi putaran**, atur jarak setelah setiap putaran diambil.

### KUNCI DENYUT JANTUNG, KECEPATAN ATAU ZONA DAYA

Tekan dan tahan MULAI untuk mengunci denyut jantung, kecepatan atau zona daya Anda saat ini. Untuk mengunci/membuka kunci zona, tekan dan tahan MULAI. Jika denyut jantung, kecepatan dan daya Anda berjalan di luar zona yang terkunci, Anda akan diberi tahu dengan umpan balik audio.


 *Denyut jantung, kecepatan dan zona daya dapat diaktifkan dalam layanan web Flow. Anda dapat menyesuaikan secara individu zona untuk setiap profil olahraga yang tersedia. Untuk mengedit zona, masuk ke layanan web Flow, dan klik nama Anda di pojok kanan atas. Pilih Profil Olahraga, dan profil olahraga yang ingin Anda edit. Zona dapat disetel sesuai Pengaturan Denyut jantung, Kecepatan/Laju dan Daya. Setelah mengedit zona, sinkronkan dengan perangkat latihan Anda melalui FlowSync.*



### UBAH TAHAPAN SELAMA SESI BERTAHAP

Tekan dan tahan LAMPU. **Menu cepat** ditampilkan. Pilih **Mulai tahapan berikut** dari daftar, dan tekan MULAI. Jika Anda telah memilih perubahan tahapan otomatis, tahapan akan mengubah secara otomatis saat Anda menyelesaikan

tahapan. Anda akan diberitahu dengan umpan balik audio.

 Anda dapat membuat target latihan bertahap dalam layanan web Flow. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Target Latihan](#).

## UBAH PENGATURAN PADA MENU CEPAT

Tekan dan tahan LAMPU. **Menu cepat** ditampilkan. Anda dapat mengubah pengaturan tertentu tanpa menjeda sesi latihan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Menu Cepat](#).

## JEDA/HENTIKAN SESI LATIHAN

1. Untuk menjeda sesi latihan, tekan tombol KEMBALI. **Perekaman dijeda** akan muncul dan M460 berada pada mode jeda. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, tekan MULAI.
2. Untuk menghentikan sesi latihan, tekan dan tahan tombol KEMBALI selama tiga detik selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga **Perekaman berakhir** ditampilkan.



 Waktu jeda tidak meliputi dalam waktu latihan total.





## SETELAH LATIHAN





Dapatkan analisis instan dan pemahaman yang mendalam ke latihan Anda dengan M460, aplikasi Flow dan layanan web Flow.

## RINGKASAN LATIHAN PADA M460 ANDA

Setelah setiap sesi latihan, Anda akan mendapatkan ringkasan sesi latihan instan. Untuk melihat ringkasan latihan Anda nanti, masuk ke **Buku harian** dan pilih hari, lalu pilih ringkasan sesi yang ingin Anda lihat.

<p><b>Summary</b>  <b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>M460 memberikan penghargaan kepada Anda setiap meraih hasil <b>Terbaik personal</b> dalam kecepatan/laju, jarak atau kalori rata-rata. Hasil <b>Terbaik personal</b> dipisahkan untuk setiap profil olahraga.</p>
<p><b>Summary</b> <b>Start time</b> 10:42 AM <b>Duration</b> 01:18:44.3 <b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>Waktu kapan Anda mulai sesi, durasi sesi dan jarak tercakup selama sesi.</p> <p> Jarak terlihat jika fungsi GPS aktif atau Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar digunakan.</p>

<div data-bbox="124 114 403 394"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Training benefit</b></p> <p><b>Steady state training</b></p> </div>	<p>Umpan balik tekstual pada performa Anda. Umpan balik berdasarkan distribusi waktu latihan pada zona denyut jantung, pengeluaran kalori dan durasi sesi.</p> <p>Tekan MULAI untuk lebih detail.</p> <p> <b>Training benefit</b> ditampilkan jika Anda menggunakan sensor denyut jantung dan berlatih paling tidak selama 10 menit pada zona denyut jantung.</p>										
<div data-bbox="124 495 403 775"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table> </div>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Waktu yang Anda habiskan pada setiap zona denyut jantung.</p> <p> Terlihat jika Anda menggunakan sensor denyut jantung.</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<div data-bbox="124 831 403 1111"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Avg heart rate</b></p> <p><b>138</b></p> <hr/> <p><b>Max heart rate</b></p> <p><b>162</b></p> </div>	<p>Denyut jantung rata-rata dan maksimum Anda ditampilkan dalam detak per menit dan persentase denyut jantung maksimum.</p> <p> Terlihat jika Anda menggunakan sensor denyut jantung.</p>										
<div data-bbox="124 1167 403 1447"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Calories</b></p> <p><b>764 kcal</b></p> <hr/> <p><b>Fat burn % of calories</b></p> <p><b>30%</b></p> </div>	<p>Kalori yang terbakar selama sesi dan pembakaran lemak % kalori.</p>										
<div data-bbox="124 1503 403 1783"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table> </div>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Waktu yang Anda habiskan dalam setiap zona kecepatan.</p> <p> Terlihat jika fungsi GPS aktif atau Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar digunakan.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										

<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Average speed</b> 30.4 km/h</td></tr> <tr><td><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Average speed</b> 30.4 km/h	<b>Maximum speed</b> 42.7 km/h	<p>Kecepatan/laju rata-rata dan maksimum sesi.</p> <p> <i>Terlihat jika fungsi GPS aktif atau Bluetooth® Smart Sensor Kecepatan Polar digunakan.</i></p>				
<b>Summary</b>								
<b>Average speed</b> 30.4 km/h								
<b>Maximum speed</b> 42.7 km/h								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Average cadence</b> 86</td></tr> <tr><td><b>Maximum cadence</b> 108</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Average cadence</b> 86	<b>Maximum cadence</b> 108	<p>Irama rata-rata dan maksimum sesi.</p> <p> <i>Terlihat jika sensor Polar LOOK Kéo Power atau Bluetooth® Smart Sensor Irama Polar digunakan.</i></p>				
<b>Summary</b>								
<b>Average cadence</b> 86								
<b>Maximum cadence</b> 108								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Avg power</b> 230 w</td></tr> <tr><td><b>Max power</b> 269 w</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Avg power</b> 230 w	<b>Max power</b> 269 w	<p>Daya rata-rata dan maksimum sesi.</p> <p> <i>Terlihat jika sensor Polar LOOK Kéo Power digunakan.</i></p>				
<b>Summary</b>								
<b>Avg power</b> 230 w								
<b>Max power</b> 269 w								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Power zones</b></td></tr> <tr><td><b>5</b> 00:00:00</td></tr> <tr><td><b>4</b> 00:18:05</td></tr> <tr><td><b>3</b> 00:40:06</td></tr> <tr><td><b>2</b> 00:15:52</td></tr> <tr><td><b>1</b> 00:05:45</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Power zones</b>	<b>5</b> 00:00:00	<b>4</b> 00:18:05	<b>3</b> 00:40:06	<b>2</b> 00:15:52	<b>1</b> 00:05:45	<p>Waktu yang Anda habiskan pada setiap zona daya.</p> <p> <i>Terlihat jika sensor Polar LOOK Kéo Power digunakan.</i></p>
<b>Summary</b>								
<b>Power zones</b>								
<b>5</b> 00:00:00								
<b>4</b> 00:18:05								
<b>3</b> 00:40:06								
<b>2</b> 00:15:52								
<b>1</b> 00:05:45								
<table border="1"> <tr><td><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Max altitude</b> 148 m</td></tr> <tr><td><b>Ascent</b> 418 m</td></tr> <tr><td><b>Descent</b> 390 m</td></tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Max altitude</b> 148 m	<b>Ascent</b> 418 m	<b>Descent</b> 390 m	<p>Ketinggian maksimum, meter/kaki naik dan meter/kaki turun.</p>			
<b>Summary</b>								
<b>Max altitude</b> 148 m								
<b>Ascent</b> 418 m								
<b>Descent</b> 390 m								



<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Laps</b></p> <p>(2)</p> <p><b>Best lap</b></p> <p><b>00:19:00.5</b></p> <p><b>Average lap</b></p> <p><b>00:19:00.5</b> ■</p> </div>	<p>Jumlah putaran, serta durasi terbaik dan rata-rata putaran.</p> <p>Tekan MULAI untuk lebih detail.</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Automatic laps</b></p> <p>(5)</p> <p><b>Best lap</b></p> <p><b>00:09:06.0</b></p> <p><b>Average lap</b></p> <p><b>00:09:44.5</b> ■</p> </div>	<p>Jumlah putaran otomatis, serta durasi terbaik dan rata-rata putaran otomatis.</p> <p>Tekan MULAI untuk lebih detail.</p>

## APLIKASI POLAR FLOW

Sinkronkan M460 Anda dengan aplikasi Flow untuk menganalisis data Anda sekaligus setelah setiap sesi. Aplikasi Flow tersebut memungkinkan Anda untuk melihat gambaran umum cepat data latihan Anda.

Untuk informasi, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

## LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Flow Polar memungkinkan Anda untuk menganalisis setiap detail latihan Anda serta mempelajari performa Anda lebih lanjut. Ikuti kemajuan Anda dan juga bagikan sesi latihan Anda yang terbaik dengan yang lain.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Layanan Web Polar Flow](#).

# FITUR

## GPS BANTUAN (A-GPS)

M460 memiliki GPS bawaan yang menyediakan pengukuran kecepatan dan jarak yang akurat untuk serangkaian olahraga luar ruangan dan memperbolehkan Anda untuk melihat rute pada peta dalam aplikasi dan layanan web Flow setelah sesi Anda.

M460 menggunakan layanan AssistNow® Offline untuk memperoleh sinyal satelit cepat. Layanan AssistNow Offline menyediakan data A-GPS yang memberitahukan M460 Anda posisi yang diprediksi satelit GPS. Dengan demikian, M460 Anda mengetahui ke mana mencari satelit dan kemudian dapat memperoleh sinyal dalam beberapa detik, bahkan saat kondisi sinyal yang sulit.

Data A-GPS memperbarui sekali dalam sehari. Saat Anda menyinkronkan M460 dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync, file data A-GPS terbaru secara otomatis diperbarui ke M460.

### TANGGAL KEDALUWARSA A-GPS

File data A-GPS berlaku sampai 14 hari. Menemukan sinyal satelit GPS relatif cepat selama tiga hari pertama. Waktu yang diperlukan untuk sinyal satelit meningkat secara bertahap ketika hari ke-10 sampai ke-14. Pembaruan reguler membantu memastikan sinyal satelit cepat.

