

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Aan de slag</b> .....	<b>9</b>
Gebruiksaanwijzing Polar M460 .....	9
Inleiding .....	9
Je M460 optimaal gebruiken .....	9
Je M460 instellen .....	9
Voer de installatie uit in de Polar Flow webservice. ....	10
Batterij opladen .....	10
Gebruiksduur batterij .....	11
Melding batterij bijna leeg .....	11
Functies van knoppen en menustructuur .....	12
Functies van knoppen .....	12
Licht .....	12
Terug .....	12
Start .....	13
Omhoog / omlaag .....	13
Menustructuur .....	13
Logboek .....	14
Instellingen .....	14
Tests .....	14
Intervaltimer .....	14
Favorieten .....	14
Mobiel apparaat aan M460 koppelen .....	14

Koppeling verwijderen .....	15
Sensoren koppelen aan de M460 .....	15
Compatibele Bluetooth Smart ® sensoren koppelen met de M460 .....	15
Polar H7 hartslagsensor Bluetooth® Smart .....	15
Hartslagsensor koppelen met M460 .....	16
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	16
Snelheidssensor aan M460 koppelen .....	16
Wielmaat meten .....	17
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	18
Trapfrequentiesensor koppelen aan de M460 .....	18
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart .....	18
Kéo Power koppelen aan de M460 .....	19
Vermogensinstellingen op de M460 .....	20
Kéo Power kalibreren .....	20
Instelbare Polar Bike Mount .....	20
<b>Instellingen .....</b>	<b>22</b>
Sportprofielinstellingen .....	22
Instellingen .....	22
Fysieke instellingen .....	23
Gewicht .....	24
Lengte .....	24
Geboortedatum .....	24
Geslacht .....	24
Trainingsachtergrond .....	24
Maximale hartslag .....	24

Algemene instellingen .....	25
Koppelen en synchroniseren .....	25
Instellingen led-lampje .....	25
Vliegmodus .....	25
Tijd .....	26
Datum .....	26
Eerste dag van de week .....	26
Knopgeluiden .....	26
Knopvergrendeling .....	26
Eenheden .....	26
Taal .....	26
Info over je product .....	26
Snelmenu .....	26
Firmware bijwerken .....	28
Hoe werk je de firmware bij? .....	28
<b>Training .....</b>	<b>30</b>
Hartslagsensor dragen .....	30
Trainingssessie starten .....	30
Een sessie met trainingsdoel starten .....	32
Een sessie met intervaltimer starten .....	32
Functies tijdens training .....	33
Ronde vastleggen .....	33
Hartslag-, snelheids- of vermogenszone vergrendelen .....	33
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	33
Instellingen in Snelmenu wijzigen .....	34

Trainingssessie onderbreken of stoppen .....	34
Na de training .....	34
Trainingsoverzicht op je M460 .....	34
Polar Flow App .....	37
Polar Flow webservice .....	37
<b>Funcities .....</b>	<b>38</b>
Assisted GPS (A-GPS) .....	38
Vervaldatum A-GPS .....	38
GPS-functies .....	38
Terug naar start .....	38
Barometer .....	39
Smart Coaching .....	39
Trainingseffect .....	40
Trainingsbelasting en herstel .....	41
Fitness Test .....	41
Vóór de test .....	42
De test uitvoeren .....	42
Testresultaten .....	42
Fitheidsklassen .....	43
Mannen .....	43
Vrouwen .....	43
Vo2max .....	44
Orthostatische test .....	44
Vóór de test .....	44
De test uitvoeren .....	45

Testresultaten .....	45
Hartslagzones .....	45
Slimme Calorieën .....	48
Smart notifications (iOS) .....	48
Instellingen .....	48
M460 .....	48
Telefoon .....	49
Gebruik .....	49
Meldingen afwijzen .....	49
Smart notifications (Android) .....	49
Instellingen .....	50
M460 .....	50
Flow app .....	50
Telefoon .....	50
Gebruik .....	51
Meldingen afwijzen .....	51
Apps blokkeren .....	51
Snelheids- en vermogenszones .....	51
Instellingen .....	51
Trainingsdoel met snelheids- en vermogenszones .....	52
Tijdens de training .....	52
Na de training .....	52
Sportprofielen .....	52
Hoe kan ik Strava Live Segments® activeren op mijn M460? .....	52
Compatibiliteit van M460 met TrainingPeaks .....	54

<b>Polar Flow webservice</b> .....	<b>56</b>
Trainingsdoelen .....	57
Trainingsdoel maken .....	57
Quick target .....	57
Gefaseerd doel .....	57
Favorieten .....	57
Favorieten .....	58
Trainingsdoel aan favorieten toevoegen: .....	58
Favoriet bewerken .....	58
Favoriet verwijderen .....	58
Sportprofielen in Flow webservice .....	58
Sportprofiel toevoegen .....	59
Sportprofiel bewerken .....	59
Basis .....	59
Hartslag .....	59
Trainingsweergaven .....	59
<b>Polar Flow App</b> .....	<b>62</b>
<b>Synchroniseren</b> .....	<b>63</b>
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	63
Synchroniseren met de Flow app .....	63
<b>Belangrijke informatie</b> .....	<b>65</b>
Onderhoud van je M460 .....	65
M460 .....	65
Hartslagsensor .....	65
Bewaren .....	65

Service .....	66
Batterijen .....	66
Batterij hartslagsensor vervangen .....	66
Voorzorgsmaatregelen .....	67
Storing tijdens de training .....	67
Risico's tijdens trainen beperken .....	68
Technische specificatie .....	68
M460 .....	68
H10 hartslagsensor .....	69
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	70
Compatibiliteit mobiele Polar Flow app .....	70
Waterbestendigheid van Polar producten .....	70
Beperkte internationale Polar garantie .....	72
Informatie over regelgeving .....	72
Aansprakelijkheid .....	73



# AAN DE SLAG

## GEbruIKSAANWIJZING POLAR M460 INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe M460! De Polar M460 multifunctionele GPS-fietscomputer is volledig compatibel met verschillende Bluetooth-vermogensmeters en maakt fietsen nog leuker met **Strava Live Segments®**. Je M460 is bovendien compatibel met het **TrainingPeaks®**-platform voor coaching en analyse. De volgende geavanceerde TrainingPeaks-vermogensmetingen voor fietsen zijn beschikbaar op je M460: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** en **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Combineer je M460 met een hartslagsensor voor toegang tot unieke hartslaggerelateerde functies, zoals Fitness Test, Orthostatische test, Trainingsbelasting en Herstelstatus. De Polar M460 is spatwaterbestendig (IPX7) en de batterij gaat tot 16 uur training mee. Met de geïntegreerde GPS en barometer kun je je snelheid, afstand, hoogte en helling volgen. Met de Polar M460 kun je gebruikmaken van de functie Smart notifications, waarmee je meldingen van je telefoon op je M460 ontvangt en je dus niets hoeft te missen. En dankzij de LED aan de voorzijde ben je veilig in het donker. Krijg direct na je training een overzicht van je trainingssessie met de Flow app. Plan en analyseer je training gedetailleerd met de Flow webservice.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe trainingspartner. Meer ondersteuning vind je op [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

### JE M460 OPTIMAAL GEBRUIKEN

Bekijk je actuele, nauwkeurige hartslag tijdens de training op je M460 met de [Polar H10 hartslagsensor](#). Je hartslag is de informatie die gebruikt wordt om te analyseren hoe je sessie is verlopen. Als je een set zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.


Bekijk je trainingsgegevens in één oogopslag na elke sessie met de [Polar Flow mobiele app](#). De Flow app synchroniseert je trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden vanaf de App Store of Google Play.

Met de Polar FlowSync software kun je gegevens via de USB-kabel synchroniseren tussen je M460 en de Flow webservice op je computer. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) om de Polar FlowSync software te downloaden en te installeren. Plan en analyseer elk detail van je training, pas je trainingsapparaat aan en leer meer over je prestaties met de [Polar Flow webservice](#) op [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** en **TRAINING STRESS SCORE®** zijn handelsmerken van TrainingPeaks, LLC en worden met toestemming gebruikt. Lees meer op <http://www.trainingpeaks.com>.

### JE M460 INSTELLEN

Voer de installatie uit in de Polar Flow webservice. Daar kun je alle fysieke gegevens invullen die direct nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens. Je kunt er ook je taal selecteren en de meest recente firmware voor je M460 ophalen. Om de installatie in de Polar Flow webservice uit te voeren heb je een computer met internetverbinding nodig.

 De M460 wordt geleverd in de slaapstand. Hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer of een USB-lader. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces verschijnt.

## VOER DE INSTALLATIE UIT IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE.

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download de Polar FlowSync software; deze is nodig voor het verbinden van je M460 met de Flow webservice.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je je Polar-apparaat aan te sluiten.
4. Sluit de M460 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. De M460 ontwaakt en begint met opladen. Laat je computer eventuele USB-stuurprogramma's installeren als die worden aangeboden.
5. De Flow webservice wordt automatisch geopend in je internetbrowser. Maak een Polar-account of meld je aan als je er al een hebt. Vul je fysieke instellingen accuraat in, aangezien deze van invloed zijn op de calorieberekening en andere Smart Coaching-functies.
6. Start de synchronisatie door op **Klaar** te klikken; de instellingen worden gesynchroniseerd tussen de M460 en de service. De FlowSync-status verandert in Voltooid, zodra de synchronisatie gereed is.
7. Je wordt gevraagd om de software van je M460 bij te werken. Klik op **Ja** om de software op je M460 bij te werken naar de laatste versie. Werk je M460 bij zodat je aan de slag kunt met de volledige set functies. Dit zal ongeveer 20-30 minuten in beslag nemen.

## BATTERIJ OPLADEN

De M460 heeft een interne, oplaadbare batterij. Met de meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd). Als je een wisselstroomadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5 VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een wisselstroomadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemerkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").

1. Haal het rubberen klepje uit de USB-poort. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M460 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.



2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Als de M460 volledig geladen is, verschijnt **Laden voltooid**.

Laat de batterij niet langdurig leeg en houdt hem niet altijd volledig geladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden. Houd het klepje van de USB-poort gesloten als deze niet gebruikt wordt.

**i** Laad de batterij van je M460 niet op als deze vochtig is.

**i** Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C / 32°F of boven +50 °C / 122 °F. Als je je M460 oplaadt in een omgeving met een temperatuur die niet binnen dit bereik valt, kan de batterijcapaciteit permanent beschadigd raken – vooral als de temperatuur hoger is.

## GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is tot 16 uur met GPS en hartslagsensor. De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je M460 gebruikt, de functies die je gebruikt (bijv. het gebruik van het led-lampje bekort de gebruiksduur) en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul.

## MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

### Batterij bijna leeg. Opladen

De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de M460 op te laden.

### Opladen vóór de training

De lading is te onvoldoende voor het registreren van een trainingssessie.

Een nieuwe trainingssessie kan pas worden gestart nadat de M460 is opgeladen.

**Als het display leeg is**, is de M460 in de slaapstand of is de batterij leeg. De M460 gaat automatisch in de slaapstand wanneer je tien minuten lang geen knop hebt ingedrukt terwijl hij in de tijdweergave staat. Hij ontwaakt uit de slaapstand wanneer je op een knop drukt. Als hij dan niet ontwaakt, is het tijd om hem op te laden.

## FUNCTIES VAN KNOPPEN EN MENUSTRUCTUUR

### FUNCTIES VAN KNOPPEN

De M460 heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande tabellen voor de functies van de knoppen in verschillende modi.



#### LICHT

TIJDWEERGAVE EN MENU	PRE-TRAININGSMODUS	TIJDENS DE TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display verlichten</li> <li>• Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display verlichten</li> <li>• Ingedrukt houden om naar sportprofielinstellingen te gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display verlichten</li> <li>• Ingedrukt houden om naar het <b>Snelmenu</b> te gaan</li> </ul>

#### TERUG

TIJDWEERGAVE EN MENU	PRE-TRAININGSMODUS	TIJDENS DE TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menu verlaten</li> <li>• Terug naar het vorige niveau</li> <li>• Instellingen ongewijzigd laten</li> <li>• Keuzes annuleren</li> <li>• Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terug naar tijdweergave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training onderbreken door eenmaal indrukken</li> <li>• 3 seconden ingedrukt houden om de trainingsregistratie te stoppen</li> </ul>

TIJDWEERGAVE EN MENU	PRE-TRAININGSMODUS	TIJDENS DE TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingedrukt houden om in de tijdweergave te synchroniseren met de Flow app</li> </ul>		

## START

TIJDWEERGAVE EN MENU	PRE-TRAININGSMODUS	TIJDENS DE TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> <li>Keuzes bevestigen</li> <li>Naar pre-trainingsmodus gaan</li> <li>De op het display weergegeven selectie bevestigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainings sessie starten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingedrukt houden om zonevergrendeling in of uit te schakelen</li> <li>Trainingsregistratie hervatten na pauzeren</li> <li>Indrukken om een ronde te registreren.</li> </ul>

## OMHOOG / OMLAAG

TIJDWEERGAVE EN MENU	PRE-TRAININGSMODUS	TIJDENS DE TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> <li>Door keuzelijsten navigeren</li> <li>Geselecteerde waarde wijzigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Door sportlijst navigeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsweergave wijzigen</li> </ul>

## MENUSTRUCTUUR

Ga naar het menu en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug met de knop TERUG.

