

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**MANUAL DE UTILIZARE**

# CUPRINS

<b>Cuprins</b> .....	<b>2</b>
<b>Noțiuni introductive</b> .....	<b>9</b>
Manualul de utilizare a dispozitivului Polar M460 .....	9
Introducere .....	9
Utilizează dispozitivul M460 la potențialul său maxim .....	9
Configurați dispozitivul dvs. M460 .....	9
Configurați în serviciul web Polar Flow. ....	10
Încărcarea bateriei .....	10
Timpul de funcționare a bateriei .....	11
Notificări de baterie descărcată .....	11
Funcțiile butoanelor și structura meniului .....	12
Funcțiile butoanelor .....	12
LIGHT (UȘOR) .....	12
BACK (ÎNAPOI) .....	12
START .....	13
Sus/ Jos .....	13
Structura meniului .....	13
Jurnal .....	13
Setări .....	14
Teste .....	14
Cronometru de interval .....	14
Favorite .....	14
Interconectați un dispozitiv mobil cu M460 .....	14
Ștergerea unei interconectări .....	15

Interconectarea senzorilor cu M460 .....	15
Interconectarea senzorilor compatibili Bluetooth Smart ® cu M460 .....	15
Senzor de ritm cardiac Polar H10 Bluetooth® Smart .....	15
Interconectarea senzorului pentru ritm cardiac cu M460 .....	16
Senzorul de viteză Bluetooth® Smart Polar .....	16
Interconectarea unui senzor de viteză cu M460 .....	16
Măsurarea dimensiunii roții .....	17
Senzorul de cadență Bluetooth® Smart Polar .....	18
Interconectarea senzorului de cadență cu M460 .....	18
Senzorul Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart .....	18
Interconectarea Kéo Power cu M460 .....	19
Setările de putere pe dispozitivul M460 .....	19
Calibrarea Kéo Power .....	20
Dispozitiv reglabil de montare pe bicicletă Polar .....	20
<b>Setări .....</b>	<b>22</b>
Setările profilului sportiv .....	22
Setări .....	22
Setări fizice .....	23
Greutate .....	23
Înălțime .....	24
Data nașterii .....	24
Sexul .....	24
Experiență de antrenament .....	24
Ritmul cardiac maxim .....	24
Setări generale .....	24
Interconectare și sincronizare .....	25

Setări Lanternă frontală .....	25
Modul zbor .....	25
Timp .....	25
Data .....	25
Week's Starting Day (Ziua de început a săptămânii) .....	26
Sunetele butoanelor .....	26
Blocarea butoanelor .....	26
Unități .....	26
Limba .....	26
Despre produsul dumneavoastră .....	26
Setările ceasului .....	26
Timp .....	26
Data .....	27
Week's Starting Day (Ziua de început a săptămânii) .....	27
Meniul rapid .....	27
Actualizarea firmware-ului .....	29
Cum se actualizează firmware-ul .....	29
<b>Antrenament .....</b>	<b>30</b>
Purtarea senzorului pentru ritm cardiac .....	30
Începerea unei sesiuni de antrenament .....	30
Începerea unei sesiuni cu țintă de antrenament .....	32
Începerea unei sesiuni cu cronometrul de interval .....	32
Funcții în timpul antrenamentului .....	33
Parcurgerea unei ture .....	33
Blocați o zonă de Ritm Cardiac, de Viteză sau de Putere .....	33
Schimbarea fazei în timpul unei sesiuni pe faze .....	33

Schimbarea setărilor din Meniul rapid .....	34
Înteruperea/oprirea unei sesiuni de antrenament .....	34
După antrenament .....	34
Rezumatul antrenamentului pe dispozitivul M460 .....	34
Aplicația Polar Flow .....	37
Serviciul Web Polar Flow Web .....	37
<b>Caracteristici .....</b>	<b>38</b>
Asistat de GPS (A-GPS) .....	38
Data de expirare A-GPS .....	38
Caracteristici GPS .....	38
Înapoi la start .....	38
Barometru .....	39
Smart Coaching .....	39
Avantajul antrenamentului .....	40
Încărcarea antrenamentului și recuperare .....	41
Testul formei fizice .....	41
Înainte de test .....	42
Realizarea testului .....	42
Rezultatele testului .....	42
Clasele nivelului formei fizice .....	42
Bărbați .....	42
Femei .....	43
Vo2max .....	43
Testul ortostatic .....	44
Înainte de test .....	44
Realizarea testului .....	44

Rezultatele testului .....	45
Intervalele de ritm cardiac .....	45
Calorii inteligente .....	47
Notificările inteligente (iOS) .....	47
Setările .....	47
Dispozitivul M460 .....	48
Telefon .....	48
Utilizarea .....	48
Respinge notificări .....	48
Notificările inteligente (Android) .....	49
Setările .....	49
Dispozitivul M460 .....	49
Aplicația Flow .....	49
Telefon .....	50
Utilizarea .....	50
Respinge notificări .....	50
Blocarea aplicațiilor .....	50
Zone de putere și de viteză .....	51
Setări .....	51
Ținta de antrenament cu zone de viteză și de putere .....	51
În timpul antrenamentului .....	51
După antrenament .....	51
Profiluri sportive .....	51
Cum pot activa segmentele Strava Live Segments® pe dispozitivul M460? .....	52
Compatibilitatea dispozitivului M460 cu TrainingPeaks .....	53
<b>Polar Flow .....</b>	<b>55</b>

Serviciul Web Polar Flow Web .....	55
Ținte de antrenament .....	56
Crearea unei ținte de antrenament .....	56
Quick Target (Țintă rapidă) .....	56
Țintă pe faze .....	56
Favorite .....	56
Favorite .....	57
Adăugarea unei ținte de antrenament la Favorite: .....	57
Editarea unui element din Favorite .....	57
Eliminarea unui element din favorite .....	57
Profiluri sportive în serviciul web Flow .....	57
Adăugarea unui profil sportiv .....	58
Editarea unui profil sportiv .....	58
Valori de bază .....	58
Ritmul cardiac .....	58
Vederile de antrenament .....	58
Aplicația Polar Flow .....	60
Sincronizarea .....	61
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSYnc .....	61
Sincronizarea cu aplicația Flow .....	61
<b>Informații importante .....</b>	<b>63</b>
Îngrijirea dispozitivului M460 .....	63
M460 .....	63
Senzorul pentru ritm cardiac .....	63
Depozitarea .....	63
Service .....	64

Baterii .....	64
Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac .....	65
Măsuri de siguranță .....	65
Interferențe în timpul antrenamentului .....	65
Diminuarea riscului în timpul antrenamentului .....	66
Specificații tehnice .....	67
M460 .....	67
Senzor pentru ritm cardiac H10 .....	68
Programul software Polar FlowSync .....	68
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow .....	68
Rezistența la apă a produselor Polar .....	69
Garanție internațională Polar limitată .....	70
Informații de reglementare .....	70
Precizări legale .....	71



# NOȚIUNI INTRODUCATIVE

## MANUALUL DE UTILIZARE A DISPOZITIVULUI POLAR M460 INTRODUCERE

Felicitări pentru noul tău dispozitiv M460! Computerul universal de bicicletă cu GPS Polar M460 este perfect compatibil cu mai multe dispozitive Bluetooth de măsurare a puterii și îți oferă o experiență mult mai emoționantă de ciclism cu ajutorul segmentelor **Strava Live Segments®**. Dispozitivul M460 este compatibil cu platforma de instrucție și analiză **TrainingPeaks®** și găsești pe acesta următorii indici de cuantificare a puterii avansați TrainingPeaks pentru ciclism: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** și **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Când este combinat cu un senzor pentru ritm cardiac, dispozitivul Polar M460 oferă acces la funcții unice bazate pe ritmul cardiac, cum ar fi: Fitness Test (Test formă fizică), Orthostatic Test (Test ortostatic), Training Load (Încărcare antrenament) și Recovery Status (Stare recuperare). Dispozitivul este rezistent la stropire (IPX7), iar durata de viață a bateriei este de până la 16 ore de antrenament. Sistemul GPS și barometrul îți permit să-ți monitorizezi viteza, distanța, altitudinea și înclinarea. Cu ajutorul notificărilor inteligente de pe telefon, dispozitivul M460 îți permite să rămâi conectat oriunde și oricând. Datorită ledului frontal, acesta se asigură chiar și siguranța ta. Obține o privire de ansamblu instantanee a antrenamentului tău imediat după sesiune cu aplicația Flow. Planifică și analizează antrenamentul în detaliu cu serviciul web Flow.

Acest manual de utilizare te ajută, oferindu-ți să faci cunoștință cu noul tău tovarăș de antrenament. Găsești ajutor suplimentar la [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## UTILIZEAZĂ DISPOZITIVUL M460 LA POTENȚIALUL SĂU MAXIM

Vezi ritmul cardiac exact în timp real pe dispozitivul M460 în timpul antrenamentului cu [senzorul pentru ritm cardiac Polar H10](#). Ritmul tău cardiac este informația utilizată pentru a analiza modul în care s-a desfășurat sesiunea. Dacă ai cumpărat un set care nu include un senzor pentru ritmul cardiac, nu îți face griji, poți cumpăra unul ulterior.


Vizualizează datele de antrenament dintr-o privire după fiecare sesiune cu [aplicația mobilă Polar Flow](#). Aplicația Flow sincronizează datele de antrenament fără fir cu serviciul web Polar Flow. Descarcă-l de la magazinul de aplicații sau de la Google Play.

Software-ul Polar Flowsync îți permite să sincronizezi datele între dispozitivul M460 și serviciul web Flow pe computer prin intermediul cablului USB. Accesează [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) pentru a descărca și instala software-ul Polar FlowSync. Planifică și analizează fiecare detaliu al antrenamentului, personalizează-ți dispozitivul și află mai multe detalii despre performanța ta cu ajutorul [serviciului web Polar Flow](#) la [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** și **TRAINING STRESS SCORE®** sunt mărci comerciale ale TrainingPeaks, LLC și sunt utilizate cu aprobare. Află mai multe la <http://www.trainingpeaks.com>.

## CONFIGURAȚI DISPOZITIVUL DVS. M460

Vă rugăm să efectuați configurarea în serviciul web Polar Flow. Acolo puteți completa pe loc toate detaliile fizice necesare pentru un antrenament exact. Puteți de asemenea, să selectați limba și să obțineți cel mai nou firmware pentru dispozitivul M460. Pentru a efectua configurarea în serviciul web Polar Flow, aveți nevoie de un computer cu conexiune la internet.

 M460 este livrat în modul repaus. Se activează când îl conectați la un computer sau la un încărcător USB. În cazul în care bateria este complet descărcată, poate dura câteva minute până când animația de încărcare apare pe afișaj.

## CONFIGURAȚI ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW.

1. Accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și descărcați software-ul Polar FlowSync, de care aveți nevoie pentru a conecta M460 la service web Flow.
2. Deschideți pachetul de instalare și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala software-ul.
3. Când instalarea s-a încheiat, FlowSync se deschide automat și vă roagă să conectați dispozitivul dvs. Polar.
4. Conectați M460 la portul USB al computerului dvs. cu cablul USB. M460 se activează și începe să se încarce. Lăsați computerul să instaleze orice drivere USB dacă așa vă sugerează.
5. Serviciul web Flow se deschide automat în browser-ul dvs. de internet. Creați-vă un cont Polar sau accesați-l dacă aveți deja unul. Introduceți setările dvs. fizice în mod exact deoarece influențează calcularea calorilor și alte caracteristici ale Antrenării Inteligente.
6. Începeți sincronizarea făcând clic pe **Done**, (Terminat) și setările vor fi sincronizate între M460 și serviciu. Bara de stare FlowSync se va schimba la completă, atunci când sincronizarea s-a încheiat.
7. Trebuie să actualizezi software-ul dispozitivului M460. Dă clic pe Yes (Da) pentru a trece la cea mai recentă versiune software pentru dispozitivul M460. Vă rugăm să vă actualizați dispozitivul M460 pentru a vă bucura pe deplin de setul complet de funcții. Această procedură va dura aproximativ 20-30 de minute.

## ÎNCĂRCAREA BATERIEI

Dispozitivul M460 are o baterie internă, reîncărcabilă. Folosiți cablul USB inclus în produs, setat pentru încărcarea acestuia prin portul USB de pe calculatorul dumneavoastră. Puteți, de asemenea, să încărcați bateria prin intermediul unei prize de perete. Când încărcați de la o priză de perete, folosiți un adaptor de curent USB (neinclus în setul produsului). Dacă folosiți un adaptor de c.a., asigurați-vă că adaptorul este marcat cu „ieșire 5 Vc.c.” și că asigură cel puțin 500 mA. Folosiți numai un adaptor de c.a. care dispune de siguranță aprobată corespunzător (marcat cu „LPS”, „Sursă de putere limitată” sau „Listat UL”).

1. Ridicați capacul din cauciuc de pe portul USB. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M460 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră.



2. Pe afișaj apare mesajul **Charging** (Se încarcă).
3. Când M460 este complet încărcat, este afișat mesajul **Charging completed** (Încărcare încheiată).

Nu lăsați bateria complet descărcată o perioadă lungă de timp sau țineți-o mereu complet încărcată, deoarece acest lucru ar putea afecta durata de viață a bateriei. Țineți capacul portului USB închis când nu este utilizat.

**i** Nu încărcați bateria când dispozitivul M460 este ud.

**i** Nu încărcați bateria la temperaturi sub 0 °C / 32 °F sau de peste +50 °C / 122 °F. Încărcarea dispozitivului M460 într-un mediu în care temperatura nu se află în intervalul acesta de temperatură poate deteriora permanent capacitatea bateriei - mai ales dacă temperatura este mai ridicată.

## TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este de până la 16 ore cu GPS și senzorul pentru ritm cardiac. Timpul de funcționare depinde de numeroși factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizați dispozitivul M460, caracteristicile pe care le selectați și utilizați (de ex. utilizarea luminii frontale reduce timpul de funcționare) și vechimea bateriei. Timpul de funcționare este semnificativ redus la temperaturi mult sub nivelul de îngheț.

## NOTIFICĂRI DE BATERIE DESCĂRCATĂ

**Battery low. Charge** (Baterie descărcată. Încărcați.)

Sarcina bateriei este scăzută. Se recomandă să încărcați M460.

**Charge before training** (Încărcați înainte de antrenament)

Sarcina este prea scăzută pentru a înregistra o sesiune de antrenament.

Nu se poate începe o nouă sesiune de antrenament înainte de a încărca M460.

**Când afișajul este gol**, fie M460 a intrat în modul repaus, fie bateria este consumată. M460 intră în modul repaus atunci când se află în modul vizionare și nu apăsați niciun buton timp de zece minute. Iese din modul repaus atunci când apăsați orice buton. Dacă nu iese din modul repaus, este timpul să-l încărcați.

## FUNCȚIILE BUTOANELOR ȘI STRUCTURA MENIULUI

### FUNCȚIILE BUTOANELOR

M460 are cinci butoane care au diverse funcționalități, în funcție de situația de utilizare. Consultați tabelele de mai jos pentru a afla ce funcționalități au butoanele în diferite moduri.



#### LIGHT (UȘOR)

VIZUALIZAREA ȘI MENIUL TIMP	MODUL PRE-ANTRENAMENT	ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Luminați afișajul</li> <li>Apăsați și țineți apăsat pentru a bloca butoanele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luminați afișajul</li> <li>Apăsați și mențineți apăsat pentru a introduce setările profilului sportiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luminați afișajul</li> <li>Apăsați și mențineți apăsat pentru a intra în <b>Quick Menu</b> (Meniul rapid)</li> </ul>

#### BACK (ÎNAPOI)

VIZUALIZAREA ȘI MENIUL TIMP	MODUL PRE-ANTRENAMENT	ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ieșiți din meniu</li> <li>Reveniți la nivelul precedent</li> <li>Lăsați setările neschimbate</li> <li>Anulați selecțiile</li> <li>Apăsați și mențineți apăsat pentru a reveni la vederea timp din meniu</li> <li>Apăsați și mențineți apăsat pentru a sincroniza cu aplicația Polar Flow în vederea timp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reveniți la vizualizarea timp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Întrerupeți antrenamentul apăsând o dată</li> <li>Apăsați și mențineți timp de 3 secunde pentru a opri înregistrarea antrenamentului</li> </ul>

## START

VIZUALIZAREA ȘI MENIUL TIMP	MODUL PRE-ANTRENAMENT	ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmați selecțiile</li> <li>• Intrați în modul pre-antrenament</li> <li>• Confirmați selecția prezentă pe afișaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Începeți o sesiune de antrenament</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați și mențineți apăsat pentru a seta blocarea/deblocarea zonei</li> <li>• Continuați înregistrarea antrenamentului când este întreruptă</li> <li>• Apăsați pentru a înregistra o tură.</li> </ul>

## SUS/ JOS

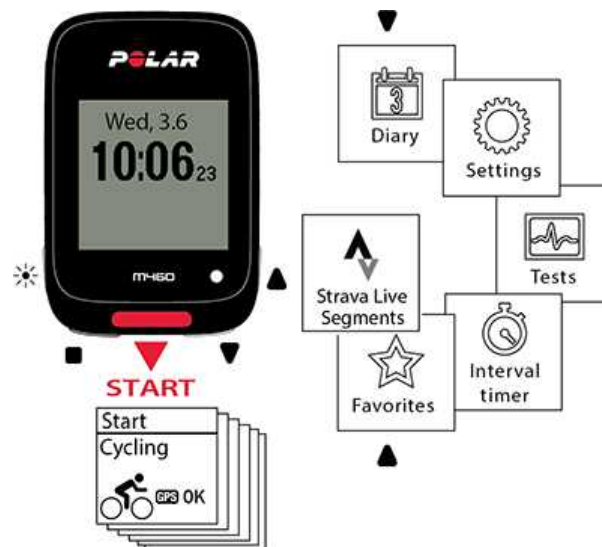
VIZUALIZAREA ȘI MENIUL TIMP	MODUL PRE-ANTRENAMENT	ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vă deplasați prin listele de selecție</li> <li>• Ajustați o valoare selectată</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deplasați-vă prin lista de sporturi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schimbați vizualizarea antrenamentului</li> </ul>

## STRUCTURA MENIULUI

Intrați și răsfoiți meniul apăsând UP (SUS) sau DOWN (JOS). Confirmați selecțiile cu butonul START (PORNIRE) și reveniți cu butonul BACK (ÎNAPOI).

În meniu veți găsi:

- **Diary** (Jurnal)
- **Settings** (Setări)
- **Tests** (Teste)
- **Interval timer** (Cronometru de interval):
- **Favorites** (Favorite):
- **Strava Live Segments**



## JURNAL

În **Diary** (Jurnal) veți vedea săptămâna curentă, ultimele patru săptămâni și următoarele patru săptămâni. Selectați o zi pentru a vedea activitatea sesiunilor dvs. de antrenament din ziua respectivă, rezumatul antrenamentului pentru fiecare sesiune și testele pe care le-ați făcut. Puteți vedea și sesiunile de antrenament planificate.

## SETĂRI

În **Settings** (Setări) puteți edita:

- **Sport profiles** (Profiluri sportive)
- **Physical settings** (Setări fizice)
- **General settings** (Setări generale)
- **Watch settings** (Setări ceas)

Pentru informații suplimentare, consultați [Settings](#) (Setări).

