



# POLAR M460

GPS BIKE COMPUTER

מחשב GPS לאופניים


מדריך לתחילת הפעלת המוצר  
קבלו מידע נוסף בכתובת [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## כיצד מתחילים

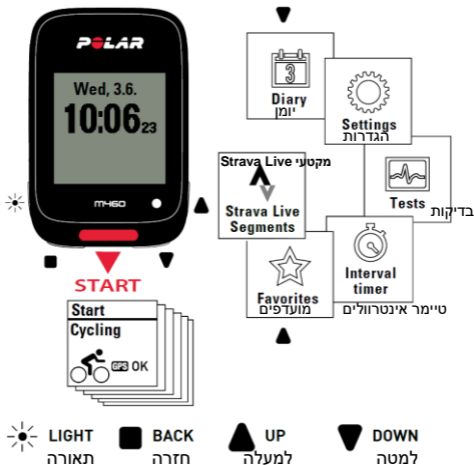
התקינו את מוצר Polar M460 החדש שלכם בשירות האינטרנט של חברת Polar Flow ( Polar Flow web service ). דגם M460 מכוון על מצב אחסנה והוא מתעורר בזמן ההתקנה. על מנת לקבל את נתוני ההכשרה המדויקים והאישיים ביותר, חשוב שתהיו מדויקים עם ההגדרות בזמן ההתקנה.

1. **עברו לכתובת** [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) והורידו את תוכנת Polar FlowSync, אותה תצטרכו לחבר את דגם M460 לשירות FlowSync.web.
2. **פתחו** את מארז ההתקנה ונהגו על פי ההוראות שעל המסך להתקנת התוכנה.
3. ברגע שההתקנה הסתיימה, תוכנת FlowSync נפתחת באופן אוטומטי ומבקשת מכם לחבר את מוצר Polar שלכם.
4. **חברו** את דגם M460 שלכם לשקע ה-USB של המחשב שלכם בעזרת כבל ה-USB. עשוי לקחת מספר דקות עד שדגם M460 שלכם מתעורר ומתחיל להיטען. תנו למחשב שלכם להתקין כונני USB מומלצים.
5. שירות Flow web ייפתח באופן אוטומטי בדפדפן האינטרנט שלכם. **צרו** חשבון Polar או התחברו במידה וכבר יש לכם חשבון.
6. הקליקו על Done על מנת **לסנכרן** את ההגדרות שלכם בין דגם M460 לבין שירות Polar Flow web service. סטאטוס FlowSync ישתנה לסטאטוס שהושלם במלואו ברגע שפעולת הסנכרון הסתיימה.
7. במידה וקיים עדכון קושחה זמין לדגם M460 שלכם, אנו ממליצים לכם להתקין אותו בזמן ההתקנה.



אין להטעין את המכשיר בזמן ששקע ה-USB רטוב. 

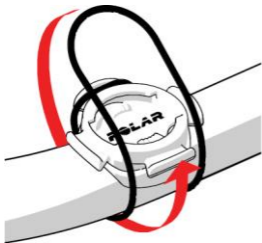
## הכירו את דגם M460 שלכם



- דפדפו בתפריט באמצעות לחיצה על לחצן UP או DOWN.
- התחילו את מפגש האימון ואשרו בחירות בעזרת לחצן START.
- חזרו לאחור, השתו ועצרו בעזרת לחצן BACK.
- נעלו לחצנים בצפייה בזמן באמצעות לחיצה ארוכה על LIGHT.

## הרכבת האופניים

באפשרותכם להתקין את שלדת האופניים שלכם למוט השלדה של האופניים שלכם או לצד שמאל או ימין של הכידון.

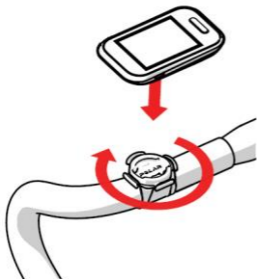


1. הניחו את בסיס הגומי על מוט השלדה / כידון.