<p>In het menu vind je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Logboek</li> <li>Instellingen</li> <li>Tests</li> <li>Intervaltimer</li> <li>Favorieten</li> <li>Strava Live Segments</li> </ul>	
---	--

## LOGBOEK

In het **Logboek** zie je de huidige week, de afgelopen vier weken en de komende vier weken. Kies een dag om je activiteit en trainingssessies van die dag, het trainingsoverzicht van elke sessie en de door jou uitgevoerde tests te bekijken. Je kunt ook je geplande trainingssessies bekijken.

## INSTELLINGEN

In **Instellingen** kun je het volgende bewerken:

- **Sportprofielen**
- **Fysieke instellingen**
- **Algemene instellingen**
- **Horloge-instellingen**

Zie [Instellingen](#) voor meer informatie.

## TESTS

In **Tests** vind je:

### Orthostatische test

### Fitness Test

Zie [Functies](#) voor meer informatie.

## INTERVALTIMER

Stel op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers in om belasting- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.

Zie [Trainingssessie starten](#) voor meer informatie.

## FAVORIETEN

In **Favorieten** vind je trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen in de Flow webservice.

Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.

## MOBIEL APPARAAT AAN M460 KOPPELEN

Maak vóór het koppelen van een mobiel apparaat een Polar account aan als je er nog geen hebt en download de Flow app vanaf de App Store of Google Play. Zorg dat je ook de FlowSync software op je computer hebt gedownload en geïnstalleerd vanaf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en dat je je M460 in de Flow webservice geregistreerd hebt.

Zorg vóór het koppelen dat *Bluetooth* op je mobiele apparaat ingeschakeld is en dat de vliegmodus is uitgeschakeld.

Een mobiel apparaat koppelen:

1. Ga in de M460 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Mobiel apparaat koppelen** en druk op START
2. Zodra je apparaat gevonden is, verschijnt de apparaat-ID **Polar mobiel xxxxxxxx** op de M460.
3. Druk op START, **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
4. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de op je M460 weergegeven pincode.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account.
2. Wacht totdat Product verbinden op je mobiele apparaat verschijnt en (**Wachten op M460**) verschijnt.
3. Houd in de tijdweergave van de M460 TERUG ingedrukt.
4. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
5. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de op je M460 weergegeven pincode.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen:

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op START.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op START.
3. **Koppeling verwijderen?** verschijnt; kies **Ja** en druk op START.
4. **Koppeling verwijderd** verschijnt als dit gelukt is.

## SENSOREN KOPPELEN AAN DE M460

Verhoog je trainingsbeleving en krijg meer inzicht in je prestaties met de Bluetooth® Smart-sensoren. Voor het in gebruik nemen van een nieuwe *Bluetooth Smart*® hartslagsensor, fietssensor of mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet deze aan je M460 worden gekoppeld. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt dat je M460 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen.

### COMPATIBELE BLUETOOTH SMART® SENSOREN KOPPELEN MET DE M460

Je M460 kan worden gecombineerd met een aantal Polar sensoren, maar is ook volledig compatibel met verschillende Bluetooth-vermogensmeters van andere fabrikanten. Controleer de gehele compatibiliteitstabel op [support.polar.com](http://support.polar.com). Zorg ervoor dat de nieuwste firmware is geïnstalleerd op zowel je M460 als de vermogenssensor. Volg de instructies van de fabrikant om de vermogenssensor te kalibreren.

### POLAR H7 HARTSLAGSENSOR BLUETOOTH® SMART

De Polar hartslagsensor bestaat uit een comfortabele band en een zender. Hij meet nauwkeurig je hartslag en zendt de gegevens direct naar de M460.

Hartslaggegevens geven je inzicht in je fysieke conditie en hoe je lichaam reageert op training. Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning,

ademhalingssnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke gesteldheid.

## HARTSLAGSENSOR KOPPELEN MET M460

Doe je hartslagsensor om zoals in [Hartslagsensor dragen](#) is beschreven. Een hartslagsensor kan op twee manieren aan je M460 worden gekoppeld:

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M460 start het zoeken naar je hartslagsensor.
3. Als de hartslagsensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar H7 xxxxxxxx**. Kies de hartslagsensor die je wilt koppelen.
4. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. **Raak je sensor aan met de M460 om te koppelen** wordt weergegeven, houd je hartslagsensor tegen de M460 en wacht totdat deze gevonden is.
3. De M460 noemt de gevonden hartslagsensoren. De apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar H7 xxxxxxxx**, wordt weergegeven. Kies de hartslagsensor die je wilt koppelen en kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## POLAR SNELHEIDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Een reeks factoren kan je fietssnelheid beïnvloeden. Conditie is duidelijk één daarvan, maar weersomstandigheden en uiteenlopende weghellingen spelen ook een grote rol. De meest geavanceerde manier om te meten hoe deze factoren je snelheid beïnvloeden is met de aerodynamische snelheidssensor.

- Meet je huidige, gemiddelde en maximumsnelheid
- Volgt je gemiddelde snelheid om je vorderingen en de verbetering van je prestaties te zien
- Licht maar duurzaam en eenvoudig te bevestigen

## SNELHEIDSSENSOR AAN M460 KOPPELEN

Zorg dat de snelheidssensor correct geïnstalleerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de snelheidssensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een snelheidssensor kan op twee manieren aan je M460 worden gekoppeld:

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M460 start het zoeken naar de snelheidssensor. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. Als de snelheidssensor gevonden is, verschijnt **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
6. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1**, **Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START.



7. **Wielmaat instellen** verschijnt. Stel de wielmaat in en druk op START.

 De eerste fietssensor die je koppelt, wordt automatisch aan **Fiets 1** toegewezen.

of

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. De M460 start het zoeken naar je snelheidssensor. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. De apparaat-ID **Polar SPD xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
5. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1**, **Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START.
6. **Wielmaat instellen** verschijnt. Stel de wielmaat in en druk op START.

## WIELMAAT METEN

Instelling van de wielmaat is vereist voor correcte fietsgegevens. Je kunt de wielmaat van je fiets op twee manieren bepalen:

### Methode 1

Zoek de diameter in inches of in ETRTO die op het wiel is afgedrukt. Vergelijk deze met de wielmaat in millimeters in de rechterkolom van de ETRTO-tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (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

 Wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, daar de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning.

### Methode 2

- Meet het wiel handmatig op voor het meest nauwkeurige resultaat.
- Gebruik het ventiel om het punt te markeren waar het wiel de grond raakt. Trek een lijn op de grond om dat punt te markeren. Duw je fiets op een vlakke ondergrond één complete omwenteling van het wiel vooruit. Het wiel moet loodrecht op de grond staan. Trek een andere lijn op de grond op de plaats waar het ventiel een volledige omwenteling heeft gemaakt. Meet de afstand tussen beide lijnen.
- Bepaal de wielomtrek door daar 4 mm van af te trekken vanwege je gewicht op de fiets.

## POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR BLUETOOTH® SMART

De meest praktische manier om je fietssessie te meten is met onze geavanceerde draadloze trapfrequentiesensor. Hij meet je huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie als omwentelingen per minuut, zodat je de fietstechniek van je rit met die van vorige ritten kunt vergelijken.

- Verbetert je fietstechniek en herkent je optimale trapfrequentie
- Met de storingsvrije trapfrequentiegegevens kun je je eigen prestaties evalueren
- Aerodynamisch en licht ontwerp

## TRAPFREQUENTIESENSOR KOPPELEN AAN DE M460

Zorg dat de trapfrequentiesensor correct gemonteerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de trapfrequentiesensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een trapfrequentiesensor kan op twee manieren aan je M460 worden gekoppeld.

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De M460 start het zoeken naar de trapfrequentiesensor. Draai de crank enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. Als de trapfrequentiesensor gevonden is, verschijnt **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
6. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1, Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START.

 *De eerste fietssensor die je koppelt, wordt automatisch aan **Fiets 1** gekoppeld.*

of

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. De M460 start het zoeken naar je trapfrequentiesensor. Draai de crank enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. De apparaat-ID **Polar CAD xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
5. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1, Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START.

## POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR BLUETOOTH® SMART

Met Polar LOOK Kéo Power kun je daadwerkelijk je fietsprestaties en -techniek ontwikkelen. Dit systeem is perfect voor ambitieuze fietsers, werkt met *Bluetooth®* Smart-technologie en verbruikt slechts weinig energie.

- Meet je geleverde vermogen (in watt) en je kracht (in newton).
- Gemakkelijk in te stellen en te wisselen tussen verschillende fietsen
- De M460 toont je geleverde vermogen in watt, watt/kg of % van FTP (functional threshold power).
- De M460 toont je links/rechtsbalans en je de huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie.

De set **Kéo Power Bluetooth® Smart** bevat twee pedalen en twee vermogenszenders.

De **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** is een economische keuze voor basismeting van de kracht. Hij meet je geleverde vermogen en kracht met het linkerpedaal en geeft je totale vermogen/kracht door de meting met twee te vermenigvuldigen. De set bevat twee pedalen en een vermogenszender.

## KÉO POWER KOPPELEN AAN DE M460

Zorg dat je Kéo Power correct hebt geïnstalleerd alvorens hem te koppelen. Zie de in de verpakking meegeleverde gebruiksaanwijzing van Polar LOOK Kéo Power of de video-instructies voor informatie over het monteren van de pedalen en het installeren van de zenders.

Als je twee vermogenszenders hebt, moeten deze afzonderlijk worden gekoppeld. Na het koppelen van de eerste zender kun je onmiddellijk de tweede koppelen. Controleer de apparaat-ID aan de achterzijde van elke zender om te zorgen dat je de juiste zenders van de lijst vindt.

Kéo Power kan op twee manieren aan je M460 worden gekoppeld:

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. Draai de cranks rond om de zenders te activeren. De M460 start het zoeken naar Kéo Power.
3. Als deze gevonden is, verschijnt **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.
6. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1, Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START. **Wil je een andere pedaal koppelen?** verschijnt. Kies **Ja** als je twee zenders hebt en de andere wilt koppelen.
7. **Cranklengte instellen.** Stel de cranklengte in millimeters in.

 De eerste fietssensor die je koppelt, wordt automatisch aan **Fiets 1** toegewezen.

of

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Draai de cranks rond om de zenders te activeren.
3. De apparaat-ID **Polar PWR xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.
5. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1, Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig met START. **Wil je een andere pedaal koppelen?** verschijnt. Kies **Ja** als je twee zenders hebt en de andere wilt koppelen.
6. **Cranklengte instellen:** Stel de cranklengte in millimeters in.

## VERMOGENSINSTELLINGEN OP DE M460


Pas de vermogensinstellingen aan, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen. Bewerk de vermogensinstellingen in **Instellingen > Sportprofielen**. Kies het profiel dat je wilt bewerken en kies daarna **Instellingen fietsvermogen**.

In de **Instellingen fietsvermogen** vind je het volgende:

- **Vermogensweergave:** Kies **watt (W)**, **watt/kg (W/kg)** of **% van FTP**.
- **Voortschr. gem. vermogen:** Stel het registratie-interval in. Kies 1, 3, 5, 10, 15, 30 of 60 seconden.
- **FTP-waarde instellen:** Stel je FTP-waarde in. Het instelbereik is 60 tot 600 watt.
- **Vermogenszonelimieten controleren:** Controleer je vermogenszonelimieten.

## KÉO POWER KALIBREREN

Kalibreer de Kéo Power voordat je je sessie start. Telkens als de zenders geactiveerd worden en de M460 gevonden is, kalibreert het Polar LOOK Kéo Power-systeem zichzelf automatisch. De kalibratie vergt enkele seconden.

 *De temperatuur van je trainingsomgeving is van invloed op de nauwkeurigheid van de kalibratie. Als je bijvoorbeeld buiten gaat trainen, zet je fiets dan een half uur voordat je de kalibratie uitvoert buiten. Zo wordt de temperatuur van de fiets ongeveer hetzelfde als die van je trainingsomgeving.*

Kéo power kalibreren:

1. Activeer de zenders door met de cranks te draaien en kies de pre-trainingsmodus op je M460 om de kalibratie te starten.
2. Houd de fiets rechtop en de cranks op hun plaats tot de kalibratie voltooid is.

Om te zorgen dat de kalibratie correct wordt uitgevoerd:

- plaats tijdens de kalibratie geen gewicht op de pedalen.
- onderbreek de kalibratie niet.

Als de kalibratie voltooid is, gaat een groene LED op de zenders knipperen en kun je je sessie starten.