## TESTE

În **Tests** (Teste) veți găsi:

**Orthostatic test** (Testul ortostatic)

**Fitness test** (Testul formei fizice)

Pentru mai multe informații, consultați [Features](#) (Caracteristici).

## CRONOMETRU DE INTERVAL

Creați cronometre de interval pe baza timpului și/sau a distanței pentru a stabili exact fazele de activitate și de recuperare din sesiunile dumneavoastră de antrenament cu intervale.

Pentru informații suplimentare, consultați [Start a Training Session \(Începerea unei sesiuni de antrenament\)](#).

## FAVORITE

În **Favorites** (Favorite), veți găsi țintele de antrenament pe care le-ați salvat ca favorite în serviciul web Flow.

Pentru informații suplimentare, consultați [Favorite](#).

## INTERCONECTAȚI UNUI DISPOZITIV MOBIL CU M460

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil, creați un cont Polar dacă nu aveți deja unul și descărcați aplicația Flow din magazinul de aplicații sau Google Play. Asigurați-vă că ați descărcat și ați instalat programul FlowSync pe calculator de la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și v-ați înregistrat dispozitivul M460 în serviciul Flow web.

Înainte de a încerca interconectarea, asigurați-vă că dispozitivul mobil are funcția *Bluetooth* activată și modul avion/zbor nu este pornit.

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. În M460, mergeți la **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobile device** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv mobil) și apăsați **START (PORNIRE)**.
2. După ce dispozitivul este găsit, se afișează identificatorul dispozitivului **Polar mobile xxxxxxxx** pe M460.
3. Apăsați **START (PORNIRE)**, se afișează **Connecting to device** (Conectare la dispozitiv) urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
4. Acceptați solicitarea de interconectare Bluetooth pe dispozitivul mobil și introduceți codul PIN afișat pe

dispozitivul M460.

5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Pe dispozitivul mobil, deschideți aplicația Flow și conectați-vă la contul dumneavoastră Polar.
2. Așteptați ca vizualizarea Conectare produs să apară pe dispozitivul dvs. mobil, este afișat mesajul (**Searching for Polar M460** (Căutare Polar M460)).
3. În modul de timp M460, apăsați și țineți APĂSAT.
4. Se afișează **Connecting to device** (Conectarea la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
5. Acceptați solicitarea de interconectare Bluetooth pe dispozitivul mobil și introduceți codul PIN afișat pe dispozitivul M460.
6. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

## ȘTERGEREA UNEI INTERCONECTĂRI

Pentru a șterge o interconectare cu un senzor sau un dispozitiv mobil:

1. Accesați **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Dispozitive interconectate) și apăsați START (PORNIRE).
2. Alegeți dispozitivul pe care doriți să-l ștergeți din listă și apăsați START (PORNIRE).
3. Se afișează **Delete pairing?** (Ștergere interconectare?), alegeți **Yes** (Da) și apăsați START (PORNIRE).
4. Este afișat mesajul **Pairing deleted** (Interconectare ștearsă) când ați terminat.

## INTERCONECTAREA SENZORILOR CU M460

Îmbunătățește-ți experiența antrenamentului și obține o înțelegere mai completă a utilizării senzorilor Bluetooth® Smart. Înainte de a pune în funcțiune un senzor pentru ritmul cardiac *Bluetooth Smart*® sau un dispozitiv mobil nou (smartphone sau tabletă), acesta trebuie să fie interconectat cu dispozitivul dumneavoastră M460. Interconectarea nu durează decât câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul M460 numai de la senzorii și dispozitivele dumneavoastră, permițând antrenamentul fără perturbări într-un grup. Înainte de a introduce un eveniment sau o cursă, verificați dacă ați făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferența produsă de transmisia datelor.

## INTERCONECTAREA SENZORILOR COMPATIBILI BLUETOOTH SMART® CU M460

Pe lângă faptul că dispozitivul M460 este compatibil cu numeroși senzori Polar, acesta este perfect compatibil și cu mai multe dispozitive Bluetooth de măsurare a puterii furnizate de terți. Vezi tabelul complet privind compatibilitatea, accesând [support.polar.com](https://support.polar.com). Asigură-te că ai cea mai recentă versiune firmware atât pe dispozitivul M460, cât și pe senzorul de putere terț. Urmează instrucțiunile producătorului pentru a calibra senzorul de putere.

## SENZOR DE RITM CARDIAC POLAR H10 BLUETOOTH® SMART

Senzorul pentru ritm cardiac Polar constă dintr-o curea confortabilă și un conector. Acesta detectează ritmul dvs. cardiac și trimite datele către M460 în timp real.

Datele despre ritmul cardiac vă oferă o imagine asupra condiției dvs. fizice și asupra modului în care corpul dvs. răspunde la antrenament. Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul dumneavoastră în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi - ceea ce înseamnă că veți avea o măsurare fidelă a stării dumneavoastră fizice.

## INTERCONECTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC CU M460

Purtați senzorul pentru ritm cardiac conform instrucțiunilor din [Wear Heart Rate Sensor](#) (Purtarea senzorului pentru ritm cardiac). Există două moduri de a interconecta un senzor pentru ritm cardiac cu dispozitivul M460:

1. Mergeți la **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv) și apăsați START (PORNIRE).
2. M460 începe să caute senzorul pentru ritm cardiac.
3. Odată ce a găsit senzorul pentru ritm cardiac, este afișat ID-ul dispozitivului, spre exemplu, **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Interconectează Polar H10 xxxxxxxx). Alegeți senzorul pentru ritm cardiac pe care doriți să-l interconectați.
4. Apăsați START (PORNIRE), se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Apăsați START (PORNIRE) în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. **Pentru interconectare, atingeți senzorul dvs. cu M460** și așteptați să îl găsească.
3. M460 listează senzorii pentru ritm cardiac pe care îi găsește. Este afișat ID-ul dispozitivului, spre exemplu, **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Interconectează Polar H10 xxxxxxxx). Alegeți senzorul pentru ritm cardiac pe care doriți să-l interconectați și alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.

## SENZORUL DE VITEZĂ BLUETOOTH® SMART POLAR

Există o gamă largă de factori care vă pot afecta viteza de pedalare. Evident forma fizică este unul dintre ei, dar condițiile atmosferice și înclinațiile variabile ale drumului joacă și ele un rol extrem de important. Cel mai avansat mod de a măsura modul în care acești factori vă afectează performanța de viteză este prin folosirea senzorului de viteză aerodinamic.

- Măsoară viteza dvs. actuală, medie și maximă
- Urmărește viteza dvs. medie pentru a vedea progresul făcut și îmbunătățirea performanței
- Ușor, dar rezistent și simplu de atașat

## INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE VITEZĂ CU M460

Verificați dacă senzorul de viteză a fost corect instalat. Pentru informații suplimentare despre instalarea senzorului de viteză, consultați manualul de utilizare al senzorului de viteză.

Există două moduri de a sincroniza un senzor de viteză cu dispozitivul M460:

1. Mergeți la **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv) și apăsați START (PORNIRE).
2. M460 începe să caute senzorul de viteză. Învârtiți roata de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă de pe senzor indică faptul că senzorul este activat.
3. După ce senzorul de viteză este găsit, se afișează **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Apăsați START (PORNIRE), se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Se afișează **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când interconectarea este gata.
6. Se afișează **Sensor linked to** (Senzor conectat la). Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu START.
7. Se afișează **Set wheel size** (Setare dimensiune roată). Setati dimensiunea și apăsați START (PORNIRE).



*Primul senzor de ciclism pe care îl interconectați va fi în mod automat conectat la **Bike 1** (Bicicleta 1).*



sau

1. Apăsăți START (PORNIRE) în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. M460 începe să caute senzorul de viteză. Învârtiți roata de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă de pe senzor indică faptul că senzorul este activat.
3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Sincronizare Polar SPD xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Se afișează **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când interconectarea este gata.
5. Se afișează **Sensor linked to** (Senzor conectat la). Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu START (PORNIRE).
6. Se afișează **Set wheel size** (Setare dimensiune roată). Setăți dimensiunea și apăsați START (PORNIRE).

## MĂSURAREA DIMENSIUNII ROȚII

Setările de dimensiune a roții sunt obligatorii pentru informații de ciclism corecte. Există două moduri de a determina dimensiunea roții bicicletei dumneavoastră:

### Metoda 1

Căutați diametrul în inci sau în ETRTO imprimat pe roată. Potrivți-l cu dimensiunea roții în milimetri din coloana din dreapta a tabelului.

ETRTO	Diametru dimensiune roată (inci)	Setare dimensiune roată (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

 Dimensiunile roților din grafic sunt cu caracter informativ deoarece dimensiunea roții depinde de tipul roții și de presiunea aerului.

### Metoda 2

- Măsurați roata manual pentru un rezultat cât mai exact.
- Folosiți supapa pentru a marca punctul în care roata atinge pământul. Trasați o linie pentru a marca punctul respectiv. Deplasați bicicleta în față pentru a efectua o rotație completă. Verificați ca anvelopa să fie perfect

perpendiculară pe sol. Trasați o altă linie pe sol, în dreptul supapei, pentru a marca o rotație completă. Măsurați distanța dintre cele două linii.

- Scădeți 4 mm pentru greutatea de pe bicicletă și veți obține circumferința roții.

## SENZORUL DE CADENȚĂ BLUETOOTH® SMART POLAR

Cel mai practic mod de a vă măsura sesiunea de ciclism este prin folosirea senzorului avansat de cadență wireless. Acesta măsoară cadența de ciclism în timp real, medie și maximă sub formă de revoluții pe minut pentru a putea compara tehnica cursei dumneavoastră față de cursele precedente.

- Vă îmbunătățește tehnica de ciclism și identifică cadența dvs. optimă.
- Datele despre cadență fără interferență vă permit să vă evaluați performanța individuală
- Conceput pentru a fi aerodinamic și ușor

## INTERCONECTAREA SENZORULUI DE CADENȚĂ CU M460

Verificați dacă senzorul de cadență a fost corect instalat. Pentru informații suplimentare despre instalarea senzorului de cadență, consultați manualul de utilizare al senzorului de cadență.

Există două moduri de a interconecta un senzor de cadență cu dispozitivul M460:

1. Mergeți la **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv) și apăsați **START (PORNIRE)**.
2. M460 începe să caute senzorul de cadență. Învârtiți pinionul de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă de pe senzor indică faptul că senzorul este activat.
3. După ce senzorul de cadență este găsit, se afișează **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Apăsați **START (PORNIRE)**, se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Se afișează **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când interconectarea este gata.
6. **Sensor linked to** (Senzor conectat la) se afișează. Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu **START (PORNIRE)**.



*Primul senzor de ciclism pe care îl interconectați va fi în mod automat conectat cu **Bike 1** (Bicicleta 1).*

sau

1. Apăsați **START (PORNIRE)** în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. M460 începe să caute senzorul de cadență. Învârtiți pinionul de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă de pe senzor indică faptul că senzorul este activat.
3. Se afișează identificatorul dispozitivului **Pair Polar CAD xxxxxxxx** (Interconectare Polar CAD xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Se afișează **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când interconectarea este gata.
5. Se afișează **Sensor linked to** (Senzor conectat la). Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu **START (PORNIRE)**.

## SENZORUL POLAR LOOK KÉO POWER BLUETOOTH® SMART

Cu Polar LOOK Kéo Power, vă puteți dezvolta cu adevărat performanța și tehnica dvs. de ciclism. Perfect pentru cicliștii ambițioși, acest sistem utilizează tehnologia *Bluetooth®* Smart și consumă puțină energie.

- Vă măsoară puterea (în Wați) și forța (în Newtoni).
- Ușor de configurat și de schimbat de pe o bicicletă pe alta.

- M460 vă arată puterea în Wați, Wați/kg sau % of FTP (prag funcțional de putere).
- M460 vă arată echilibrul pe partea stângă/dreaptă și cadența actuală, medie și maximă.

Setul **Kéo Power Bluetooth® Smart** include două pedale și două emițătoare de putere.

**Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** este o variantă economică pentru măsurătorile de bază ale puterii. Măsoară puterea și forța dvs. din pedala din stânga și obține puterea/forța totală înmulțind rezultatul cu doi. Setul include două pedale și un emițător de putere.

## INTERCONECTAREA KÉO POWER CU M460

Înainte de a interconecta Kéo Power, asigurați-vă că l-ați instalat corect. Pentru informații privind montarea pedalelor și instalarea emițătorilor, consultați manualul de utilizare al Polar LOOK Kéo Power care este livrat în cutia produsului sau tutorialul video.

Dacă aveți două emițătoare de putere, trebuie să le interconectați pe rând. După interconectarea primului emițător, îl puteți interconecta imediat pe al doilea. Verificați ID-ul dispozitivului de pe spatele fiecărui emițător pentru a vă asigura că găsiți emițătoarele corecte din listă.

Există două moduri de a interconecta Keó Power cu dispozitivul M460:

1. Mergeți la **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare alt dispozitiv) și apăsați **START**.
2. Rotiți pinioanele pentru a activa emițătoarele. M460 începe să caute Kéo Power.
3. După ce acesta este găsit, se afișează **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Apăsați **START**, se afișează **Pairing** (Interconectare).
5. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.
6. Se afișează **Sensor linked to** (Senzor conectat la). Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu **START**. Se afișează **Do you have another pedal to pair?** (Aveți o altă pedală de interconectat?). Dacă aveți două emițătoare, alegeți **Yes** (Da) pentru a-l interconecta pe celălalt.
7. **Set crank length** (Setați lungimea pinionului): Setați lungimea pinionului în milimetri.



*Primul senzor de ciclism pe care îl interconectați va fi în mod automat conectat cu **Bike 1** (Bicicleta 1).*

sau

1. Apăsați **START** în vizualizarea timp pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. Rotiți pinioanele pentru a activa emițătoarele.
3. Se afișează dispozitivul **Pair Polar PWR xxxxxxxx** (Interconectare Polar CAD xxxxxxxx). Alegeți **Yes** (Da).
4. Este afișat mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată) când ați terminat.
5. Se afișează **Sensor linked to** (Senzor conectat la). Alegeți **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2) sau **Bike 3** (Bicicleta 3). Confirmați cu **START**. Se afișează **Do you have another pedal to pair?** (Aveți o altă pedală de interconectat?). Dacă aveți două emițătoare, alegeți **Yes** (Da) pentru a-l interconecta pe celălalt.
6. **Set crank length** (Setați lungimea pinionului): Setați lungimea pinionului în milimetri.

## SETĂRILE DE PUTERE PE DISPOZITIVUL M460

Ajustați setările de putere pentru a corespunde cât mai bine nevoilor dvs. de antrenament. Editați setările de putere din **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive). Alegeți profilul pe care doriți să-l editați, apoi alegeți **Bike power settings** (Setări de putere ale bicicletei).

În **Bike power settings** (Setări de putere ale bicicletei) veți găsi:

- **Power view** (Vedere putere): Alegeți **Watts (W)**(Wați (W)), **Watts/kg (W/kg)** sau **% of FTP** (% de FTP).
- **Power, rolling average** (Putere, medie de rulare): Setați frecvența de înregistrare. Alegeți 1, 3, 5, 10, 15, 30 sau 60 secunde.
- **Set FTP value** (Setați valoarea FTP): Setați valoarea FTP. Limita este între 60 și 600 de wați.
- **Check power zone limits** (Verificați limitele zonelor de putere). Verificați limitele zonelor dvs. de putere.

## CALIBRAREA KÉO POWER

Calibrați Kéo Power înainte de a începe sesiunea. Sistemul Polar LOOK Kéo Power se calibrează automat de fiecare dată când emițătoarele se activează și M460 este găsit. Calibrarea durează câteva secunde.

**i** *Temperatura mediului de antrenament afectează acuratețea calibrării. Dacă urmează să vă antrenați în aer liber, de exemplu, scoateți bicicleta afară cu o jumătate de oră înainte de a face calibrarea inițială. În acest fel temperatura bicicletei este identică cu cea a mediului de antrenament.*

Pentru a calibra Kéo power:

1. Activați emițătoarele rotind pinioanele și alegeți modul de pre-antrenament din M460 pentru a începe calibrarea.
2. Țineți bicicleta în sus și pinioanele în poziție până când calibrarea este încheiată.

Pentru a vă asigura că este realizată corect calibrarea:

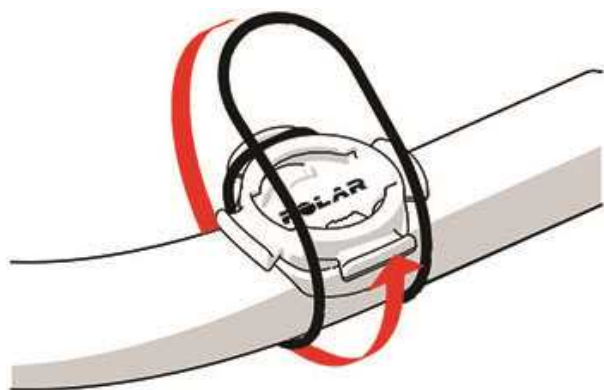
- Nu puneți nicio greutate pe pedale în timpul calibrării.
- Nu întrerupeți calibrarea.

Când calibrarea este încheiată, un LED verde va clipi pe emițătoare și puteți începe sesiunea.

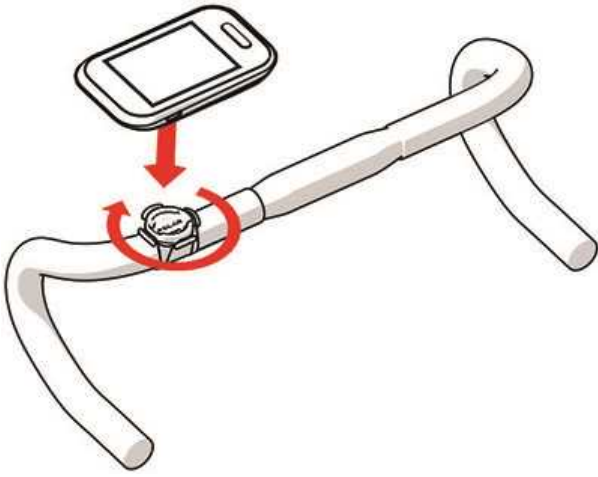
## DISPOZITIV REGLABIL DE MONTARE PE BICICLETĂ POLAR

Puteți instala dispozitivul reglabil de montare pe bicicletă Polar pe pipă sau în partea stângă sau dreaptă a ghidonului.

1. Așezați baza de cauciuc pe pipă/ghidon
2. Poziționați dispozitivul de montare pe bicicletă pe baza de cauciuc pentru ca sigla POLAR să fie în linie cu ghidonul.
3. Fixați dispozitivul de montare pe bicicletă pe pipă/ghidon cu inelul toric.



4. Aliniați rigletele de pe spatele M460 cu sloturile de pe dispozitivul de montare pe bicicletă și răsuciți în sens orar până când M460 este fixat în poziție.




**i** Pentru cea mai bună performanță a GPS-ului, asigurați-vă că afișajul este orientat în sus.

# SETĂRI

## SETĂRILE PROFILULUI SPORTIV


Ajustați setările profilului sportiv pentru a corespunde cât mai bine nevoilor dumneavoastră de antrenament. În M460 puteți edita anumite profiluri sportive în **Settings > Sports profiles** (Setări > Profiluri sportive). Spre exemplu, puteți seta GPS activat sau dezactivat pentru diferite sporturi.

