

## 入门指南

在 Polar Flow 网络服务中，设置您的全新 Polar V650。为了获得最准确的个人训练数据，您务必在进行设置时输入正确的资料。

1. 使用 USB 连接线将 V650 插入电脑的 USB 端口。V650 开始充电，需时约数分钟。

2. 通过长按侧面按钮打开 V650。

**i** 如果您使用的是 Mac OS X，则必须在 V650 上启用适用于 Mac OS X 的兼容模式。进入设置>一般设置。滚动到底部并选择关于 V650。再次向下滚动并选择您电脑的操作系统：Mac OS X。请重新启动 V650 以保存设置。有关更详细的说明，请参阅 [support.polar.com/zh-hans/V650](http://support.polar.com/zh-hans/V650) 上的 V650 支持页面。

3. 请前往 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 并下载 Polar FlowSync 数据传输软件，好让你把V650绑定至Flow网络服务。

4. 打开安装软件包并按照屏幕上的说明安装软件。

5. 安装完成后，FlowSync 会自动打开。

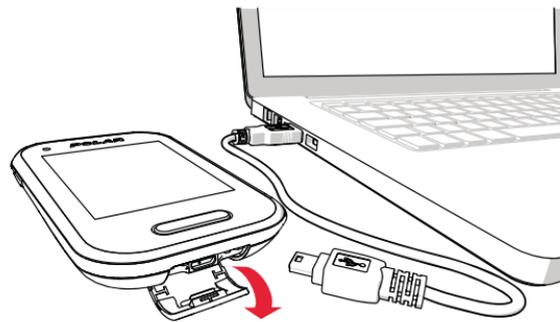
**i** 请注意，建立 V650 和电脑之间的连接可能需要一些时间。

6. 如果电脑有提示安装 USB 驱动器，请按提示进行操作。Polar FlowSync 将 V650 识别为新设备，并在您的互联网浏览器中打开 Polar Flow 网络服务。

7. 创建一个 Polar 账户或者直接登录（如果您已有一个 Polar 账户）。

8. 点击完成以在 V650 和 Polar Flow 网络服务之间同步您的设置。同步完成后，FlowSync 状态将更改为已完成。

9. 如 V650 有更新的固件，我们建议您在设置期间安装。



**i** 完全充满电池需要最多五小时。

## 了解您的 V650

1. 按侧面按钮查看以下选项：
  - » 与手机同步
  - » 校准高度
  - » 锁定显示屏
  - » 正在搜索传感器
  - » 关闭 V650

2. 向下滑动可打开下拉菜单。您可在此调节前灯、训练声音和显示亮度。

3. 查看您的训练课和骑自行车记录总计详情。

4. 更改设置来适合您的需要。

5. 启用 Strava Live Segments® 路段或选择您的骑行路线。

**i** 添加从 Strava 下载的路段，并将其发送到 Flow 网络服务中的收藏夹，并将其同步到 V650。

6. 选择运动内容和要骑的自行车。

7. 查看 GPS 和传感器的状态。

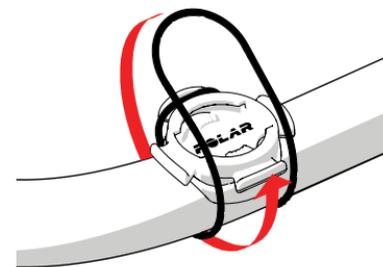
8. 按前方按钮开始记录，长按该按钮暂停记录。您也可以将按钮设置为一圈。



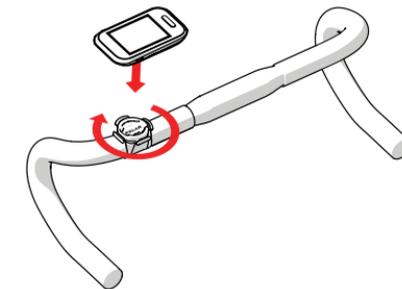
## 自行车固定装置

您可以在龙头、车把的左侧或右侧安装自行车固定装置。

1. 将胶座置于龙头/手把上。
2. 将自行车固定装置置于胶座上使 POLAR 商标与手把成一直线。
3. 利用O型环把自行车固定装置安装在龙头/手把上。



4. 将 V650 背部突起的部分对准自行车固定装置上的插槽，接着顺时针旋转直至 V650 固定至正确位置上。



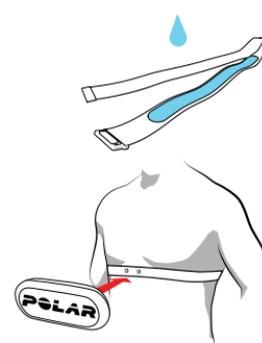
## H10 心率传感器

当您骑行时配套使用我们的心率传感器，您将充分发挥 Polar 专属的 Smart Coaching 功能。心率数据能够让您深入了解自己的身体状态以及身体对训练的反应程度。这将帮助您微调您的训练计划，并更有效地实现您的目标。

将舒适的胸带和连接器佩戴在胸部周围，以便 V650 上的心率实时且准确。

\*如果您购买了未配备心率传感器的 V650，请不用担心，您可以随时购买。

1. 弄湿胸带的电极区域。
2. 将胸带夹在胸前，调整胸带以贴近身体。
3. 安装连接器。
4. 在首次训练课前，您需要将心率传感器与 V650 配对。佩戴您的心率传感器，然后前往设置 > 一般设置 > 配对 > 配对新设备。



**i** 训练后，拆下心率传感器连接器，并在流动水下冲洗以保持干净。有关更详细的说明，请参阅 V650 支持页面 [support.polar.com/zh-hans/V650](http://support.polar.com/zh-hans/V650)。