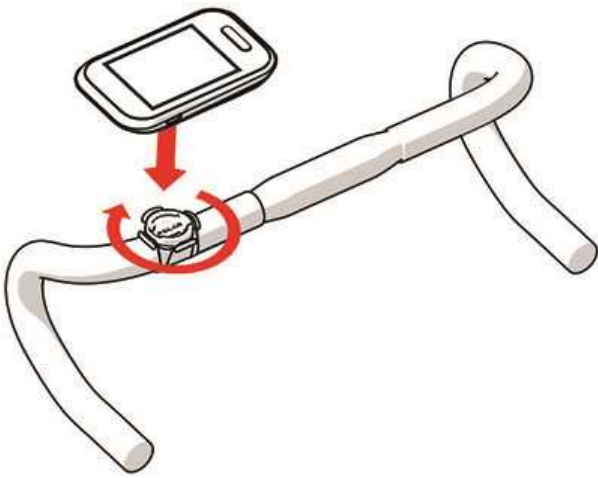
## INSTELBARE POLAR BIKE MOUNT

Je kunt de instelbare Polar Bike Mount op de stuurpen van je fiets, of links of rechts op het stuur, bevestigen.

1. Plaats de rubberen voet op de stuurpen of het stuur.
2. Bevestig de bike mount zó op de rubberen voet, dat het POLAR logo in lijn ligt met het stuur.
3. Zet de bike mount met de O-ring vast op de stuurpen of het stuur.



4. Lijn de richels aan de achterzijde van de M460 uit met de gleuven op de bike mount en draai rechtsom totdat de M460 op zijn plaats zit.




**i** Zorg dat het display omhoog is gericht voor de beste GPS-prestaties.

# INSTELLINGEN

## SPORTPROFIELINSTELLINGEN


Pas de sportprofielen aan, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen. Op de M460 kun je bepaalde sportprofielinstellingen bewerken in **Instellingen > Sportprofielen**. Je kunt bijvoorbeeld de GPS in- of uitschakelen voor verschillende sporten.

 *In de Flow webservice is een grotere reeks aanpassingsopties beschikbaar. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.*

In de pre-trainingsmodus worden standaard zes sportprofielen getoond. In de Flow webservice kun je nieuwe sporten aan je lijst toevoegen en deze synchroniseren met je M460. Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je M460 instellen. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt.

Standaard vind je in de **Sportprofielen** de volgende sporten:

- **Fietsen**
- **Wielrennen**
- **Spinning**
- **Mountainbiken**
- **Overig outdoor**
- **Overig indoor**

 *Als je vóór je eerste trainingssessie je sportprofielen in de Flow webservice hebt bewerkt en ze met je M460 hebt gesynchroniseerd, bevat de sportprofielenlijst de bewerkte sportprofielen.*


## INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Sportprofielen** en kies een profiel dat je wilt bewerken om sportprofielinstellingen te bekijken of te wijzigen. Door LICHT ingedrukt te houden, kun je de instellingen van het huidige geselecteerde profiel ook openen vanuit de pre-trainingsmodus.


- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit**, **Zacht**, **Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**.  
**Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **Instellingen fietsvermogen: Vermogensweergave:** Stel in hoe je je vermogensgegevens wilt zien (**watt (W)**, **watt/kg (W/kg)** of **% van FTP**). **Voortschr. gem. vermogen:** Stel het registratie-interval in. Kies 1, 3, 5, 10, 15, 30 of 60 seconden. **Stel je FTP-waarde in:** Stel je FTP-waarde (functioneel drempelvermogen) in. Het instelbereik is 60 tot 600 watt. **Vermogenszonelimieten controleren:** Controleer je vermogenszonelimieten.

 *Instellingen fietsvermogen zijn alleen zichtbaar als Kéo Power gekoppeld is.*

- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Vermogenssensor kalibreren:** Vermogenssensor kalibreren is alleen zichtbaar bij het openen van de sportprofielinstellingen vanuit de pre-trainingsmodus en als je de sensor gekoppeld hebt. Zie [Polar LOOK Kéo Power-sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibreren.
- **Fietsinstellingen: Wielmaat:** Stel de wielmaat in op aantal millimeters. Zie [Wielmaat meten](#) voor meer informatie. **Cranklengte:** Stel de cranklengte in op aantal millimeters. **Gebruikte sensoren:** Bekijk alle sensoren die je aan de fiets gekoppeld hebt.
- **Hoogte kalibreren:** De juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.

 *Hoogte kalibreren is alleen zichtbaar bij het openen van de sportprofielinstellingen vanuit de pre-trainings- of trainingsmodus.*

- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/h** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mph** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl). **Limieten snelheidszone controleren:** De limieten voor elke snelheidszone controleren.
- **Instellingen automatische pauze: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de Automatische pauze **Aan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringsnelheid:** Stel de snelheid in waarmee de registratie wordt gepauzeerd.
- **Automatische ronde:** Kies **Uit**, **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 *Voor gebruik van Automatische pauze en van op afstand gebaseerde automatische ronde moet de GPS-functie zijn ingeschakeld of de Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart in gebruik zijn.*

## FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Fysieke instellingen** om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, vooral bij je gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslagzonelimieten en calorieverbruik.

In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Maximale hartslag**

## GEWICHT

Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.

## LENGTE

Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).

## GEBORTE DATUM

Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).

## GESLACHT

Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

## TRAININGSACHTERGROND

De trainingsachtergrond is een schatting van het niveau van je lichamelijke activiteiten op lange termijn. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van je lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.

- **Incidenteel (0-1 u/week):** Je doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan sport met een hoge inspanning; je wandelt bijvoorbeeld alleen voor je plezier, of traint af en toe hard genoeg zodat je zwaar ademhaalt of transpireert.
- **Geregeld (1-3 u/week):** Je sport geregeld op recreatief niveau, je loopt bijvoorbeeld 5 tot 10 km of 3 tot 6 mijl per week, of je besteedt 1 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **Vaak (3-5 u/week):** Je verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, je loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of je besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Zwaar (5-8 u/week):** Je neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training en je doet soms mee aan grote sportevenementen.
- **Semiprof (8-12 u/week):** Je neemt vrijwel dagelijks deel aan zware lichamelijke training en je traint om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
- **Prof (>12 u/week):** Je bent een duursporter. Je neemt deel aan zware lichamelijke training om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

## MAXIMALE HARTSLAG

Stel je maximale hartslag in als de waarde van je huidige maximale hartslag bekend is. Als je deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor jouw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd).

$HF_{max}$  wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik.  $HF_{max}$  is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij maximale fysieke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je eigen  $HF_{max}$  te bepalen is via een maximale



inspanningstest in een laboratorium.  $HF_{max}$  is tevens cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd en erfelijke factoren.

## ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen** om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Algemene instellingen** vind je:

- **Koppelen en synchroniseren**
- **Instellingen led-lampje**
- **Vliegmodus**
- **Tijd**
- **Datum**
- **Eerste dag van de week**
- **Knopgeluiden**
- **Knopvergrendeling**
- **Eenheden**
- **Taal**
- **Info over je product**

## KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Mobiel apparaat koppelen en synchroniseren.** Mobiele apparaten aan je M460 koppelen.
- **Ander apparaat koppelen.** Hartslag- en fietssensoren koppelen aan je M460.
- **Gekoppelde apparaten:** Alle apparaten bekijken die je aan je M460 gekoppeld hebt.
- **Gegevens synchroniseren:** Gegevens synchroniseren met de Flow app. **Gegevens synchroniseren** wordt zichtbaar nadat je de M460 aan een mobiel apparaat hebt gekoppeld.

## INSTELLINGEN LED-LAMPJE

- **Led-lampje:** Kies **Handmatig led-lampje** of **Automatisch led-lampje**.
  - **Handmatig led-lampje:** Beheer het led-lampje handmatig vanaf het Snelmenu.
  - **Automatisch led-lampje:** De M460 schakelt het led-lampje in en uit aan de hand van de lichtomstandigheden.
- **Activeringsniveau:** Kies **Donker**, **Schemering** of **Licht**.
- **Knippersnelheid.** Kies **Knipperen uit**, **Langzaam**, **Snel** of **Zeer snel**.

## VLIEGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt deze niet gebruiken bij trainingssessies met *Bluetooth*® Smart-sensoren en bij het synchroniseren van je gegevens naar de mobiele app Polar Flow omdat *Bluetooth*® Smart uitgeschakeld is.

## TIJD

Tijdnotatie instellen: **24 u** of **12 u**. Stel daarna de tijd in.

## DATUM


Stel de datum in. Stel ook de **Datumnotatie** in; je kunt kiezen tussen **mm/dd/jjjj**, **dd/mm/jjjj**, **jjjj/mm/dd**, **dd-mm-jjjj**, **jjjj-mm-dd**, **dd.mm.jjjj** en **jjjj.mm.dd**.

## EERSTE DAG VAN DE WEEK

Kies de eerste dag van de week. Kies **Maandag**, **Zaterdag** of **Zondag**.

## KNOPGELUIDEN

De knopgeluiden **Inschakelen** of **Uitschakelen**.

 *Deze selectie wijzigt de trainingsgeluiden niet. Trainingsgeluiden worden gewijzigd in de sportprofielinstellingen. Zie "Sportprofielinstellingen" op pagina 22 voor meer informatie.*

## KNOPVERGREDELING

Kies **Handmatige vergrendeling** of **Automatische vergrendeling**. In **Handmatige vergrendeling** kun je de knoppen handmatig vergrendelen vanuit het **Snelmenu**. In **Automatische vergrendeling** wordt de vergrendeling automatisch ingeschakeld na 60 seconden.

## EENHEDEN

Kies metrische (**kg**, **cm**) of Engelse (**lb**, **ft**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid.

## TAAL

Kies: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, 简体中文, **Русский**, **Suomi** of **Svenska**. Stel de taal in voor je M460.

## INFO OVER JE PRODUCT

Controleer de apparaat-ID van je M460, alsmede de firmwareversie, het hardwaremodel en de vervaldatum van A-GPS.

## SNELMENU

Houd in de pre-trainingsmodus LICHT ingedrukt om de instellingen van het huidige geselecteerde sportprofiel te openen:

- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit, Zacht, Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**.  
**Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HR zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Fietsinstellingen: Gebruikte sensoren:** Bekijk alle sensoren die je aan de fiets gekoppeld hebt.
- **Hoogte kalibreren:** De juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.
- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/h** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mph** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).  
**Limieten snelheidszone controleren:** De limieten voor elke snelheidszone controleren.
- **Instellingen automatische pauze: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de Automatische pauze **Aan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringssnelheid:** Stel de snelheid in waarmee de registratie wordt gepauzeerd.
- **Automatische ronde:** Kies **Uit, Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

Houd in de trainingsweergave LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. Daar vind je het volgende:


- **Knoppen vergrendelen:** Druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd LICHT ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Zet het led-lampje aan** of **uit**.
- **Zet de verlichting aan** of **uit**.
- **Vermogenssensor kalibreren:** Vermogenssensor kalibreren is alleen zichtbaar bij het openen van de sportprofielinstellingen vanuit de pre-trainingsmodus en als je de sensor gekoppeld hebt. Zie [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibreren.
- **Hoogte kalibreren:** De juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.
- **Intervaltimer:** Maak op tijd en/of afstand gebaseerde intervalltimers om belastings- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.
- **Info huidige locatie\*:** De huidige locatie en het aantal zichtbare satellieten.
- Kies **Locatiegids inschakelen\*** en druk op START. **Pijlweergave routebegeleiding ingeschakeld** verschijnt en de M460 gaat in de weergave **Terug naar start**.

*\*Deze optie is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel ingeschakeld is.*

Houd in de pauzmodus LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. Daar vind je het volgende.

- **Knoppen vergrendelen:** Druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd LICHT ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Zet het led-lampje aanaan** of **uit**.

- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit, Zacht, Luid** of **Zeer luid**.
- **Hartslaginstellingen: Hartslagweergave:** Kies **Hartslagen per minuut (hsm)** of **% van maximum**.  
**Limieten HF-zones controleren:** De limieten voor elke hartslagzone controleren. **HF zichtbaar op ander apparaat:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **Instellingen fietsvermogen: Vermogensweergave:** Stel in hoe je je vermogensgegevens wilt zien (**watt (W)**, **watt/kg (W/kg)** of **% van FTP**). **Voortschr. gem. vermogen:** Stel het registratie-interval in. Kies 1, 3, 5, 10, 15, 30 of 60 seconden. **Stel je FTP-waarde in:** Stel je FTP-waarde (functioneel drempelvermogen) in. Het instelbereik is 60 tot 600 watt. **Vermogenszonelimieten controleren:** Controleer je vermogenszonelimieten.
- **GPS-registratie:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Vermogenssensor kalibreren:** Vermogenssensor kalibreren is alleen zichtbaar bij het openen van de sportprofielinstellingen vanuit de pre-trainingsmodus en als je de sensor gekoppeld hebt. Zie [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#) voor meer informatie over kalibreren.
- **Fietsinstellingen: Gebruikte sensoren:** Bekijk alle sensoren die je aan de fiets gekoppeld hebt.
- **Hoogte kalibreren:** De juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.
- **Snelheidsinstellingen: Snelheidsweergave:** Kies **km/h** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mph** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).  
**Limieten snelheidszone controleren:** De limieten voor elke snelheidszone controleren.
- **Instellingen automatische pauze: Automatische pauze:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je de Automatische pauze **Aan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen. **Activeringssnelheid:** Stel de snelheid in waarmee de registratie wordt gepauzeerd.
- **Automatische ronde:** Kies **Uit, Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

 Voor gebruik van Automatische pauze en van op afstand gebaseerde automatische ronde moet de GPS-functie zijn ingeschakeld of de Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart in gebruik zijn.