 O gamă mai largă de opțiuni de personalizare este disponibilă în serviciul web Flow. Pentru mai multe informații, consultați [Profiluri sportive în Flow](#).

Există șase profiluri sportive afișate în modul pre-antrenament în mod implicit. În serviciul Flow web puteți adăuga noi sporturi la lista dvs. și să le sincronizați în dispozitivul dvs. M460. Aveți maximum 20 de sporturi în M460 la un moment dat. Numărul de profiluri sportive din serviciul Web Flow nu este limitat.

Implicit, în **Sport profiles** (Profiluri sportive) veți găsi:

- **Cycling** (Ciclism)
- **Road cycling** (Ciclism rutier)
- **Indoor cycling** (Ciclism în interior)
- **Mountain biking** (Ciclism montan)
- **Other outdoor** (Altele în exterior)
- **Other indoor** (Altele în interior)

 Dacă ați editat profilurile sportive în serviciul Flow web înainte de prima sesiune de antrenament și le-ați sincronizat în dispozitivul dvs. M460, lista cu profilurile de sport va conține profilele sportive editate.


## SETĂRI

Pentru a vizualiza sau modifica setările profilurilor sportive, accesați **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive) și alegeți profilul pe care doriți să-l modificați. Puteți, de asemenea, să accesați setările profilului sportiv selectat în momentul respectiv din modul pre-antrenament apăsând și ținând apăsat LIGHT (LUMINĂ).


- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alegeți **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)), sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone HR): Verificați limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (HR vizibil pe alt dispozitiv): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegeți **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac.
- **Bike power settings** (Setările de putere ale bicicletei): **Power view** (Vedere putere): Vedeți cum vreți să fie afișate datele despre putere (**Watts (W)** (Wați (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Wați/kg (W/kg)) sau **% of FTP** (% din FTP)). **Power, rolling average** (Putere, medie de rulare): Setări frecvența de înregistrare. Alegeți 1, 3, 5, 10, 15, 30 sau 60 secunde. **Set FTP value** (Setați valoarea FTP): Setări valoarea FTP (prag funcțional de putere). Plaja este între 60 și 600 de wați. **Check power zone limits** (Verificați limitele zonelor de putere): Verificați limitele zonelor dvs. de putere.

 *Setările de putere ale bicicletei sunt vizibile numai dacă Kéo Power a fost interconectat.*

- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Calibrate power sensor** (Calibrați senzorii de putere): Calibrarea sonzorului de putere este vizibilă numai când se accesează setările profilului sportiv din modul pre-antrenament și după interconectarea sonzorului. Pentru informații suplimentare despre calibrare, consultați [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Bike settings** (Setările bicicletei): **Wheel size** (Dimensiune roată): Setează dimensiunea roții în milimetri. Pentru informații suplimentare, consultați [Măsurarea dimensiunii roții](#). **Crank length** (Lungime pinion): Setează lungimea pinionului în milimetri. **Used sensors** (Senzorii utilizați): Vizualizați toți senzorii pe care i-ați conectat la bicicletă.
- **Calibrate altitude** (Calibrare altitudine): Setează altitudinea corectă. Se recomandă să calibrați întotdeauna manual altitudinea când știți altitudinea curentă.

 *Calibrarea altitudinii este vizibilă numai când se accesează setările profilului sportiv din modul pre-antrenament sau modul antrenament.*

- **Speed settings** (Setările de viteză): **Speed vie** (Vizualizare viteză): Alegeți **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ați ales unități impediabile, alegeți **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verificați limitele zonelor de viteză): Verificați limitele pentru fiecare zonă de viteză.
- **Automatic pause sett.** (Setări de pauză automată): **Automatic pause** (Pauză automată): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă setați pauză automată **On** (Activat), sesiunea dumneavoastră este întreruptă automat când opriți mișcarea. Atingeți **Activation speed**: (Viteză activare) pentru a seta viteza la care înregistrarea este întreruptă.
- **Automatic lap** (Tură automată): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegeți **Lap distance** (Distanță tură), setați distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegeți **Lap duration** (Durată tură), setați durata după care este parcursă fiecare tură.

 *Pentru a utiliza pauza automată sau tura automată bazată pe distanță, trebuie să utilizați funcția GPS sau Polar Senzorul de viteză Bluetooth® Smart.*

## SETĂRI FIZICE

Pentru a vizualiza și edita setările fizice, accesați **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice) Este important să oferiți informații precise la setările fizice, în special când setați greutatea, înălțimea, data nașterii și sexul, deoarece acestea au un impact asupra preciziei măsurării valorilor, cum ar fi limitele ritmului cardiac și consumul de calorii.

În **Physical settings** (Setări fizice) veți găsi:

- **Weight** (Greutate)
- **Height** (Înălțime)
- **Date of birth** (Data nașterii)
- **Sex** (Sexul)
- **Training background** (Experiență de antrenament)
- **Maximum heart rate** (Ritmul cardiac maxim)

## GREUTATE

Setați-vă greutatea în kilograme (kg) sau livre (lb).

## ÎNĂLȚIME

Setați-vă înălțimea în centimetri (sistem metric) sau în picioare și inci (sistem imperial).

## DATA NAȘTERII

Setați-vă data nașterii. Ordinea în care se fac setările datei depinde de formatul orei și datei pe care l-ați ales (24 h: zi - lună - an / 12h: lună - zi - an).

## SEXUL

Selectați **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).

## EXPERIENȚĂ DE ANTRENAMENT

Experiența de antrenament este o evaluare a nivelului de activitate fizică pe termen lung. Selectați alternativa care descrie cel mai bine nivelul general de intensitate al activității dumneavoastră fizice în ultimele trei luni.

- **Occasional (0-1h/week)** (Ocazional (0-1h/săptămână)): Nu participați regulat la un sport recreațional programat sau o activitate fizică intensă, de ex. mers numai de plăcere sau exercițiu fizic destul de dificil pentru a provoca respirație agitată sau transpirație numai ocazional.
- **Regular (1-3h/week)** (Regulat (1-3h/săptămână)): Participați regulat la sporturi recreaționale, de ex. alergați 5-10 km sau 3-6 mile pe săptămână sau petreceți 1-3 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă sau munca dumneavoastră necesită activitate fizică modestă.
- **Frequent (3-5h/week)** (Frecvent (3-5 h/săptămână)): Participați de cel puțin 3 ori pe săptămână la un exercițiu fizic dificil, de exemplu alergați 20-50 km/12-31 mile pe săptămână sau petreceți 3-5 ore pe săptămână în activitate fizică comparabilă.
- **Heavy (5-8h/week)** (Intens (5-8 h/săptămână)): Participați la exerciții fizice intense cel puțin de 5 ori pe săptămână și puteți participa uneori la evenimente sportive de masă.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Semiprofesionist (8-12 h/săptămână)): Participați la exerciții fizice intense aproape zilnic și faceți exerciții pentru a vă îmbunătăți performanța în scopuri competiționale.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionist (>12 h/săptămână)) Sunteți un atlet de duranță. Participați la exerciții fizice intense pentru a vă îmbunătăți performanța în scopuri competiționale.

## RITMUL CARDIAC MAXIM

Setați-vă ritmul cardiac maxim dacă vă cunoașteți valoarea maximă a ritmului cardiac curent. Valoarea ritmului cardiac maxim previzionat de vârstă (220-vârstă) este afișată ca setare implicită la setarea pentru prima oară a acestei valori.

$HR_{max}$  este folosit pentru estimarea consumului de energie.  $HR_{max}$  este cel mai ridicat număr de bătăi ale inimii pe minut în timpul efortului fizic maxim. Cea mai exactă metodă pentru determinarea  $HR_{max}$  individual este de a se efectua un test la efort fizic maxim într-un laborator.  $HR_{max}$  este de asemenea esențial la determinarea intensității antrenamentului. Este o valoare individuală și depinde de vârstă și de factori ereditari.

## SETĂRI GENERALE

Pentru a vizualiza și edita setările generale, accesați **Settings > General settings** (Setări > Setări generale)

În **General settings** (Setări generale) veți găsi:



- **Pair and sync** (Interconectare și sincronizare)
- **Front light settings** (Setări Lanternă frontală)
- **Flight mode** (Mod de zbor)
- **Time** (Timp)
- **Date** (Data)
- **Week's starting day** (Ziua de început a săptămânii)
- **Button sounds** (Sunete buton)
- **Button lock** (Blocare buton)
- **Units** (Unități)
- **Language** (Limbă)
- **About your product** (Despre produsul dvs.)

## INTERCONECTARE ȘI SINCRONIZARE

- **Pair and sync** (Interconectare și sincronizare): Interconectați dispozitivele mobile cu dispozitivul M460.
- **Pair other device** (Interconectați alte dispozitive): Interconectați senzorii de ritm cardiac și senzorii de ciclism cu dispozitivul M460.
- **Paired devices** (Dispozitive interconectate): Vizualizați toate dispozitivele pe care le-ați interconectat cu M460.
- **Sync Data** (Date de sincronizare): Sincronizați datele cu aplicația Flow. Opțiunea **Sync data** (Sincronizare date) devine vizibilă după ce ați interconectat dispozitivul M460 cu un dispozitiv mobil.

## SETĂRI LANTERNĂ FRONTALĂ

- **Front light** (Lanternă frontală): Alegeți **Manual front light** (Lanternă frontală manuală) sau **Automatic front light** (Lanternă frontală automată)
  - **Manual front light** (Lanternă frontală manuală): Reglați lanterna frontală manual din meniul rapid.
  - **Automatic front light** (Lanternă frontală automată): M460 pornește și oprește lumina față în funcție de condițiile de luminozitate.
- **Nivel de activare**: Alegeți **Dark** (Întuneric), **Dusk** (Amurg) sau **Light** (Lumină).
- **Blink rate** (Rata de clipire): Selectați **Blinking off** (Clipire oprită), **Slow** (înceată), **Fast** (rapidă) sau **Very fast** (foarte rapidă).

## MODUL ZBOR

Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

Modul Zbor întrerupe toate comunicațiile wireless de la dispozitiv. Nu îl puteți utiliza în sesiunile de antrenament cu senzori *Bluetooth*® Smart ® Smart și nici nu puteți sincroniza datele cu aplicația mobilă aplicația mobilă Polar Flow pentru că *Bluetooth*® Smart este dezactivat.

## TIMP

Setați formatul orei: **24 h** sau **12 h**. Apoi setați ora.

## DATA

Setați data. Setați și **Date format** (Format dată), puteți alege **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (ll/zz/aaaa, zz/ll/aaaa, aaaa/ll/zz, zz-ll-aaaa, aaaa-ll-zz, zz.ll.aaaa) sau **yyyy.mm.dd**


(aaaa.ll.zz).

## WEEK'S STARTING DAY (ZIUA DE ÎNCEPUT A SĂPTĂMÂNII)

Alegeți ziua de început a fiecărei săptămâni. Alegeți **Monday, Saturday** (Luni, Sâmbătă) sau **Sunday** (Duminică).

## SUNETELE BUTOANELOR

Setați sunetele butoanelor la **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).

 *Vă rugăm să rețineți că această selecție nu modifică sunetele de antrenament. Sunetele de antrenament sunt modificate în setările profilului sportiv. Pentru mai multe informații, consultați . "Setările profilului sportiv" on page 22.*

## BLOCAREA BUTOANELOR

Alegeți **Manual lock** (Blocare manuală) sau **Automatic lock** (Blocare automată). În **Manual lock** (Blocare manuală) puteți bloca butoanele manual din **Quick menu** (Meniu rapid). În **Automatic Lock** (Blocare automată) blocarea butoanelor se face automat după 60 de secunde.

## UNITĂȚI

Alegeți unitățile de măsură metrice (**kg, cm**) sau pe cele imperiale (**lb, ft**) (livre/picioare). Setați unitățile folosite pentru a măsura greutatea, înălțimea, distanța și viteza.

## LIMBA

Alegeți: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** sau **Svenska**. Setați limba dispozitivului M460.

## DESPRE PRODUSUL DUMNEAVOASTRĂ

Verificați ID-ul dispozitivului dvs. M460, precum și versiunea firmware, modelul HW și data de expirare A-GPS.

## SETĂRILE CEASULUI

Pentru a vizualiza și edita setările ceasului, accesați **Settings > Watch settings** (Setări > Setări ceas)

În **Watch settings** (Setări ceas) veți găsi:

- **Time** (Timp)
- **Date** (Data)
- **Week's starting day** (Ziua de început a săptămânii)

## TIMP


Setați formatul orei: **24 h** sau **12 h**. Apoi setați ora.

## DATA

Setați data. Setați și **Date format** (Format dată), puteți alege **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (ll/zz/aaaa, zz/ll/aaaa, aaaa/ll/zz, zz-ll-aaaa, aaaa-ll-zz, zz.ll.aaaa) sau **yyyy.mm.dd** (aaaa.ll.zz).

## WEEK'S STARTING DAY (ZIUA DE ÎNCEPUT A SĂPTĂMÂNII)

Alegeți ziua de început a fiecărei săptămâni. Alegeți **Monday**, **Saturday** (Luni, Sâmbătă) sau **Sunday** (Duminică).

 *Atunci când vă sincronizați dispozitivul M460 cu serviciul web Flow prin intermediul programului FlowSync sau aplicației Flow, setările ceasului sunt actualizate în mod automat conform setărilor computerului sau telefonului.*

## MENIUL RAPID

În modul preliminar antrenamentului, apăsați și mențineți **LIGHT** (UȘOR) pentru a accesa setările profilului sportiv ales în prezent:

- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alegeți **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)), sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone HR): Verificați limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (HR vizibil pe alt dispozitiv): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegeți **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Bike settings** (Setările bicicletei): **Used sensors** (Senzorii utilizați): Vizualizați toți senzorii pe care i-ați conectat la bicicletă.
- **Calibrate altitude** (Calibrare altitudine): Setați altitudinea corectă. Se recomandă să calibrați întotdeauna manual altitudinea când știți altitudinea curentă.
- **Speed settings** (Setările de viteză): **Speed View** (Vizualizare viteză): Alegeți **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ați ales unități imperiale, alegeți **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verificați limitele zonelor de viteză): Verificați limitele pentru fiecare zonă de viteză.
- **Automatic pause sett.** (Setări de pauză automată): **Automatic pause** (Pauză automată): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă setați pauză automată **On** (Activat), sesiunea dumneavoastră este întreruptă automat când opriți mișcarea. Atingeți **Activation speed**: (Viteză activare) pentru a seta viteza la care înregistrarea este întreruptă.
- **Automatic lap** (Tură automată): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durață tură). Dacă alegeți **Lap distance** (Distanță tură), setați distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegeți **Lap duration** (Durață tură), setați durata după care este parcursă fiecare tură.

În vizualizarea antrenament, țineți apăsat **LIGHT** (LUMINĂ) pentru a intra în **Quick menu** (Meniului rapid). Veți găsi:


- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apăsați **START** (PORNIRE) pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apăsați și mențineți apăsat **LIGHT** (LUMINĂ).
- **Set front light on** (Activați lanterna frontală) sau **off** (dezactivați).
- **Set backlight on** (Activați lanterna posterioară) sau **off** (dezactivați).
- **Calibrate power sensor** (Calibrați senzorii de putere): Calibrarea senzorului de putere este vizibilă numai când se accesează setările profilului sportiv din modul pre-antrenament și după interconectarea senzorului. Pentru informații suplimentare despre calibrare, consultați [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).

- **Calibrate altitude** (Calibrare altitudine): Setează altitudinea corectă. Se recomandă să calibrați întotdeauna manual altitudinea când știți altitudinea curentă.
- **Interval timer** (Cronometru de interval): Creați cronometre de interval pe baza timpului și/sau a distanței pentru a stabili exact fazele de activitate și de recuperare din sesiunile dumneavoastră de antrenament cu intervale.
- **Current location info** (Informații locație curentă): Locație curentă și număr de sateliți vizibili.
- Alegeți **Set location guide on** (Setare ghid de locație activat) și apăsați **START**. Este afișat **Location guide arrow view set on** (Setare vedere săgeată ghid locație activată) și dispozitivul M460 intră în vederea **Back to Start** (Înapoi la start).

*\*Această selecție este disponibilă numai dacă GPS-ul este setat pornit pentru profilul sportiv.*

În modul pauză, apăsați și țineți apăsat **LIGHT (LUMINĂ)** pentru a intra în **Quick menu** (Meniul rapid). Veți găsi:

- **Lock buttons** (Blocare butoane): Apăsați **START (PORNIRE)** pentru a bloca butoanele. Pentru a debloca, apăsați și mențineți apăsat **LIGHT (LUMINĂ)**.
- **Set front light on** (Activați lanterna frontală) sau **off** (dezactivați).
- **Training sounds** (Sunete de antrenament): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Soft** (Blând), **Loud** (Tare) sau **Very loud** (Foarte tare).
- **Heart rate settings** (Setările ritmului cardiac): **Heart rate view** (Vizualizare ritm cardiac): Alegeți **Beats per minute (bpm)** (Bătăi pe minut (bpm)), sau **% of maximum** (% din maxim). **Check HR zone limits** (Verificare limite zone HR): Verificați limitele pentru fiecare zonă de ritm cardiac. **HR visible to other device** (HR vizibil pe alt dispozitiv): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă alegeți **On** (Activat), alte dispozitive compatibile (de ex. echipament de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac.
- **Bike power settings** (Setările de putere bicicletei): **Power view** (Vedere putere): Vedeti cum vreți să fie afișate datele despre putere (**Watts (W)** (Wați (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Wați/kg (W/kg)) sau **% of FTP** (% din FTP)). **Power, rolling average** (Putere, medie de rulare): Setează frecvența de înregistrare. Alegeți 1, 3, 5, 10, 15, 30 sau 60 secunde. **Set FTP value** (Setați valoarea FTP) : Setați valoarea FTP. Limita este între 60 și 600 de wați. **Check power zone limits** (Vizualizați limitele zonelor de putere). Vizualizați limitele zonelor dvs. de putere.
- **GPS recording** (Înregistrare GPS): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat).
- **Calibrate power sensor** (Calibrați senzorii de putere): Calibrarea senzorului de putere este vizibilă numai când se accesează setările profilului sportiv din modul pre-antrenament și după interconectarea senzorului. Pentru informații suplimentare despre calibrare, consultați [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#).
- **Bike settings** (Setările bicicletei): **Used sensors** (Senzorii utilizați): Vizualizați toți senzorii pe care i-ați conectat la bicicletă.
- **Calibrate altitude** (Calibrare altitudine): Setează altitudinea corectă. Se recomandă să calibrați întotdeauna manual altitudinea când știți altitudinea curentă.
- **Speed settings** (Setările de viteză): **Speed View** (Vizualizare viteză): Alegeți **km/h** (kilometri pe oră) sau **min/km** (minute pe kilometru). Dacă ați ales unități imperiale, alegeți **mph** (mile pe oră) sau **min/mi** (minute pe milă). **Check speed zone limits** (Verificați limitele zonelor de viteză): Verificați limitele pentru fiecare zonă de viteză.
- **Automatic pause sett.** (Setări de pauză automată): **Automatic pause** (Pauză automată): Alegeți **On** (Activat) sau **Off** (Dezactivat). Dacă setați pauză automată **On** (Activat), sesiunea dumneavoastră este întreruptă automat când opriți mișcarea. Atingeți **Activation speed**: (Viteză activare) pentru a seta viteza la care înregistrarea este întreruptă.
- **Automatic lap** (Tură automată): Alegeți **Off** (Dezactivat), **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegeți **Lap distance** (Distanță tură), setați distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegeți **Lap duration** (Durată tură), setați durata după care este parcursă fiecare tură.