Anda dapat memeriksa tanggal kedaluwarsa untuk file data A-GPS saat ini dari M460. Pada M460, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Tentang produk > Tanggal kedaluwarsa A-GPS**. Jika file data sudah kedaluwarsa, sinkronkan M460 Anda dengan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync untuk memperbarui data A-GPS.

Setelah file data A-GPS kedaluwarsa, lebih banyak waktu yang dibutuhkan untuk menemukan sinyal satelit.

## FITUR GPS

M460 memuat fitur GPS berikut ini:

- **Jarak:** Jarak yang akurat selama dan setelah sesi Anda.
- **Kecepatan/Laju:** Informasi kecepatan/laju yang akurat selama dan setelah sesi Anda.
- **Kembali ke awal:** Menuntun Anda ke titik awal poin dalam jarak paling pendek yang memungkinkan, serta menunjukkan jarak ke titik awal Anda. Sekarang Anda dapat melihat rute yang lebih berani dan menjelajahnya dengan aman, mengetahui Anda hanya menyentuh tombol dari melihat arah ke mana Anda mulai.

### KEMBALI KE AWAL


Fitur kembali ke awal memandu Anda kembali ke titik awal sesi.

Untuk menggunakan fitur kembali ke awal:

1. Tekan dan tahan LAMPU. **Menu cepat** ditampilkan.
2. Pilih **Aktifkan panduan lokasi, Tampilan panah panduan lokasi diaktifkan** ditampilkan, dan M460 masuk ke tampilan **Kembali ke Awal**.

#### Untuk kembali ke titik awal Anda:

- Terus bergerak agar M460 menentukan arah mana yang Anda lalui. Panah akan menunjuk ke arah titik awal Anda.
- Untuk kembali ke titik awal, putar terus arah panah.
- M460 juga menunjukkan bearing dan jarak langsung (langsung menuju) antara Anda dan titik awal.

 *Ketika berada di lingkungan yang tidak biasa, selalu siapkan peta jika M460 kehilangan sinyal satelit atau baterai mulai habis.*

## BAROMETER


Fitur barometer mencakup:

- Ketinggian, kenaikan dan penurunan
- Suhu selama latihan (dapat dilihat pada layar)
- Inklinometer
- Kalori yang dikompensasi ketinggian

M460 mengukur ketinggian dengan sensor tekanan udara atmosfer dan mengonversikan tekanan udara yang terukur ke pembacaan ketinggian. Ini adalah cara yang paling akurat untuk mengukur ketinggian dan perubahan ketinggian (kenaikan / penurunan) setelah kalibrasi. Kenaikan dan penurunan ditampilkan dalam meter/kaki. Kecepatan menaik/menurun ditampilkan dalam persentase dan nilai.

Untuk memastikan pembacaan ketinggian tetap akurat, perlu dikalibrasi kapan pun referensi andal, seperti puncak atau peta topografi, tersedia atau saat berada di tingkat laut. Variasi tekanan dikarenakan kondisi cuaca, atau AC dalam ruangan, dapat mempengaruhi pembacaan ketinggian.

Suhu yang ditampilkan adalah suhu M460 Anda.

 *Ketinggian dikalibrasi secara otomatis dengan GPS, dan akan ditampilkan dengan warna abu-abu sampai terkalibrasi. Untuk mendapatkan pembacaan ketinggian yang paling akurat, direkomendasikan untuk mengablisasikan selalu ketinggian secara manual saat Anda mengetahui ketinggian saat ini. Kalibrasi manual dapat dilakukan dalam tampilan pra latihan atau dalam menu cepat tampilan latihan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Menu Cepat](#).*

## SMART COACHING

Baik memberi penilaian pada level kebugaran Anda dari hari ke hari, membentuk rencana latihan individu, berlatih pada intensitas yang tepat atau menerima saran langsung, Smart Coaching menawarkan pilihan fitur yang unik dan

mudah digunakan dirancang secara personal untuk kebutuhan Anda untuk kenyamanan dan motivasi terbaik selama latihan.

M460 memuat fitur Smart Coaching berikut ini:

- Training Benefit
- Beban Latihan dan Pemulihan (fitur ini tersedia dalam layanan web Polar Flow)
- Tes Kebugaran
- Tes Orthostatik
- Zona denyut jantung
- Smart calories

## TRAINING BENEFIT

Fitur Training Benefit membantu Anda memahami lebih baik keefektifan latihan. Fitur ini memerlukan penggunaan sensor denyut jantung. Setelah setiap sesi latihan Anda mendapatkan umpan balik tekstual mengenai performa yang menyediakan bahwa Anda telah berlatih setidaknya total 10 menit dalam zona olahraga. Umpan balik berdasarkan distribusi waktu latihan pada zona olahraga, pengeluaran kalori dan durasi. Dalam File Latihan, Anda mendapatkan umpan balik yang lebih detail. Deskripsi mengenai pilihan training benefit berbeda ada pada tabel di bawah ini

Umpan balik	Manfaat
Latihan maksimum+	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan maksimum	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien.
Latihan Maksimum & Tempo	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kecepatan serta efisiensi. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan kemampuan secara signifikan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi lebih lama.
Latihan Tempo & Maksimum	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik Anda serta kemampuan Anda secara signifikan untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kecepatan serta efisiensi Anda.
Latihan tempo+	Laju yang baik sekali pada sesi yang panjang! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan tempo	Laju yang bagus! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat.
Latihan Tempo & Kestabilan	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan daya tahan otot Anda.
Latihan Tempo & Stabil	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik serta ketahanan otot Anda. Sesi ini juga mengembangkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga dengan intensitas tinggi lebih lama.

Umpan balik	Manfaat
Latihan stabil +	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan kestabilan & Dasar yang panjang	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi tersebut juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan Dasar & stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar & Stabil, panjang	Hebat! Sesi yang panjang ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan Dasar dan Kestabilan	Hebat! Anda telah meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan dasar, panjang	Hebat! Sesi yang panjang dengan intensitas yang rendah ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar	Sangat baik! Sesi intensitas rendah ini meningkatkan daya tahan dasar dan kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak selama latihan.
Latihan pemulihan	Sesi yang sangat baik untuk pemulihan Anda. Latihan ringan seperti ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan latihan Anda.

## BEBAN LATIHAN DAN PEMULIHAN

Fitur beban latihan di Buku harian dalam layanan web Polar Flow akan memberitahu seberapa berat sesi latihan Anda, dan berapa lama waktu yang diperlukan untuk pemulihan penuh. Fitur ini memberitahu Anda jika Anda telah cukup pulih untuk sesi selanjutnya, membantu Anda menemukan keseimbangan antara istirahat dan latihan. Dalam layanan web Polar Flow, Anda dapat mengendalikan beban latihan total, mengoptimalkan latihan, dan memantau pengembangan performa Anda.

Beban latihan mempertimbangkan faktor berbeda yang mempengaruhi beban latihan dan waktu pemulihan Anda, seperti denyut jantung selama latihan, durasi latihan, dan faktor individual, seperti jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan. Pemantauan beban latihan dan pemulihan terus-menerus akan membantu Anda mengetahui batas personal, menghindari latihan berlebih atau kurang, dan menyesuaikan intensitas dan durasi latihan sesuai target harian dan mingguan Anda.

Fitur Beban Latihan membantu Anda mengendalikan beban latihan total, mengoptimalkan latihan, dan memantau pengembangan performa Anda. Fitur ini membuat perbedaan sesi latihan yang sebanding dengan yang lainnya, dan membantu Anda menemukan keseimbangan sempurna antara istirahat dan latihan.

## TES KEBUGARAN

Tes Kebugaran Polar adalah cara mudah, aman dan cepat untuk mengestimasi kebugaran (kardiovaskular) aerobik Anda saat istirahat. Hasilnya, yaitu Polar OwnIndex, sebanding dengan masukan oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ), yang biasanya digunakan untuk mengevaluasi kebugaran aerobik. Latar belakang latihan jangka panjang, denyut jantung, variabilitas denyut jantung saat istirahat, jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan Anda semua memengaruhi OwnIndex Tes Kebugaran Polar dikembangkan untuk digunakan oleh orang dewasa sehat.

Kebugaran aerobik berhubungan dengan seberapa baik sistem kardiovaskular bekerja mengirimkan oksigen ke tubuh Anda. Semakin baik kebugaran aerobik Anda, semakin kuat dan semakin efisien jantung Anda. Kebugaran aerobik yang baik memiliki banyak manfaat kesehatan. Seperti contoh, membantu dalam mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan risiko penyakit jantung dan stroke. Jika Anda ingin meningkatkan kebugaran aerobik, dibutuhkan sekitar enam minggu latihan reguler untuk melihat perubahan yang nyata dalam OwnIndex Anda. Individu yang kurang bugar melihat kemajuan lebih cepat. Semakin baik kebugaran aerobik Anda, semakin kecil peningkatan dalam OwnIndex Anda.

Kebugaran aerobik paling baik ditingkatkan dengan jenis latihan yang menggunakan kelompok otot yang besar. Seperti aktivitas yang mencakup berlari, berjalan, mendayung, berenang, bermain sepatu es, dan ski lintas alam. Untuk memantau kemajuan Anda, mulai dengan mengukur OwnIndex Anda beberapa kali selama dua minggu pertama agar mendapatkan nilai dasar, dan kemudian ulangi tes sekitar sekali sebulan.

Untuk memastikan hasil tes yang tepercaya, persyaratan dasar berikut berlaku:

- Anda dapat melakukan tes di mana saja - di rumah, kantor, klub kesehatan - asalkan tempatnya tenang. Tidak boleh ada suara bising yang mengganggu (seperti, televisi, radio atau telepon) dan tidak ada orang yang berbicara pada Anda.
- Selalu ambil tes di tempat yang sama dan di jam yang sama.
- Hindari makan makanan berat atau merokok 2-3 jam sebelum tes.
- Hindari pengerahan tenaga fisik yang berat, alkohol dan stimulan farmasi di hari tes dan sebelum hari tes.
- Anda harus santai dan tenang. Berbaring dan bersantai selama 1-3 menit sebelum memulai tes.

## SEBELUM TES

Kenakan sensor denyut jantung Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Kenakan Sensor Denyut Jantung](#).

Sebelum memulai tes, pastikan pengaturan fisik Anda termasuk latar belakang latihan akurat dalam **Pengaturan > Pengaturan Fisik**

## MELAKUKAN TES

Untuk melakukan tes kebugaran, masuk ke **Tes > Tes Kebugaran > Santai dan mulai tes**.

- **Mencari denyut jantung** ditampilkan. Saat denyut jantung ditemukan, grafik denyut jantung, denyut jantung Anda saat ini dan **Berbaring & santai** ditampilkan di layar. Tetap santai, serta batasi pergerakan tubuh dan komunikasi dengan orang lain.
- Anda dapat membatalkan tes dalam tahapan apa pun dengan menekan **KEMBALI Tes dibatalkan** ditampilkan.