## FIRMWARE BIJWERKEN

De firmware van je M460 kan worden bijgewerkt. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je met de M460 via de USB-kabel verbinding maakt met je computer. De firmware updates worden via de USB-kabel en FlowSync software gedownload. De Flow app meldt je ook wanneer nieuwe firmware beschikbaar is.


Firmware updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je M460. Het kan bijvoorbeeld gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of om programmacorrecties.

### HOE WERK JE DE FIRMWARE BIJ?

Om de firmware van je M460 bij te werken moet je over het volgende beschikken:


- Een account bij de Flow webservice
- Geïnstalleerde FlowSync software

- Registratie van je M460 in de Flow webservice

 Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en maak je Polar account in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC.

De firmware bijwerken gaat als volgt:

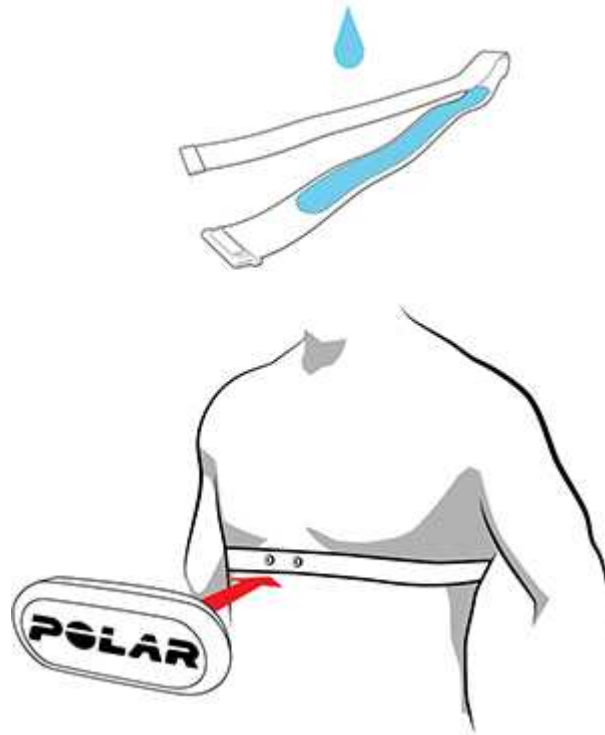
1. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M460 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd de firmware bij te werken.
4. Kies Ja. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de M460 start opnieuw.

 *Vóór het bijwerken van de firmware worden de belangrijkste gegevens van je M460 naar de Flow webservice gesynchroniseerd. Je zult dus geen belangrijke gegevens kwijtraken bij het bijwerken.*

# TRAINING

## HARTSLAGSENSOR DRAGEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.
4. Vóór je eerste trainingssessie moet je de hartslagsensor koppelen aan je M460. Doe je hartslagsensor om en druk op START. Wacht daarna op het koppelverzoek van de sensor en kies **Ja**.



**i** Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet ook deze droog te wrijven.

## TRAININGSSESSIE STARTEN

1. **Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.**
2. **Kies in de pre-trainingsmodus het gewenste sportprofiel met OMHOOG/OMLAAG.**

**i** Om de sportprofielinstellingen te wijzigen voordat je (in de pre-trainingsmodus) je trainingssessie start, houd je **LICHT** even ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan. Druk op **TERUG** om terug te gaan naar de pre-trainingsmodus.



Als je de GPS-functie in dit sportprofiel ingeschakeld hebt en/of een compatibele [Bluetooth® Smart sensor](#) in gebruik is, zal de M460 automatisch beginnen naar de signalen te zoeken.

**Blijf in de pre-trainingsmodus totdat de M460 de GPS- en sensorsignalen en je hartslag gevonden heeft om te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn.** Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Houd tijdens het zoeken je M460 stil met het display omhoog gericht. Blijf op dezelfde positie staan totdat de M460 de satelliet signalen gevonden heeft.

Signalen van de GPS-satelliet kunnen sneller worden gevonden met assisted GPS (A-GPS). Het gegevensbestand van A-GPS wordt automatisch naar je M460 bijgewerkt als je deze via de FlowSync software met de Flow webservice synchroniseert. Als het gegevensbestand van A-GPS verlopen is of je de M460 nog niet gesynchroniseerd hebt, kan het vinden van de satelliet signalen meer tijd vergen. Zie [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) voor meer informatie.

3. **Druk op START** zodra de M460 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart verschijnt en je kunt beginnen met je training.**



**Hartslag:** Zodra je hartslag wordt weergegeven, heeft de M460 het signaal van je hartslagsensor gevonden.

**GPS:** De procentagewaarde links naast het GPS-pictogram geeft aan wanneer de GPS gereed is. Zodra deze 100% is, verschijnt OK.

**Fietssensoren:** Als de M460 de sensorsignalen gevonden heeft, verschijnt **OK** naast het fietspictogram. Als je sensoren aan meerdere fietsen gekoppeld hebt, verschijnt een getal naast het fietspictogram, dat de gebruikte fiets aanduidt. De M460 kiest de fiets waaraan de meest nabije sensor gekoppeld is.

Voorbeeld:

Je hebt een snelheidssensor aan **Fiets 1** gekoppeld en een andere snelheidssensor aan **Fiets 2**. Beide fietsen zijn in de buurt wanneer je met de M460 naar de pre-trainingsmodus gaat. De snelheidssensor die aan **Fiets 1** gekoppeld is, is dichterbij de M460. De M460 kiest daarom **Fiets 1** voor de rit. Het cijfer 1 verschijnt naast het fietspictogram.

Als je in plaats daarvan **Fiets 2** wilt gebruiken, kies je een van de volgende mogelijkheden:

- Ga terug naar de tijdweergave. Vergroot daarna de afstand tussen de M460 en **Fiets 1** zodat **Fiets 2** zich het dichtst bij de M460 bevindt. Ga weer naar de pre-trainingsmodus.

- Raak de sensor in **Fiets 2** aan met de M460.

## EEN SESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

Je kunt gedetailleerde trainingsdoelen maken op de Polar Flow webservice en deze synchroniseren met je M460 via Flowsync software of de Flow app. Tijdens de training kun je de begeleiding gemakkelijk volgen op je apparaat.

Om een trainingssessie met trainingsdoel te starten ga je als volgt te werk.

1. Ga om te beginnen naar **Logboek** of **Favorieten**.
2. Kies in **Logboek** de dag waarop het doel gepland is, druk op **START**, kies het doel in de lijst en druk op **START**. Alle opmerkingen, die je aan het doel hebt toegevoegd, verschijnen.

of

Kies in **Favorieten** het doel in de lijst en druk op **START**. Alle opmerkingen, die je aan het doel hebt toegevoegd, verschijnen.


3. Druk op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op **START** zodra de M460 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie [Trainingsdoelen](#) voor meer informatie over trainingsdoelen.

## EEN SESSIE MET INTERVALTIMER STARTEN

Je kunt een herhalende of twee wisselende op tijd en/of afstand gebaseerde timers instellen voor begeleiding bij je belasting- en herstelfasen in intervaltraining.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Intervaltimer**. Kies **Timer(s) instellen** om nieuwe timers te maken.
2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**.
  - **Op tijd gebaseerd**. Stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op **START**.
  - **Op afstand gebaseerd**. Stel de afstand in voor de timer en druk op **START**.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Kies **Ja** om een andere timer in te stellen en herhaal stap 2.
4. Kies **Start X,XX km / XX:XX** als je klaar bent, druk op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op **START** zodra de M460 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

 Je kunt de **Intervaltimer** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd **LICHT** ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Intervaltimer**.



## FUNCTIES TIJDENS TRAINING

### RONDE VASTLEGGEN

Druk op START om een ronde te registreren. Rondens kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in sportprofielinstellingen **Automatische ronde** in op **Rondeafstand** of **Rondeduur**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest.

### HARTSLAG-, SNELHEIDS- OF VERMOGENSZONE VERGRENDELEN

Houd START ingedrukt om de op dat moment gekozen hartslag- snelheids- of vermogenszone te vergrendelen. Houd START ingedrukt om de zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag, snelheid of vermogen buiten de vergrendelde zone gaat, ontvang je meldingen via geluid.

**i** De hartslag-, snelheids- en vermogenszones kunnen in de Flow webservice worden geactiveerd. Je kunt de zones afzonderlijk aanpassen voor elk sportprofiel waarin ze beschikbaar zijn. Meld je aan bij de Flow webservice en klik op je naam rechtsboven om de zones te bewerken. Kies Sportprofielen en het sportprofiel dat je wilt bewerken. De zones kunnen worden ingesteld onder Hartslag-, Snelheids- of tempo- en Vermogensinstellingen. Synchroniseer de zones na het bewerken via FlowSync naar je trainingsapparaat.

Sport profiles

Add sport profile

Road running  
4.9.2017 19:28  
Edit

Cycling  
8.5.2018 21:36  
Edit

Walking  
8.8.2017 19:29  
Edit

Strength training  
6.10.2016 15:20  
Edit

Related to sport Cancel Save

Basics

Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available **i**

Available for Polar M400

Off

On

### FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Volgende fase starten** in de lijst en druk op START. Als je Automatische fasewijziging hebt gekozen, wijzigt de fase automatisch wanneer je een fase voltooid hebt. Je ontvangt je meldingen via geluid.

**i** Je kunt gefaseerde trainingsdoelen maken in de Flow webservice. Zie [Trainingsdoelen](#) voor meer informatie.

## INSTELLINGEN IN SNELMENU WIJZIGEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingssessie te pauzeren. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie.

## TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN OF STOPPEN

1. Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt en de M460 gaat in de pauzmodus. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.
2. Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus de knop TERUG drie seconden ingedrukt totdat **Registratie gestopt** verschijnt om een trainingssessie te stoppen.






 De pauzetijd wordt niet meegenomen in de totale trainingstijd.

## NA DE TRAINING

Krijg directe analyse en vergaande inzichten in je training met de M460, de Flow app en de Flow webservice.

### TRAININGSOVERZICHT OP JE M460

Na elke trainingssessie krijg je direct een trainingsoverzicht van je sessie. Als je je trainingsoverzicht later wilt bekijken, ga je naar **Logboek** en kies je de dag. Daarna kies je het overzicht van de gewenste sessie.

	<p>De M460 belooft je telkens als je je <b>Beste persoonlijke resultaat</b> behaalt in gemiddelde snelheid dan wel tempo, afstand of calorieën. Het <b>Beste persoonlijke resultaat</b> is voor elk sportprofiel anders.</p>
	<p>De tijd waarop je de sessie startte, de duur van de sessie en de tijdens de sessie afgelegde afstand.</p> <p> <i>Afstand is zichtbaar als de GPS-functie ingeschakeld is of de Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart in gebruik is.</i></p>
	<p>Tekstuele feedback over je prestaties. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in hartslagzones, op calorieverbruik en op duur van de sessie.</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p> <p> <i>Trainingseffect</i> verschijnt als je een hartslagsensor hebt gebruikt en in</p>

	<p><i>totaal ten minste is 10 minuten in de hartslagzones hebt getraind.</i></p>												
<div data-bbox="124 226 406 510"> <p><b>Overzicht</b></p> <p><b>HF-zones</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Zone</th> <th>Tijd</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table> </div>	Zone	Tijd	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tijd die je in elke hartslagzone hebt besteed.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als je een hartslagsensor hebt gebruikt.</i></p>
Zone	Tijd												
5	00:01:27												
4	00:11:20												
3	00:22:02												
2	00:08:11												
1	00:07:20												
<div data-bbox="124 555 406 840"> <p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Gem. hartslag</b> 138</p> <p><b>Max. hartslag</b> 162</p> </div>	<p>Je gemiddelde en maximale hartslag worden weergegeven in slagen per minuut en in percentage van de maximale hartslag.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als je een hartslagsensor hebt gebruikt.</i></p>												
<div data-bbox="124 884 406 1169"> <p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Calorieën</b> 764 kcal</p> <p><b>Vetverbr.% van calorieën</b> 30%</p> </div>	<p>Tijdens de sessie verbruikte calorieën en vetverbrandings % van calorieën.</p>												
<div data-bbox="124 1214 406 1498"> <p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Snelheidszones</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Zone</th> <th>Tijd</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table> </div>	Zone	Tijd	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>De in elke snelheidszone bestede tijd.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als de GPS-functie ingeschakeld is of de Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart in gebruik is.</i></p>
Zone	Tijd												
5	00:00:00												
4	00:13:39												
3	00:36:25												
2	00:25:24												
1	00:00:42												
<div data-bbox="124 1543 406 1827"> <p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Gem. snelheid</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Max. snelheid</b> 42.7 km/h</p> </div>	<p>Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als de GPS-functie ingeschakeld is of de Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart in gebruik is.</i></p>												

<p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Gemiddelde trapfrequentie</b> 86</p> <p><b>Maximale trapfrequentie</b> 108</p>	<p>Gemiddelde en maximale trapfrequentie van de sessie.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als de Polar LOOK Kéo Power-sensor of de Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart in gebruik is.</i></p>										
<p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Gem. verm.</b> 230 w</p> <p><b>Max. vermogen</b> 269 w</p>	<p>Gemiddelde en maximale vermogen van de sessie.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als de Polar LOOK Kéo Power-sensor in gebruik is.</i></p>										
<p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Krachtzones</b></p> <table border="1"> <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>Tijd die je in elke vermogenszone hebt besteed.</p> <p><i>ⓘ Zichtbaar als de Polar LOOK Kéo Power-sensor in gebruik is.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Max. hoogte</b> 148 m</p> <p><b>Stijging</b> 418 m</p> <p><b>Daling</b> 390 m</p>	<p>Maximale hoogte, gestegen en gedaald in meter of voet.</p>										
<p><b>Overzicht</b></p> <p><b>Ronden</b> (2)</p> <p><b>Beste ronde</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Gem. ronde</b> 00:19:00.5</p>	<p>Het aantal ronden en de kortste en gemiddelde duur van een ronde.</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p>										

<b>Overzicht</b> <b>Automat. ronden</b> (5) <b>Beste ronde</b> 00:09:06.0 <b>Gem. ronde</b> 00:09:44.5 ■	Het aantal automatische ronden en de kortste en gemiddelde duur van een automatische ronde.  Druk op START voor meer bijzonderheden.
--	--

## POLAR FLOW APP

Synchroniseer je M460 met de Flow app om na elke sessie je gegevens in één oogopslag te analyseren. Met de Flow app kun je snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

# FUNCTIES

## ASSISTED GPS (A-GPS)

De M460 heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids- en afstandsmeting geeft voor uiteenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt zien.