 Pentru a utiliza pauza automată sau tura automată bazată pe distanță, trebuie să utilizați funcția GPS sau Polar Senzorul de viteză Bluetooth® Smart.

## ACTUALIZAREA FIRMWARE-ULUI

Firmware-ul dispozitivului dumneavoastră M460 poate fi actualizat. În orice moment în care este disponibilă o nouă versiune firmware, FlowSync vă va înștiința la conectarea M460 la computerul dumneavoastră cu un cablu USB. Actualizările de firmware sunt descărcate prin cablul USB și software-ul FlowSync. Aplicația Flow vă va înștiința, de asemenea, când este disponibil un nou firmware.

Actualizările de firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționalitatea dispozitivului M460. Acestea pot include îmbunătățiri ale caracteristicilor existente, caracteristici complet noi sau remedierea unor deficiențe, de exemplu.

### CUM SE ACTUALIZEAZĂ FIRMWARE-UL


Pentru a actualiza firmware-ul dispozitivului M460, trebuie să aveți:

- Un cont la serviciul web Polar Flow
- Software-ul FlowSync instalat
- Să înregistrați dispozitivul dumneavoastră M460 în serviciul web Polar Flow

 Accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și creați propriul cont Polar în serviciul web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC.

Pentru a actualiza firmware-ul:

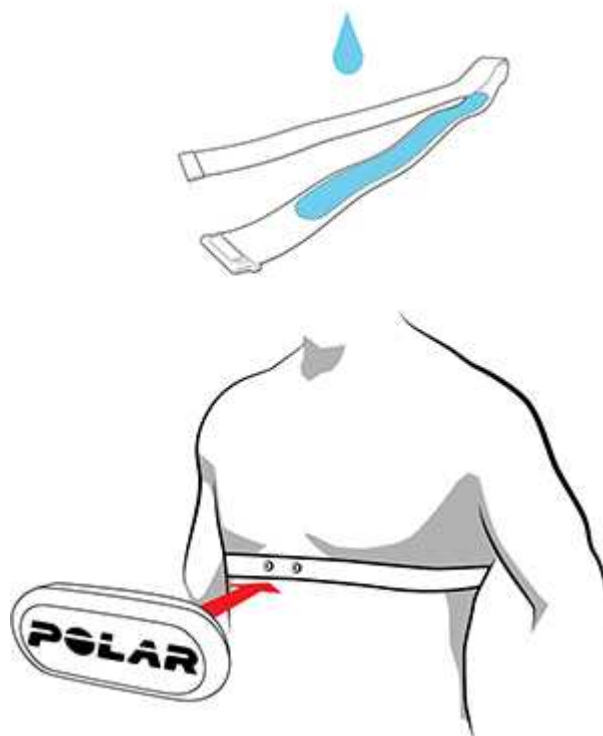
1. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M460 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, vi se cere să actualizați firmware-ul.
4. Alegeți Yes (Da). Noul firmware este instalat (acest lucru poate dura un timp) și M460 repornește.

 Înainte de actualizarea firmware-ului, datele cele mai importante din dispozitivul M460 sunt sincronizate cu serviciul Web Flow. Prin urmare nu veți pierde datele importante la actualizare.

# ANTRENAMENT

## PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umezește zonele cu electrozi ale curelei.
2. Fixează cureaua în jurul pieptului și ajusteaz-o în așa fel încât să te simți confortabil.
3. Cuplează conectorul.
4. Înainte de prima sesiune de antrenament, trebuie să interconectezi senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul M460. Poartă senzorul pentru ritm cardiac apăsă pe START. Apoi așteaptă ca senzorul să solicite interconectarea și alege Yes (Da).

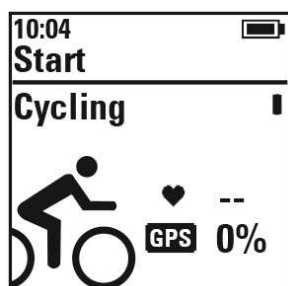


**i** Detașați conectorul de la curea și clățiți cureaua sub jet de apă după fiecare sesiune de antrenament. Transpirația și umezeala pot menține senzorul pentru ritm cardiac activat, așadar amintiți-vă să-l uscați și pe acesta.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. În vederea timp, apăsați START (PORNIRE) pentru a intra în modul pre-antrenament.
2. În modul pre-antrenament, alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l folosiți cu SUS/JOS.

**i** Pentru a schimba setările profilului sportiv înainte de începerea sesiunii (în modul pre-antrenament), apăsați și mențineți apăsat LIGHT (UȘOR) pentru a introduce Quick Menu (Meniul Rapid). Pentru a reveni la modul pre-antrenament, apăsați BACK (ÎNAPOI).



Dacă ați activat funcția GPS în acest profil sportiv și /sau folosiți un senzor *Bluetooth®* Smart sensor compatibil, M460 va începe automat căutarea semnalelor. ,

**Rămâneți în modul pre-antrenament până când M460 a identificat semnalele GPS prin satelit și senzorul ritmului cardiac pentru a vă asigura că datele dumneavoastră de antrenament sunt exacte.** Pentru a recepționa semnalele sateliților GPS, mergeți în exterior și la distanță de clădirile și pomii înalți. Țineți M460 nemișcat și cu ecranul în sus în timpul căutării: Mențineți poziția până când M460 a găsit semnalele de la sateliți.

Găsirea semnalelor de GPS ale sateliților este mai rapidă cu ajutorul GPS-ului asistat (A-GPS). Un fișier de date A-GPS este actualizat automat în dispozitivul dvs. M460 când vă sincronizați dispozitivul M460 cu serviciul web Flow prin intermediul programului FlowSync. Dacă fișierul de date A-GPS a expirat sau nu v-ați sincronizat încă dispozitivul M460, este nevoie de mai mult timp pentru găsirea semnalelor satelitului. Pentru mai multe informații, consultați [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) (GPS asistat (A-GPS)).

3. **Când M460 a găsit toate semnalele, apăsați START. Se afișează Recording started (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.**



**Ritm cardiac:** M460 a găsit semnalul senzorului pentru ritm cardiac când este afișat ritmul dvs. cardiac.

**GPS:** Valoarea procentuală afișată alături de simbolul GPS indică atunci când GPS-ul este pregătit. Când acesta atinge nivelul 100 %, se afișează OK.

**Senzori pentru ciclism:** Este afișat **OK** lângă pictograma pictograma bicicletei atunci când M460 a găsit semnalele senzorului. Dacă ați conectat senzorii la mai mult de o bicicletă, veți vedea un număr lângă pictograma bicicletei, care indică ce bicicletă este folosită. M 450 alege bicicleta la care este conectat senzorul cel mai apropiat.

Exemplu:

Ați conectat un senzor de viteză la **Bike 1** (Bicicleta 1), și un alt senzor de viteză la **Bike 2** (Bicicleta 2). Amândouă bicicletele se află în apropiere atunci când M460 intră în modul pre-antrenament. Senzorul de viteză conectat la **Bike 1** (Bicicleta 1) este mai aproape de M460. Prin urmare, M460 alege **Bike 1** (Bicicleta 1) pentru tură. Numărul 1 este afișat lângă pictograma bicicletei.

Dacă doriți să folosiți **Bike 2** (Bicicleta 2) în schimb, faceți următoarele:

- Reveniți la nivelul precedent. Apoi, măriți distanța dintre M460 și **Bike 1** (Bicicleta 1) astfel încât **Bike 2** (Bicicleta 2) să fie mai apropiată de M460. Reintrați în modulul pre-antrenament.
- Atingeți senzorul **Bike 2** (Bicicleta 2) cu M460.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU ȚINTĂ DE ANTRENAMENT

Puteți crea ținte de antrenament detaliate în serviciul web Flow și să le sincronizați în M460 cu ajutorul software-ului Flowsync sau al aplicației Flow. În timpul antrenamentului, puteți urmări ușor ghidarea pe dispozitiv.

Pentru a începe o sesiune de antrenament cu o țintă de antrenament, procedați astfel:


1. Începeți mergând la **Diary** (Jurnal) sau **Favorites** (Favorite).
2. În **Diary** (Jurnal), alegeți ziua în care este programată ținta, apăsați **START** și apoi alegeți ținta din listă și apăsați **START**. Orice note pe care le-ați adăugat la țintă sunt afișate.  
  
sau  
  
În **Favorites** (Favorite), alegeți obiectivul din listă și apăsați **START**. Orice note pe care le-ați adăugat la țintă sunt afișate.
3. Apăsați **START** pentru a intra în modul pre-antrenament și alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l utilizați.
4. Când M460 a găsit toate semnalele, apăsați **START**. Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

Pentru mai multe informații privind obiectivele de antrenament, consultați [Obiective de antrenament](#).

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI CU CRONOMETRUL DE INTERVAL

Puteți seta un timp care se repetă sau doi timpi alternativi și/sau temporizatoare în funcție de distanța parcursă pentru ghidarea fazelor de lucru și a fazelor de recuperare în intervalul de antrenament.

1. Începeți accesând **Timers** (Cronometre) > **Interval timer** (Cronometru de interval). Alegeți **Set timer(s)** (Setare cronometru(e)) pentru a crea cronometre noi.
2. Alegeți **Time-based** (În funcție de timp) sau **În funcție de timp** (În funcție de distanță):
  - **Time-based** (În funcție de timp): Definiți minutele și secunde pentru temporizator și apăsați **START** (PORNIRE).
  - **Distance-based** (În funcție de distanță): Setati distanța pentru temporizator și apăsați **START** (PORNIRE).
3. Se afișează **Set another timer?** (Setati un alt cronometru?). Pentru a seta un alt cronometru, alegeți **Yes** (Da) și repetați pasul 2.
4. Când ați terminat, alegeți **Start X.XX km / XX:XX** (Start X,XX km / XX:XX) și apăsați **START** (PORNIRE) pentru a intra în modul pre-antrenament și apoi alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l utilizați.
5. Când M460 a găsit toate semnalele, apăsați **START** (PORNIRE). Se afișează **Recording started** (A început înregistrarea) și puteți începe antrenamentul.

 De asemenea puteți porni **Interval timer** (Temporizatorul de interval) pe parcursul sesiunii, spre exemplu după încălzire. Apăsați și mențineți apăsat **LIGHT** (UȘOR) pentru a introduce **Quick menu** (Meniu rapid) și apoi alegeți **Interval timer** (Temporizator interval).




## FUNCȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

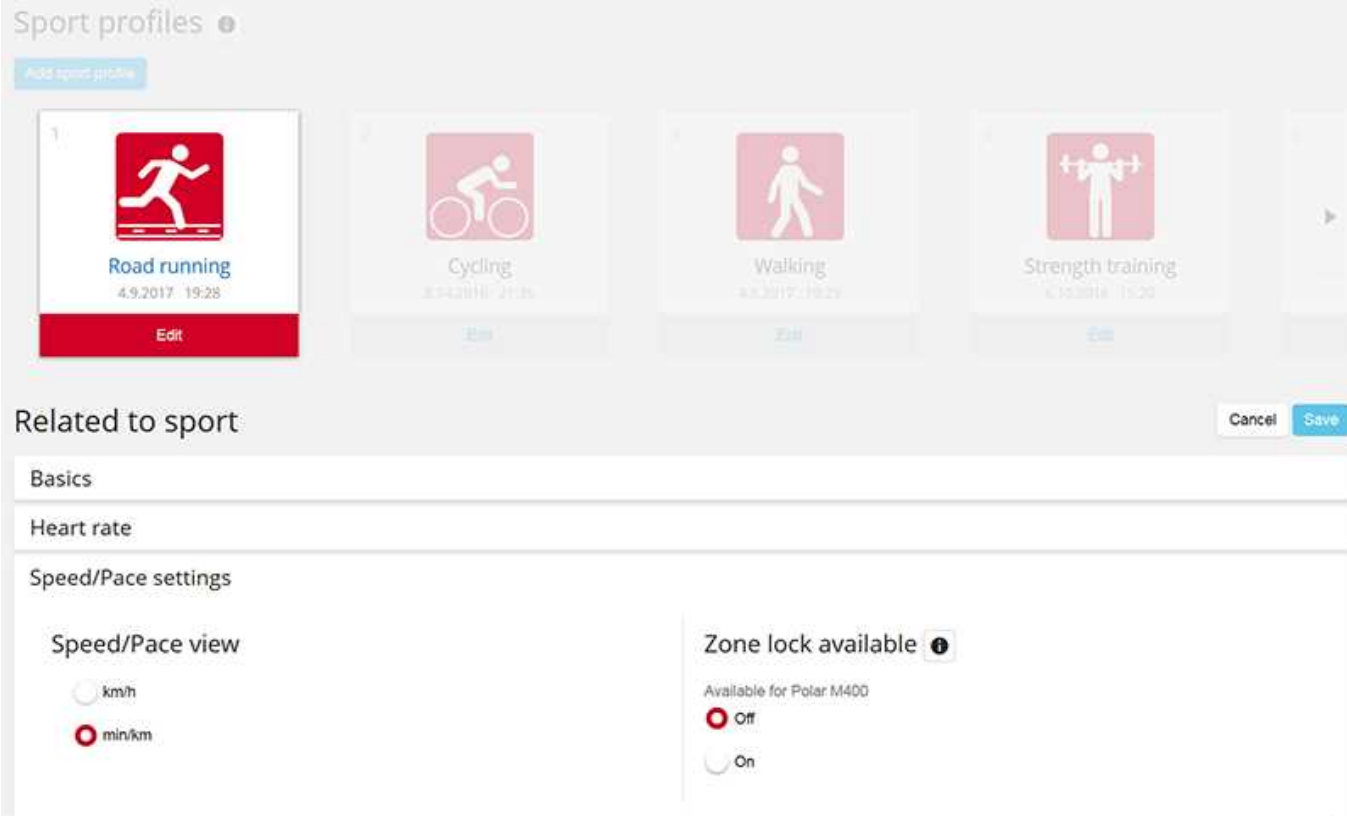
### PARCURGerea UNEI TURE

Apăsați START pentru a înregistra o tură. Turele pot fi parcurse și automat. În setările profilului sportiv, setați **Automatic lap** (Tură automată) la **Lap distance** (Distanță tură) sau **Lap duration** (Durată tură). Dacă alegeți **Lap distance** (Distanță tură), setați distanța la care este parcursă fiecare tură. Dacă alegeți **Lap duration** (Durată tură), setați durata după care este parcursă fiecare tură.

### BLOCAȚI O ZONĂ DE RITM CARDIAC, DE VITEZĂ SAU DE PUTERE

Apăsați și mențineți apăsat START (PORNIRE) pentru a bloca zona de ritm cardiac în care vă aflați. Pentru a bloca/debloca zona, apăsați și mențineți apăsat START (PORNIRE). Dacă ritmul dvs. cardiac, viteza sau puterea ies în afara zonei blocate, veți fi înștiințat cu un feedback audio.

 *Zonele de ritm cardiac, viteză și putere pot fi activate în serviciul web Flow. Puteți personaliza individual zonele pentru fiecare profil sportiv pentru care sunt disponibile. Pentru a edita zonele, accesați serviciul web Flow și dați click pe numele dvs. din colțul de dreapta sus. Alegeți Profile Sportive și profilul sportiv pe care doriți să-l utilizați. Zonele pot fi setate din Setările de ritm cardiac, Viteză/Ritm și Putere. După editarea zonelor, sincronizați-le cu dispozitivul dvs. de antrenament cu ajutorul FlowSync.*



Sport profiles

Add sport profile

Road running  
4.9.2017 19:28  
Edit

Cycling  
8.9.2016 21:35  
Edit

Walking  
9.8.2017 19:29  
Edit

Strength training  
6.10.2016 15:30  
Edit

Related to sport Cancel Save

Basics


Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available 

Available for Polar M400

Off

On

### SCHIMBAREA FAZEI ÎN TIMPUL UNEI SESIUNI PE FAZE

Apăsați și mențineți apăsat LIGHT (LUMINĂ). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid). Alegeți **Start next phase** (Start faza următoare) din listă și apăsați START (PORNIRE). Dacă ați ales schimbarea automată a fazei, faza se va schimba automat când ați terminat o fază. Veți fi înștiințat cu un feedback audio.

 Puteți crea ținte de antrenament pe faze în serviciul web Flow. Pentru informații suplimentare, consultați [Training Targets](#). (Ținte de antrenament)

## SCHIMBAREA SETĂRILOR DIN MENIUL RAPID

Apăsați și mențineți apăsat LIGHT (LUMINĂ). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid). Puteți schimba anumite setări fără a întrerupe înregistrarea sesiunii de antrenament. Pentru mai multe informații, consultați [Meniu Rapid](#).

## ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

1. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați butonul BACK (ÎNAPOI). Este afișat mesajul **Recording paused** (Înregistrare întreruptă) când M460 intră în modul pauză. Pentru a continua sesiunea de antrenament, apăsați START (PORNIRE).

2. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați și mențineți apăsat butonul ÎNAPOI timp de trei secunde în timpul înregistrării sau în modul pauză până la afișarea mesajului **Recording ended** (Înregistrare încheiată).



 Timpul de pauză nu este inclus în timpul total de antrenament.





## DUPĂ ANTRENAMENT





Primiți analiză instantanee și informații aprofundate despre antrenamentul dumneavoastră cu M460, aplicația Flow și serviciul web Flow.