Jika M460 tidak dapat menerima sinyal denyut jantung Anda, pesan **Tes gagal** ditampilkan. Dalam hal ini, Anda harus memeriksa apakah elektroda sensor denyut jantung basah dan apakah tali tekstil terikat dengan rapat.

## HASIL TES

Saat tes berakhir, Anda akan mendengar bunyi "tit" dua kali dengan deskripsi hasil tes kebugaran Anda dan  $VO_{2max}$  yang diestimasi ditampilkan.

Perbarui  $VO_{2max}$  ke pengaturan fisik? ditampilkan.

- Pilih **Ya** untuk menyimpan nilai ke **Pengaturan fisik** Anda.
- Pilih **Tidak** hanya jika Anda mengetahui nilai  $VO_{2max}$  yang baru diukur, dan jika berbeda lebih dari satu kelas tingkat kebugaran dari hasil.

Hasil tes terbaru Anda ditampilkan dalam **Tes > Tes Kebugaran > Hasil terbaru**. Hanya hasil tes yang dilakukan paling terbaru yang ditampilkan.

Untuk analisis visual hasil tes Kebugaran Anda, masuk ke layanan web Flow dan pilih tes dari Buku harian Anda untuk melihat detailnya.

## Kelas Tingkat Kebugaran

### Pria

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Wanita

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Umur	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Sedang	Bagus	Sangat bagus	Elit
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikasi berdasarkan tinjauan literatur dari 62 studi di mana  $VO_{2max}$  diukur secara langsung dengan subjek dewasa sehat di A.S, Kanada dan 7 negara Eropa. Referensi: Shvartz E, Reibold RC. Norma kebugaran aerobik untuk laki-laki dan perempuan yang berusia 6 sampai 75 tahun: tinjauan Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

### **VO<sub>2MAX</sub>**

Terdapat hubungan yang jelas antara konsumsi oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ) tubuh dan kebugaran kardiorespirasi karena pengiriman oksigen ke jaringan tubuh bergantung pada fungsi paru-paru dan jantung.  $VO_{2max}$  (masuk oksigen maksimal, daya aerobik maksimal) adalah nilai maksimal di mana oksigen dapat digunakan oleh tubuh selama latihan maksimal; terhubung langsung dengan kapasitas maksimal jantung untuk mengirimkan darah ke otot.  $VO_{2max}$  dapat diukur atau diperkirakan dengan tes kebugaran (seperti, tes latihan maksimal, tes latihan submaksimal, Tes Kebugaran Polar).  $VO_{2max}$  adalah indeks kebugaran kardiorespirasi yang baik dan alat prediksi kapabilitas performa yang baik dalam acara daya tahan tubuh seperti, lari berjarak, bersepeda, ski lintas alam, dan berenang.

$VO_{2max}$  dapat dinyatakan baik sebagai milimeter per menit ( $ml/mnt = ml \cdot mnt^{-1}$ ) atau nilai ini dapat dibagi dengan berat badan orang dalam kilogram ( $ml/kg/mnt = ml \cdot kg^{-1} \cdot mnt^{-1}$ ).

### **TES ORTHOSTATIK**

Tes orthostatik adalah alat yang digunakan secara umum untuk memantau keseimbangan antara latihan dan pemulihan. Tes tersebut didasari pada perubahan yang disebabkan latihan dalam fungsi sistem saraf otonom Anda. Hasil tes Orthostatik dipengaruhi beberapa faktor eksternal, seperti stres mental, tidur, penyakit tersembunyi, perubahan lingkungan (suhu, ketinggian), dan lainnya. Tindak lanjut jangka panjang membantu Anda untuk mengoptimalkan latihan dan mencegah latihan berlebih.

Tes orthostatik berdasarkan pada pengukuran denyut jantung dan variabilitas denyut jantung. Perubahan dalam denyut jantung dan variabilitas denyut jantung merefleksikan perubahan dalam regulasi sistem kardiovaskular otonom. Selama tes,  $HR_{rest}$ ,  $HR_{stand}$  dan  $HR_{peak}$  diukur. Denyut jantung dan variabilitas denyut jantung yang diukur selama tes orthostatik adalah indikator gangguan yang baik dalam sistem saraf otonom, seperti contoh, kelelahan atau latihan berlebih. Namun, respons denyut jantung pada kelelahan dan latihan berlebih selalu individual, dan memerlukan tindak lanjut jangka panjang.



## SEBELUM TES

Saat Anda melakukan tes untuk pertama kali, enam tes dasar harus dilakukan selama jangka waktu dua minggu untuk menentukan nilai dasar personal Anda. Pengukuran dasar ini harus dilakukan selama dua minggu latihan dasar khusus, bukan selama minggu latihan berat. Pengukuran dasar harus meliputi tes yang diambil setelah hari latihan dan setelah hari pemulihan.

Setelah perekaman dasar, Anda harus terus melakukan tes 2-3 kali dalam satu minggu. Lakukan tes mingguan sendiri di pagi hari setelah hari pemulihan maupun hari latihan berat (atau rangkaian hari latihan berat). Tes ketiga opsional dapat dilakukan setelah hari latihan normal. Tes tidak dapat memberikan informasi selama tidak latihan atau dalam masa latihan yang sangat tidak teratur. Jika Anda beristirahat dari latihan selama 14 hari atau lebih lama, Anda harus mempertimbangkan untuk mengatur ulang rata-rata jangka panjang dan melakukan tes dasar kembali.

Tes harus selalu diambil dalam kondisi standar/serupa agar mendapatkan hasil yang andal. Direkomendasikan Anda untuk mengambil tes di pagi hari sebelum sarapan. Persyaratan dasar berikut berlaku:

↳ Kenakan sensor denyut jantung.

- Anda harus santai dan tenang.

↳ Anda dapat duduk dalam posisi santai atau berbaring di tempat tidur. Posisi tersebut harus selalu sama saat Anda melakukan tes.

↳ Tes dapat dilakukan di mana saja - di rumah, kantor, klub kesehatan - selama menyediakan tempat tes yang tenang. Tidak boleh ada suara bising yang mengganggu (seperti, televisi, radio atau telepon) dan orang yang berbicara pada Anda.

↳ Hindari makan, minum dan merokok 2-3 jam sebelum tes.

- Direkomendasikan untuk melakukan tes secara teratur dan di waktu hari yang sama untuk mendapatkan hasil tes yang sebanding, lebih baik di pagi hari setelah bangun.

## MELAKUKAN TES

Pilih **Tes > Tes orthostatik > Santai dan mulai tes. Mencari denyut jantung** ditampilkan. Saat denyut jantung ditemukan, **Berbaring & santai** ditampilkan di layar.

- Grafik denyut jantung ditampilkan di layar. Jangan bergerak selama bagian tes pertama yang berlangsung 3 menit.
- Setelah 3 menit, M460 akan berbunyi dan **Berdiri** ditampilkan. Berdiri dan tetap berdiri selama 3 menit.
- Setelah 3 menit, M460 akan berbunyi dan tes selesai.
- Anda dapat membatalkan tes dalam tahapan apa pun dengan menekan **KEMBALI Tes dibatalkan** ditampilkan.

Jika M460 tidak dapat menerima sinyal denyut jantung Anda, pesan **Tes gagal** ditampilkan. Dalam hal ini, Anda harus memeriksa apakah elektroda sensor denyut jantung basah dan apakah tali tekstil terikat dengan rapat.

## HASIL TES

Sebagai hasil Anda akan melihat nilai HRrest, HRstand dan HRpeak yang dibandingkan dengan rata-rata hasil sebelumnya.

Hasil tes terbaru Anda ditampilkan dalam **Tes > Tes orthostatik > Hasil terbaru**. Hanya hasil tes yang dilakukan paling terbaru yang ditampilkan.

Di layanan web Flow, Anda dapat mengikuti hasil tes dalam jangka panjang. Untuk analisis visual hasil tes Orthostatik Anda, masuk ke layanan web Flow dan pilih tes dari Buku harian Anda untuk melihat detailnya.

## ZONA DENYUT JANTUNG

Zona denyut jantung Polar memperkenalkan terobosan baru efektivitas olahraga berbasis denyut jantung. Latihan dibagi menjadi lima zona denyut jantung berdasarkan pada persentase denyut jantung maksimum. Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan.

Zona target	Intensitas % HR <sub>maks</sub> *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
<b>MAKSIMUM</b> 	90-100%	171-190 bpm	kurang dari 5 menit	<b>Manfaat:</b> Upaya maksimum atau hampir maksimum untuk bernapas dan menggerakkan otot.  <b>Terasa seperti:</b> Sangat melelahkan untuk bernapas dan menggerakkan otot.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Atlet yang sangat berpengalaman dan sangat bugar. Hanya interval pendek, biasanya dalam persiapan akhir untuk acara pendek.
<b>SULIT</b> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 menit	<b>Manfaat:</b> Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan ketahanan kecepatan tinggi.  <b>Terasa seperti:</b> Menyebabkan kelelahan otot dan napas berat.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Atlet berpengalaman untuk latihan tahunan, dan untuk berbagai durasi. Menjadi lebih penting selama musim pra-kompetisi.
<b>SEDANG</b>	70-80%	133-152 bpm	10-40 menit	<b>Manfaat:</b> Meningkatkan kecepatan latihan secara umum, membuat usaha intensitas sedang lebih mudah dan meningkatkan efisiensi.  <b>Terasa seperti:</b> Napas yang stabil, terkontrol,

Zona target	Intensitas % HR <sub>maks</sub> *	Contoh: Zona denyut jantung**	Durasi contoh	Efek latihan
				dan cepat.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Latihan atlet untuk acara, atau ingin meningkatkan performa.
<b>RINGAN</b> 	60–70%	114-133 bpm	40–80 menit	<b>Manfaat:</b> Meningkatkan kebugaran secara mendasar, meningkatkan pemulihan dan mendorong metabolisme.  <b>Terasa seperti:</b> Nyaman dan mudah, beban otot dan kardiovaskuler rendah.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Semua orang untuk sesi latihan panjang selama periode latihan dasar dan untuk olahraga pemulihan selama musim kompetisi.
<b>SANGAT RINGAN</b> 	50–60%	104–114 bpm	20–40 menit	<b>Manfaat:</b> Membantu pemanasan dan pendinginan, serta membantu pemulihan.  <b>Terasa seperti:</b> Sangat mudah, beban sangat kecil.  <b>Dianjurkan untuk:</b> Untuk pemulihan dan pendinginan, sepanjang musim latihan.

\* HR<sub>maks</sub> = Denyut jantung maksimum (220-umur).

\*\* Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).