De M460 gebruikt de AssistNow® Offline service om een snel satellietcontact te verkrijgen. De AssistNow Offline service biedt A-GPS-gegevens die je M460 de voorspelde posities van de GPS-satellieten doorgeven. Zo weet de M460 waar hij de satellieten moet zoeken en is daardoor in staat hun signalen binnen enkele seconden op te vangen, zelfs onder moeilijke ontvangstcondities.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het laatste gegevensbestand van A-GPS wordt automatisch naar je M460 bijgewerkt als je deze via de FlowSync software met de Flow webservice synchroniseert.

### VERVALDATUM A-GPS

Het gegevensbestand van A-GPS is maximaal 14 dagen geldig. Gedurende de eerste drie dagen worden de GPS-satelliet signalen betrekkelijk snel gevonden. De voor de satellietbepaling benodigde tijd stijgt sterker tijdens de 10e tot 14e dag. Geregelde updates zorgen voor een snelle satellietbepaling.

Je kunt de vervaldatum van het huidige bestand van A-GPS-gegevens controleren vanaf je M460. Ga in de M460 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je product > Vervaldatum A-GPS**. Als het gegevensbestand vervallen is, synchroniseer je M460 dan via FlowSync software met de Flow webservice om de A-GPS-gegevens bij te werken.

Als het gegevensbestand van A-GPS verlopen is, kan het vinden van de satelliet signalen meer tijd vergen.

## GPS-FUNCTIES

De M460 heeft de volgende GPS-functies:

- **Afstand:** Nauwkeurige afstand tijdens en na je sessie.
- **Snelheid/tempo:** Nauwkeurige snelheids- en tempogegevens tijdens en na je sessie.
- **Terug naar start:** Wijst je de kortst mogelijke weg en toont de afstand naar je startpunt. Je kunt nu interessantere routes zoeken en ze veilig uitproberen, want je weet dat je slechts een knop hoeft in te drukken om de richting naar je startpunt te zien.

## TERUG NAAR START


De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie.

**Je gebruikt de functie Terug naar start als volgt:**

1. Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt.
2. Kies **Locatiegids inschakelen, Pijlweergave locatiegids ingeschakeld** verschijnt en de M460 gaat in de weergave **Terug naar start**.

## Je keert als volgt terug naar je startpunt:

- Blijf in beweging zodat de M460 kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl wijst in de richting van je startpunt.
- Draai altijd in de richting van de pijl om terug te gaan naar het startpunt.
- De M460 toont ook de koers en de rechtstreekse afstand (hemelsbreed) tussen jou en het startpunt.

 *Houd in onbekende omgevingen altijd een kaart van de omgeving bij de hand voor het geval de M460 het satelliet signaal kwijtraakt of de batterij leeg raakt.*

## BAROMETER


De barometer heeft de volgende functies:

- Hoogte, stijging en daling
- Temperatuur tijdens de training (kan op het display worden bekeken)
- Hellingmeter
- Huidige VAM (mean ascent velocity – gemiddelde stijgingssnelheid)
- Voor hoogte gecorrigeerde calorieën

De M460 meet de hoogte met een atmosferische luchtdruksensor en zet de gemeten luchtdruk om in hoogtemeting. Dit is de meest nauwkeurige manier om na kalibratie de hoogte en wijzigingen in de hoogte (stijging en daling) te meten. Stijging en daling worden in meters of voet weergegeven. De stijgings- of dalingshoek wordt in percentages en graden weergegeven.

Om te zorgen dat de hoogtemeting nauwkeurig blijft, moet hij steeds gekalibreerd worden wanneer een betrouwbare referentie beschikbaar is. Dit kan een top of een topografische kaart zijn of wanneer je je op een niveau bevindt. Variaties in de luchtdruk als gevolg van weersomstandigheden of door airconditioning binnenshuis, kunnen de hoogtewaarden beïnvloeden.

De weergegeven temperatuur is die van je M460.

 *De hoogte wordt automatisch gekalibreerd met GPS en wordt in grijs weergegeven totdat deze gekalibreerd is. Voor de meest nauwkeurige hoogtemeting wordt aanbevolen de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent. Handmatige kalibratie kan worden uitgevoerd in de pre-trainings- of in het Snelmenu van de trainingsweergave. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie.*

## SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveaus wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier bij en motivatie voor het trainen.

De M460 heeft de volgende Smart Coaching-functies:

- Trainingseffect
- Trainingsbelasting en herstel (deze functie is beschikbaar in de Polar Flow webservice)
- Fitness Test
- Orthostatische test
- Hartslagzones
- Slimme calorieën

## TRAININGSEFFECT

De functie Trainingseffect geeft je meer inzicht in de effectiviteit van je training. Voor deze functie dien je de hartslagsensor te gebruiken. Na elke trainingssessie krijg je tekstuele feedback over je prestaties als je ten minste 10 minuten in de sportzones getraind hebt. De feedback is gebaseerd op de verdeling van de trainingstijd in sportzones, op calorieverbruik en op duur. Zie Trainingsbestanden voor meer gedetailleerde feedback. De beschrijving van de verschillende opties voor trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

Feedback	Effect
Maximale training+	Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.



Feedback	Effect
Constate en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constate en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

## TRAININGSBELASTING EN HERSTEL

De functie Trainingsbelasting in het Logboek van de Polar Flow webservice vertelt je op duidelijke wijze hoe intensief je trainingssessie was en hoeveel tijd nodig is voor volledig herstel. De functie laat zien of je voldoende hersteld bent voor de volgende sessie en helpt je de balans te vinden tussen rusten en trainen. In de Polar Flow webservice kun je jouw totale trainingsbelasting controleren, je training optimaliseren en de ontwikkeling van je prestaties volgen.

De functie Trainingsbelasting houdt rekening met verschillende factoren die van invloed zijn op je trainingsbelasting en hersteltijd, zoals de hartslag tijdens je training, de trainingsduur en enkele persoonlijke factoren zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Het voortdurend volgen van je trainingsbelasting en herstel helpt je je persoonlijke limieten te herkennen, om over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op je dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

De functie Trainingsbelasting helpt je je totale trainingsbelasting te controleren, je training te optimaliseren en de ontwikkeling van je prestaties te volgen. De functie maakt verschillende soorten trainingssessies vergelijkbaar met elkaar en helpt je de perfecte balans te vinden tussen rusten en trainen.

## FITNESS TEST

De Polar Fitness Test (conditietest) is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe (cardiovasculaire) conditie. Je lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in je lichaam regelt. Hoe beter je aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is je hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en de kans op cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in je OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.

Je aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij je grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Om je voortgang te volgen moet je tijdens de eerste twee weken een aantal keren je OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing:

- Je kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen je praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan jezelf 1 tot 3 minuten voordat je aan de test begint.

## VÓÓR DE TEST

Doe je hartslagsensor om. Zie [Hartslagsensor dragen](#) voor meer informatie.

Zorg vóórdat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in **Instellingen > Fysieke instellingen**

## DE TEST UITVOEREN

Ga voor het uitvoeren van de Fitness Test naar **Tests > Fitness Test > Ontspan je en start de test**.

- **Hartslag zoeken** verschijnt. Wanneer de hartslag gevonden is, verschijnen een hartslaggrafiek, je huidige hartslag en **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display. Blijf ontspannen en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de M460 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.

## TESTRESULTATEN

Wanneer de test afgelopen is, hoor je twee geluidssignalen plus een beschrijving van het resultaat van de conditietest en je geschatte  $VO_{2max}$  verschijnt.

**Bijwerken naar VO<sub>2</sub>max naar fysieke instellingen?** verschijnt.

- Kies **Ja** om de waarde op te slaan in **Fysieke instellingen**.
- Kies alleen **Nee** als je je klinisch gemeten  $VO_{2max}$ -waarde kent en deze waarde meer dan één fitnessklasse verschilt van het OwnIndex-resultaat.

Je laatste testresultaat verschijnt in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Fitness Test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

## Fitheidsklassen

### Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeër laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeër goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeër laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeër goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC. Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie, omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie.  $VO_{2max}$  (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren.  $VO_{2max}$  kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests, submaximale tests, Polar Fitness Test).  $VO_{2max}$  is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als duurlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

$VO_{2max}$  kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## **ORTHOSTATISCHE TEST**

De orthostatische test is een algemeen gebruikt hulpmiddel voor het volgen van de balans tussen training en herstel. Hij is gebaseerd op wijzigingen ten gevolge van training in de functie van je autonome zenuwstelsel. De resultaten van de orthostatische test worden beïnvloed door verschillende externe factoren, zoals stress, slaap, sluimerende ziekte, omgevingswisselingen (temperatuur, hoogte), enz. Evaluatie op de langere termijn helpt je je training te optimaliseren en overtraining te voorkomen.

De orthostatische test is gebaseerd op de meting van hartslag en hartslagvariatie. Wijzigingen in de hartslag en de hartslagvariatie weerspiegelen de wijzigingen in de autonome regeling van het cardiovasculaire systeem. Tijdens de test worden de HFruist, HFstaand en de HFpiek gemeten. De tijdens een orthostatische test gemeten hartslag en hartslagvariatie zijn goede indicatoren van verstoringen in het autonome zenuwstelsel, bijvoorbeeld overtraining. Hartslagreacties op vermoeidheid en overtraining zijn echter individueel en eisen evaluatie op de langere termijn.

## **VÓÓR DE TEST**

Als je de test voor het eerst uitvoert, moeten er gedurende twee weken zes basislijntests worden uitgevoerd om je persoonlijke basislijnwaarde te bepalen. Deze basislijnmetingen moeten tijdens gewone basistrainingsweken worden gedaan, niet tijdens zware trainingsweken. De basislijnmetingen moeten zowel na trainingsdagen als na hersteldagen tests omvatten.

Na de basislijnregistratie moet je de test 2 tot 3 keer per week blijven uitvoeren. Voer wekelijks een test uit in de ochtend na een hersteldag en na een zware trainingsdag (of na een reeks zware trainingsdagen). Eventueel kun je een derde test uitvoeren na een normale trainingsdag. De test biedt mogelijk geen betrouwbare informatie tijdens aftrainen of tijdens een periode waarin zeer onregelmatig wordt getraind. Als je de training veertien dagen of langer onderbreekt, verdient het aanbeveling om je gemiddelden van de lange termijn te resetten en de basislijntest opnieuw uit te voeren.

Voor de meest betrouwbare resultaten moet de test altijd worden uitgevoerd in normale en vergelijkbare omstandigheden. Het is raadzaam de test 's ochtends voor het ontbijt te doen. De volgende basisvoorwaarden zijn van toepassing:

• Doe de hartslagsensor om.

- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent.

Je kunt in een ontspannen houding zitten of op bed liggen. De positie moet altijd hetzelfde zijn als je de test uitvoert.

Je kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor of op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen je praten.

• Eet, drink en rook niet gedurende 2-3 uur voor de test.

- Het is raadzaam om de test geregeld en op dezelfde tijd van de dag uit te voeren, bij voorkeur 's ochtends na het opstaan, om vergelijkbare testresultaten te verkrijgen.

## DE TEST UITVOEREN

Kies **Tests > Orthostatische test > Ontspan en start de test. Hartslag zoeken** verschijnt. Als de hartslag gevonden is verschijnt **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display.