## REZUMATUL ANTRENAMENTULUI PE DISPOZITIVUL M460

După fiecare sesiune de antrenament, veți primi rezumatul instantaneu al antrenamentului pentru sesiunea dumneavoastră. Pentru a vizualiza rezumatul antrenamentului mai târziu, accesați **Diary** (Jurnal) și alegeți ziua, apoi alegeți rezumatul sesiunii pe care doriți să-l vizualizați.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>M460 vă recompensează de fiecare dată când atingeți rezultatul <b>Personal best</b> (Personal cel mai bun) în ceea ce privește viteza/ritmul medie/mediu, distanță și calorii. Rezultatele <b>Personal best</b> (Personal cel mai bun) sunt separate pentru fiecare profil sportiv.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duration</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>Momentul în care începeți sesiunea, durata sesiunii și distanța acoperită în timpul sesiunii.</p> <p> Distanța este vizibilă dacă utilizați funcția GPS sau Senzorul de viteză Polar Bluetooth® Smart.</p>

<p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Training benefit</b> <b>Steady state training</b></p>	<p>Feedback textual privind performanța dumneavoastră. Feedback-ul se bazează pe distribuția timpului de antrenament pe zonele ritmului cardiac, consumul de calorii și durata sesiunii.</p> <p>Apăsați START pentru mai multe detalii.</p> <p> <b>Training benefit</b> (Beneficiu de antrenament) este afișat dacă ați folosit un senzor pentru ritmul cardiac și v-ați antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de ritm cardiac.</p>										
<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>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Timpul pe care l-ați petrecut în fiecare zonă de ritm cardiac.</p> <p> Vizibil dacă ați utilizat un senzor pentru ritmul cardiac.</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Avg heart rate</b> <b>138</b></p> <p><b>Max heart rate</b> <b>162</b></p>	<p>Ritmul cardiac mediu și maxim sunt afișate în bătăi pe minut și procentaj din ritmul cardiac maxim.</p> <p> Vizibil dacă ați utilizat un senzor pentru ritmul cardiac.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Calories</b> <b>764 kcal</b></p> <p><b>Fat burn % of calories</b> <b>30%</b></p>	<p>Caloriile consumate în timpul sesiunii și % de ardere a grăsimilor din calorii.</p>										
<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>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Timpul petrecut în fiecare zonă de viteză.</p> <p> Vizibilă dacă utilizați funcția GPS sau senzorul de viteză Polar Bluetooth® Smart.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										

<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> ■ 42.7 km/h</p>	<p>Viteza/ritmul medie/mediu și maximă/maxim ale sesiunii.</p> <p> Vizibilă dacă utilizați funcția GPS sau senzorul de viteză Polar Bluetooth® Smart.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average cadence</b> 86</p> <p><b>Maximum cadence</b> ■ 108</p>	<p>Cadența medie și maximă ale sesiunii.</p> <p> Vizibilă dacă utilizați senzorul Polar LOOK Kéo Power sau senzorul de cadență Polar Bluetooth®.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg power</b> 230 w</p> <p><b>Max power</b> ■ 269 w</p>	<p>Puterea medie și maximă ale sesiunii.</p> <p> Vizibilă dacă se folosește senzorul de putere Polar LOOK Kéo.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Power zones</b></p> <table border="1" data-bbox="151 1198 406 1377"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Timpu pe care l-ați petrecut în fiecare zonă de putere.</p> <p> Vizibilă dacă se folosește senzorul de putere Polar LOOK Kéo.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Max altitude</b> 148 m</p> <p><b>Ascent</b> 418 m</p> <p><b>Descent</b> ■ 390 m</p>	<p>Altitudinea maximă, ascendența în metri/picioare și descendența în metri/picioare.</p>										

<p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Laps</b> (2)</p> <p><b>Best lap</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Average lap</b> 00:19:00.5 ■</p>	<p>Numărul de ture și cea durată cea mai bună și medie a unei ture.</p> <p>Apăsăți START (PORNIRE) pentru mai multe detalii.</p>
<p><b>Summary</b></p> <hr/> <p><b>Automatic laps</b> (5)</p> <p><b>Best lap</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Average lap</b> 00:09:44.5 ■</p>	<p>Numărul de ture automate și cea durată cea mai bună și medie a unei ture automate.</p> <p>Apăsăți START (PORNIRE) pentru mai multe detalii.</p>

## APLICAȚIA POLAR FLOW

Sincronizați dispozitivul M460 cu aplicația Flow pentru a analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația Flow vă permite să vedeți o privire de ansamblu rapidă a datelor de antrenament offline.

Pentru informații, consultați [Aplicația Polar Flow](#).

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW WEB

Serviciul Web Polar Flow vă permite să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumneavoastră. Urmăriți-vă evoluția și partajați cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru informații suplimentare, consultați [Serviciul web Polar Flow](#).

# CARACTERISTICI

## ASISTAT DE GPS (A-GPS)

Dispozitivul M460 are un GPS încorporat care oferă măsurarea exactă a vitezei și distanței pentru o serie de sporturi în aer liber și vă permite să vedeți traseul pe hartă în aplicația Flow și serviciul web după sesiune.

M460 utilizează serviciul offline AssistNow® pentru a dobândi localizare rapidă prin satelit. Serviciul offline AssistNow oferă date A-GPS care comunică dispozitivului dvs. M460 pozițiile prevăzute ale sateliților GPS. În acest mod M460 știe unde să caute sateliții și astfel poate achiziționa semnale de la aceștia în interval de secunde, chiar și în condiții dificile de semnal.

Datele A-GPS se actualizează o dată pe zi. Cel mai recent fișier de date A-GPS este actualizat automat în dispozitivul dvs. M460 când vă sincronizați dispozitivul M460 cu serviciul web Flow prin intermediul programului FlowSync.

### DATA DE EXPIRARE A-GPS

Fișierul de date A-GPS este valabil pentru maxim 14 zile. Găsirea semnalelor de satelit GPS este relativ rapidă în primele trei zile. Timpul necesar pentru precizia de poziționare a satelitului crește în mod progresiv între zilele a 10-a și a 14-a. Actualizările regulate asigură un nivel ridicat al preciziei de poziționare a satelitului.

Puteți verifica data expirării fișierului actual de date A-GPS din dispozitivul dvs. M460. În M460, accesați **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Setări > Setări generale > Despre produsul dumneavoastră > Data de exp. A-GPS). Dacă fișierul de date a expirat sincronizați-vă dispozitivul M460 cu serviciul web Flow prin intermediul software-ului FlowSync pentru actualizarea datelor A-GPS.

Odată ce fișierul de date A-GPS a expirat, este nevoie de mai mult timp pentru găsirea semnalelor satelitului.

## CARACTERISTICI GPS

M460 include următoarele caracteristici GPS:

- **Distance** (Distanța): Distanța exactă în timpul și după sesiune.
- **Speed/Pace** (Viteza/Ritm): Informații exacte despre viteză/ritm în timpul și după sesiune.
- **Back to start** (Înapoi la start): Vă direcționează la punctul de pornire pe cea mai scurtă distanță posibilă și afișează distanța până la punctul de pornire. Acum puteți încerca mai multe trasee aventuroase și le puteți explora în siguranță, știind că sunteți doar la o apăsare de buton pentru a vedea direcția din care ați pornit.

## ÎNAPOI LA START


Caracteristica înapoi la start vă ghidează înapoi la punctul de pornire al sesiunii dumneavoastră.

**Pentru a utiliza caracteristica înapoi la start:**

1. Apăsați și mențineți apăsat LIGHT (LUMINĂ). Este afișat **Quick menu** (Meniu rapid).
2. Alegeți **Set location guide on** (Setare ghid locație activat), este afișat mesajul **Location guide arrow view set on** (Setare vedere săgeată ghid locație activată) și dispozitivul M460 intră în vederea **Back to Start** (Înapoi la start).

**Pentru a reveni la punctul de pornire:**

- Continuați mișcarea pentru ca M460 să stabilească în ce direcție vă deplasați. O săgeată va indica în direcția punctului de pornire.
- Pentru a reveni la punctul de pornire, întoarceți-vă întotdeauna în direcția săgeții.
- Dispozitivul M460 afișează și orientarea și distanța directă (linie dreaptă) între dumneavoastră și punctul de pornire.

 Când vă aflați în locuri nefamiliare, țineți întotdeauna o hartă la îndemână pentru cazul în care M460 pierde semnalul de la satelit sau se termină bateria.

## BAROMETRU


Caracteristicile barometru cuprind:

- Altitude, ascent and descent (Altitudine, ascendență și descendență):
- Temperatura în timpul antrenamentului (poate fi văzută pe afișaj)
- Inclinommetru
- Calorii compensate de altitudine

M460 măsoară altitudinea cu un senzor de presiune a aerului și convertește presiunea aerului măsurată într-o valoare a altitudinii. Acesta este cel mai precis mod de a măsura altitudinea și modificările de altitudine (ascendente/descendente) după calibrare. Ascendența și descendența sunt afișate în metri/picioare. Panta la urcuș/coborâș este afișată în procente și grade.

Pentru a asigura că altitudinea rămâne exactă, acesta trebuie să fie calibrat de fiecare dată când este disponibilă o referință demnă de încredere, cum ar fi un vârful muntos sau o hartă topografică, sau la nivelul mării. Variațiile de presiune datorate condițiilor meteorologice sau aerului condiționat în spații închise pot afecta valorile altitudinii.

Temperatura afișată este temperatura dispozitivului M460.

 Altitudinea este calibrată în mod automat cu GPS, și va fi afișată cu gri până este calibrată. Pentru a obține cele mai exacte indicații de altitudine, se recomandă să calibrați întotdeauna manual altitudinea când știți altitudinea curentă. Calibrarea manuală se poate face în vizualizarea pre-antrenament sau în vizualizarea antrenament din meniul rapid. Pentru mai multe informații, consultați [Quick Menu \(Meniu Rapid\)](#).

## SMART COACHING

Fie că este vorba de evaluarea nivelurilor formei fizice zilnice, crearea planurilor de antrenament individuale, antrenamentul la intensitatea corectă sau primirea feedback-ului instantaneu, Smart Coaching oferă o alegere de caracteristici unice, ușor de folosit, personalizate la nevoile dumneavoastră și concepute pentru plăcere și motivație maximă în timpul antrenamentului.

M460 include următoarele caracteristici Smart Coaching:

- Avantajul antrenamentului
- Încărcarea și recuperarea antrenamentului (Această caracteristică este disponibilă în serviciul web Polar Flow)
- Testul formei fizice
- Testul ortostatic
- Zone ale ritmului cardiac
- Calorii inteligente

## AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

Funcția Avantajul antrenamentului vă ajută să înțelegeți mai bine eficacitatea antrenamentului dumneavoastră. Această caracteristică necesită utilizarea senzorului pentru ritm cardiac. După fiecare sesiune de antrenament, primiți feedback textual în legătură cu performanța dumneavoastră, cu condiția să vă fi antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de sport. Feedback-ul se bazează pe distribuția timpului de antrenament pe zonele de sport, consumul de calorii și durată. În Training Files (Fișiere de antrenament) primiți feedback mai detaliat. Descrierile diferitelor opțiuni de avantaje sunt enumerate în tabelul de mai jos

Feedback	Avantaj
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	A fost o sesiune dificilă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	A fost o sesiune dificilă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune v-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și viteza și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră. Această sesiune v-a dezvoltat și capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. V-ați dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! V-ați îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă de intensitate redusă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul



Feedback	Avantaj
	exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Bună treabă! Această sesiune de intensitate redusă v-a îmbunătățit duranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperarea dumneavoastră. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenamentul dumneavoastră.

## ÎNCĂRCAREA ANTRENAMENTULUI ȘI RECUPERARE

Caracteristica de încărcare a antrenamentului din Jurnal în serviciul web Polar Flow vă va spune într-un mod convenabil cât de dură a fost sesiunea dumneavoastră de antrenament și cât timp este necesar pentru recuperarea completă. Această caracteristică vă spune dacă v-ați recuperat suficient pentru următoarea sesiune, ajutându-vă să găsiți echilibrul între odihnă și antrenament. În serviciul web Polar Flow puteți controla încărcătura totală a antrenamentului, puteți optimiza antrenamentul și monitoriza evoluția performanței dumneavoastră.

Încărcătura antrenamentului și recuperarea ia în considerare diferiți factori care afectează încărcătura de antrenament și timpul dumneavoastră de recuperare, cum ar fi ritmul cardiac în timpul antrenamentului, durata antrenamentului și factorii de efort individuali, de ex. sexul, vârsta, înălțimea și greutatea. Monitorizarea continuă a încărcăturii antrenamentului și a recuperării vă va ajuta să vă recunoașteți limitele personale, să evitați antrenamentul excesiv sau insuficient și să ajustați intensitatea antrenamentului în funcție de țintele zilnice și săptămânale.

Caracteristica Încărcarea antrenamentului vă ajută să controlați încărcătura totală, să vă optimizați antrenamentul și să vă monitorizați evoluția performanței. Caracteristica face ca sesiuni diferite de antrenament să fie comparabile una cu cealaltă și vă ajută să găsiți un echilibru perfect între repaus și antrenament.

## TESTUL FORMEI FIZICE

Testul formei fizice Polar este un mod ușor, sigur și rapid de a vă estima forma fizică aerobă din punct de vedere cardiovascular în repaus. Rezultatul Polar OwnIndex este comparabil cu consumul maxim de oxigen ( $VO_{2max}$ ), care este utilizat în mod obișnuit pentru evaluarea formei fizice aerobice. Experiența dumneavoastră de antrenament pe termen lung, ritmul cardiac, variabilitatea ritmului cardiac în timpul repausului, sexul, vârsta, înălțimea și greutatea corporală influențează OwnIndex. Testul formei fizice Polar este elaborat pentru utilizare de către adulții sănătoși.

Forma fizică aerobă este legată de cât de bine funcționează sistemul dumneavoastră cardiovascular pentru a transporta oxigenul în organism. Cu cât este mai bună forma fizică aerobă, cu atât este mai puternică și mai eficientă inima dumneavoastră. O formă fizică aerobă bună are multe avantaje pentru sănătate. De exemplu, ajută la reducerea riscului de tensiune arterială ridicată și a riscului de boli cardiovasculare și atacuri cerebrale. Dacă doriți să vă îmbunătățiți forma fizică aerobă, sunt necesare, în medie, șase săptămâni de antrenament regulat pentru a vedea o schimbare notabilă a propriului OwnIndex. Persoanele cu o formă fizică mai slabă progresează chiar mai rapid. Cu cât forma dumneavoastră fizică aerobă este mai bună, cu atât sunt mai mici îmbunătățirile OwnIndex.

Forma fizică aerobă este îmbunătățită cel mai bine prin tipuri de antrenament care folosesc grupe mari de mușchi. Astfel de activități includ alergarea, ciclismul, mersul de jos, vâslițul, înotul, patinatul și schiul de fond. Pentru a vă monitoriza evoluția, începeți prin măsurarea OwnIndex de două ori în timpul primelor două săptămâni pentru a obține o valoare inițială și apoi repetați testul aproximativ o dată pe lună.

Pentru a vă asigura că rezultatele testelor sunt credibile, aplicați următoarele cerințe de bază:

- Puteți face testul oriunde - acasă, la birou, la un club de sănătate - cu condiția ca mediul de testare să fie liniștit. Nu trebuie să existe zgomote deranjante (de ex. televizor, radio sau telefon) și nici alte persoane care să vorbească cu dumneavoastră.
- Faceți întotdeauna testul în același mediu și la aceeași oră.

- Evitați să mâncați o masă grea sau să fumați cu 2-3 ore înainte de testare.
- Evitați efortul fizic intens, consumul de alcool, stimulente farmaceutice în ziua testului sau în ziua precedentă.
- Trebuie să fiți relaxat și calm. Întindeți-vă și relaxați-vă timp de 1-3 minute înainte de a începe testul.

## ÎNAINTE DE TEST

Purtați senzorul pentru ritm cardiac. Pentru informații suplimentare, consultați [Purtarea senzorului pentru ritm cardiac](#)

Înainte de a începe testul, asigurați-vă că setările dumneavoastră fizice, inclusiv experiența de antrenament, sunt exacte în **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice)

## REALIZAREA TESTULUI

Pentru a realiza testul formei fizice, accesați **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Teste > Test formă fizică > Relaxați-vă și începeți testul).

- Se afișează mesajul **Searching for heart rate** (Căutarea ritmului cardiac). Când se găsește ritmul cardiac, un grafic al ritmului cardiac, ritmul dumneavoastră cardiac actual și mesajul **Lie down & relax** (Întindeți-vă și relaxați-vă) sunt prezentate pe afișaj. Rămâneți relaxat și limitați mișcările corpului și comunicarea cu alte persoane.
- Puteți întrerupe testul în orice fază apăsând **BACK** (ÎNAPOI). Se afișează **Test canceled** (Test anulat)

Dacă M460 nu poate primi semnalul de ritm cardiac, este afișat mesajul **Test failed** (Test nereușit). În acest caz, trebuie să verificați dacă electrozii senzorului pentru ritmul cardiac sunt umezi și dacă cureaua textilă este bine lipită de corp.

## REZULTATELE TESTULUI

La încheierea testului, veți auzi două bipuri împreună cu o descriere a rezultatului testului formei fizice și este afișat  $VO_{2max}$ .

Se afișează mesajul **Update to VO2max to physical settings?** (Actualizați la VO2max la setările fizice?)

- Selectați **Yes** (Da) pentru a salva valoarea în **Physical settings** (Setările fizice).
- Selectați **No** (Nu) numai dacă știți valoarea  $VO_{2max}$  măsurată recent și dacă aceasta diferă cu mai mult de o clasă de formă fizică față de rezultat.

Rezultatul celui mai recent test al dumneavoastră este afișat în **Tests > Fitness test > Latest result** (Teste > Test formă fizică > Cel mai nou rezultat). Se afișează doar rezultatul celui mai recent test efectuat.

Pentru o analiză vizuală a rezultatelor testului formei fizice, accesați serviciul Web Flow și selectați testul din Jurnalul dumneavoastră pentru a vizualiza detaliile din acesta.

## Clasele nivelului formei fizice

### Bărbați

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	62 m
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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

## Femei

Vârsta/Ani	Foarte redus	Redus	Acceptabil	Moderat	Bun	Foarte bun	Elită
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
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

Clasificarea se bazează pe o analiză a literaturii a 62 de studii în care valoarea  $VO_{2max}$  a fost măsurată direct pe subiecți adulți sănătoși din SUA, Canada și 7 țări europene. Referință: Shvartz E, Reibold RC. Normele formei fizice aerobice pentru bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 6 și 75 de ani: o evaluare. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Există o legătură clară între consumul maxim de oxigen ( $VO_{2max}$ ) al corpului și forma cardiorespiratorie pentru că alimentarea cu oxigen a țesuturilor depinde de funcționare plămânilor și a inimii.  $VO_{2max}$  (consumul maxim de oxigen, puterea aerobică maximă) este rata maximă la care oxigenul care fi utilizat de către organism în timpul exercițiilor fizice maxime; este direct legat de capacitatea maximă a inimii de a trimite sânge către mușchi.  $VO_{2max}$  poate fi măsurat sau estimat de testele formei fizice (de ex. testele de exerciții maxime, testele de exerciții submaxime și Testul formei fizice Polar).  $VO_{2max}$  este un bun indicator al formei fizice cardiorespiratorii și un bun element de estimare a capacității de performanță în evenimente de anduranță cum ar fi alergarea pe distanțe lungi, ciclismul, schiul de fond și înotul.

$VO_{2max}$  poate fi exprimat fie în mililitri pe minut ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), fie valoarea sa poate fi împărțită la greutatea corporală în kilograme a persoanei ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## TESTUL ORTOSTATIC

Testul ortostatic este un instrument general utilizat pentru monitorizarea echilibrului dintre antrenament și recuperare. Se bazează pe modificările produse de antrenament la nivelul funcționării sistemului nervos autonom. Rezultatele testului ortostatic sunt afectate de mai mulți factori externi, cum ar fi stresul mintal, somnul, boala latentă, schimbările de mediu (temperatura, altitudinea) și altele. Urmărirea pe termen lung vă ajută la optimizarea antrenamentului și prevenirea antrenamentului excesiv.

Testul ortostatic se bazează pe măsurarea ritmului cardiac și a variabilității ritmului cardiac. Schimbările în ritmul cardiac și variabilitatea ritmului cardiac reflectă schimbările de reglare automată a sistemului cardiovascular. În timpul testului, sunt măsurate HRrepaus, HRstând și HRvârf. Ritmul cardiac și variabilitatea ritmului cardiac măsurate în timpul testului ortostatic sunt buni indicatori ai dereglărilor sistemului nervos autonom, de exemplu oboseala și antrenamentul excesiv. Cu toate acestea, răspunsurile ritmului cardiac la oboseală și antrenament excesiv sunt întotdeauna individuale și necesită urmărire pe termen lung.