## 开始训练

选择您要使用的运动内容。使您的 V650 屏幕朝上，并保持不动，直至其搜索到 GPS 卫星信号。初次使用时，一般需要 30-60 秒。GPS 周围的绿色圆圈稳定后，表示 V650 已准备就绪。按下前键开始骑车。

训练中

亮丽的轻触式屏幕让您在骑行时也可轻易查看训练数据。只需滑动屏幕便可切换训练视图。



红色三角形意味着您能快速切换显示的信息，如速度至平均速度。

按下前键暂停您的训练。然后您可以选择继续或停止记录该训练。

## 训练结束后

使用 Polar V650 与 Polar Flow 网络服务获取训练相关的即时分析与深入分析。

### 查看总结

训练后立刻获得即时总结及训练对你身体的益处。

关于您骑车训练的细节，例如持续时间、距离、最大心率、速度和 VAM，请查看 [历史记录](#) > 训练课。

### 分析所有细节

您可透过 [polar.com/flow](#) 分析所有细节、查看您的进程并与朋友或教练分享训练。



## 主要功能

Polar V650 为您提供一系列的独特功能，帮助您更好地训练。在此处查看重要功能概要。

### 运动内容

V650 有三个骑车及一个其他运动的运动内容，您可以根据需要自订训练内容。例如，您可以为每个运动内容设定六个视图，而每个视图最多可包含八个数据栏。

### 内置 GPS

配备内置 GPS 的 V650 可追踪您的骑车速度、距离与路线。返回起点与路径追踪功能可以帮助您返回至骑车路线的起始位置。

### 气压感应器

您的 V650 不仅可以测量高度，还能全面测量各类数据，例如上升/下降、上坡/下坡、实时 VAM（即提升速率）与海拔补偿卡路里。

### 训练效益

V650 可在训练结束后立即对训练效果提供具推动力的建议。

### 前灯

V650 顶边的前灯的功能是提高您在路上对他人的能见度。这是一项智能功能，您可以设置为在天黑时自动开启。

### 第三方功率传感器兼容性

V650 可兼容众多第三方功率传感器。请查看 [support.polar.com/zh-hans/V650-3rd-party-sensors](#) 上提供完整的兼容性列表。

### 与 TRAININGPEAKS® 兼容

在连接 TrainingPeaks 和 Polar Flow 账户后，您可以将训练课程从 V650 同步到 TrainingPeaks。在训练期间，您可以在 V650 上查看 Training Stress Score® (TSS®)，Intensity Factor® (IF®) 和 Normalized Power® (NP®)。



### V650 上的 STRAVA LIVE SEGMENTS®

若你希望在接近其中一段你最喜爱的 Strava 路段时收到 V650 的提示，需要：

1. 连接您的 Strava Premium 和 Polar Flow 账户。
2. 在 Strava 中选择您要下载到 Polar Flow 的路段。
3. 在 Polar Flow 中选择您希望在 V650 上看到的 Strava 路段。
4. 同步 V650。



请访问 [support.polar.com/zh-hans/V650](#) 以了解更多。

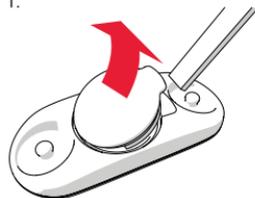
## 使用配件个性化

借助以下配件，增强训练体验并更全面地了解您的表现：

- » 前置式可调节自行车固定架 为您提供最佳视角，且使用自行车码表更轻松。您可以将本装置安装在车把上或自行车竖管上。
- » 速度传感器 Bluetooth® Smart 即使是在最苛刻的路线上，也能准确测量您的骑行速度/踏频和距离。这对于室内骑行非常实用。V650 显示您的速度的当前值、平均值和最大值。
- » 脚踏圈速传感器 Bluetooth® Smart 测量您的骑行踏频，单位为每分钟的转数。V650 显示您的踏频的当前值、平均值和最大值。

若要更换心率传感器电池：

1.



2.



为安全起见，请确保使用正确的电池（CR2025）。

## 技术规格

### V650

电池型号 1900 mAh 锂聚合物电池  
操作时间 10 小时  
操作温度 -20 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F  
防水级别 IPX7 级  
V650 物料 丙烯腈丁二烯苯乙烯聚合物 (ABS)、聚碳酸酯 (PC)、Asahi Dragontrail® (玻璃)、聚酰胺 (PA)、聚甲醛 (POM)

### 自行车固定装置物料

### Polar H10 心率传感器

电池类型 CR2025  
电池密封圈 O 型环 20.0 x 0.90 材料矽胶  
操作温度 -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
防水性 30 m  
传感器物料 ABS 塑料、玻纤增强 ABS 塑料、聚碳酸酯、不锈钢  
胸带物料 聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%、硅酮印花

此无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段，最大功率 4.0 mW。

APP STORE 是 APPLE INC. 的服务标记

GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商标

STRAVA LIVE SEGMENTS 是 STRAVA, INC. 的商标

TRAININGPEAKS 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商标

NP®、IF® 和 TSS® 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商标，且须经许可使用。请访问 [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com) 以了解更多。

### 制造商：

Polar Electro Oy  
地址：Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
电话：+358 8 5202 100  
传真：+358 8 5202 300  
网址：[www.polar.com](#)

### 兼容于



17951143.04 CHNS 02/2018 WINLEE



**POLAR V650**  
智能 GPS 自行车码表

## 入门指南

请访问 [support.polar.com/zh-hans/V650](#) 以了解更多

简体中文