- Je hartslaggrafiek wordt op het display weergegeven. Beweeg niet tijdens dit eerste deel van de test, dat 3 minuten duurt.
- Na 3 minuten piept de M460 en verschijnt **Sta op**. Sta op en blijf 3 minuten stil staan.
- Na 3 minuten piept de M460 nogmaals en is de test afgelopen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de M460 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.

## TESTRESULTATEN





Als resultaat zie je de waarden van je HFrust, HFstaand en HFpiek, vergeleken met het gemiddelde van je eerdere resultaten.


Je laatste testresultaat verschijnt in **Tests > Orthostatische test > Laatste resultaat**. Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

In de Flow webservice kun je je testresultaten op de lange termijn volgen. Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je orthostatische test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

## HARTSLAGZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in training op basis van hartslag. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van $HF_{max}^*$	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
<b>MAXIMUM</b> 	90–100%	171–190 hsm	minder dan 5 minuten	<p><b>Effect:</b> Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.</p> <p><b>Voelt als:</b> Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.</p> <p><b>Aanbevolen voor:</b> Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.</p>
<b>ZWAAR</b> 	80–90%	152–172 hsm	2–10 minuten	<p><b>Effect:</b> Beter in staat tot langdurige hoge snelheden.</p> <p><b>Voelt als:</b> Vermoeide spieren en zware ademhaling.</p> <p><b>Aanbevolen voor:</b> Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen.</p>
<b>GEMIDDELD</b> 	70–80%	133–152 hsm	10–40 minuten	<p><b>Effect:</b> Verbeterd het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie.</p> <p><b>Voelt als:</b> Constante en beheerste snelle ademhaling.</p> <p><b>Aanbevolen voor:</b> Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.</p>
<b>LICHT</b> 	60–70%	114–133 hsm	40–80 minuten	<p><b>Effect:</b> Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.</p> <p><b>Voelt als:</b> Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten.</p> <p><b>Aanbevolen voor:</b> Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel</p>

Hartslagzone	Intensiteit % van HF <sub>max</sub> *	Voorbeeld: Hartslagzones**	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
				tijdens het wedstrijdseizoen.
<b>ZEER LICHT</b>  	50-60%	104-114 hsm	20-40 minuten	<b>Effect:</b> Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.  <b>Voelt als:</b> Erg eenvoudig, lichte inspanning.  <b>Aanbevolen voor:</b> Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

\* HF<sub>max</sub> = maximale hartslag (220 - leeftijd).

\*\* Hartslagzones (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainings sessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken, moet je volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaerob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Voldoende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

Je kunt de Polar hartslagzones personaliseren met een klinisch gemeten HF<sub>max</sub>-waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Je kunt de limieten van de hartslagzone afzonderlijk bewerken voor elk sportprofiel dat je op jouw Polar account van de Polar Flow webservice hebt.

Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.


## SLIMME CALORIEËN

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:

- gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- de hartslag tijdens de training
- individuele maximale zuurstofopname ( $VO2_{max}$ )
- hoogte

## SMART NOTIFICATIONS (IOS)

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over binnenkomende oproepen, berichten en meldingen van je smartphone op je M460 ontvangen. Op je M460 ontvang je dezelfde meldingen als op het scherm van je telefoon. De functie Smart notifications is beschikbaar voor zowel iOS als Android. Smart notifications zijn geblokkeerd tijdens de Orthostatische test, de Fitness Test en trainingssessies waarbij je de intervaltimer gebruikt.

 Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je M460 en je telefoon sneller leeg, omdat er meer Bluetooth-activiteit plaatsvindt.

## INSTELLINGEN

Je moet je M460 koppelen met de Flow app om waarschuwingen en meldingen te kunnen ontvangen. Ook moet je de juiste instellingen op je M460 en telefoon geconfigureerd hebben.

Nadat je de firmware van je M460 hebt bijgewerkt, **moet je de M460 opnieuw koppelen met de Flow app om de functie Smart notifications te kunnen gebruiken**. Als je de M460 en de Flow app niet opnieuw koppelt, is de instelling niet zichtbaar.

De functie Smart notifications is standaard uitgeschakeld. Je kunt deze functie in- en uitschakelen op je M460 en in de Polar Flow app.

### M460

Schakel Smart notifications in via **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notifications**.

- Kies **Aan** als je meldingen wilt ontvangen en je de inhoud van de meldingen wilt weergeven op het display.
- Kies **Aan (geen voorbl.)** als je de inhoud van de meldingen niet wilt weergeven op het display. Je ziet dan alleen dat je een melding hebt ontvangen.
- Kies **Uit** als je geen meldingen wilt ontvangen op je M460.



## TELEFOON

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je M460 ontvangt. Je kunt de instellingen voor meldingen als volgt wijzigen op je iOS-telefoon:

1. Ga naar **Instellingen > Berichtencentrum**.
2. Zorg ervoor dat de apps waarvan je meldingen wilt ontvangen, worden vermeld onder **Inclusief** en dat hun meldingsstijl is ingesteld op **Stroken** of **Meldingen**.

Je ontvangt geen meldingen van apps die worden vermeld onder **Exclusief**.

## GEBRUIK


Wanneer je een waarschuwing ontvangt, meldt je M460 dat met een geluid. Als je wordt gebeld, kun je opnemen, de oproep dempen of de oproep afwijzen (alleen met iOS 8). Bij dempen demp je alleen je M460, niet je telefoon. Als een melding binnenkomt tijdens een gesprekswaarschuwing, wordt die niet weergegeven.

## MELDINGEN AFWIJZEN

Je kunt meldingen handmatig afwijzen of ze laten verlopen. Als je een melding handmatig afwijst, wordt deze ook afgewezen op het scherm van je telefoon. Als je een melding laat verlopen, wordt de melding verwijderd van je M460 maar is deze nog wel zichtbaar op je telefoon.

Meldingen afwijzen via het display:


- Handmatig: Druk op de knop TERUG.
- Verlopen: De melding verdwijnt na 30 seconden als je de melding niet handmatig afwijst.

 *Meldingen worden geblokkeerd als de weergave Strava Live Segment actief is op je M460. Als je meldingen wilt ontvangen tijdens een langere trainingssessie, kun je ze inschakelen door de trainingsweergave te wijzigen.*

## SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over binnenkomende oproepen, berichten en meldingen van je smartphone op je M460 ontvangen. Op je M460 ontvang je dezelfde meldingen als op het scherm van je telefoon. Smart notifications zijn geblokkeerd tijdens de Orthostatische test, de Fitness Test en trainingssessies waarbij je de intervaltimer gebruikt.

- Zorg ervoor dat Android versie 5.0 of nieuwer op je telefoon is geïnstalleerd.
- Zorg ervoor dat de nieuwste firmware op je M460 is geïnstalleerd.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je M460 aan de app gekoppeld zijn. Je moet de Polar Flow app uitvoeren op je telefoon om de functie Smart notifications te kunnen gebruiken.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je M460 en je telefoon sneller leeg, omdat er meer Bluetooth-activiteit plaatsvindt.

 We hebben de werking gecontroleerd op een aantal populaire telefoonmodellen, zoals de Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 en Sony Xperia Z3. Er kunnen verschillen in de werking optreden bij andere telefoonmodellen die Android 5.0 ondersteunen.

## INSTELLINGEN

Je moet je M460 koppelen met de Flow app om waarschuwingen en meldingen te kunnen ontvangen. Ook moet je de juiste instellingen op je M460 en telefoon geconfigureerd hebben.

Nadat je de firmware van je M460 hebt bijgewerkt, moet je de M460 opnieuw koppelen met de Flow app om de functie Smart notifications te kunnen gebruiken. Als je de M460 en de Flow app niet opnieuw koppelt, is de instelling niet zichtbaar.

De functie Smart notifications is standaard uitgeschakeld. Je kunt deze functie in- en uitschakelen op je M460 en in de Polar Flow app.

### M460

Je kunt de functie Smart notifications als volgt in- en uitschakelen op de M460.


Ga op je M460 naar **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notifications**.

- Kies **Aan** als je meldingen wilt ontvangen en je de inhoud van de meldingen wilt weergeven op het display.
- Kies **Aan (geen voorbld.)** als je de inhoud van de meldingen niet wilt weergeven op het display. Je ziet dan alleen dat je een melding hebt ontvangen.
- Kies **Uit** als je geen meldingen wilt ontvangen op je M460.

### FLOW APP

Je kunt de functie Smart notifications als volgt in- en uitschakelen in de Polar Flow mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Kies onder **Smart notifications** de optie **Aan, Aan (geen voorbld.)** of **Uit**.
4. **Synchroniseer je M460 met de mobiele app** door de knop TERUG op je M460 ingedrukt te houden.
5. Op het display van je M460 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je M460 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen in de Polar Flow mobiele app hebt gewijzigd.

### TELEFOON

Om meldingen van je telefoon op je M460 te kunnen ontvangen, moet je eerst meldingen inschakelen voor die mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Meldingen zijn standaard ingeschakeld, maar je kunt controleren of ze zijn in- of uitgeschakeld via de instellingen van de mobiele toepassing of via de instellingen voor app-meldingen van je Android-telefoon. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor app-meldingen.

Vervolgens moet de Polar Flow app toestemming hebben om de meldingen op je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon (meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow helpt je hierbij wanneer nodig.

## GEBRUIK

Wanneer je een waarschuwing ontvangt, meldt je M460 dat met een geluid. Bij een agenda-item en een bericht ontvang je één waarschuwing; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de knop TERUG van je Polar M460 drukt, of maximaal 30 seconden.

De naam van de beller wordt weergegeven op het display als de beller in het telefoonboek van je mobiele telefoon staat. De naam bestaat alleen uit eenvoudige westerse tekens en speciale tekens uit de volgende talen: Frans, Fins, Zweeds, Duits, Noors en Spaans.

## MELDINGEN AFWIJZEN


Je kunt meldingen handmatig afwijzen of ze laten verlopen. Als je een melding handmatig afwijst, wordt deze ook afgewezen op het scherm van je telefoon. Als je een melding laat verlopen, wordt de melding verwijderd van je M460 maar is deze nog wel zichtbaar op je telefoon.

Meldingen afwijzen via het display:

- Handmatig: Druk op de knop TERUG.
- Verlopen: De melding verdwijnt na 30 seconden als je de melding niet handmatig afwijst.

## APPS BLOKKEREN

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app hebt ontvangen op je M460, staat de app in de lijst onder **Apparaten > Apps blokkeren** en kun je de app desgewenst blokkeren.

 *Meldingen worden geblokkeerd als de weergave Strava Live Segment actief is op je M460. Als je meldingen wilt ontvangen tijdens een langere trainingssessie, kun je ze inschakelen door de trainingsweergave te wijzigen.*

## SNELHEIDS- EN VERMOGENSZONES

Met de snelheids- en vermogenszones kun je gemakkelijk je snelheid of vermogen volgen gedurende je sessie, en de snelheid of het vermogen aanpassen om het gewenste trainingseffect te verkrijgen. De zones kunnen worden gebruikt om de efficiëntie van je training tijdens de sessies te begeleiden en helpen je je training voor optimale resultaten af te wisselen met diverse trainingsintensiteiten.

## INSTELLINGEN

De snelheids- en vermogenszones kunnen in de Flow webservice worden aangepast. In de sportprofielen waarin ze beschikbaar zijn, kunnen ze worden in- en uitgeschakeld. Er zijn vijf verschillende zones; je kunt de standaardzones gebruiken en de zonelimieten handmatig aanpassen. Ze zijn sportspecifiek, waardoor je de zones optimaal kunt aanpassen aan elke sport. De zones zijn beschikbaar in loopsporten (waaronder teamsporten waarin lopen een rol speelt), fietssporten, alsmede roeien en kanoën.

### Standaard

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn bedoeld voor personen met een betrekkelijk hoog conditieniveau.

## Vrij

Als je **Vrij** kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Als je bijvoorbeeld je huidige drempels hebt getest, zoals de anaerobe en aerobe drempels of de hoge en lage lactaatdrempels, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke snelheids- of tempodrempels. We adviseren om je anaerobe snelheids- en tempodrempel als minimum voor zone 5 in te stellen. Als je ook de aerobe drempel gebruikt, stel die dan in als het minimum van zone 3.

## TRAININGSDOEL MET SNELHEIDS- EN VERMOGENSZONES

Je kunt trainingsdoelen instellen op basis van snelheids- en vermogenszones. Na het synchroniseren van de doelen via FlowSync, krijg je tijdens de training begeleiding van je trainingsapparaat.

## TIJDENS DE TRAINING

Tijdens de training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en hoeveel tijd je in elke sportzone getraind hebt.

## NA DE TRAINING

In de trainingssamenvatting op de M460 zie je een overzicht van de in elke snelheids- of vermogenszone bestede tijd. Na het synchroniseren kan in de Flow webservice gedetailleerde informatie over de snelheids of vermogenszone worden bekeken.

## SPORTPROFIELEN


Je kunt een lijst weergeven van al je favoriete sporten en voor elke daarvan specifieke instellingen definiëren. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste weergaven maken voor elke sport en kiezen welke gegevens je tijdens de training wilt zien: alleen je hartslag of alleen snelheid en tempo – wat het meest geschikt is voor jou en je trainingswensen en -vereisten.