### ÎNAINTE DE TEST

Când efectuați testul pentru prima dată, trebuie să fie efectuate șase teste inițiale într-o perioadă de două săptămâni pentru a stabili valoarea dumneavoastră inițială personală. Aceste măsurători inițiale trebuie să fie făcute în timpul a două săptămâni de antrenament tipice, nu în timpul săptămânilor de antrenament intens. Măsurătorile inițiale trebuie să includă teste făcute atât după zilele de antrenament, cât și după zilele de recuperare.

După înregistrările inițiale, trebuie să continuați să efectuați testul de 2-3 ori pe săptămână. Testați-vă săptămânal în dimineața de după o zi de recuperare și de după o zi de antrenament intens (sau după o serie de zile de antrenament intens). Un al treilea test opțional poate fi efectuat după o zi de antrenament normal. Testul nu poate furniza informații credibile în perioade fără antrenament sau într-o perioadă cu antrenament foarte neregulat. Dacă luați o pauză de exerciții fizice timp de 14 zile sau mai mult, trebuie să aveți în vedere restabilirea mediilor pe termen lung și să efectuați testele inițiale din nou.

Testul trebuie să fie făcut întotdeauna în condiții standardizate/similare pentru a obține rezultate cât mai credibile. Se recomandă să faceți testul dimineața, înainte de micul-dejun. Se aplică următoarele cerințe de bază:

• Purtați senzorul pentru ritm cardiac.

- Trebuie să fiți relaxat și calm.

• Puteți fi așezat într-o poziție relaxată sau întins pe pat. Poziția trebuie să fie întotdeauna aceeași când faceți testul.

• Testul poate avea loc oriunde - acasă, la birou, la un club de sănătate - câtă vreme mediul de testare este liniștit. Nu trebuie să existe zgomote deranjante (de exemplu televizor, radio sau telefon) sau alte persoane care să vorbească cu dumneavoastră.

• Evitați să mâncați, beți sau fumați cu 2-3 ore înainte de test.

- Se recomandă să efectuați testul regulat și la aceeași oră din zi pentru a obține rezultate de test comparabile, de preferință dimineața după ce vă treziți.

### REALIZAREA TESTULUI

Alegeți **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Teste > Test ortostatic > Relaxați-vă și începeți testul). Se afișează mesajul **Searching for heart rate** (Căutarea ritmului cardiac). Când ritmul cardiac este găsit, apare **Lie down & relax** (Întindeți-vă și relaxați-vă) pe afișaj.

- Graficul ritmului dumneavoastră cardiac este indicat pe afișaj. Nu vă mișcați în timpul acestei prime părți a testului, care durează 3 minute.
- După 3 minute, dispozitivul M460 va emite un sunet și se va afișa **Stand up** (Stați în picioare). Stați în picioare și rămâneți nemișcat timp de 3 minute.
- După 3 minute, dispozitivul M460 va emite un sunet și testul este încheiat.
- Puteți întrerupe testul în orice fază apăsând BACK (ÎNAPOI). Se afișează **Test canceled** (Test anulat)

Dacă M460 nu poate primi semnalul de ritm cardiac, este afișat mesajul **Test failed** (Test nereușit). În acest caz, trebuie să verificați dacă electrozii senzorului pentru ritmul cardiac sunt umezi și dacă cureaua textilă este bine lipită de corp.

## REZULTATELE TESTULUI



Ca rezultat vedeți valorile HRrepaus, HRstând și HRvârf comparate cu media rezultatelor dumneavoastră precedente.




Rezultatul celui mai recent test al dumneavoastră este afișat în **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Teste > Test ortostatic > Cel mai nou rezultat). Se afișează doar rezultatul celui mai recent test efectuat.

În serviciul web Flow puteți urmări rezultatele testelor dumneavoastră pe termen lung. Pentru o analiză vizuală a rezultatelor testului ortostatic, accesați serviciul Web Flow și selectați testul din Jurnalul dumneavoastră pentru a vizualiza detalii din acesta.

## INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac pe baza unor procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR max *	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
<b>MAXIMUM</b>  	90-100%	171-190 bpm	sub 5 minute	<p><b>Avantaje:</b> efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi.</p> <p><b>Senzație:</b> foarte obositor pentru respirație și mușchi.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.</p>
<b>HARD (DIFICIL)</b>  	80-90%	152-172 bpm	2-10 minute	<p><b>Avantaje:</b> capacitate crescută de rezistență la viteză mare.</p> <p><b>Senzație:</b> produce oboseală musculară și respirație intensă.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în pre-sezon.</p>

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR <sub>max</sub> *	Exemplu: Intervale de ritm cardiac**	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
<b>MODERATE</b> (MODERAT)  	70-80%	133-152 bpm	10-40 minute	<p><b>Avantaje:</b> îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul depus la intensitate moderată și îmbunătățește eficiența.</p> <p><b>Senzație:</b> respirație constantă, controlată și rapidă.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> sportivi care se antrenează pentru evenimente sau încearcă să obțină îmbunătățirea performanței.</p>
<b>LIGHT (UȘOR)</b>  	60-70%	114-133 bpm	40-80 minute	<p><b>Avantaje:</b> îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul.</p> <p><b>Senzație:</b> confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.</p>
<b>VERY LIGHT</b> (FOARTE UȘOR)  	50-60%	104-114 bpm	20-40 minute	<p><b>Avantaje:</b> ajută la încălzire și revenire și contribuie la recuperare.</p> <p><b>Senzație:</b> foarte ușor, efort redus.</p> <p><b>Recomandat pentru:</b> recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.</p>

\* HR<sub>max</sub> = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).

\*\* Intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu doar în timpul antrenamentului. Accelerează procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte mică.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de duranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în acest interval de intensitate mică rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita perseverență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât în intervalele 1 și 2, dar este în principal aerobică. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul tău este de a concura la potențial maxim, va trebui să te antrenezi în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, antrenează-te anaerobic în intervale de maximum 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performanțe maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Poți modifica limitele intervalelor de ritm cardiac separat pentru fiecare profil sportiv pe care-l ai în contul Polar din serviciul web Polar Flow.

Când te antrenezi într-un interval de ritm cardiac țintă, încearcă să folosești întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să menții ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treci de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acorzi atenție senzațiilor subiective de oboseală și să-ți ajustezi programul de antrenament în funcție de acestea.


## CALORII INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii consumate. Calculul energiei consumate se bazează pe:

- Greutatea corporală, înălțimea, vârsta, sexul
- Ritmul cardiac maxim individual ( $HR_{max}$ )
- Ritmul cardiac în timpul antrenamentului
- Consumul maxim de oxigen individual ( $VO2_{max}$ )
- Alitudinea

## NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (IOS)

Funcția de notificări inteligente îți permite să primești pe dispozitivul M460 alerte privind apelurile, mesajele și notificările de la aplicațiile de pe telefon. Notificările care apar pe ecranul telefonului, le vei primi și pe dispozitivul M460. Funcția de notificări inteligente este disponibilă pe dispozitivele iOS și Android. Notificările inteligente sunt blocate în timpul testului ortostatic (Orthostatic test), testului formei fizice (Fitness test) și în timpul sesiunilor de antrenament în care utilizezi cronometrul de interval (Interval timer).

 Atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului M460 și cea a telefonului se vor descărca mai rapid, din cauza activității crescute a funcției Bluetooth.

## SETĂRILE

Dispozitivul M460 trebuie interconectat cu aplicația Flow pentru a primi alerte și notificări și toate setările de pe dispozitivul M460 și de pe telefon trebuie să fie corecte.

După actualizarea firmware-ului dispozitivului M460, **trebuie să interconectezi din nou dispozitivul M460 cu aplicația Flow pentru a afișa setările funcției de notificări inteligente**. Dacă nu le interconectezi din nou, setările nu vor deveni vizibile.

Notificările sunt dezactivate în mod implicit. Acestea pot fi activate/dezactivate pe dispozitivul M460 sau în aplicația Polar Flow.

## DISPOZITIVUL M460

Activează notificările inteligente accesând **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meniu > Setări > Setări generale > Notificări inteligente).

- Selectează opțiunea **On** (Activare) pentru a primi notificări și pentru a afișa conținuturile acestora pe ecran.
- Selectează opțiunea **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) dacă nu vrei să vezi conținuturile notificărilor pe ecran. Vei fi doar informat că ai primit o notificare.
- Selectează opțiunea **Off** (Dezactivare) dacă nu dorești să primești notificări pe dispozitivul M460.

## TELEFON

Setările privind notificările de pe telefon determină ce notificări vei primi pe dispozitivul M460. Modificarea setărilor privind notificările pe telefonul cu iOS:

1. Accesează **Settings > Notification Center** (Setări > Centru de notificare).
2. Asigură-te că aplicațiile de la care dorești să primești notificările apar în secțiunea **Include** (Includere) și au stilul de notificare setat pe **Banner** sau **Alerts** (Alerte).

Nu vei primi notificări de la aplicațiile enumerate sub secțiunea **Do Not Include** (Nu include).

## UTILIZAREA


Când primești o alertă, dispozitivul M460 te va notifica printr-un sunet. Când primești un apel, poți alege să răspunzi, să oprești soneria sau să respingi apelul (numai pe iOS 8). Oprirea soneriei nu dezactivează soneria telefonului, ci numai soneria dispozitivului M460. Dacă primești o notificare în timpul unei alerte privind un apel, notificarea nu va fi afișată.

## RESPINGE NOTIFICĂRI

Notificările pot fi respinse manual sau automat după expirarea unui interval de timp. Respingând manual notificările, acestea vor fi respinse și pe ecranul telefonului, dar prin setarea respingerii după expirarea unui interval de timp ele vor fi eliminate doar de pe dispozitivul M460, rămânând vizibile în continuare pe telefon.

Pentru a respinge notificările de pe ecran:

- Manually (Manual): apasă butonul BACK (Înapoi)
- Timeout (După expirarea unui interval de timp): notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu o respingi manual


 *Notificările inteligente sunt blocate când afișarea Strava Live Segment este activată pe dispozitivul M460. Dacă dorești să primești notificări inteligente, de exemplu, în timpul unui segment mai lung, le poți activa prin schimbarea vizualizării antrenamentului.*



# NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (ANDROID)

Funcția de notificări inteligente îți permite să primești pe dispozitivul M460 alerte privind apelurile, mesajele și notificările de la aplicațiile de pe telefon. Notificările care apar pe ecranul telefonului, le vei primi și pe dispozitivul M460. Notificările inteligente sunt blocate în timpul testului ortostatic (Orthostatic test), testului formei fizice (Fitness test) și în timpul sesiunilor de antrenament în care utilizezi cronometrul de interval (Interval timer).

- Asigură-te că ai versiunea Android 5.0 sau o versiune mai recentă pe telefon.
- Asigură-te că ai cea mai recentă versiune de firmware pe dispozitivul M460.
- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să ai aplicația mobilă Polar Flow pentru Android, iar dispozitivul M460 trebuie să fie interconectat cu aplicația. Pentru ca funcția de notificări inteligente să funcționeze, aplicația Polar Flow trebuie să ruleze pe telefon.
- Atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului M460 și cea a telefonului se vor descărca mai rapid, din cauza activității crescute a funcției Bluetooth.

 Am verificat funcționalitatea cu unele dintre cele mai utilizate modele de telefon, cum ar fi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 sau Sony Xperia Z3. Este posibil să existe diferențe în ceea ce privește funcționarea cu alte modele de telefon care acceptă versiunea Android 5.0.

## SETĂRILE

Dispozitivul M460 trebuie interconectat cu aplicația Flow pentru a primi alerte și notificări și toate setările de pe dispozitivul M460 și de pe telefon trebuie să fie corecte.

După actualizarea firmware-ului dispozitivului M460, trebuie să interconectezi din nou dispozitivul M460 cu aplicația Flow pentru a afișa setările funcției de notificări inteligente. Dacă nu le interconectezi din nou, setările nu vor deveni vizibile.

Notificările sunt dezactivate în mod implicit. Acestea pot fi activate/dezactivate pe dispozitivul M460 sau în aplicația Polar Flow.

## DISPOZITIVUL M460

Activează/dezactivează funcția de notificări inteligente pe dispozitivul M460 în modul prezentat în continuare.

Pe dispozitivul M460, accesează **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Meniu > Setări > Setări generale > Notificări inteligente).


- Selectează opțiunea **On** (Activare) pentru a primi notificări și pentru a afișa conținuturile acestora pe ecran.
- Selectează opțiunea **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) dacă nu vrei să vezi conținuturile notificărilor pe ecran. Vei fi doar informat că ai primit o notificare.
- Selectează opțiunea **Off** (Dezactivare) dacă nu dorești să primești notificări pe dispozitivul M460.

## APLICAȚIA FLOW

Activează/dezactivează funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă Polar Flow în modul prezentat în continuare.

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesează **Devices** (Dispozitive).
3. Din secțiunea **Smart notifications** (Notificări inteligente), selectează opțiunea **On** (Activare), **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) sau **Off** (Dezactivare).

4. **Sincronizează dispozitivul M460 cu aplicația mobilă** apăsând lung butonul BACK (Înapoi) de pe dispozitivul M460.
5. Pe ecranul dispozitivului M460 va apărea mesajul **Smart notifications on** (Notificări inteligente activate) sau **Smart notifications off** (Notificări inteligente dezactivate).

 De fiecare dată când modifici setările privind notificările în aplicația mobilă Polar Flow, nu uita să sincronizezi dispozitivul M460 cu aplicația mobilă.

## TELEFON

Pentru a putea primi notificări de pe telefon pe dispozitivul M460, trebuie să activezi notificările pentru aplicațiile mobile de la care dorești să le primești. Notificările sunt activate în mod implicit, dar poți verifica dacă sunt activate sau nu din setările aplicațiilor mobile sau din setările privind notificările aplicațiilor de pe telefonul Android. Pentru mai multe informații despre setările privind notificările aplicațiilor, consultă manualul de utilizare a telefonului.

Aplicația Polar Flow trebuie să aibă permisiune să citească notificările de pe telefon. Trebuie să permiți aplicației Polar Flow accesul la notificările telefonului (adică să activezi notificările în aplicația Polar Flow). Când este necesar, aplicația Polar Flow îți solicită să permiți accesul.

## UTILIZAREA

Când primești o alertă, dispozitivul M460 te va notifica printr-un sunet. În cazul unui eveniment din calendar sau al unui mesaj, vei fi alertat o singură dată, în timp ce la apelurile primite vei fi alertat timp de 30 de secunde sau până când apeși butonul BACK (Înapoi) de pe dispozitivul Polar M460 ori până când preiei apelul.

Numele apelantului va apărea pe ecran dacă acesta există în agenda telefonului și include numai caractere latine de bază și caractere speciale pentru următoarele limbi: franceză, finlandeză, suedeză, germană, norvegiană sau spaniolă.

## RESPINGE NOTIFICĂRI


Notificările pot fi respinse manual sau automat după expirarea unui interval de timp. Respingând manual notificările, acestea vor fi respinse și pe ecranul telefonului, dar prin setarea respingerii după expirarea unui interval de timp ele vor fi eliminate doar de pe dispozitivul M460, rămânând vizibile în continuare pe telefon.

Pentru a respinge notificările de pe ecran:

- Manually (Manual): apasă butonul BACK (Înapoi)
- Timeout (După expirarea unui interval de timp): notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu o respingi manual

## BLOCAREA APLICAȚIILOR

În aplicația Polar Flow, poți bloca notificările de la anumite aplicații. După ce primești prima notificare de la o aplicație pe dispozitivul M460, aplicația va fi inclusă în lista **Devices > Block apps** (Dispozitive > Blochează aplicații) și o poți bloca dacă dorești.

 *Notificările inteligente sunt blocate când afișarea Strava Live Segment este activată pe dispozitivul M460. Dacă dorești să primești notificări inteligente, de exemplu, în timpul unui segment mai lung, le poți activa prin schimbarea vizualizării antrenamentului.*

# ZONE DE PUTERE ȘI DE VITEZĂ

Cu ajutorul zonelor de viteză și putere puteți monitoriza ușor viteza sau puterea în timpul sesiunii și ajusta viteza sau puterea dvs. pentru a obține efectul dorit al antrenamentului. Zonele pot fi folosite pentru a ghida eficiența antrenamentului dvs. în timpul sesiunilor și pentru a vă ajuta să amestecați diferite intensități de antrenament pentru rezultate optime.

## SETĂRI

Zonele de ritm cardiac, viteză și putere pot fi ajustate în serviciul web Flow. Pot fi activate sau dezactivate din profilurile sportive în care sunt disponibile. Există cinci zone diferite și limitele zonelor pot fi ajustate manual sau puteți folosi cele implicite. Sunt specifice unui anumit sport și vă permit să ajustați zonele pentru a se potrivi fiecărui sport. Zonele sunt disponibile în sporturile de alergare (inclusiv sporturi de echipă care implică alergare), ciclism precum și canotaj și canoe.

### Default (Implicit)

Dacă alegeți **Default (Implicit)**, nu puteți schimba limitele. Zonele implicite sunt optimizate pentru o persoană cu o formă fizică destul de bună.

### Free (Liber)

Dacă alegeți **Free (Liber)** toate limitele pot fi modificate. De exemplu, dacă v-ați testat pragurile actuale, cum sunt cele anaerobic și aerobic, sau pragurile lactate superior și inferior, vă puteți antrena cu zonele bazate pe pragurile individuale de viteză sau ritm. Vă recomandăm să setați pragul dvs. anaerobic de viteză și ritm la minim pentru zona 5. Dacă utilizați și pragul aerobic, setați-l la minim pentru zona 3.

## ȚINTA DE ANTRENAMENT CU ZONE DE VITEZĂ ȘI DE PUTERE

Puteți crea zone de antrenament bazate pe zonele de viteză și putere. După sincronizarea țintelor prin intermediul FlowSync, veți primi instrucțiuni din partea dispozitivului dvs. de antrenament în timpul antrenamentului.

## ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

În timpul antrenamentului puteți vizualiza în care zonă de antrenament vă aflați și timpul petrecut în fiecare zonă.

## DUPĂ ANTRENAMENT

În rezumatul de antrenament al M460, veți primi o prezentare generală a timpului petrecut în fiecare zonă de viteză sau putere. După sincronizare, puteți vizualiza informații detaliate despre viteză sau putere în serviciul web Flow.

## PROFILURI SPORTIVE


Vă permite să listați toate sporturile dumneavoastră favorite și să definiți setări specifice pentru fiecare dintre ele. De exemplu, puteți crea vizualizări adaptate pentru fiecare sport pe care îl practicați și alege ce date doriți să vedeți când vă antrenați: doar ritmul dumneavoastră cardiac sau doar viteza și distanța - orice vi se potrivește mai bine dumneavoastră și nevoilor de antrenament.

Pentru informații suplimentare, consultați [Setările profilurilor sportive](#) și [Profilurile sportive în serviciul web Flow](#).