Latihan di zona denyut jantung 1 dilakukan dengan intensitas yang sangat rendah. Prinsip utama latihan adalah bahwa performa meningkat saat pemulihan setelah latihan, dan tidak hanya selama latihan. Mempercepat proses pemulihan dengan latihan dengan intensitas yang sangat ringan.

Latihan di zona denyut jantung 2 adalah untuk latihan ketahanan, sebuah bagan penting dalam setiap program latihan. Sesi latihan pada zona ini mudah dan bersifat aerobik. Latihan dengan durasi panjang pada zona ringan ini menghasilkan penggunaan energi yang efektif. Kemajuan akan memerlukan ketahanan.

Daya aerobik ditingkatkan pada zona denyut jantung 3. Intensitas latihan lebih tinggi dari zona olahraga 1 dan 2, tetapi masih sebagian besar aerobik. Latihan di zona 3 dapat, contohnya, terdiri dari beberapa interval yang diikuti dengan pemulihan. Latihan di zona ini khususnya sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi sirkulasi darah pada jantung dan otot rangka.

Jika target Anda adalah untuk berkompetisi dengan potensi terbaik Anda, Anda harus berlatih di zona denyut jantung 4 dan 5. Pada zona ini, Anda akan berlatih secara anaerobik dalam interval hingga 10 menit. Semakin pendek interval, semakin tinggi intensitas. Pemulihan yang memadai di antara interval sangatlah penting. Pola latihan pada zona 4 dan 5 didesain untuk menghasilkan performa paling tinggi.

Zona denyut jantung target Polar dapat dipersonalisasi dengan menggunakan nilai  $DJ_{maks}$  hasil pengukuran laboratorium, atau dengan mengambil uji lapangan untuk mengukur nilainya sendiri. Anda dapat mengedit batas zona denyut jantung secara terpisah pada setiap profil olahraga yang Anda miliki pada akun Polar dalam layanan web Polar Flow.

Saat berlatih di zona denyut jantung target, cobalah untuk menggunakan seluruh zona. Zona tengah adalah target yang baik, tetapi Anda tidak harus menjaga denyut jantung Anda pada level yang sama sepanjang waktu. Denyut jantung secara perlahan menyesuaikan ke intensitas latihan. Contohnya, saat melewati dari zona target denyut jantung 1 ke 3, sistem sirkulasi dan denyut jantung akan menyesuaikan dalam waktu 3-5 menit.

Denyut jantung merespons intensitas latihan tergantung pada beberapa faktor seperti kebugaran dan tingkat pemulihan, serta faktor-faktor lingkungan. Sangat penting untuk memperhatikan rasa subjektif contohnya kelelahan, dan menyesuaikan program latihan Anda sesuai kebutuhan.

## SMART CALORIES

Penghitung kalori paling akurat di pasaran, yang menghitung jumlah kalori yang sudah terbakar. Perhitungan penggunaan energi berdasarkan pada:

- Berat badan, tinggi, umur, dan jenis kelamin
- Denyut jantung maksimum individu ( $DJ_{maks}$ )
- Denyut jantung selama latihan
- Volume oksigen maksimum individu ( $VO_{2max}$ )
- Ketinggian

## NOTIFIKASI PINTAR (IOS)

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada M460 Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar ponsel Anda, pada M460 Anda. Fitur notifikasi pintar tersedia untuk iOS dan Android. Notifikasi pintar diblokir selama Tes orthostatik, Tes kebugaran, dan sesi latihan di mana Anda menggunakan penghitung waktu Interval.

## PENGATURAN

M460 Anda harus dipasangkan dengan aplikasi Flow untuk menerima peringatan dan notifikasi, dan Anda juga harus memiliki pengaturan yang benar pada M460 dan ponsel Anda.

Setelah memperbarui firmware M460 Anda, **Anda perlu memasangkannya dengan aplikasi Flow kembali agar pengaturan notifikasi pintar muncul.** Jika Anda belum memasangkannya, pengaturan tidak akan terlihat.

Notifikasi tidak aktif secara default. Notifikasi dapat diaktifkan/dinonaktifkan pada M460 atau aplikasi Polar Flow Anda. Saat membuat perubahan pada pengaturan, kami merekomendasikan Anda untuk selalu membuatnya pada M460.

## **M460**

Aktifkan Notifikasi pintar pada **Menu > Pengaturan > Pengaturan umum > Notifikasi pintar.**

- Pilih **Aktif** untuk menerima notifikasi, dan memiliki konten notifikasi yang ditampilkan layar.
- Pilih **Aktif (tidak ada pratinjau)** jika Anda tidak ingin melihat konten notifikasi pada layar. Anda akan diinformasikan bahwa Anda menerima notifikasi.
- Pilih **Nonaktif** jika Anda tidak ingin mendapatkan notifikasi apa pun pada M460.

## **TELEPON**

Pengaturan notifikasi pada ponsel Anda menentukan notifikasi mana yang akan Anda terima pada M460. Pelajari lebih lanjut di [Smart notifications \(iOS\)](#).

## **PENGGUNAAN**

Saat mendapatkan peringatan, M460 Anda akan memberitahukan Anda dengan suara. Saat menerima panggilan, Anda dapat memilih untuk menjawab, mengaktifkan mode senyap, atau menolak panggilan (hanya dengan iOS 8). Mengaktifkan mode senyap hanya akan mengaktifkan mode senyap pada M460 Anda, ia tidak akan mengaktifkan mode senyap pada ponsel Anda. Jika notifikasi datang selama ada peringatan panggilan, notifikasi tidak akan ditampilkan.

## **HILANGKAN NOTIFIKASI**

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari M460 Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:


- Secara manual: Tekan tombol KEMBALI
- Berdasarkan waktu: Notifikasi akan hilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## **NOTIFIKASI PINTAR (ANDROID)**

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada M460 Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar

ponsel Anda, pada M460 Anda. Notifikasi pintar diblokir selama Tes orthostatik, Tes kebugaran, dan sesi latihan di mana Anda menggunakan penghitung waktu Interval.

- Pastikan Anda sudah memiliki Android versi 5.0 atau lebih baru pada ponsel Anda.
- Pastikan Anda sudah memiliki firmware terbaru pada M460 Anda.
- Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar Anda perlu memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk Android, dan M460 Anda perlu dipasangkan dengan aplikasi tersebut. Agar fitur Notifikasi Pintar dapat berfungsi, aplikasi Polar Flow harus sedang beroperasi pada ponsel Anda.
- Mohon diingat bahwa saat fitur Notifikasi Pintar sedang aktif, baterai M460 Anda dan ponsel Anda akan lebih cepat habis karena Bluetooth menyala terus-menerus.

 Kami telah memverifikasi fungsi dengan sebagian besar model smartphone umum, contohnya Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Mungkin akan ada sedikit perbedaan pada fungsi dengan ponsel model lain yang mendukung Android 5.0.

## PENGATURAN

M460 Anda harus dipasangkan dengan aplikasi Flow untuk menerima peringatan dan notifikasi, dan Anda juga harus memiliki pengaturan yang benar pada M460 dan ponsel Anda.

Setelah memperbarui firmware M460 Anda, Anda perlu memasangkannya dengan aplikasi Flow kembali agar pengaturan notifikasi pintar muncul. Jika Anda belum memasangkannya, pengaturan tidak akan terlihat.

Notifikasi tidak aktif secara default. Notifikasi dapat diaktifkan/dinonaktifkan pada M460 atau aplikasi Polar Flow Anda. Saat membuat perubahan pada pengaturan, kami merekomendasikan Anda untuk selalu membuatnya pada M460.

### M460

Setel fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada M460 dengan cara berikut.

Pada M460 Anda, masuk ke **Menu > Pengaturan > Pengaturan umum > Notifikasi pintar**.


- Pilih **Aktif** untuk menerima notifikasi, dan memiliki konten notifikasi yang ditampilkan layar.
- Pilih **Aktif (tidak ada pratinjau)** jika Anda tidak ingin melihat konten notifikasi pada layar. Anda akan diinformasikan bahwa Anda menerima notifikasi.
- Pilih **Nonaktif** jika Anda tidak ingin mendapatkan notifikasi apa pun pada M460.

### APLIKASI FLOW

Atur fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada aplikasi seluler Polar Flow dengan cara berikut.

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Perangkat**.
3. Dalam menu **Pemberitahuan ponsel**, pilih **Aktif**, **Aktif (tanpa pratinjau)** atau **Tidak aktif**.

4. **Sinkronisasi M460 Anda dengan aplikasi seluler** dengan menekan dan menahan tombol KEMBALI pada M460 Anda.
5. **Notifikasi pintar aktif** atau **Notifikasi pintar tidak aktif** ditampilkan pada layar M460 Anda.

 Kapan pun Anda mengganti pengaturan notifikasi pada aplikasi seluler Polar Flow, ingat untuk menyinkronkan M460 Anda dengan aplikasi seluler.

## TELEPON

Untuk dapat menerima notifikasi dari ponsel pada M460 Anda, pertama-tama Anda perlu mengaktifkan notifikasi pada aplikasi seluler yang ingin Anda terima notifikasinya. Anda dapat melakukannya melalui pengaturan aplikasi seluler atau melalui pengaturan notifikasi Aplikasi ponsel Android Anda. Lihat buku panduan pengguna pada ponsel Anda untuk informasi lebih lanjut mengenai pengaturan notifikasi Aplikasi.

Kemudian aplikasi Polar Flow memiliki izin untuk membaca notifikasi dari ponsel Anda. Anda harus memberi izin akses aplikasi Polar Flow terhadap notifikasi ponsel Anda (contoh, aktifkan notifikasi pada aplikasi Polar Flow). Aplikasi Polar Flow memandu Anda untuk memberi akses saat diperlukan.

## PENGGUNAAN

Saat mendapatkan peringatan, M460 Anda akan memberitahukan Anda dengan suara. Acara kalender dan peringatan pesan sekali, selama panggilan masuk memperingati Anda, tekan tombol KEMBALI pada Polar M460 Anda atau jawab telepon, atau memberi peringatan selama 30 detik.

Nama pemanggil ditampilkan pada layar jika Anda memiliki pemanggil pada buku telepon ponsel dan nama hanya mencakup karakter Latin dasar dan karakter khusus bahasa berikut ini: Bahasa Perancis, Finlandia, Swedia, Jerman, Norwegia atau Spanyol.

## HILANGKAN NOTIFIKASI

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari M460 Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:

- Secara manual: Tekan tombol KEMBALI
- Berdasarkan waktu: Notifikasi akan menghilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## BLOKIR APLIKASI

Pada aplikasi Polar Flow, Anda dapat memblokir notifikasi dari aplikasi tertentu. Segera setelah Anda menerima notifikasi pertama dari aplikasi ke M460 Anda, aplikasi tersebut akan terinstal pada **Perangkat > Blokir aplikasi** dan Anda dapat memblokir aplikasi tersebut jika Anda ingin.