Zie [Sportprofielinstellingen](#) en [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.

## HOE KAN IK STRAVA LIVE SEGMENTS® ACTIVEREN OP MIJN M460?

Strava-segmenten zijn eerder gedefinieerde gedeelten van een weg of route waar sporters onderling kunnen proberen de beste tijd neer te zetten (fietsen of hardlopen). De segmenten worden gedefinieerd op [Strava.com](#) en kunnen door elke gebruiker van Strava worden gemaakt. Je kunt segmenten gebruiken om je eigen tijden te vergelijken of om je tijden te vergelijken met die van andere Strava-gebruikers die dat segment ook hebben afgelegd. Elk segment heeft een openbaar klassement met King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) met de beste tijd voor dat segment.

Als je een **Strava Premium**-account hebt, kun je de functie **Strava Live Segments®** inschakelen op je Polar M460. Als je Strava Live Segments hebt ingeschakeld, ontvang je een waarschuwing op je M460 zodra je in de buurt komt van een van je favoriete Strava-segmenten. De actuele prestatiegegevens worden weergegeven op je M460, zodat je kunt zien of je voor- of achterloopt op je persoonlijke record (**PR**) van het segment. De resultaten worden meteen berekend en weergegeven op je M460 zodra het segment eindigt, maar het uiteindelijke resultaat kun je bekijken op [Strava.com](#).

 Meldingen worden geblokkeerd als de weergave Strava Live Segment actief is op je M460. Als je meldingen wilt ontvangen tijdens een langere trainingssessie, kun je ze inschakelen door de trainingsweergave te wijzigen.

Je kunt Strava Live Segments als volgt inschakelen op je Polar M460:

1. Verbind je Strava-account en je Polar Flow account in de Polar Flow webservice of de Polar Flow app.


Polar Flow webservice: **Instellingen > Account > Strava > Verbinden**

Polar Flow app: **Algemene instellingen > Verbinden > Strava** (veeg de knop om te verbinden)

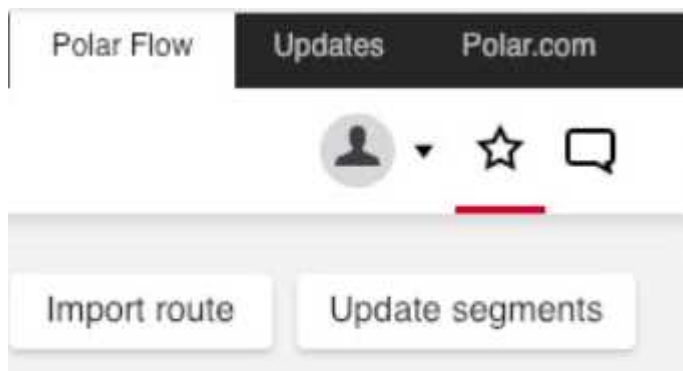
2. Selecteer de segmenten die je wilt exporteren naar Polar Flow/M460 op Strava.com.

Strava.com: klik op het sterpictogram naast de naam van een segment.

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

 Je kunt stap 3 overslaan als je snel één of twee Strava-segmenten naar je M460 wilt overdragen. Selecteer de segmenten op Strava.com en synchroniseer je M460.

3. Klik op de knop **Segmenten bijwerken** op de pagina **Favorieten** van de Polar Flow webservice om Strava-segmenten te importeren naar Polar Flow. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je M460 instellen. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M460 overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten.



4. Synchroniseer je M460. De eerste 20 favorieten inclusief de Strava-segmenten die je hebt geïmporteerd van Strava.com worden overgebracht naar je M460.



Voor meer informatie over Strava-segmenten ga je naar [Strava Support](#).

Strava live segments is handelsmerk van Strava, Inc.

## COMPATIBILITEIT VAN M460 MET TRAININGPEAKS

**TrainingPeaks®** is een coaching- en analyseplatform voor duurtraining. Het biedt een webservice, software voor je desktopcomputer en mobiele apps voor coaches en sporters. TrainingPeaks biedt de volgende geavanceerde vermogensmetingen voor fietsen: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** en **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** geeft een evaluatie van de trainingsintensiteit. Het biedt een beter inzicht in de werkelijke fysiologische belasting van een bepaalde trainingssessie.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** is de verhouding van het normale vermogen tot je drempelvermogen. **IF** biedt dan ook een handige en geldige manier om de relatieve intensiteit van een trainingssessie of wedstrijd tussen fietsers te vergelijken, waarbij rekening wordt gehouden met veranderingen of verschillen in het drempelvermogen.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** kwantificeert de algemene trainingsbelasting op basis van je vermogensgegevens. Houd er rekening mee dat de **Polar trainingsbelasting** en **TRAINING STRESS SCORE** niet kunnen worden vergeleken. Dit zijn twee verschillende gegevens.



Ga als volgt te werk om deze vermogensmetingen te kunnen zien op je M460 tijdens en na het trainen met TrainingPeaks:

1. Koppel je M460 met een vermogenssensor.
2. Verbind je Polar Flow account met je TrainingPeaks-account.
3. Voeg een nieuwe trainingsweergave met TrainingPeaks-gegevens toe aan je M460 via de [Sportprofielinstellingen van Polar Flow](#).
4. Synchroniseer je M460.

Verbind je TrainingPeaks-account en je Polar Flow account in de Polar Flow webservice of de Polar Flow app:

- Polar Flow webservice: **Instellingen > Account > TrainingPeaks > Verbinden**
- Polar Flow app: **Algemene instellingen > Verbinden > TrainingPeaks** (veeg de knop om te verbinden)

Voor meer informatie over de geavanceerde vermogensfuncties van TrainingPeaks ga je naar de [blog van TrainingPeaks](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** en **TRAINING STRESS SCORE®** zijn handelsmerken van TrainingPeaks, LLC en worden met toestemming gebruikt. Lees meer op <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Stel je M460 in en personaliseer deze voor een perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sporten toe te voegen en instellingen en trainingsweergaven aan te passen. Volg je voortgang en analyseer deze visueel, maak trainingsdoelen en voeg deze toe aan je favorieten.

Met de Flow webservice kun je het volgende doen:

- Al je trainingsgegevens analyseren met grafieken en een routeweergave
- Specifieke gegevens vergelijken met andere, zoals ronden of snelheid met hartslag
- Zien hoe je trainingsbelasting van invloed is op je cumulatieve herstelstatus
- Je voortgang op de lange termijn zien door de trends en bijzonderheden te volgen die voor jou het meest van belang zijn
- Je voortgang volgen met sportspecifieke week- en maandrapporten
- Hoogtepunten delen met je volgers
- Jouw sessies en die van andere gebruikers later herbeleven

Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en maak je eigen Polar account aan, als je er nog geen hebt, om de Flow webservice te gaan gebruiken. Download en installeer de FlowSync software vanaf dezelfde plaats om de gegevens tussen de M460 en de Flow webservice te kunnen synchroniseren.

## Feed

In **Feed** kun je zien wat je de laatste tijd gedaan hebt en kun je de activiteiten en opmerkingen van je vrienden zien.

## Bekijken

In **Bekijken** kun je trainingssessies en routes verkennen door de kaart door te bladeren. Je kunt routes aan je favorieten toevoegen, maar deze worden niet gesynchroniseerd naar de M460. Bekijk openbare trainingssessies die anderen hebben gedeeld, herbeleef je eigen routes en die van anderen en zie waar de hoogtepunten lagen.

## Logboek

In **Logboek** kun je je geplande trainingssessies zien en de afgelopen resultaten bekijken. De weergegeven informatie bevat trainingsplannen in dag-, week- of maandweergave, afzonderlijke sessies, tests en weekoverzichten.

## Voortgang

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling met rapporten volgen. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolkeuzelijsten en druk op het wielpictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.


Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice



# TRAININGSDOELEN

Maak gedetailleerde trainingsdoelen op de Polar Flow webservice en synchroniseer deze met je M460 via FlowSync software of de Flow app. Tijdens de training kun je de begeleiding gemakkelijk volgen op je apparaat.


- **Quick Target:** Vul één waarde in. Kies een doel voor de duur, de afstand of de calorieën.
- **Gefaseerd Doel:** Je kunt je training opdelen in fasen en voor elke daarvan een andere doelduur of afstand en intensiteit kiezen. Deze is bijv. voor het maken van een intervaltrainingssessie en het daaraan toevoegen van de juiste warming-up- en cooling-down-fasen.
- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** om het telkens, als je het opnieuw wilt uitvoeren, gemakkelijk kunt openen.

 *Vergeet niet om je trainingsdoelen met FlowSync of de Flow app vanaf de Flow webservice naar je M460 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.*


## TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies in de weergave **Trainingsdoel toevoegen** **Snel**, **Gefaseerd** of **Favoriet** (het doel **Wedstrijdtempo** is niet beschikbaar voor de Polar M460).

### QUICK TARGET

1. Kies **Snel**.
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul een van de volgende waarden in: duur, afstand of calorieën. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

### GEFASEERD DOEL

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Voeg fasen toe aan je doel. Kies een afstand of duur voor elke fase, handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

### FAVORIETEN

Als een doel gemaakt hebt en aan je favorieten toegevoegd hebt, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Kies **Favorieten**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
2. Klik op de favoriet die je als sjabloon wilt gebruiken voor je doel.
3. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd** (optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
4. Je kunt het doel desgewenst bewerken of het ongewijzigd laten.

5. Klik op **Wijzigingen bijwerken** om de in de favoriet aangebrachte wijzigingen op te slaan. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel in je **Logboek** op te slaan zonder de favoriet bij te werken.

Na het synchroniseren van je trainingsdoelen naar je M460, vind je:

- geplande trainingsdoelen in **Logboek** (huidige week en de volgende vier weken)
- trainingsdoelen als favorieten in **Favorieten**

Bij het starten van je sessie kun je je doel openen vanuit **Logboek** of **Favorieten**.

Zie "Trainings sessie starten" op pagina 30

## FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen opslaan en beheren. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je M460 instellen. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je M460 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

### TRAININGSDOEL AAN FAVORIETEN TOEVOEGEN:

1. Maak een trainingsdoel.
2. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd

of

1. Kies een bestaand doel uit je **Logboek**.
2. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

### FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsboven naast je naam. Al je favoriete routes en trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Kies de favoriet die je wilt bewerken. Wijzig de naam van het doel of kies Bewerken rechtsonder om het doel te wijzigen.

### FAVORIET VERWIJDEREN

Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

## SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn zes standaard sportprofielen op je M460 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je M460 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren met je M460 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

## SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto in de rechterbovenhoek.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

## SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto in de rechterbovenhoek.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elke sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

### BASIS

- Automatische ronde (kan worden ingesteld op basis van duur of afstand)
- Trainingsgeluiden
- Snelheidsweergave

### HARTSLAG

- Hartslagweergave (kies Hartslagen per minuut (hsm) of % van maximum).
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Hartslagzone-instellingen (met hartslagzones kun je gemakkelijk trainingsintensiteiten selecteren en volgen). Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Standaard hartslagzonelimieten worden berekend aan de hand van je maximale hartslag.

### TRAININGSWEERGAVEN

Kies de gegevens die je tijdens je trainingssessies in je trainingsweergaven wilt zien. Voor elk sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.