# CUM POT ACTIVA SEGMENTELE STRAVA LIVE SEGMENTS® PE DISPOZITIVUL M460?

Segmentele Strava sunt secțiuni de drum și cărări predefinite unde atleții pot concura contra timp în ciclism sau alergare. Segmentele sunt definite pe [Strava.com](https://www.strava.com) și pot fi create de orice utilizator Strava. Poți utiliza segmentele pentru a compara proprii timpuri sau pentru a-ți compara timpurile cu cei ai altor utilizatori Strava care au finalizat segmentele respective. Fiecare segment are un clasament public cu King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) (Rege/Regina muntelui) care are cel mai bun timp pentru segmentul respectiv.

Dacă ai un cont **Strava Premium**, poți activa funcția **Strava Live Segments®** pe dispozitivul Polar M460. Odată ce ai activat funcția Strava Live Segments, vei primi o alertă pe dispozitivul M460 când te apropii de unul dintre segmentele tale Strava favorite. Pe ecranul dispozitivului M460 vor fi afișate în timp real date privind performanța, arătându-ți dacă ai depășit sau nu recordul personal (**PR**) pe segment. Când segmentul se termină, rezultatele sunt calculate și afișate instant pe dispozitivul M460, dar rezultatele finale le poți vedea doar pe [Strava.com](https://www.strava.com).

 *Notificările inteligente sunt blocate când afișarea Strava Live Segment este activată pe dispozitivul M460. Dacă dorești să primești notificări inteligente, de exemplu, în timpul unui segment mai lung, le poți activa prin schimbarea vizualizării antrenamentului.*

Pentru a activa segmentele Strava Live Segments pe dispozitivul Polar M460, trebuie să efectuezi următoarea acțiune:

1. Conectează conturile Strava și Polar Flow în serviciul web Polar Flow SAU aplicația Polar Flow


Serviciul web Polar Flow: **Settings > Account > Strava > Connect**

Polar Flow app (Setări > Cont > Strava > Conectare > Aplicația Polar Flow): **General Settings > Connect > Strava** (Setări generale > Conectare > Strava) (glisează butonul pentru conectare)

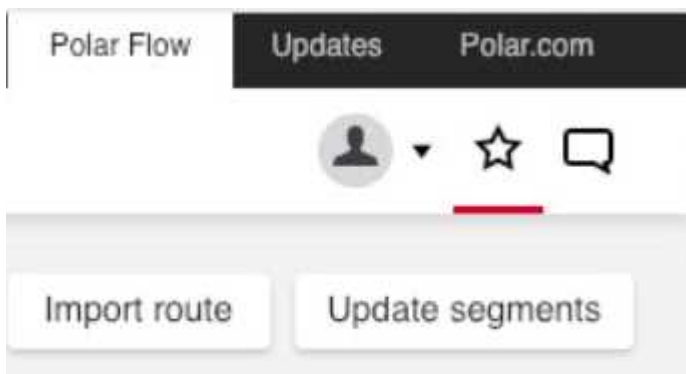
2. Selectează pe Strava.com segmentele pe care dorești să le exporti în aplicația Polar Flow / dispozitivul M460

Strava.com: Apasă pictograma stea de lângă numele unui segment.

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

 *Poți omite pasul 3 dacă dorești să transferi rapid unul sau două segmente Strava Live Segments pe dispozitivul M460. Trebuie doar să selectezi segmentele pe Strava.com și să sincronizezi dispozitivul M460.*

3. Dă clic pe butonul **Update segments** (Actualizare segmente) din pagina **Favorites** (Favorite) a serviciului web Polar Flow pentru a importa segmente Strava Live Segments în aplicația Polar Flow. Dispozitivul M460 poate conține maximum 20 de favorite deodată. Dacă ai peste 20 de favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe dispozitivul M460 în timpul sincronizării. Poți schimba ordinea favoritelor prin tragere și plasare.



4. Sincronizează dispozitivul M460. Primele 20 de favorite, inclusiv segmentele Strava Live Segments pe care le-ai importat de pe Strava.com sunt transferate pe dispozitivul M460.



Pentru informații suplimentare privind segmentele Strava, accesează [Strava Support](#) (Asistență Strava).

Strava live segments este o marcă comercială STRAVA, INC

## COMPATIBILITATEA DISPOZITIVULUI M460 CU TRAININGPEAKS

**TrainingPeaks®** este o platformă de instrucție și analiză pentru antrenamentul de anduranță. Oferă un serviciu web, software pentru desktop și aplicații mobile pentru antrenori și atleți. TrainingPeaks oferă următorii indici de cuantificare avansați pentru ciclism: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** și **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- Indicele **NORMALIZED POWER (NP)** (Putere normalizată) oferă o evaluare a intensității antrenamentului. Acesta oferă o măsurare mai exactă a solicitărilor fizice din timpul unei anumite sesiuni de antrenament.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** (Factorul de intensitate) este, pur și simplu, raportul dintre puterea normalizată și pragul tău de putere. Prin urmare, valoarea **IF** oferă o modalitate autentică și convenabilă de comparare a intensității relative a unei sesiuni de antrenament sau a unei curse, fie individual, fie între bicicliști, ținând cont de schimbările sau diferențele privind pragul de putere.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** (Punctajul privind efortul depus în timpul antrenamentului) cuantifică încărcarea totală a antrenamentului pe baza datelor privind puterea. Opțiunile **Polar training load** (Încărcarea antrenamentului cu Polar) și **TRAINING STRESS SCORE** (Punctajul privind efortul depus în timpul antrenamentului) nu pot fi comparate. Sunt două abordări diferite.



Pentru a putea vedea acești indici de cuantificare a puterii pe dispozitivul M460 în timpul antrenamentului și după antrenament prin serviciul TrainingPeaks trebuie să efectuezi următoarele acțiuni:

1. să interconectezi dispozitivul M460 cu un senzor de putere;
2. să conectezi conturile Polar Flow și TrainingPeaks;
3. să adaugi pe dispozitivul M460 o nouă vizualizare a antrenamentului cu ajutorul indicilor de cuantificare TrainingPeaks de la [setările privind profilul sportiv Polar Flow](#).
4. Sincronizați dispozitivul M460.

Conectează conturile TrainingPeaks și Polar Flow în serviciul web Polar Flow SAU aplicația Polar Flow:

- Serviciul web Polar Flow: **Settings > Account > TrainingPeaks > Connect** (Setări > Cont > TrainingPeaks > Conectare)
- Aplicația Polar Flow: **General Settings > Connect > TrainingPeaks** (Setări generale > Conectare > TrainingPeaks) (glisează butonul pentru conectare)

Pentru informații suplimentare privind funcțiile TrainingPeaks de mărire a puterii [accesează blogul TrainingPeaks](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** și **TRAINING STRESS SCORE®** sunt mărci comerciale ale TrainingPeaks, LLC și sunt utilizate cu aprobare. Află mai multe la <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW WEB

Serviciul Web Polar Flow vă permite să planificați și să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumneavoastră. Configurați și personalizați M460 pentru a corespunde perfect nevoilor dumneavoastră de antrenament prin adăugarea de sporturi și adaptarea setărilor și a vizualizărilor de antrenament. Urmăriți și analizați vizual progresul făcut, creați ținte de antrenament și adăugați-le în favoritele dumneavoastră.

Cu serviciul web Flow puteți:

- Analiza toate detaliile antrenamentului cu grafice vizuale și o vedere a traseului.
- Compara date specifice cu alte persoane, cum ar fi turele și viteza față de ritmul cardiac
- Vedeți cum volumul dvs. de antrenament vă afectează starea de recuperare cumulată.
- Vedeți evoluția pe termen lung urmărind tendințele și detaliile care contează cel mai mult pentru dumneavoastră.
- Urmări evoluția cu rapoarte săptămânale sau lunare specifice pentru sporturi.
- Partaja reușitele cu cei care vă urmăresc
- Retrăi sesiunile proprii și pe cele ale altor utilizator ulterior

Pentru a începe să utilizați serviciul web, accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și creați propriul cont Polar dacă nu aveți deja unul. Descărcați și instalați software-ul FlowSync din același loc pentru a vă permite să sincronizați datele între M460 și serviciul web Flow.

### Feed

În **Feed** puteți vedea ce ați mai făcut recent și în plus puteți vedea activitățile prietenilor și introduce comentarii.

### Explorare

În **Explorare** puteți descoperi sesiuni de antrenament și rute prin răsfoirea hărții. Puteți adăuga trasee la favoritele dvs. dar acestea nu vor fi sincronizate în M460. Consultați sesiunile de antrenament publice pe care alți utilizatori le-au partajat și reparcurgeți propriile trasee sau pe cele ale altor persoane, văzând unde s-au petrecut lucrurile importante.

### Jurnal

În **Jurnal** puteți vedea sesiunile de antrenament programate, dar puteți consulta și rezultatele trecute. Informațiile afișate includ: Planurile de antrenament în vizualizarea zi, săptămână sau lună, sesiuni individuale, teste și rezumate săptămânale.

### Progres


În **Progres** puteți urmări evoluția dumneavoastră prin rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a vă urmări progresul în antrenament pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale puteți alege sportul pentru raport. În perioada personalizată, puteți alege atât perioada, cât și sportul. Alegeți perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apăsați pe pictograma roată pentru a alege ce date doriți să vizualizați în graficul raportului.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesați [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## ȚINTE DE ANTRENAMENT

Creați ținte de antrenament detaliate în serviciul web Flow și sincronizați-le cu M460 prin software-ul Flowsync sau aplicația Flow. În timpul antrenamentului, puteți urmări ușor ghidarea pe dispozitiv.


- **Quick Target** (Țintă rapidă): Completați o valoare. Alegeți o țintă de durată, distanță sau calorii.
- **Phased Target** (Țintă pe faze): Puteți separa antrenamentul în faze și crea o durată sau distanță și intensitate țintă diferită pentru fiecare dintre ele. Acesta este, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de recuperare adecvate.
- **Favorites** (Favorite): Creați o țintă și adăugați-o la **Favorites** (Favorite) pentru a o accesa ușor de fiecare dată când doriți să o realizați din nou.

 *Rețineți să sincronizați țintele de antrenament pe M460 din serviciul web Flow prin intermediul FlowSync sau al aplicației Flow. Dacă nu le sincronizați, sunt vizibile numai în Jurnalul din serviciul web Flow sau lista Favorite.*


### CREAREA UNEI ȚINTE DE ANTRENAMENT

1. Accesați **Diary** (Jurnal) și faceți clic pe **Add** (Adăugare) > **Training target** (Țintă antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare țintă antrenament), alegeți **Quick** (Rapid), **Phased** (În faze) sau **Favorite** (Favorit) (ținta **Race Pace** (Ritm cursă) nu este disponibilă pentru Polar M460).

#### Quick Target (Țintă rapidă)

1. Alegeți **Quick** (Rapid).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Completați una dintre următoarele valori: durată, distanță sau calorii. Puteți completa doar una dintre valori.
4. Faceți clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga ținta la **Diary** (Jurnal) sau pictograma favorite  pentru a o adăuga în **Favorites** (Favorite).

#### Țintă pe faze

1. Alegeți **Phased** (În faze).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Adăugați faze la ținta dumneavoastră. Alegeți distanța sau durata pentru fiecare fază, manuală sau automată, începerea următoarei faze și intensitatea.
4. Faceți clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga ținta la **Diary** (Jurnal) sau pictograma favorite  pentru a o adăuga în **Favorites** (Favorite).

#### Favorite

Dacă ați creat o țintă și ați adăugat-o la favorite, o puteți utiliza ca țintă programată.

1. Alegeți **Favorites** (Favorite). Țintele dumneavoastră de antrenament favorite sunt afișate.
2. Faceți clic pe elementul favorit pe care doriți să-l folosiți ca șablon pentru ținta dumneavoastră.
3. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Nume țintă) (obligatoriu), **Date** (Data) (opțional) și **Time** (Ora) (opțional) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
4. Puteți edita ținta dacă doriți sau o puteți lăsa așa cum este.
5. Faceți clic pe **Update changes** (Actualizare schimbări) pentru a salva schimbările făcute la elementul favorit. Faceți clic pe **Add to diary** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga ținta în **Diary** (Jurnal) fără să actualizați elementul favorit.

După sincronizarea țăintelor de antrenament pe M460, puteți găsi:



- Ținte de antrenament programate în **Diary** (Jurnal) (săptămâna curentă și următoarele 4 săptămâni)
- Țintele de antrenament listate ca favorite în **Favorites** (Favorite)

Când începeți sesiunea, accesați ținta din **Diary** (Jurnal) sau **Favorites** (Favorite).

Pentru informații despre începerea unei sesiuni cu țintă de antrenament, consultați "Începerea unei sesiuni de antrenament" on page 30

## FAVORITE

În **Favorites** (Favorite), puteți stoca și gestiona traseele și țintele de antrenament favorite din serviciul web Flow. Dispozitivul dumneavoastră M460 poate conține maximum 20 favorite. Numărul de favorite din serviciul web Flow nu este limitat. Dacă aveți peste 20 de favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M460 când sincronizați.

Puteți schimba ordinea favoritelor prin tragere și plasare. Alegeți elementul favorit pe care doriți să-l deplasați și trageți-l în locul în care doriți să-l puneți în listă.


### Adăugarea unei ținte de antrenament la Favorite:

1. Creați o țintă de antrenament.
2. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul dreapta jos al paginii.
3. Ținta este adăugată la favorite

sau

1. Alegeți o țintă existentă din **Diary** (Jurnal).
2. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul dreapta jos al paginii.
3. Ținta este adăugată la favorite.

### Editarea unui element din Favorite

1. Faceți clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele dumneavoastră. Sunt afișate toate traseele și țintele de antrenament favorite.
2. Alegeți elementul favorit pe care doriți să-l editați: Schimbați numele țintei sau alegeți editarea din colțul din dreapta jos pentru a modifica ținta.

### Eliminarea unui element din favorite

Faceți clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al țintei de antrenament pentru eliminarea din lista de favorite.

## PROFILURI SPORTIVE ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Implicit există șase profiluri sportive pe dispozitivul M460. În serviciul Flow web puteți adăuga noi profiluri de sport la lista dvs. de sporturi, precum și să le editați pe acestea și profilurile existente. Dispozitivul dumneavoastră M460 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Numărul de profituri sportive din serviciul Web Flow nu este limitat. Dacă aveți peste 20 de profiluri sportive în serviciul Web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe M460 când sincronizați.

Puteți schimba ordinea profilurilor sportive prin tragere și plasare. Alegeți sportul pe care doriți să-l deplasați și trageți-l în locul în care doriți să-l puneți în listă.

## ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Faceți clic pe numele dumneavoastră/fotografia profilului din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Faceți clic pe **Add sport profile** (Adăugare profil sportiv) și alegeți sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista dumneavoastră de sporturi.

## EDITAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Faceți clic pe numele dumneavoastră/fotografia profilului din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport profiles** (Profiluri sportive).
3. Faceți clic pe **Edit** (Editare) din sportul pe care doriți să-l editați.

În fiecare profil sportiv, puteți edita următoarele informații:

### Valori de bază

- Tură automată (poate fi setată pe baza duratei sau a distanței)
- Sunete de antrenament
- Vizualizare viteză

### Ritmul cardiac

- Vizualizarea ritmului cardiac (alegeți bătăi pe minut (bpm) sau % din maximum.)
- Ritmul cardiac vizibil pentru alte dispozitive (alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart (de ex. echipamentul de gimnastică) pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac).
- Setările zonelor de ritm cardiac (cu zonele de ritm cardiac puteți selecta și monitoriza ușor intensitățile antrenamentului. Dacă alegeți Implicit, nu puteți schimba limitele ritmului cardiac. Dacă alegeți Liber, toate limitele pot fi modificate. Limitele implicite ale zonelor de ritm cardiac sunt calculate pornind de la ritmul dumneavoastră cardiac maxim.

### Vederile de antrenament

Alegeți de informații vedeți în vizualizările antrenament în timpul sesiunilor. Puteți avea în total opt vizualizări de antrenament diferite pentru fiecare profil sportiv. Fiecare vizualizare de antrenament poate avea maximum patru câmpuri de date diferite.

Faceți clic pe pictograma creion de pe o vizualizare existentă pentru a o edita sau adăugați o vizualizare nouă. Puteți selecta unul până la patru elemente pentru vizualizare din șapte categorii:

TIME (TIMP)	ENVIRONMENT (MEDIU)	BODY MEASUREMENT (MĂSURARE CORPORALĂ)	DISTANCE (DISTANȚA)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ora din zi</li><li>• Durata</li><li>• Durata turei</li><li>• Durata turei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altitudinea</li><li>• Ascendentă</li><li>• Ascendența turei</li><li>• Ascendența turei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmul cardiac</li><li>• Ritmul cardiac mediu</li><li>• HR mediu tură</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanța</li><li>• Distanța turei</li><li>• Distanța turei automate</li></ul>

TIME (TIMP)	ENVIRONMENT (MEDIU)	BODY MEASUREMENT (MĂSURARE CORPORALĂ)	DISTANCE (DISTANȚA)
<p>automate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata ultimei ture</li> </ul>	<p>automate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendența</li> <li>• Descendența turei</li> <li>• Descendența turei automate</li> <li>• Inclinomtru</li> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmul cardiac mediu tură automată</li> <li>• Ritmul cardiac mediu ultima tură</li> <li>• Ritmul cardiac maxim</li> <li>• Ritmul cardiac maxim tură</li> <li>• Ritmul cardiac maxim tură automată</li> <li>• Ritmul cardiac maxim ultima tură</li> <li>• Calorii</li> <li>• Indicator al zonei de ritm cardiac</li> <li>• Timp în zone HR</li> <li>• Limite de ritm cardiac</li> </ul>	
SPEED (VITEZA)	CADENCE (CADENȚA)	POWER (PUTEREA)	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viteza/Ritmul</li> <li>• Viteză/ritm medie/mediu</li> <li>• Viteza/ritmul medie/mediu tură</li> <li>• Viteza/ritmul medie/mediu tură automată</li> <li>• Viteza/ritmul medie/mediu ultima tură</li> <li>• Viteză/ritm maximă/maxim</li> <li>• Viteză/ritm maximă/maxim tură</li> <li>• Viteză/ritm maximă/maxim tură automată</li> <li>• Viteză/ritm maximă/maxim ultima tură</li> <li>• Indicator al</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadența</li> <li>• Cadența medie</li> <li>• Cadența medie tură</li> <li>• Cadența medie tură automată</li> <li>• Cadența medie ultima tură</li> <li>• Cadența maximă</li> <li>• Cadența maximă tură</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puterea</li> <li>• Puterea medie de rulare</li> <li>• Puterea medie</li> <li>• Puterea medie tură</li> <li>• Puterea medie tură automată</li> <li>• Puterea medie ultima tură</li> <li>• Puterea maximă</li> <li>• Puterea maximă tură</li> <li>• Puterea maximă tură automată</li> <li>• Puterea maximă ultima tură</li> <li>• Indicator zonă de putere</li> <li>• Forța max. de rotație</li> <li>• Echilibru stânga/dreapta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatic lap NORMALIZED POWER</li> <li>• Automatic lap INTENSITY FACTOR</li> <li>• Automatic lap TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Automatic lap average cadence</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Lap NORMALIZED POWER</li> <li>• Lap INTENSITY FACTOR</li> <li>• Lap TRAINING</li> </ul>

SPEED (VITEZA)	CADENCE (CADENȚA)	POWER (PUTEREA)	TRAININGPEAKS
zonelor de viteză/ritm <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanța în zonele de viteză/ritm</li> <li>• Timpul în zonele de viteză/ritm</li> <li>• Limitele de viteză/ritm</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echilibru mediu stânga/dreapta</li> <li>• Echilibru stânga/dreapta mediu tură</li> <li>• Echilibru stânga/dreapta mediu tură automată</li> <li>• Echilibru stânga/dreapta mediu ultima tură</li> </ul>	STRESS SCORE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Last lap NORMALIZED POWER</li> <li>• Last lap INTENSITY FACTOR</li> <li>• Last lap TRAINING STRESS SCORE</li> </ul>

 În funcție de selecția din vederea putere în [Sport profile settings](#), (Setări profiluri sportive), puterea produsă este afișată în **W** ((Wați), **W/kg** (Watts/kg) sau **FTP %** (% din pragul funcțional de putere).