## ZONA KECEPATAN DAN DAYA

Dengan zona kecepatan dan daya, Anda dapat memantau dengan mudah kecepatan dan daya selama sesi, dan menyesuaikan kecepatan dan daya untuk mendapatkan pengaruh latihan yang ditargetkan. Zona dapat digunakan untuk memandu efisiensi latihan Anda selama sesi, dan membantu menggabungkan intensitas latihan yang berbeda untuk hasil yang optimal.

### PENGATURAN


Pengaturan zona kecepatan dan daya dapat disesuaikan dalam layanan web Flow. Pengaturan tersebut dapat diaktifkan dan dinonaktifkan dalam profil olahraga yang tersedia. Terdapat lima zona yang berbeda, dan batas zona dapat disesuaikan secara manual atau Anda dapat menggunakan yang default. Zona tersebut spesifik olahraga, memperbolehkan Anda untuk menyesuaikan zona untuk pemakaian terbaik di setiap olahraga. Zona tersedia dalam olahraga lari (termasuk olahraga tim yang melibatkan berlari), olahraga bersepeda serta mendayung dan berkanu.

#### Default

Jika Anda memilih **Default**, Anda tidak dapat mengubah batas. Zona default dioptimalkan untuk seseorang dengan tingkat kebugaran yang relatif tinggi.

#### Bebas

Jika Anda memilih **Bebas**, semua batas dapat diubah. Jika Anda memilih Bebas, semua batas dapat diubah. Misalnya, jika Anda menguji ambang terkini Anda, seperti ambang aerobik dan anaerobik, atau ambang laktat atas dan bawah, Anda dapat berlatih dengan zona berdasarkan kecepatan atau laju ambang individu. Kami sarankan agar Anda menetapkan kecepatan dan laju ambang anaerobik ke minimal pada zona 5. Jika Anda menggunakan ambang aerobik, atur ke minimal pada zona 3.

 *Anda bisa membuat target latihan berdasarkan zon kecepatan. Setelah menyinkronkan target melalui Flow Sync, Anda akan menerima panduan dari perangkat latihan selama latihan.*

### SELAMA LATIHAN

Selama latihan, Anda dapat melihat di zona mana Anda saat ini sedang berlatih dan waktu yang dihabiskan dalam setiap zona.

### SETELAH LATIHAN

Dalam ringkasan latihan pada M460, Anda akan melihat gambaran umum waktu yang dihabiskan dalam setiap zona kecepatan dan daya. Setelah sinkronisasi, informasi zona kecepatan atau daya visual yang detail dapat dilihat dalam layanan web Flow.

## PROFIL OLAHRAGA

Dengan Profil Olahraga, Anda dapat membuat daftar olahraga favorit dan menetapkan pengaturan spesifik untuk setiap salah satunya. Misalnya, Anda dapat membuat tampilan yang dirancang untuk setiap olahraga yang Anda



lakukan dan memilih data mana yang ingin Anda lihat saat Anda berlatih: seperti hanya denyut jantung Anda atau hanya kecepatan dan jarak – apa pun yang paling sesuai dengan Anda dan kebutuhan latihan serta keperluan Anda.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pengaturan Profil Olahraga](#) dan [Profil Olahraga dalam Layanan Web Flow](#).



Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari [pengaturan profil olahraga](#).

## BAGAIMANA SAYA DAPAT MENGAKTIFKAN STRAVA LIVE SEGMENTS® PADA M460?

Strava Segments adalah bagian jalan atau trail yang ditentukan sebelumnya di mana atlet dapat bersaing untuk waktu dalam berlari atau bersepeda. Segments ditentukan dalam [Strava.com](#) dan dapat dibuat oleh setiap pengguna Strava. Anda dapat menggunakan segmen untuk membandingkan waktu Anda sendiri, atau untuk membandingkan dengan waktu pengguna Strava lainnya yang juga telah menyelesaikan segmen. Setiap segmen memiliki papan peringkat umum dengan Raja/Ratu Gunung (**KOM/QOM**) yang memiliki waktu terbaik untuk segmen tersebut.

Jika Anda memiliki akun **Strava Summit**, Anda dapat mengaktifkan fitur **Strava Live Segment** pada Polar M460. Setelah Anda mengaktifkan Strava Live Segments, Anda akan menerima peringatan dalam M460 saat menjelang salah satu segmen Strava favorit Anda. Anda akan mendapatkan data performa langsung yang ditampilkan pada M460 termasuk waktu Anda pada saat itu, bagaimana segmen membandingkan dengan catatan personal (**PR**) segmen, teman Anda atau KOM atau QOM saat ini. Hasil dikalkulasikan dan ditampilkan langsung saat segmen berakhir.

Untuk mengaktifkan Strava Live Segments pada Polar M460, Anda harus:

1. Menghubungkan akun Strava dan Polar Flow Anda dalam layanan web Polar Flow ATAU aplikasi Polar Flow

Layanan web Polar Flow: **Pengaturan > Akun > Strava > Hubungkan**

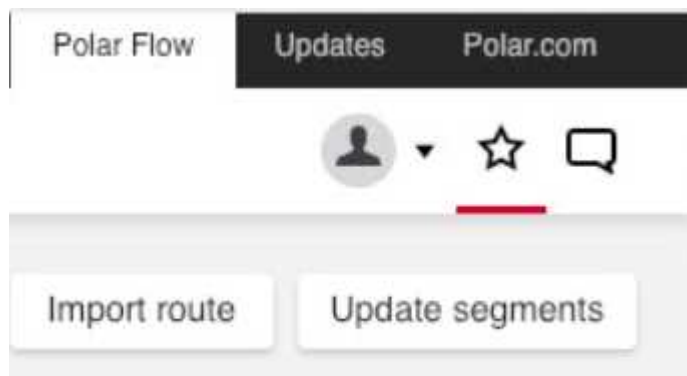
aplikasi Polar Flow: **Pengaturan Umum > Hubungkan > Strava** (geser tombol untuk menghubungkan)

2. Pilih segmen yang Anda ingin unduh ke Polar Flow di Strava

Strava.com: Tekan ikon bintang sebelah nama segmen.

Star	Category	Name	Location
★	1	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	3	Muro Di Sormano	

3. Klik tombol **Perbarui segmen** pada halaman **Favorit** layanan web Polar Flow.



4. Sinkronkan M460 Anda.



Informasi lebih lanjut mengenai Strava segments tersedia pada [Dukungan Strava](#).

Strava live segments merupakan MEREK DAGANG Strava, Inc.

## KOMPABILITAS M460 DENGAN TRAININGPEAKS®

TrainingPeaks adalah platform pelatihan dan analisis untuk latihan daya tahan. TrainingPeaks menyediakan layanan web, perangkat desktop dan aplikasi seluler untuk pelatih dan atlet. TrainingPeaks menyediakan metrik daya lanjutan berikut ini untuk bersepeda: Normalized Power® (NP®), Intensity Factor® (IF®) dan Training Stress Score® (TSS®). Metrik daya lanjutan ini termasuk dalam M460, sehingga Anda dapat mengikuti nilai NP, IF dan TSS selama latihan dan setelah latihan dalam layanan Training Peaks. Setelah menghubungkan TrainingPeaks Anda dan akun Polar Flow, Anda dapat menyinkronkan sesi latihan dari M460 ke layanan TrainingPeaks.

- **Normalized Power (NP)** menyediakan evaluasi intensitas latihan. Juga memberikan pengukuran kebutuhan fisiologis yang lebih baik dari sesi latihan yang diberikan.
- **Intensity Factor (IF)** adalah hanya rasio daya yang dinormalisasikan ke daya ambang Anda. Oleh karena itu, IF memberikan cara yang valid dan mudah dalam membandingkan intensitas relatif sesi latihan atau lomba dalam atau antara pengendara, mempertimbangkan perubahan perhitungan dan perbedaan dalam daya ambang.
- **Training Stress Score (TSS)** mengukur seluruh beban latihan berdasarkan data daya Anda. Harap diingat bahwa beban latihan Polar dan Training Stress Score tidak dapat dibandingkan. Terdapat dua pendekatan yang berbeda.



Hubungkan akun TrainingPeaks dan Polar Flow Anda dalam layanan web Polar Flow ATAU aplikasi Polar Flow:

- Layanan web Polar Flow: **Pengaturan > Akun > TrainingPeaks > Hubungkan**
- Aplikasi Polar Flow: **Pengaturan umum > Hubungkan > TrainingPeaks** (geser tombol untuk menghubungkan)

Informasi lebih lanjut mengenai fitur Daya yang Diperluas TrainingPeaks tersedia di [Blog TrainingPeaks](#).

# POLAR FLOW

## LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Flow Polar memungkinkan Anda untuk merencanakan dan menganalisis setiap detail latihan Anda serta mempelajari performa Anda lebih lanjut. Setel dan lakukan kustomisasi pada M460 Anda untuk menyesuaikan secara sempurna terhadap kebutuhan latihan Anda dengan menambahkan olahraga dan menyesuaikan pengaturan dan tampilan latihan. Ikuti dan analisis secara visual kemajuan Anda, buat target latihan, dan tambahkan ke favorit.

Dengan layanan web Flow, Anda dapat:

- Menganalisis semua detail latihan Anda dengan grafik visual dan tampilan rute
- Membandingkan data spesifik dengan yang lainnya seperti putaran atau kecepatan denyut jantung
- Melihat bagaimana beban latihan Anda memengaruhi status pemulihan kumulatif.
- Melihat kemajuan jangka panjang dengan mengikuti tren dan detail yang paling penting bagi Anda.
- Mengikuti kemajuan Anda dengan laporan mingguan atau bulanan spesifik olahraga
- Membagikan sorotan dengan pengikut Anda
- Menghidupkan kembali sesi pengguna Anda dan lainnya setelahnya

Untuk mulai menggunakan layanan web Flow, masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), dan buat akun Polar Anda jika belum punya. Unduh dan instal perangkat lunak FlowSync dari tempat yang sama untuk memperbolehkan Anda menyinkronkan data antara M460 dan layanan web Flow.

### Umpan

Dalam **Umpan**, Anda dapat melihat apa yang telah Anda kerjakan terakhir kali, ditambah dapat melihat aktivitas dan komentar teman.

### Jelajahi

Dalam **Jelajahi**, Anda dapat menemukan sesi latihan dan rute dengan menjelajahi peta. Anda dapat menambahkan rute ke favorit tapi tidak akan disinkronkan ke M460. Lihat sesi latihan umum di mana pengguna lain membagikan, dan tapaki rute orang lain, lalu lihat di mana sorotan terjadi.