2. מקמו את מסגרת האופניים על בסיס הגומי כך שהלוגו של POLAR נמצא בקו ישר עם הכידון.

3. אבטחו את מסגרת האופניים על מוט השלדה / כידון בעזרת טבעת O.

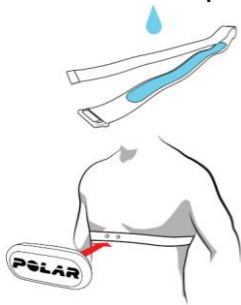
4. יישרו את הזיזים שבחלק האחורי של דגם M460 עם החריצים שבמסגרת האופניים וסובבו בכיוון השעון עד שדגם M460 במקומו.



## חיישן קצב לב H10

הלבישו את הרצועה הנוחה ואת המחבר סביב בית החזה שלכם על מנת למדוד את קצב הלב שלכם בצורה מדויקת ובזמן אמת באמצעות דגם M460 שלכם.

- **במידה והבאתם את דגם M460 שלכם ללא חיישן קצב לב, אל תדאגו, תוכלו לרכוש אחד בכל רגע נתון.**



1. לחלחו את אזור האלקטרודה של הרצועה.
2. הדקו את הרצועה סביב בית החזה שלכם וכוונו את הרצועה כך שתהיה מותקנת בנוחות.
3. חברו את המחבר.
4. לפני שאתם מתחילים עם מפגש האימון הראשון, עליכם לשייך את חיישן קצב הלב עם דגם M460 שלכם. הרכיבו את חיישן קצב הלב שלכם ולחצו על START.

באפשרותכם לשייך גם חיישן חדש בתוך הגדרות < הגדרות כלליות > שייכו וסנכרנו < שייכו מכשיר אחר.

לאחר סיום האימון, נתקו את מחבר חיישן קצב הלב ושטפו את הרצועה מתחת למי ברז זורמים על מנת לשמור אותה במצב נקי. לקבלת הוראות מפורטות יותר, עיינו בדפי התמיכה של דגם M460 בכתובת [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460)

## **ביצוע אימונים עם דגם M460 שלכם**

לחצו על START ובחרו בענף הספורט שלכם. צאו החוצה והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים שעלולים לתפוס את אותות ה-GPS הלווייניים. שמרו את דגם M460 שלכם ללא תזוזה כשהמסך פונה כלפי מעלה עד שהוא מאתר את אות ה-GPS הלווייני. ברגע שהוא מאתר את האות, המילה OK תופיע על הצג.

לחצו שוב על START ברגע שאתם מוכנים להתחיל.



בחרו בענפי הספורט המועדפים עליכם ובמידע שתרצו לעקוב אחריו במהלך מפגשי האימון שלכם בתוך אפליקציית Polar Flow ובשירות באינטרנט.

## **במהלך האימון**

**עשו סיבוב אחד:** לחצו על START במהלך מפגש אימון.

**נעלו אזור:** לנעילה/פתיחת נעילה של אזור קצב הלב בו אתם נמצאים כרגע, לחצו לחיצה ארוכה על START. אם קצב הלב שלכם יוצא מהאזור הנעול, תקבלו על כך הודעה קולית.

**שנו הגדרות בתפריט המהיר:** לחצו לחיצה ארוכה על LIGHT לפתיחת התפריט המהיר. באפשרותכם לשנות הגדרות מסוימות מבלי להשהות את הקלטת האימון.

## **השהיה ועצירה של האימון**

לחצו על BACK להשהיית מפגש האימון שלכם. להמשך האימון, לחצו על START. להפסקת מפגש האימון, לחצו לחיצה ארוכה על BACK בזמן השהיה עד שהמשפט **הקלטה הסתיימה** יופיע על גבי המסך.

## **מאפיינים מרכזיים**

דגם Polar M460 מציע כמות גדולה של מאפיינים ייחודיים שמטרתם לסייע לכם להתאמן בצורה טובה יותר.