Când ați terminat cu setările profilului sportiv, faceți clic pe save. Pentru a sincroniza setările cu M460, apăsați sincronizare în FlowSync.

## APLICAȚIA POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow vă permite să vedeți o interpretare vizuală instantanee a datelor de antrenament online imediat după sesiune. Această aplicație vă permite să accesați ușor țintele dumneavoastră de antrenament și să vizualizați rezultatele testelor. Aplicația Flow este cel mai ușor mod de a sincroniza datele de antrenament de pe M460 cu serviciul web Flow.

Când utilizați aplicația cu M460, puteți să:

- Obțineți o prezentare generală rapidă a antrenamentului și să analizați fiecare detaliu al performanței dumneavoastră imediat
  - Vedeți traseul pe o hartă
  - Avantajul antrenamentului
  - Încărcarea antrenamentului și timpul de recuperare
  - Timpul de început și durata sesiunii
  - Viteza/ritmul și distanța medie și maximă
  - Ritmul cardiac mediu și maxim, zonele de ritm cardiac cumulate
  - Caloriile și % de ardere a grăsimilor din calorii
  - Alitudinea maximă, ascendența și descendența
  - Detalii despre tură
- Vedeți evoluția dumneavoastră cu rezumate săptămânale în calendar

 Înainte să puteți utiliza aplicația Flow, trebuie să înregistrați dispozitivul M460 în serviciul web Flow. Înregistrarea se produce atunci când configurați dispozitivul M460 la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Pentru informații suplimentare, consultați [Set Up Your M460](#).

Pentru a începe utilizarea aplicației Flow, descărcați-o din magazinul de aplicații sau din Google Play pe mobilul dumneavoastră. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Înainte de a pune în funcțiune un nou dispozitiv mobil (smartphone, tabletă), acesta trebuie să fie interconectat cu M460. Pentru informații suplimentare, consultați [Interconectarea](#).

Pentru a vedea datele de antrenament în aplicația Flow, trebuie să sincronizați M460 cu aceasta după sesiune. Pentru informații despre sincronizarea M460 cu aplicația Flow, consultați [Sincronizarea](#).

## SINCRONIZAREA

Puteți transfera date de pe dispozitivul M460 prin cablul USB cu software-ul FlowSync sau fără fir prin Bluetooth Smart® cu aplicația Polar Flow. Pentru a activa datele de sincronizare între M460 și serviciul web și aplicația Flow, trebuie să aveți un cont Polar și software-ul FlowSync. Accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și creați propriul cont Polar în serviciul web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC. Descărcați aplicația Flow pe mobilul dumneavoastră din magazinul de aplicații sau Google Play.


Rețineți să sincronizați și să mențineți datele actualizate între M460, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde v-ați afla.

### SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, aveți nevoie de software-ul FlowSync. Accesați [flow.polar.com/V800](http://flow.polar.com/V800) și descărcați și instalați acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectați micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului M460 și conectați celălalt capăt al cablului la PC-ul dumneavoastră. Asigurați-vă că software-ul FlowSync funcționează.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computerul dumneavoastră și sincronizarea începe.
3. Este afișat mesajul Completed (Încheiat) când ați terminat.

De fiecare dată când conectați dispozitivul M460 la computer, software-ul Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ați schimbat. Dacă sincronizarea nu începe automat, porniți FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din folderul de aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync vă va anunța și vă va cere să o instalați.

 *Dacă schimbați setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul M460 este conectat la computer, apăsați butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe M460.*

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesați [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync software, accesați [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync)

### SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA FLOW

Înainte de a sincroniza, asigurați-vă că:


- Aveți un cont Polar și aplicația Flow
- Ați înregistrat dispozitivul M460 în serviciul web Flow și ați sincronizat datele prin software-ul FlowSync cel puțin o dată.
- Dispozitivul dumneavoastră mobil Bluetooth este pornit și modul avion/modul zbor nu este pornit.
- Ați sincronizat dispozitivul M460 cu mobilul dumneavoastră. Pentru informații suplimentare, consultați "Interconectarea senzorilor cu M460" on page 15

Există două moduri de a vă sincroniza datele:

1. Conectați-vă la aplicația Flow și apăsați și mențineți apăsat butonul BACK (ÎNAPOI) pe dispozitivul dumneavoastră M460.
2. Se afișează **Connecting to device** (Conectarea la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
3. Este afișat mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată) când ați terminat.

sau

1. Conectați-vă la aplicația Flow și accesați **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Sincronizare date) și apăsați butonul START pe dispozitivul M460.
2. Se afișează **Connecting to device** (Conectarea la dispozitiv), urmat de **Connecting to app** (Conectare la aplicație).
3. Este afișat mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată) când ați terminat.

 Când sincronizați dispozitivul M460 cu aplicația Flow, datele despre antrenament și activitate sunt de asemenea sincronizate automat printr-o conexiune la internet cu serviciul web Flow.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

# INFORMAȚII IMPORTANTE


## ÎNGRIJIREA DISPOZITIVULUI M460

Ca orice alt dispozitiv electronic, Polar M460 trebuie să fie menținut curat și manevrat cu grijă. Instrucțiunile de mai jos vă vor ajuta să îndepliniți obligațiile de garanție, să mențineți dispozitivul în formă maximă și să evitați orice probleme de încărcare sau sincronizare.

### M460

Mențineți dispozitivul de antrenament curat. Folosiți un prosop de hârtie umed pentru a șterge murdăria de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a menține rezistența la apă, nu spălați dispozitivul de antrenament cu un aparat de spălare la presiune. Nu scufundați în apă dispozitivul de antrenament. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv, cum ar fi lână metalică sau produse chimice de curățat.

După fiecare utilizare a portului USB al dispozitivului de antrenament, verificați vizual dacă nu există păr, praf sau altă murdărie în zona suprafeței de etanșare de pe capac/spatele cutiei. Ștergeți ușor pentru a îndepărta orice murdărie. Nu folosiți instrumente sau echipamente ascuțite pentru curățare, care ar putea cauza zgârieturi pe componentele din plastic.


 *Nu este potrivit pentru baie și înot. Protejat împotriva stropirii cu apă și a picăturilor de ploaie. Nu scufundați în apă dispozitivul de antrenament. Folosirea dispozitivului pentru antrenament în ploaie puternică poate cauza interferență la recepția GPS.*

**Nu lăsați dispozitivul la temperaturi extrem de scăzute (sub -10 °C/14 °F) și extrem de ridicate (peste 50 °C/120 °F) sau direct la lumina soarelui.**

### SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC

**Conectorul:** Detașați conectorul de la curea după fiecare utilizare și uscați conectorul cu un prosop moale. Curățați conectorul cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv (de ex. lână metalică sau produse chimice de curățat).

**Cureaua:** Clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare și puneți-o la uscat. Curățați cu grijă cureaua cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți săpunuri hidratante, deoarece pot lăsa reziduuri pe curea. Cureaua nu se fierbe, nu se calcă, nu se curăță chimic sau nu se decolorează. Nu întindeți cureaua sau îndoiți puternic zonele cu electrozi.

 *Verificați instrucțiunile de spălare pe eticheta benzii.*

### DEPOZITAREA

**M460:** Păstrați dispozitivul de antrenament într-un loc uscat și răcoros. Nu-l depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu expuneți dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu nu-l lăsați într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete. Se recomandă să păstrați dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când este depozitată. Dacă urmează să depozitați dispozitivul de antrenament mai multe luni, se recomandă să-l reîncărcați după câteva luni. Aceasta va prelungi durata de viață a bateriei.

**Senzor pentru ritmul cardiac:** Uscăți și depozitați curea și conectorul senzorului pentru ritm cardiac separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei. Păstrați senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstrați senzorul pentru ritm cardiac umed într-un material neaerisit, cum ar fi o gheată de sport. Nu expuneți senzorul pentru ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

## SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, vă recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultați [Garanția limitată internațională Polar](#).

Pentru informații de contact și adresele tuturor Centrelor de service Polar, vizitați [support.polar.com](http://support.polar.com) și site-urile web specifice pentru fiecare țară.


Numele de utilizator pentru contul dvs. Polar este întotdeauna adresa dvs. de e-mail. Același nume de utilizator și aceeași parolă sunt valabile pentru înregistrarea produsului Polar, serviciul web și aplicația Polar Flow, forumul de discuții Polar și înregistrarea la Știri.

## BATERII

Dispozitivul Polar M460 este echipat cu o baterie internă, reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Puteți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de a apărea o scădere sesizabilă a capacității acesteia. Numărul de cicluri de încărcare variază, de asemenea, în funcție de utilizare și de condițiile de funcționare.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizați un adaptor USB, asigurați-vă că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).



 Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar vă încurajează să minimizați posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și a sănătății umane, respectând reglementările locale de eliminare a deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu eliminați acest produs ca deșeu menajer nesortat.

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 are o baterie înlocuibilă de către utilizator. Pentru a schimba singur bateria, vă rugăm să respectați cu atenție instrucțiunile conform cu [Changing Heart Rate Sensor Battery \(Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac\)](#).

Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, contactați imediat medicul. Bateriile se vor arunca conform reglementărilor locale.



## SCHIMBAREA BATERIEI SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC


Pentru a înlocui singur bateria senzorului pentru ritm cardiac, urmați cu grijă instrucțiunile de mai jos:

Când înlocuiți bateria, verificați ca inelul de etanșare să nu fie deteriorat, în acest caz trebuie să îl înlocuiți cu unul nou. Puteți achiziționa seturile inel de etanșare/baterie de la distribuitorii Polar și Centrele de service autorizate Polar. În SUA și Canada, inele de etanșare suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, sunt disponibile kituri de inele de etanșare/baterie și la [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

La manevrarea unei baterii noi, complet încărcate, evitați contactul similar prinderii, adică simultan din ambele părți, cu metal sau unelte conductoare electric, cum ar fi cleștii de sertizat. Aceasta poate scurtcircuita bateria, ducând la descărcarea acesteia mai rapidă. De obicei, scurtcircuitarea nu deteriorează bateria, dar îi poate reduce capacitatea și durata de viață.

1. Deschide capacul bateriei utilizând un instrument mic cu cap plat.
2. Scoate bateria veche din locașul pentru baterie.
3. Introdu bateria nouă (CR2025) în locaș, cu partea negativă (-) orientată în sus.
4. Aliniaza protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apăsă capacul bateriei la loc. Trebuie să auzi un clinchet.



 Pericol de explozie dacă bateria este înlocuită cu una de tip eronat.

## MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dispozitivul de antrenament Polar M460 arată indicatorii dumneavoastră de performanță. Dispozitivul de antrenament este proiectat pentru a indica nivelul de efort fiziologic și recuperarea în timpul și după sesiunea de exerciții. Măsoară ritmul cardiac, viteza și distanța. Măsoară și cadența de pedalare atunci când este folosit cu senzorul de cadență și puterea atunci când este folosit cu senzorul de putere. Nicio altă utilizare nu este prevăzută sau sugerată.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

## INTERFERENȚE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### Interferență electromagnetică și echipament de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu LED-uri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență deviate. Pentru a rezolva aceste probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați cureaua senzorului pentru ritm cardiac de pe piept și folosiți echipamentul de antrenament așa cum faceți în mod normal.
2. Deplasați dispozitivul de antrenament în jur până când găsiți o zonă în care acesta nu afișează valori deviate sau nu clipește simbolul inimii. Interferența este adesea mai puternică direct în fața panoului de afișaj al echipamentului, în timp ce în partea stângă sau dreaptă a afișajului perturbările sunt relativ absente.
3. Puneți cureaua senzorului pentru ritm cardiac la loc pe piept și mențineți dispozitivul de antrenament în această zonă fără interferențe cât mai mult timp posibil.

Dacă dispozitivul de antrenament încă nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie un mediu electric prea zgomotos pentru măsurarea ritmului cardiac wireless.

## DIMINUAREA RISCULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.


- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?

Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc., și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

**Notă!** Dacă utilizați un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, puteți folosi produsele Polar. În teorie, interferența cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit vreodată interferențe. Nu putem totuși emite o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimuloarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, consultați-vă medicul sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiții de siguranță în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în [Specificații tehnice](#). În cazul unor reacții cutanate, nu mai utiliza produsul și adresează-te medicului! De asemenea, informează serviciul clienți Polar despre reacția ta cutanată. Pentru a evita orice reacție a pielii față de senzorul pentru ritm cardiac, purtați-l peste cămașă, dar umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.

 *Impactul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la decolorarea suprafeței sensorului de ritm cardiac, fiind posibil să păteze hainele de culoare deschisă. Poate apărea și decolorarea hainelor de culoare închisă, fiind posibilă pătarea dispozitivelor de antrenament de culoare mai deschisă. Pentru ca un dispozitiv de antrenament de culoare deschisă să-și păstreze strălucirea ani de zile, asigură-te că hainele purtate în timpul antrenamentului nu se decolorează. Dacă folosești parfum sau aplica pe piele produse împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu sensorul de ritm cardiac. Dacă te antrenezi în frig (între -20 °C și -10 °C / -4 °F și 14 °F), îți recomandăm să porți dispozitivul de antrenament sub mâneca hainei, direct pe piele.*

## SPECIFICAȚII TEHNICE

### M460

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă 385mAh, baterie 4,35V
Timp de funcționare:	Polar M460 are o durată de viață a bateriei de până la 16 ore de antrenament.
Temperatura de funcționare:	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F  Utilizarea sau depozitarea dispozitivului M460 într-un mediu în care temperatura nu se află în intervalul acesta de temperatură poate deteriora permanent capacitatea bateriei - mai ales dacă temperatura este mai ridicată.
Materiale pentru dispozitivul de antrenament:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precizia ceasului:	Petse ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25 °C / 77 °F
Precizia GPS:	Distanța ±2%, viteza ±2 km/h
Rezoluția altitudinii:	1 m
Rezoluție ascendentă/descendentă:	5 m
Altitudine maximă:	9000 m / 29525 picioare
Rata de eșantionare:	1 s
Acuratețea monitorizării ritmului cardiac:	± 1% sau 1 bpm, în funcție de care este mai mare. Precizarea se aplică la condiții de stare stabile.
Măsurarea ritmului cardiac:	15-240 bpm
Intervalul de afișare a vitezei curente:	0-399 km/h 247,9 mph
Rezistența la apă:	IPX7 (rainproof, nu este potrivit pentru înot)
Capacitatea memoriei:	64 MB de memorie flash  Până la 70 de ore de înregistrare (35 de ore cu HR și GPS)
Rezoluția afișajului:	128 x 128

## SENZOR PENTRU RITM CARDIAC H10

Durata de viață a bateriei:	400 h
Tipul bateriei:	CR 2025
Garnitura bateriei:	Inel O de 20,0 x 0,90 din silicon
Temperatura de funcționare:	-10 °C la +50 °C/14 °F la 122 °F
Materialul conectorului:	Acrilonitril-butadien-stiren, acrilonitril-butadien-stiren + fibre de sticlă, policarbonat, inox
Materialul curelei:	Poliamidă, poliuretan, elastan, poliester, modele din silicon
Rezistența la apă:	30 m

Printre altele, senzorul pentru ritm cardiac Polar H10 folosește și următoarele tehnologii brevetate:

- transmisia codificată OwnCode®

## PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

FlowSync este compatibil cu următoarele sisteme de operare:

Sistemul de operare al computerului	32 de biți	64 de biți
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Dispozitivele Polar funcționează cu majoritatea telefoanelor inteligente moderne. Iată cerințele minime:

- dispozitive mobile iOS 11 sau mai noi
- dispozitive mobile Android cu funcție Bluetooth 4.0 și sistem de operare Android 5 sau mai nou (verificați toate specificațiile telefonului furnizate de producător)

Există numeroase diferențe între modulele în care diversele dispozitive Android gestionează tehnologiile din produsele și serviciile noastre, cum ar fi tehnologia Bluetooth Low Energy (BLE) și alte standarde și protocoale. Din acest motiv,

compatibilitatea diferă de la un producător de telefoane la altul și, din păcate, Polar nu poate garanta faptul că toate funcțiile pot fi utilizate cu toate dispozitivele.

Dispozitivul pentru antrenament Polar M460 aplică următoarele tehnologii brevetate, între altele:

- Tehnologia OwnIndex® pentru testul formei fizice.

## REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă. La măsurarea ritmului cardiac în apă, folosind un dispozitiv și un senzor de ritm cardiac Polar compatibile cu aplicația GymLink, este posibil să apară interferențe din motivele următoare:

- Apa din piscină cu conținut ridicat de clor și apa marină au o conductibilitate ridicată. Electrozii senzorului de ritm cardiac pot genera un scurtcircuit, împiedicând detectarea semnalelor ECG de către senzorul de ritm cardiac.
- Când sari în apă sau desfășori o activitate musculară intensă în timpul competițiilor de natație, senzorul de ritm cardiac se poate deplasa într-o parte a corpului în care semnalele ECG nu pot fi detectate.
- Puterea semnalului ECG este diferită la fiecare persoană și poate varia în funcție de compoziția țesuturilor fiecărui om în parte. În cazul măsurării ritmului cardiac în apă, problemele sunt mai frecvente.

**Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii** sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot.

Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot					Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

## GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățarilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățarilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.


Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).


Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logurile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logurile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

## INFORMAȚII DE REGLEMENTARE

	Acest produs respectă Directivele 2014/53/UE și 2011/65/UE. Declarația de conformitate și alte informații de reglementare aplicabile pentru fiecare produs sunt disponibile pe <a href="http://www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare">www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare</a> .
---	---

	<p>Acest marcaj care reprezintă o pubeză pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2012/19/UE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în țările UE. Polar vă încurajează să reduceți la minimum efectele posibile ale deșeurilor asupra mediului înconjurător și sănătății umane și în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse și colectarea bateriilor și a acumulatorilor pentru baterii și acumulatori.</p>
---	--

Pentru a vedea etichetele de reglementare specifice pentru M460, accesați **Settings > General settings > About your product** (Setări > Setări generale > Despre produsul dvs).

Informațiile de reglementare sunt disponibile la [support.polar.com](http://support.polar.com).

## PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabil niciun fel de pentru daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obișnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

1.1 RO 12/2017