### Buku harian

Dalam **Buku harian** Anda dapat melihat sesi latihan yang direncanakan, serta meninjau hasil latihan terdahulu. Informasi yang ditampilkan meliputi: rencana latihan dalam tampilan hari, minggu atau bulan, sesi individual, tes dan ringkasan mingguan.

### Kemajuan

Dalam **Progress** (Kemajuan) Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan. Laporan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan Anda pada latihan dalam periode jangka panjang. Dalam laporan mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan


olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)

## TARGET LATIHAN

Buat target latihan yang detail pada layanan web Flow dan sinkronkan ke M460 Anda dengan perangkat lunak FlowSync atau aplikasi Flow. Selama latihan, Anda dapat mengikuti panduan dengan mudah pada perangkat Anda.


- **Target Cepat:** Isi satu nilai. Pilih target durasi, jarak atau kalori.
- **Target Bertahap:** Anda dapat mengganti sesi latihan Anda menjadi bertahap dan membuat durasi target yang berbeda atau jarak serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.
- **Favorit:** Buat sebuah target, lalu tambahkan ke **Favorit** untuk mengaksesnya setiap saat Anda inginkan dengan mudah.

 *Ingat untuk menyinkronkan target latihan Anda ke perangkat M460 Anda dari layanan web Flow melalui FlowSync atau aplikasi Flow. Jika Anda tidak menyinkronkannya, mereka hanya akan terlihat pada Buku Harian layanan web Flow Anda atau daftar Favorit.*


## BUAT TARGET LATIHAN

1. Masuk ke menu **Buku Harian**, lalu klik **Tambah > Target latihan**.
2. Pada tampilan **Tambah target latihan**, pilih **Cepat**, **Bertahap** atau **Favorit** (Target **Laju Balapan** tidak tersedia untuk Polar M460).

### Target Cepat

1. Pilih **Cepat**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (sesuai yang diperlukan), **Tanggal** (opsional) dan **Jam**(opsional), serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Isi salah satu dari nilai berikut ini: durasi, jarak atau kalori. Anda hanya dapat mengisi pada salah satu nilai.
4. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke **Buku Harian** Anda, atau ikon favorit  untuk menambahkannya ke **Favorit** Anda.

### Target Bertahap

1. Pilih **Bertahap**
2. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (sesuai yang diperlukan), **Tanggal** (opsional) dan **Jam**(opsional), serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Tambahkan tahapan pada target Anda. Pilih jarak atau durasi untuk setiap tahapan, awal tahapan manual atau otomatis berikutnya dan intensitas.
4. Klik **Simpan** untuk menambahkan target ke **Buku Harian** Anda, atau ikon favorit  untuk menambahkannya ke **Favorit** Anda.

## Favorit

Jika Anda telah membuat target, dan menambahkannya ke menu favorit Anda, Anda dapat menggunakannya sesuai target yang sudah terjadwal.

1. Pilih **Favorit**. Favorit target latihan Anda ditampilkan.
2. Klik favorit yang ingin Anda gunakan sebagai templat untuk target Anda.
3. Pilih **Olahraga**, masukkan **Nama target** (sesuai yang diperlukan), **Tanggal** (opsional) dan **Jam** (opsional), serta **Catatan** (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
4. Anda dapat mengedit target jika Anda ingin, atau membiarkannya seperti sebelumnya.
5. Klik **Perbarui perubahan** untuk menyimpan perubahan yang dibuat ke favorit. Klik **Tambahkan ke buku Harian** untuk menambahkan target ke **Buku harian** Anda tanpa memperbarui favorit.

Setelah menyinkronkan target latihan Anda ke M460, Anda dapat menemukan:

- Target latihan yang dijadwalkan dalam **Buku harian** (minggu ini dan 4 minggu ke depan)
- Target latihan yang terdaftar sebagai favorit pada **Favorit**

Saat memulai sesi Anda, akses target Anda dari **Buku Harian** atau **Favorit**.


Untuk informasi mengenai cara memulai sesi target latihan, lihat "Mulai Sesi Latihan" on page 26.

## FAVORIT


Pada **Favorit**, Anda dapat menyimpan dan mengelola target latihan favorit Anda. M460 Anda dapat memiliki maksimal 20 favorit dalam satu waktu. Jumlah favorit pada layanan web Flow tidak dibatasi. Jika Anda memiliki lebih dari 20 favorit di layanan web Flow, 20 daftar pertama akan ditransfer ke M460 Anda saat proses sinkronisasi.

Anda dapat mengubah urutan favorit Anda dengan cara menyeret dan menjatuhkannya. Pilih favorit yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.


### Tambahkan Target Latihan ke Favorit:

1. Buat target latihan.
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda

atau

1. Pilih target yang sudah tersedia dari **Buku harian** Anda.
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

### Edit Favorit

1. Klik pada ikon favorit  di pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua rute dan target latihan favorit Anda ditampilkan.

2. Pilih favorit yang ingin Anda edit. Ganti nama target, atau pilih edit di pojok kanan bawah untuk memodifikasi target.

## Hapus Favorit

Klik ikon hapus pada pojok kanan atas target latihan untuk menghapusnya dari daftar favorit.

## PROFIL OLAHRAGA DI LAYANAN WEB FLOW

Secara default, terdapat enam profil olahraga yang ada pada M460 Anda. Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga pada daftar olahraga milik Anda, begitu pula mengedit mereka dan profil yang ada. M460 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jumlah profil olahraga pada layanan web Flow tidak dibatasi. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada layanan web Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke M460 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga Anda dengan menyeret dan menjatuhkan mereka. Pilih olahraga yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.

### TAMBAH PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil Olahraga**.
3. Klik **Tambah profil olahraga**, dan pilih olahraga tersebut dari daftar.
4. Olahraga ditambahkan pada daftar olahraga Anda.

### EDIT PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Profil olahraga**.
3. Klik **Edit** di bawah olahraga yang ingin Anda edit.

Pada setiap profil olahraga, Anda dapat mengedit informasi berikut:

### Dasar

- Putaran otomatis (Dapat disetel sesuai durasi atau berbasis jarak)
- Suara latihan
- Tampilan kecepatan

## Denyut Jantung

- Tampilan denyut jantung (pilih detak per menit (bpm) atau % maksimum.)
- Denyut jantung terlihat pada perangkat lain (Perangkat lain yang mendukung penggunaan teknologi nirkabel Bluetooth ® Smart (misalnya, peralatan olahraga) dapat mendeteksi denyut jantung Anda.)
- Pengaturan zona denyut jantung (Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan. Jika Anda memilih Default, Anda tidak dapat mengubah batas denyut jantung. Jika Anda memilih Bebas, semua batas dapat diubah. Batas zona denyut jantung default dikalkulasikan dari denyut jantung maksimum Anda.

## Tampilan Latihan

Pilih informasi apa yang ingin Anda lihat pada tampilan latihan selama sesi Anda. Anda dapat memiliki total delapan tampilan latihan yang berbeda untuk setiap profil olahraga. Setiap tampilan latihan dapat memiliki maksimum empat bidang data yang berbeda.


Klik ikon pensil pada tampilan yang ada untuk mengeditnya, atau tambahkan tampilan baru. Anda dapat memilih salah satu dari empat item untuk tampilan Anda dari tujuh kategori:

WAKTU	LINGKUNGAN	PENGUKURAN TUBUH	JARAK
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waktu saat ini</li> <li>• Durasi</li> <li>• Waktu putaran</li> <li>• Waktu putaran otomatis</li> <li>• Wakt. put. terakhir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketinggian</li> <li>• Kenaikan</li> <li>• Kenaikan put.</li> <li>• Kenaikan putaran otomatis</li> <li>• Penurunan</li> <li>• Penurunan put.</li> <li>• Penurunan putaran otomatis</li> <li>• Inklinometer</li> <li>• Suhu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denyut jantung</li> <li>• Denyut jantung rata-rata</li> <li>• Rata-rata HR putaran</li> <li>• Denyut jantung rata-rata putaran otomatis</li> <li>• Denyut jantung rata-rata putaran terakhir</li> <li>• Denyut jantung maksimum</li> <li>• Denyut jantung maksimum putaran</li> <li>• Denyut jantung maksimum putaran otomatis</li> <li>• Denyut jantung maksimal putaran terakhir</li> <li>• Kalori</li> <li>• Penunjuk zona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarak</li> <li>• Jarak putaran</li> <li>• Jarak putaran otomatis</li> </ul>



WAKTU	LINGKUNGAN	PENGUKURAN TUBUH	JARAK
		HR • Waktu pada zona HR • Batas HR	

KECEPATAN	IRAMA	DAYA	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecepatan/laju</li> <li>• Kecepatan/laju rata-rata</li> <li>• Kecepatan/laju rata-rata putaran</li> <li>• Kecepatan/laju rata-rata putaran otomatis</li> <li>• Kecepatan/laju rata-rata putaran terakhir</li> <li>• Kecepatan/laju maksimal</li> <li>• Kecepatan/laju maksimal putaran</li> <li>• Kecepatan/laju maks. putaran otomatis</li> <li>• Kecepatan/laju maksimal putaran terakhir</li> <li>• Penunjuk zona kecepatan/laju</li> <li>• Jarak pada zona kecepatan/laju</li> <li>• Waktu pada zona kecepatan/laju</li> <li>• Batas kecepatan/laju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irama</li> <li>• Irama rata-rata</li> <li>• Irama rata-rata putaran</li> <li>• Irama rata-rata putaran otomatis</li> <li>• Irama rata-rata putaran terakhir</li> <li>• Irama maksimum</li> <li>• Irama maksimum putaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daya</li> <li>• Daya rata-rata</li> <li>• Daya rata-rata putaran</li> <li>• Daya rata-rata putaran otomatis</li> <li>• Daya rata-rata putaran terakhir</li> <li>• Daya maksimal</li> <li>• Daya maksimal putaran</li> <li>• Daya maksimal putaran otomatis</li> <li>• Daya maksimal putaran terakhir</li> <li>• Penunjuk zona daya</li> <li>• Maksimum gaya revolusi</li> <li>• Keseimbangan kiri/kanan</li> <li>• Keseimbangan kiri/kanan rata-rata</li> <li>• Keseimbangan kiri/kanan rata-rata putaran</li> <li>• Keseimbangan kiri/kanan rata-rata putaran otomatis</li> <li>• Keseimbangan kiri/kanan rata-rata putaran terakhir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NORMALIZED POWER putaran otomatis</li> <li>• INTENSITY FACTOR putaran otomatis</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE putaran otomatis</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER putaran</li> <li>• INTENSITY FACTOR putaran</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE putaran</li> <li>• NORMALIZED POWER putaran terakhir</li> <li>• INTENSITY FACTOR putaran terakhir</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE putaran terakhir</li> </ul>

 Tergantung pada pilihan tampilan daya Anda dalam [Pengaturan profil olahraga](#), output daya ditampilkan dalam **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) atau **FTP %** (% daya ambang fungsional).