## **GPS משולב**

בעזרת GPS משולב, דגם M460 עוקב אחר מהירות, מרחק, גובה ומסלול הרכיבה שלכם על אופניים. באפשרותכם לצפות במסלול שלכם על מפה שבתוך אפליקציית Polar Flow או בשירות Flow web לאחר סיום מפגש האימון שלכם. מאפיינה החזרה להתחלה מכוון אתכם לנקודת ההתחלה שלכם.

## **ברומטר (מד לחץ אוויר)**

נוסף לגובה דגם M460 שלכם מודד נתונים מקיפים כגון עלייה/ירידה, שיפוע עולה/שיפוע יורד, VAM בזמן אמת (מהירות ממוצעת בעלייה) ופיצוי קלוריות בגובה.

## **אור קדמי**

פונקציית האור הקדמי שבקצה העליון של דגם M460 היא לשפר את הנראות שלכם על ידי אנשים אחרים הנמצאים על הכביש. זהו מאפיין חכם שבאפשרותכם להגדיר להפעלה אוטומטית ברגע שמחשיך.

## **הדרכה באימון**

דגם M460 מגיע עם מאפייני אימון חכמים ייחודיים תוצרת POLAR, המציעים את ההדרכה הטובה ביותר שיש בכל הנוגע לדרך הנכונה לפתח את האימון שלכם כמו גם מספק משוב יעיל לגבי ההתקדמות שלכם.

## **התראות חכמות**

מאפיין ההתראות החכמות מאפשר לכם לקבל התראות בכל הנוגע לשיחות נכנסות, הודעות והתראות ממכשיר הטלפון החכם שלכם על גבי



דגם M460 שלכם. לקבלת התראות, שייכו את דגם M460 שלכם עם אפליקציית Flow. הגדירו התראות חכמות מתוך הגדרות M460 שלכם או מתוך אפליקציית Flow.

### תאימות עם חיישני הספק צד שלישי

דגם M460 שלכם תואם למספר של חיישני הספק צד שלישי. אנא בדקו את טבלת התאימות המלאה בכתובת [support.polar.com/en/3<sup>rd</sup>-party-sensors](https://support.polar.com/en/3rd-party-sensors).

### תאימות עם TRAININGPEAKS®

לאחר חיבור חשבון TrainingPeaks וחשבון Polar Flow שלכם באפשרותכם לסנכרן את מפגשי האימון שלכם מדגם M460 ל- TrainingPeaks. תוכלו לראות את נתוני Intensity, Training Stress Score® [TTS®], Normalized Power® [NP®] ואת נתוני Factor® [IF®] בדגם M460 שלכם במהלך האימון.



**STRAVA LIVE SEGEMENTS® על דגם M460 שלכם**  
לקבלת התראות בדגם M460 ברגע שאתם מתקרבים לאחד ממקטעי Strava המועדפים עליכם:



1. לחבר את חשבונות Strava Premium וגם Polar Flow שלכם.
2. בחרו את המקטעים שברצונכם להוריד ל- Polar Flow שב- Strava.
3. בחרו במקטעי Strava שברצונכם לראות על דגם M460 שלכם בתוך Polar Flow.
4. סנכרנו את דגם M460 שלכם. קבלו מידע נוסף בכתובת [support.polar.com/en/strava](https://support.polar.com/en/strava).

## לאחר אימון

תקבלו סיכון של מפגש האימון שלכם בדגם M460 שלכם מיד לאחר שעצרתם את האימון. השיגו ניתוח נתונים מפורט יותר באפליקציית Flow או בשירות Flow web.



## צפו בנתוני האימון שלכם במבט חטוף באפליקציה הניידת

השיגו את אפליקציית Polar Flow מתוך חנות App Store(sm) או מתוך חנות Google Play™. סנכרנו את דגם M460 עם אפליקציית Flow לאחר סיום האימון וקבלו סקירה מידית ומשוב מדי לגבי תוצאת האימון ואיכות ביצועי האימון שלכם.