Klik op het potloodpictogram van een bestaande weergave om deze te bewerken of er een nieuwe weergave aan toe te voegen. Je kunt voor je weergave een tot vier items selecteren uit de volgende zeven categorieën:

TIJD	OMGEVING	LICHAAMSMETING	AFSTAND
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tijd</li><li>• Duur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoogte</li><li>• Stijging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hartslag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afstand</li><li>• Rondeafstand</li></ul>

TIJD	OMGEVING	LICHAAMSMETING	AFSTAND
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondetijd</li> <li>• Automatische rondetijd</li> <li>• Tijd slotronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondestijging</li> <li>• Automatische rondestijging</li> <li>• Daling</li> <li>• Rondedaling</li> <li>• Automatische rondedaling</li> <li>• VAM ronde</li> <li>• Hellingmeter</li> <li>• Temperatuur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemiddelde hartslag</li> <li>• Gemiddelde HF ronde</li> <li>• Gemiddelde hartslag automatische ronde</li> <li>• Gemiddelde hartslag laatste ronde</li> <li>• Maximale hartslag</li> <li>• Maximale hartslag ronde</li> <li>• Maximale hartslag automatische ronde</li> <li>• Maximale hartslag laatste ronde</li> <li>• Calorieën</li> <li>• Zone pointer HF</li> <li>• Tijd in HF-zones</li> <li>• HF-limieten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatische rondeafstand</li> </ul>

SNELHEID	TRAPFREQUENTIE	VERMOGEN	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid/tempo</li> <li>• Gemiddelde snelheid/tempo</li> <li>• Gemiddelde snelheid/tempo ronde</li> <li>• Snelheid/tempo automatische ronde</li> <li>• Gemiddelde snelheid/tempo laatste ronde</li> <li>• Maximale snelheid/tempo</li> <li>• Maximale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trapfrequentie</li> <li>• Gemiddelde trapfrequentie</li> <li>• Gemiddelde trapfrequentie ronde</li> <li>• Gemiddelde trapfrequentie automatische ronde</li> <li>• Gemiddelde trapfrequentie laatste ronde</li> <li>• Maximale trapfrequentie</li> <li>• Maximale trapfrequentie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermogen</li> <li>• Voortschrijdend gemiddelde vermogen</li> <li>• Gemiddeld vermogen</li> <li>• Gemiddeld vermogen ronde</li> <li>• Gemiddeld vermogen automatische ronde</li> <li>• Gemiddeld vermogen laatste ronde</li> <li>• Maximaal vermogen</li> <li>• Maximaal vermogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NORMALIZED POWER in automatische ronde</li> <li>• INTENSITY FACTOR in automatische ronde</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE in automatische ronde</li> </ul>

SNELHEID	TRAPFREQUENTIE	VERMOGEN	TRAININGPEAKS
snelheid/tempo ronde <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximale snelheid/tempo automatische ronde</li> <li>• Maximale snelheid/tempo laatste ronde</li> <li>• Zone pointer snelheid/tempo</li> <li>• Afstand in snelheids-/tempozones</li> <li>• Tijd in snelheids-/tempozones</li> <li>• Limieten snelheid/tempo</li> </ul>	ronde	ronde <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximaal vermogen automatische ronde</li> <li>• Maximaal vermogen laatste ronde</li> <li>• Zone pointer vermogen</li> <li>• Maximale kracht van omwenteling</li> <li>• Links-/rechtsbalans</li> <li>• Gemiddelde links-/rechtsbalans</li> <li>• Gemiddelde links-/rechtsbalans ronde</li> <li>• Gemiddelde links-/rechtsbalans automatische ronde</li> <li>• Gemiddelde links-/rechtsbalans laatste ronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER in ronde</li> <li>• INTENSITY FACTOR in ronde</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE in ronde</li> <li>• NORMALIZED POWER in laatste ronde</li> <li>• INTENSITY FACTOR in laatste ronde</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE in laatste ronde</li> </ul>

 Afhankelijk van je in [Sportprofielinstellingen](#) gekozen vermogensweergave wordt je geleverde vermogen uitgedrukt in **W** (watt), **W/kg** (watt/kg) of **FTP %** (% van functional treshold power).


Klik op Opslaan als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Druk op Synchroniseren in FlowSync om de instellingen met je M460 te synchroniseren.

# POLAR FLOW APP

De Polar Flow app geeft je meteen na je sessie een directe visuele interpretatie van je trainingsgegevens. Hij geeft je eenvoudig toegang tot je trainingsdoelen en laat je testresultaten zien. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je M460 te synchroniseren met de Flow webservice.

Bij gebruik van de app met je M460 kun je het volgende doen:

- Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties
  - Routeweergave op een kaart
  - Trainingseffect
  - Trainingsbelasting en hersteltijd
  - Starttijd en duur van je sessie
  - Gemiddelde en maximale snelheid of tempo en afstand
  - Gemiddelde en maximale hartslag, cumulatieve hartslagzones
  - Calorieën en vetverbrandings% van calorieën
  - Maximale hoogte, stijging en daling
  - Rondegegevens
- Bekijk je voortgang in de weekoverzichten van de kalender

 Voordat je de Flow app kunt gaan gebruiken moet je je M460 registreren in de Flow webservice. De registratie vindt plaats bij het instellen van je M460 op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Zie [Je M460 instellen](#) voor meer informatie.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app. Voor het in gebruik nemen van een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet deze aan je M460 worden gekoppeld. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Om je trainingsgegevens in de Flow app te bekijken moet je je M460 na je sessie daarmee synchroniseren. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren van de M460 met de Flow app.

# SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je M460 via de USB-kabel met FlowSync software overdragen of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je M460 en de Flow webservice en app moet je een Polar account hebben en FlowSync software. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en maak je Polar account in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC. Download de Flow app op je mobiele apparaat vanaf de App Store of Google Play.

Vergeet niet te synchroniseren en houd je gegevens bijgewerkt tussen je M460, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te synchroniseren heb je FlowSync software nodig. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer die vóór het synchroniseren.

1. Sluit de micro USB-connector aan op de USB-poort van de M460 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je je M460 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden de instellingen die je hebt gewijzigd gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je M460 op je computer aangesloten is, druk dan op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je M460 over te dragen.

Ga naar [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice

Ga naar [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de FlowSync software

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW APP

Controleer vóór het synchroniseren of:


- Je een Polar-account en Flow app hebt
- Je je M460 hebt geregistreerd in de Flow webservice en de gegevens ten minste één keer gesynchroniseerd via de FlowSync software;
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- Je je M460 aan je mobiele apparaat gekoppeld hebt. Zie "Sensoren koppelen aan de M460" op pagina 15

Je kunt je gegevens op twee manieren synchroniseren:

1. Meld je aan op de Flow app en houd de knop TERUG op je M460 ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Meld je aan bij de Flow app en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gegevens synchroniseren** en druk op de knop START van je M460.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 *Wanneer je je M460 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*

Ga naar [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.



# BELANGRIJKE INFORMATIE


## ONDERHOUD VAN JE M460

Net als elk ander elektronisch instrument dien je de Polar M460 schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. De volgende instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

### M460

Houd je trainingsapparaat schoon. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Dompel het trainingsapparaat niet onder in water. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Controleer na elk gebruik van de USB-poort van het trainingsapparaat visueel of er geen haren, stof of ander vuil op het afdichtende oppervlak van de bodemplaat aanwezig zijn. Veeg eventueel vuil er voorzichtig af. Gebruik voor het reinigen geen scherpe hulpmiddelen of apparaten die krassen op de plastic onderdelen kunnen veroorzaken.


 *Niet geschikt voor baden of zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Dompel het trainingsapparaat niet onder in water. Bij gebruik van het trainingsapparaat tijdens hevige neerslag kan er interferentie ontstaan in de GPS-ontvangst.*

**Laat het apparaat niet in extreme koude (onder -10 °C/14 °F), hitte (boven 50 °C/120 °F) of in direct zonlicht liggen.**

### HARTSLAGSENSOR

**Zender.** Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

**Borstband.** Spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de borstband zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de borstband kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de borstband niet. Rek de borstband niet en vouw de elektroden niet strak om.

 *Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.*

### BEWAREN

**M460:** Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, in niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de bike mount (stuurhouder) zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

**Hartslagsensor.** Droog en bewaar de borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

## SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden alleen te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende servicepunt. Zie [Beperkte internationale garantie](#) van Polar voor meer informatie.

Ga naar [support.polar.com](http://support.polar.com) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

De gebruikersnaam voor je Polar account is altijd je e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, de Polar Flow webservice en app, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

## BATTERIJEN

De Polar M460 heeft een interne, oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. U kunt de batterij ruim 300 maal opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal laadcycli verschilt ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

De batterij van de Polar H7 hartslagsensor kun je zelf vervangen. Volg zorgvuldig de instructies in het hoofdstuk [Batterij hartslagsensor vervangen](#) als je de batterij zelf wilt vervangen.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

## BATTERIJ HARTSLAGSENSOR VERVANGEN

Als je zelf de batterij van de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies:

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dien je deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij goed gesorteerde Polar-dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar bij [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Als je een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladend. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het vermogen en levensduur van de batterij.

1. Til het batterijklepje omhoog met een klein gereedschap met platte kop.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) zijde naar buiten gericht.
4. Lijn de richel van het batterijklepje uit met de gleuf op de connector en druk het batterijklepje terug op zijn plaats. Je moet een klikgeluid horen.



 Er is kans op explosie als de batterij door een verkeerd type wordt vervangen.

## VOORZORGSMAATREGELEN

Het Polar M460 trainingsapparaat geeft een indicatie van je prestaties. Het trainingsapparaat is bedoeld om het niveau van lichamelijke belasting en van het herstel aan te geven tijdens en na een trainingssessie. Het meet hartslag, snelheid en afstand. Ook meet het de trapfrequentie bij gebruik van een trapfrequentiesensor, en het geleverde vermogen bij gebruik van een vermogenssensor. Het is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

## STORING TIJDENS DE TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar [support.polar.com](https://support.polar.com) voor meer informatie.

## RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.


- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding. Als je parfum of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor.*

## TECHNISCHE SPECIFICATIE M460

Batterijtype:	Oplaadbare 385 mAh, 4,35 V batterij
Gebruiksduur:	Batterij gaat tot 16 trainingsuren mee met hartslagmeting en GPS aan

Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F  Als je je M460 gebruikt of opslaat in een omgeving met een temperatuur die niet binnen dit bereik valt, kan de batterijcapaciteit permanent beschadigd raken – vooral als de temperatuur hoger is.
Materialen trainingscomputer:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ±0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GPS:	Afstand ±2%, snelheid ±2 km/u
Hoogteresolutie:	1 m
Resolutie stijging/daling:	5 m
Maximale hoogte:	9000 m / 29525 ft
Aantal steekproeven:	1 s
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	de grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Huidig snelheidsweergavebereik:	0-399 km/u (247,9 mph)
Waterbestendigheid:	IPX7 (regenbestendig, niet geschikt voor zwemmen)
Geheugencapaciteit:	64 MB flashgeheugen  Maar liefst 70 uur opnametijd (35 uur met HR en GPS)
Displayresolutie:	128 x 128

## H10 HARTSLAGSENSOR

Levensduur batterij:	400 u
Batterijtype:	CR 2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 0,90, siliconen
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C/14 °F tot 122 °F
Materiaal zender:	ABS, ABS + GF, PC, roestvrij staal
Materiaal band:	Polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester
Waterbestendigheid:	30 m

In de Polar H10 hartslagsensor worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

- OwnCode® gecodeerde overdracht

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac OS X, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen.

Besturingssysteem computer	64-bits
Windows 7	X
Windows 8	X
Windows 10	X
Mac OS X 10.6	X
OS X 10.7	X
OS X 10.8	X
OS X 10.9	X
OS X 10.10	X
OS X 10.11	X
OS 10.12	X

## COMPATIBILITEIT MOBIELE POLAR FLOW APP

Voor Polar Flow mobiele app voor iOS is iOS 8.0 van Apple of hoger nodig.

- iPhone 4S of later

Voor Polar Flow mobiele app voor Android is Android 4.3 of hoger nodig

In de trainingscomputer Polar M460 worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast.

- OwnIndex®-technologie voor Fitness test.

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duikapparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid. Als je in het water je hartslag meet met **een Polar hartslagsensor om je borst**, kan om de volgende redenen storing optreden:

- Zwembadwater met een grote hoeveelheid chloor en zeewater zijn erg geleidend. Er kan kortsluiting optreden in de elektrodes van de hartslagsensor, waardoor deze geen ECG-signalen meer kan detecteren.
- Als je in het water springt of intensief beweegt tijdens wedstrijdzwemmen, kan de hartslagsensor verschuiven naar een deel van je lichaam waar de sensor geen ECG-signalen meer kan opvangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan variëren op basis van de samenstelling van het lichaamssweefsel. Als je de hartslag meet in het water, treden er vaker problemen op.

**Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols** (A360, M200 en M600) zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij horloges wordt de waterbestendigheid doorgaans aangegeven in meters; dit duidt op de statische waterdruk op die diepte. Polar gebruikt hetzelfde indicatiesysteem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of de standaard **IEC 60529**. Elk Polar apparaat met een indicatie van waterbestendigheid, is vóór levering getest.

Polar producten worden verdeeld in verschillende categorieën, afhankelijk van het niveau van waterbestendigheid. Controleer op de achterzijde van je Polar product in welke categorie het valt en raadpleeg de onderstaande tabel. Denk eraan dat deze definities mogelijk niet gelden voor producten van andere fabrikanten.

Bij activiteit onder water wordt door de beweging een dynamische druk gegenereerd die groter is dan de statische druk. Dit betekent dat je het product bij beweging onder water aan een hogere druk blootstelt dan wanneer je het product stil zou houden.

Markering op de achterzijde van het product	Spatten, zweet, regendruppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoffles)	Duiken (met zuurstoffles)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet schoonmaken met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatten, regendruppels enz. Referentiestandaard: IEC 60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC 60529.
Waterbestendig Waterbestendig tot 20/30/50 meter Geschikt om mee te zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO 22810.
Waterbestendig tot 100 meter	OK	OK	OK	-	Voor regelmatig gebruik in het water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO 22810.

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.

Geproduceerd door 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 is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.


De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## INFORMATIE OVER REGELGEVING



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via [www.polar.com/nl/wettelijk\\_verplichte\\_informatie](http://www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie).



	<p>Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.</p>
---	---

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je product** om de labels over regelgeving te zien die specifiek zijn voor de M460.

**i** De op het apparaat gedrukte markeringen betreffende regelgeving bevinden zich aan de achterzijde van de behuizing, onder de bodemplaat. Zie Verwisselbare bodemplaat voor instructies over het verwijderen van de bodemplaat.

Informatie over regelgeving is beschikbaar op [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## AANSPRAKELIJKHEID

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

1.0 NL 05/2017