Jika Anda selesai mengedit pengaturan profil olahraga, klik simpan. Untuk menyinkronkan pengaturan ke M460 Anda, tekan sinkronisasi dalam FlowSync.




Harap diingat bahwa dalam jumlah profil olahraga dalam ruangan, olahraga grup dan olahraga tim, pengaturan **denyut jantung terlihat pada perangkat lain** diaktifkan secara default. Hal ini berarti perangkat kompatibel yang menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth Smart, seperti perlengkapan gym, dapat mendeteksi denyut jantung. Anda dapat memeriksa profil olahraga mana yang telah mengaktifkan penyiaran Bluetooth secara default dari [daftar profil Olahraga Polar](#). Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan penyiaran Bluetooth dari pengaturan profil olahraga.

## APLIKASI POLAR FLOW

Aplikasi Polar Flow memungkinkan Anda melihat interpretasi visual dari data aktivitas tepat setelah sesi Anda. Aplikasi Polar Flow memungkinkan Anda dengan mudah mengakses target latihan Anda dan menampilkan hasil tes. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari M460 dengan menggunakan layanan web Flow.

Saat menggunakan aplikasi dengan M460, Anda bisa:

- Mendapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera
  - Tampilan rute pada peta
  - Training Benefit
  - Beban Latihan dan waktu pemulihan
  - Waktu mulai dan durasi sesi Anda
  - Kecepatan/laju serta jarak rata-rata dan maksimum
  - Denyut jantung rata-rata dan maksimum, zona denyut jantung kumulatif
  - Pembakaran lemak dan kalori % kalori
  - Ketinggian, kenaikan dan penurunan maksimum
  - Detail putaran
- Melihat kemajuan Anda dengan ringkasan mingguan di kalender

 Sebelum Anda dapat mulai menggunakan aplikasi Flow, Anda harus memiliki M460 yang terdaftar dalam layanan web Flow. Registrasi berlangsung saat Anda menyetel M460 Anda pada [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Setel M460 Anda](#).

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store atau Google Play ke perangkat seluler Anda. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang menggunakan aplikasi Polar Flow, masuk ke [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (ponsel pintar, tablet), Anda perlu memasangkannya dengan M460 terlebih dahulu. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pemasangan](#).

Untuk melihat data latihan Anda pada aplikasi Flow, Anda harus menyinkronkan M460 dengan ponsel setelah sesi selesai. Untuk informasi mengenai sinkronisasi M460 dengan aplikasi Flow, lihat [Sinkronisasi](#).

## SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari M460 Anda melalui kabel USB menggunakan perangkat lunak FlowSync atau secara nirkabel melalui Bluetooth Smart® menggunakan aplikasi Polar Flow. Agar dapat menyinkronkan data antara M460 Anda serta aplikasi dan layanan web Flow, Anda perlu memiliki akun Polar dan perangkat lunak FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), dan buat akun Polar Anda dalam layanan web Polar Flow dan unduh, serta instal perangkat lunak FlowSync ke PC Anda. Unduh aplikasi Flow ke ponsel Anda dari App Store atau Google Play.


Ingat untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru dengan M460 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.

### SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda memerlukan perangkat lunak FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), unduh lalu instal sebelum mencoba untuk menyinkronkan.

1. Sambungkan konektor USB mikro ke port USB pada M460, dan sambungkan ujung kabel yang satunya ke PC Anda. Pastikan perangkat lunak FlowSync berjalan.
2. Jendela FlowSync akan terbuka pada komputer Anda, lalu sinkronisasi akan dimulai.
3. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat M460 ke komputer, software FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Flow Polar dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika sinkronisasi tidak berjalan secara otomatis, jalankan FlowSync dari ikon desktop (Windows) atau dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap kali terdapat pembaruan firmware, FlowSync akan memberitahukan Anda, dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 *Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat M460 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke M460.*

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan software FlowSync, lihat [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync).

### SINKRONKAN DENGAN APLIKASI FLOW

Sebelum menyinkronkan, pastikan bahwa:

- Anda memiliki akun Polar dan aplikasi Flow
- Anda telah mendaftar M460 pada layanan web Flow dan menyinkronkan data melalui perangkat lunak FlowSync setidaknya satu kali.

- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah menyambungkan M460 dengan ponsel Anda. Untuk informasi lebih lanjut, "[Pemasangan](#)".

Ada dua cara untuk menyinkronkan data Anda:

1. Masuk ke aplikasi Flow lalu tekan dan tahan tombol KEMBALI pada M460 Anda.
2. **Connecting to device** (Menyambungkan ke perangkat) ditampilkan, diikuti dengan **Connecting to app** (Menyambungkan ke aplikasi).
3. **Sinkronisasi selesai** ditampilkan saat proses selesai.

atau

1. Masuk ke aplikasi Flow dan masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Pasangkan dan sinkronkan > Sinkronkan data** dan tekan tombol MULAI pada M460 Anda.
2. **Connecting to device** (Menyambungkan ke perangkat) ditampilkan, diikuti dengan **Connecting to app** (Menyambungkan ke aplikasi).
3. **Sinkronisasi selesai** ditampilkan saat proses selesai.

 Saat Anda menyinkronkan M460 Anda dengan aplikasi Flow, data latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

# INFORMASI PENTING


## MERAWAT M460 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar M460 harus dibersihkan dan dirawat dengan benar. Petunjuk di bawah ini akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi, jaga perangkat dalam kondisi puncak dan hindari masalah apa pun dalam pengisian daya atau sinkronisasi.

### M460

Jaga perangkat latihan Anda tetap bersih. Gunakan kertas tisu basah untuk membersihkan kotoran dari perangkat latihan. Untuk menjaga ketahanan air, jangan cuci perangkat latihan menggunakan alat pencuci bertekanan. Jangan merendam perangkat latihan dalam air. Jangan pernah gunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia.

Setelah selesai menggunakan port USB perangkat latihan, pastikan secara visual bahwa tidak ada rambut, debu atau kotoran lain pada area permukaan segel penutup/tutup belakang. Bersihkan perlahan untuk menghilangkan setiap kotoran. Jangan gunakan alat atau perlengkapan tajam apa pun untuk membersihkan yang dapat menyebabkan goresan pada bagian plastik.

 *Tidak dapat digunakan untuk mandi atau berenang. Terlindung dari percikan air dan hujan. Jangan merendam perangkat latihan dalam air. Menggunakan perangkat latihan pada saat hujan deras dapat menyebabkan gangguan pada penerimaan GPS.*

Jangan biarkan perangkat dalam kondisi dingin (di bawah  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) dan panas (di atas  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) yang ekstrem atau langsung di bawah sinar matahari.

## SENSOR DENYUT JANTUNG

**Konektor:** Lepaskan konektor dari tali setiap selesai digunakan dan keringkan konektor dengan handuk lembut. Bersihkan konektor dengan larutan encer sabun dan air saat diperlukan. Jangan pernah menggunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis (seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia).

**Tali:** Bilas tali dengan air yang mengalir setiap selesai digunakan dan gantung untuk mengeringkan. Bersihkan tali perlahan dengan larutan encer sabun dan air bila diperlukan. Jangan menggunakan sabun pelembap, karena dapat meninggalkan sisa pada tali. Jangan merendam, menyetraka, mengeringkan atau memutihkan tali. Jangan meregangkan tali atau menekuk tajam di area elektroda.

 *Periksa petunjuk pencucian pada label tali.*

## MENYIMPAN

**M460:** Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil atau terpasang pada sepeda gunung. Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi

penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

**Sensor denyut jantung:** Keringkan dan simpan tali sensor denyut jantung dan konektor secara terpisah untuk memaksimalkan umur baterai. Simpan sensor denyut jantung di tempat yang sejuk dan kering. Untuk mencegah oksidasi, jangan simpan sensor denyut jantung dalam keadaan basah pada bahan kedap udara, seperti tas olahraga. Jangan biarkan sensor denyut jantung terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama.

## SERVIS

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Garansi Terbatas Polar Internasional](#).


Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi [support.polar.com](http://support.polar.com) dan situs web dengan negara spesifik.

## BATERAI

Polar M460 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang terjamin keamanannya (ditandai dengan "LPS", "Suplai Daya Terbatas", "UL yang tercantum" atau "CE").



 Jangan isi daya produk Polar dengan pengisi daya 9 volt. Menggunakan pengisi daya 9 volt dapat merusak produk Polar Anda.

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

Sensor denyut jantung Polar H10 memiliki baterai yang dapat diganti pengguna. Untuk mengganti baterai sendiri, harap ikuti petunjuk secara saksama seperti yang diinstruksikan dalam [Mengganti Baterai Sensor Denyut Jantung](#).

Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak. Jika tertelan, segera hubungi dokter. Baterai harus dibuang dengan benar sesuai regulasi setempat.

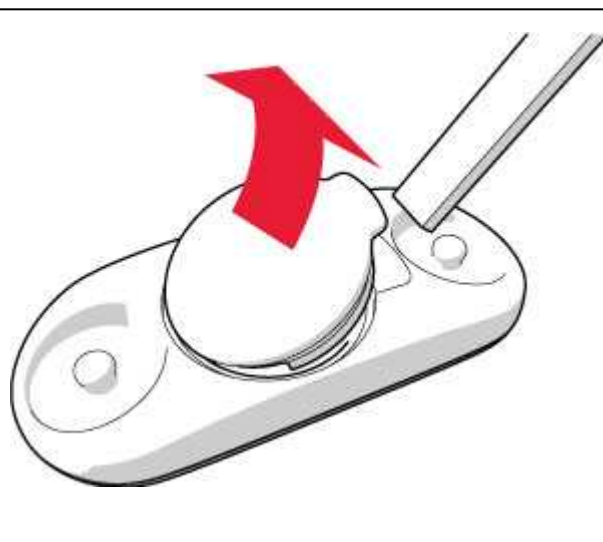
## MENGGANTI BATERAI SENSOR DENYUT JANTUNG

Untuk mengganti baterai sensor denyut jantung sendiri, ikuti petunjuk di bawah ini dengan saksama:

Saat mengganti baterai, pastikan cincin segel tidak rusak, apabila rusak, Anda harus menggantinya dengan yang baru. Anda dapat membeli cincin segel/kit baterai di retailer yang menjual Polar dan Layanan Polar resmi. Di AS dan Kanada, cincin segel tambahan tersedia di Pusat Layanan Polar resmi. Di AS, cincin segel/kit baterai juga tersedia di [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Saat menangani baterai baru yang terisi daya penuh, hindari kontak seperti terjepit, misalnya secara bersamaan dari kedua sisi, dengan logam atau alat yang menghantar listrik, seperti pinset. Hal ini mungkin arus pendek baterai, harus dicabut dengan cepat. Biasanya, arus pendek tidak merusak baterai, tapi dapat mengurangi kapasitas dan masa pakai baterai.