## שירות POLAR FLOW WEB לקבלת ניתוח נתונים מפורט יותר

סנכרנו את נתוני האימון שלכם לשירות Flow web service עם המחשב או דרך אפליקציית

Flow web. בשירות web באפשרותכם לעקוב אחר ההישגים שלכם, לקבל הדרכה ולצפות בניתוח נתונים מפורט של תוצאות האימון ושל הפעילות שלכם. את כל אלו ועוד תוכלו למצוא בכתובת: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## בצעו התאמה אישים עם האבזרים

שפרו את חוויית האימון שלכם והשיגו הבנה טובה ומקיפה יותר לגבי התפקוד שלכם בעזרת האבזרים הבאים:

- **כידון מתכוונן קדמי של האופניים** מספק לכם את זווית הצפייה הטובה ביותר ואת הגישה הפשוטה והקלה ביותר למחשב האופניים שלכם. באפשרותכם לחבר את היחידה או סביב הכידון או סביב מוט השלדה של האופניים שלכם.
- **חיישן מהירות Bluetooth® Smart** מודד את מהירות/קצב הדיווש ואת מרחק הרכיבה שלכם בצורה מדויקת אפילו בנתיבים המאתגרים ביותר. יעיל במקרה של רכיבה במקומות סגורים. דגם M460 מציג את הערך הנוכחי, הערך הממוצע והמרבי של המהירות שלכם.
- **חיישן מקצב Bluetooth® Smart** מודד את מקצב הרכיבה שלכם כמספר הסיבובים/בדקה. דגם M460 מציג את הערך הנוכחי, הממוצע והמרבי של מקצב הרכיבה שלכם.

## להחלפת סוללת חיישן הדופק:

1. הרימו את מכסה הסוללה ופתחו אותו בעזרת מברג קטן עם ראש שטוח.

2. הוציאו את הסוללה הישנה ממכסה הסוללה.

3. הכניסו את הסוללה החדשה (CR2025) לתוך המכסה כשהצד השלילי (-) כלפי חוץ.

4. יישרו את הלשונית שעל מכסה הסוללה עם החרוץ שעל המחבר ודחפו את מכסה הסוללה חזרה למקומו (איור 2). עליכם לשמוע צליל הקלקה.

מסיבות בטיחותיות, הקפידו לעשות שימוש בסוללה הנכונה (CR2025).



## מפרט טכני דגם M460

סוג סוללה	סוללה נטענת 4,35,385MAH וולט
זמן הפעלה	עד 16 שעות עם GPS
טמפרטורת הפעלה	-10 °C TO +50 °C / -4 °F TO 122 °F
עמידות במים	IPX7 (עמיד בפני גשם, לא מתאים לשימוש בזמן שחייה)
חומרים	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
חומרים מהם עשויה מסגרת האופניים	POM

## חיישן קצב לב H10 תוצרת POLAR

סוג סוללה	CR2025
טבעת איטום סוללה	טבעת O בגודל 20.0 X 1.0 עשויה מחומר FPM
טמפרטורת הפעלה	-10 °C TO +50 °C / 14 °F TO 122 °F
עמידות במים	30 מטרים
מחבר	POLYAMIDE
רצועה	POLYAMIDE, POLYURETHANE, POLYESTER, ELASTANE,

APPLE STORE הינו סימן שירות של חברת APPLE.  
 GOOGLE PLAY הינו סימן מסחרי של חברת GOOGLE.  
 STRAVA LIVE SEGMENTS הינו סימן מסחרי של חברת STRAVA.  
 TRAININGPEAKS הינו סימן מסחרי של חברת TRAININGPEAKS, LLC.  
 NP®, IF® AND TSS® הינם סמלי מסחר של חברת TRAININGPEAKS, LLC ונמצאים בשימוש באישור. השיגו ידע נוסף בכתובת: [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com).  
 תואם עם

Manufactured by

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)

Compatible with