1. Buka penutup baterai dengan menggunakan obeng min kecil.
2. Lepaskan baterai lama dari penutup baterai.
3. Pasang baterai baru (CR2025) ke dalam penutup dengan sisi negatif (-) ke arah luar.
4. Sejajarkan langkan pada penutup baterai dengan slot pada konektor dan tekan penutup baterai kembali ke tempatnya. Anda akan mendengar bunyi klik.



 Untuk alasan keamanan, harap pastikan Anda menggunakan baterai yang benar (CR2025).

## PERINGATAN

Perangkat latihan Polar M460 menampilkan indikator performa Anda. Perangkat latihan dirancang untuk mengindikasikan tingkat ketegangan dan pemulihan fisiologis selama dan setelah sesi latihan. Perangkat latihan mengukur denyut jantung, kecepatan dan jarak. Perangkat tersebut juga mengukur irama bersepeda saat digunakan dengan sensor irama dan output daya saat digunakan dengan sensor daya. Tidak ditujukan atau dimaksudkan untuk penggunaan lain.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

## GANGGUAN SELAMA LATIHAN

Gangguan Elektromagnetik dan Perlengkapan Latihan

Gangguan dapat terjadi di dekat perangkat elektrik. Stasiun basis WLAN juga dapat menimbulkan gangguan saat berlatih dengan perangkat latihan. Untuk menghindari bacaan yang terganggu atau gangguan fungsi, jauhkan sebisa mungkin dari sumber gangguan.

Perlengkapan latihan dengan komponen elektronik atau elektrik seperti display LED, motor, dan rem elektrik dapat menimbulkan sinyal bebas yang mengganggu. Untuk menyelesaikan masalah ini, cobalah hal berikut ini:

1. Lepaskan tali sensor denyut jantung dari dada Anda dan gunakan perlengkapan latihan seperti biasa.
2. Gerakkan perangkat latihan di sekitar sampai Anda menemukan area di mana perangkat tidak menampilkan pembacaan yang menyimpang atau tidak mengedipkan simbol jantung. Gangguan sering terjadi secara langsung di depan panel layar perlengkapan, sementara sisi kiri atau kanan layar relatif bebas gangguan.
3. Pasang kembali tali sensor denyut jantung ke dada Anda dan simpan perangkat latihan di area bebas gangguan ini sesering mungkin.

Jika perangkat latihan masih tidak bekerja dengan perlengkapan latihan, mungkin banyak bising elektrik untuk melakukan pengukuran denyut jantung.

## **MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN**

Latihan dapat melibatkan beberapa risiko. Sebelum memulai program latihan reguler, disarankan untuk memberikan jawaban pertanyaan berikut ini dengan status kesehatan Anda. Jika Anda memberi jawaban ya untuk pertanyaan itu, kami sarankan Anda berkonsultasi pada dokter sebelum memulai setiap program latihan.

- Anda pernah tidak aktif secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Anda memiliki tekanan atau kolesterol darah tinggi?
- Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Anda memiliki riwayat masalah pernapasan?
- Anda memiliki gejala penyakit tertentu?
- Anda sedang dalam proses pemulihan dari penyakit parah atau perawatan medis?
- Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya?
- Anda merokok?
- Anda sedang hamil?

Perhatikan bahwa sebagai tambahan dari intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikis, asma, pernapasan, dll., serta minuman penambah energi, alkohol, dan nikotin dapat memengaruhi denyut jantung.

**Anda harus peka dengan respon tubuh selama latihan. Jika Anda merasakan rasa sakit tidak terduga atau kelelahan berlebih selama latihan, disarankan Anda menghentikan latihan atau tetap lanjut tapi dalam intensitas yang lebih rendah.**

**Perhatian!** Jika Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya, Anda masih dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, gangguan pada pacemaker yang disebabkan produk Polar tidak akan terjadi. Secara praktik belum ada laporan yang mengisyaratkan seseorang memiliki gangguan. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda ragu, atau Anda merasakan sensasi yang tidak biasa selama penggunaan produk Polar, konsultasikan pada dokter Anda atau hubungi pabrik pembuat perangkat tanam untuk menentukan keamanan penggunaan dalam kasus Anda.



Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada [Spesifikasi Teknis](#). Apabila terjadi reaksi kulit, hentikan penggunaan produk dan konsultasikan pada dokter Anda. Informasikan juga pelayanan pelanggan Polar mengenai reaksi kulit Anda. Untuk menghindari reaksi kulit pada sensor denyut jantung, kenakan di atas kain, tetapi basahi kain dengan elektroda untuk memastikan pengoperasian tanpa cela.

**i** Akibat dari kelembapan disertai dengan goresan yang sering terjadi dapat menyebabkan warna muncul pada permukaan sensor detak jantung, dan mungkin dapat menodai pakaian berwarna cerah. Hal ini juga dapat menyebabkan warna pakaian menjadi lebih gelap, yang mungkin akan menodai perangkat latihan berwarna cerah. Untuk menjaga perangkat latihan berwarna cerah tetap berkilau untuk beberapa tahun ke depan, harap pastikan baju yang Anda kenakan selama latihan tidak melunturkan warna. Jika Anda memakai parfum atau obat anti serangga pada kulit Anda, Anda harus memastikan tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Jika Anda berlatih dalam kondisi yang dingin (-20 °C sampai -10 °C / -4 °F sampai 14 °F), kami menyarankan Anda mengenakan perangkat di bawah lengan jaket Anda, langsung pada kulit Anda.

## SPESIFIKASI TEKNIS

### M460

Jenis baterai:	Baterai yang dapat diisi daya ulang 385mAh, 4,35V
Waktu pengoperasian:	Durasi baterai hingga 16 jam waktu berlatih dengan detak jantung dan GPS yang menyala
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F  Menggunakan atau menyimpan M460 Anda di tempat di mana suhu tidak dalam rentang suhu ini dapat merusak kapasitas baterai secara permanen - terutama jika suhu lebih tinggi.
Material perangkat latihan:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Ketepatan jam:	Bertambah ± 0,5 detik / hari pada suhu 25 °C / 77 °F
Akurasi GPS:	Jarak ±2%, kecepatan ±2 km/h
Resolusi ketinggian:	1 m
Resolusi kenaikan/penurunan:	5 m
Ketinggian maksimum:	9000 m / 29525 ft
Tingkat sampel:	1 d
Akurasi monitor denyut jantung:	± 1% atau 1 bpm, mana pun yang lebih besar. Definisi berlaku untuk kondisi yang stabil.

Rentang pengukuran denyut jantung:	15-240 bpm
Rentang layar kecepatan saat ini:	0-399 km/j 247,9 mph
Daya tahan air:	IPX7 (tahan hujan, tidak cocok untuk berenang)
Kapasitas memori:	64 Mb memori flash  Hingga 70 jam waktu perekaman (35j dengan HR dan GPS)
Resolusi layar:	128 x 128

## SENSOR DENYUT JANTUNG H10

Usia baterai:	400 j
Jenis baterai:	CR 2025
Cincin penyegelan baterai:	Cincin O 20.0 x 0.90 Silikon Material
Suhu pengoperasian:	-10 °C sampai +50 °C/14 °F sampai 122 °F
Material konektor:	ABS, ABS + GF, PC, Stainless steel
Material tali:	Poliamida, Poliuretan, Elastan, Poliester, Cetakan silikon
Daya tahan air:	30 m

Sensor denyut jantung Polar H10 menerapkan teknologi yang dipatenkan berikut, di antaranya:

- Transmisi yang dikodekan OwnCode®

## PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Periksa informasi kompatibilitas terakhir dari [support.polar.com](http://support.polar.com).

Perangkat latihan Polar M460 menerapkan teknologi paten berikut, antara lain:

- Teknologi OwnIndex® untuk Uji kebugaran.

## DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air.

**Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan** cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

## GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.
- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau perangkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.
- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!
- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.


Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).


Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersimbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

## INFORMASI REGULASI

	Produk ini patuh pada Arahan 2014/53/EU, 2011/65/EU dan 2015/863/EU. Pernyataan Kesesuaian yang relevan dan informasi peraturan lain untuk setiap produk saat ini tersedia di <a href="http://www.polar.com/id/informasi_regulasi">www.polar.com/id/informasi_regulasi</a> .
---	--

	<p>Tanda gerobak sampah tersilang ini menunjukkan bahwa produk Polar adalah perangkat elektronik dan dalam lingkup Arahan 2012/19/EU Parlemen Eropa dan Dewan pembuangan peralatan elektrik dan elektronik (WEEE) dan baterai dan akumulator yang digunakan pada produk berada di lingkup Arahan 2006/66/EC Parlemen Eropa dan Dewan 6 September 2006 tentang baterai dan akumulator dan pembuangan baterai dan akumulator. Produk dan baterai/akumulator yang ada di dalam produk Polar harus dibuang secara terpisah di negara Uni Eropa. Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan tersebut terhadap lingkungan dan kesehatan selain juga di luar Uni Eropa dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, untuk memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik untuk produk, dan pengumpulan baterai dan akumulator untuk baterai dan akumulator.</p>
---	---

Untuk melihat label regulasi M460 yang spesifik, masuk ke **Pengaturan > Pengaturan umum > Tentang produk**.

Informasi regulasi tersedia di [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## INFORMASI PENCAHAYAAN RF

Perangkat Polar M460 dinilai untuk pengoperasian yang dikenakan pada tubuh dengan jarak pemisahan 1 cm (0,39 inci) antara tubuh pengguna dan perangkat.

Untuk memenuhi persyaratan pencahayaan FCC dan Industry Canada RF, jarak pemisahan minimum 1 cm (0,39) harus dijaga antara tubuh pengguna dan perangkat.

Jika diposisikan kurang dari 10 mm dari tubuh, pengukuran perangkat SAR bisa melampaui panduan pencahayaan FCC dan Industry Canada untuk pengoperasian yang dikenakan pada tubuh.

## PENAFIAN

- Materi dalam buku panduan ini hanya bertujuan untuk memberikan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya, disebabkan oleh program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat pernyataan ataupun jaminan berkaitan dengan buku panduan ini atau berkaitan dengan produk yang dijelaskan di sini.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas segala kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, sebab akibat atau khusus, yang terjadi akibat, atau yang berhubungan dengan penggunaan material atau produk yang dijelaskan di sini.

2.0 IN 05/2021