

Sådan kommer du i gang

Opsæt din nye Polar V650 i webservicen Polar Flow. For at få de mest nøjagtige og præcise træningsdata er det vigtigt, at du angiver dine personlige oplysninger under opsætningen.

1. Slut din V650 til din computers USB-port med USB-kablet. Det kan tage nogle få minutter før din V650 at begynde at lade op.

2. Tænd for din V650 ved at trykke på knappen på siden og hold den nede.

i Hvis du bruger Mac OS X, skal du aktivere kompatibilitetstilstanden for Mac OS X på din V650. Gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger**. Rul til bunden og vælg **Om V650**. Rul ned igen og vælg din computers operativsystem: **Mac OS X**. Genstart din V650 for at gemme indstillingen. Få flere detaljerede anvisninger på supportsiderne til V650 på support.polar.com/da/V650.

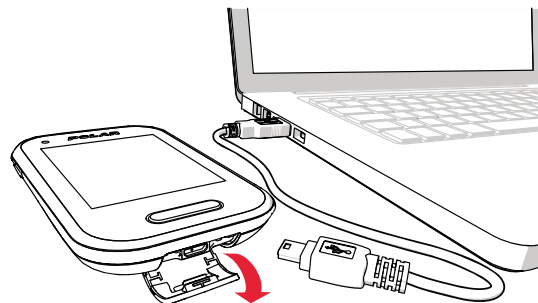
3. Gå ind på flow.polar.com/start og download Polar FlowSync dataoverførselssoftwaren, som du skal bruge til at slutte din V650 til Flow-webservicen.

4. Åbn installationspakken, og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.

5. Når installationen er afsluttet, åbnes FlowSync automatisk.

i Bemærk, at det kan tage noget tid at oprette forbindelsen mellem din V650 og computeren.

6. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere. Polar FlowSync genkender din V650 som en ny enhed og åbner Polar Flow-webservicen i din internetbrowser.
7. Opret en Polar-konto eller log ind, hvis du allerede har en.
8. Klik på **Udført** for at synkronisere dine indstillinger mellem V650 og webservicen Polar Flow. FlowSync-status ændres til udført, når synkroniseringen er afsluttet.
9. Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til din V650, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen.



i En fuld opladning af batteriet tager op til fem timer.

Lær din V650 at kende

1. Tryk på knappen på siden for at se følgende indstillinger:

- » Synkroniser med mobil
- » Kalibrer højde
- » Lås display
- » Søg efter sensorer
- » Sluk V650

2. Swipe ned for at åbne rullemenuen. Der kan du justere forlyset, træningslydene og displayets lysstyrke.

3. Se yderligere oplysninger om dine træningspas og resultaterne af din cykelhistorik.

4. Du kan redigere indstillingerne til dit behov.

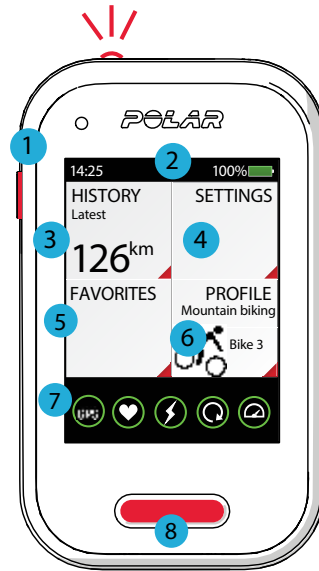
5. Aktiver Strava Live Segments® eller vælg en rute til din cykeltur.

i Tilføj segmenter, du har downloadet fra Strava, og ruter til dine Favoritter i Flow-webservicen, og synkroniser dem til din V650.

6. Vælg profilen og cyklen til din tur.

7. Se status på GPS og sensorer.

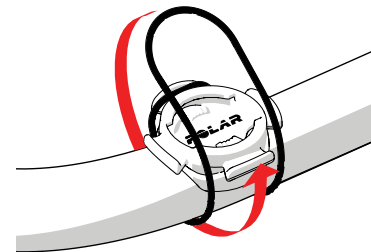
8. Tryk på knappen på forsiden for at begynde målingen. Tryk og hold den nede for at afbryde midlertidigt. Du kan også indstille knappen til at tage en omgang.



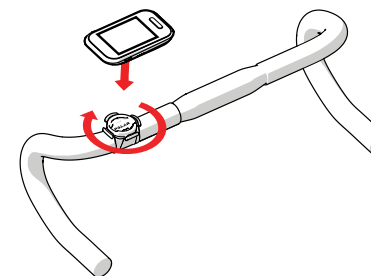
Cykelbeslag

Du kan montere cykelbeslaget på frempinden eller på venstre eller højre side af styret.

1. Placer gummibasen på frempinden/styret.
2. Placer cykelbeslaget på gummibasen, så POLAR-logoet flugter langs med styret.
3. Fastgør cykelbeslaget til frempinden/styret med O-ringen.



4. Juster de fremspringende kanter på bagsiden af V650 med rillerne på cykelbeslaget, og drej V650 med uret, til den er på plads.



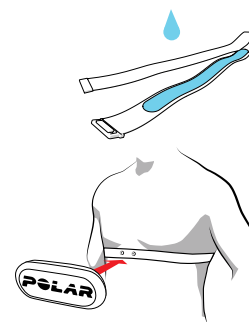
H10 pulsmåler

Når du bruger vores pulsmåler til cykelturen, får du mest ud af Polars unikke og Smart Coaching-funktioner. Pulsmålerdata giver dig indsigt i din fysiske tilstand samt hvordan, din krop reagerer på træningen. Det kan hjælpe dig til at optimere dine træningsplaner og nå dine mål mere effektivt.

Tag den behagelige strop og sendermodulet omkring brystet for at få din nøjagtige puls øjeblikkeligt i din V650.

*** Hvis du har købt din V650 uden en pulsmåler, kan du altid købe en.**

1. Fugt stropens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og juster stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodulet.
4. Inden dit første træningspas skal du parre pulsmåleren med din V650. Tag pulsmåleren på og gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Parring > Par ny enhed**.



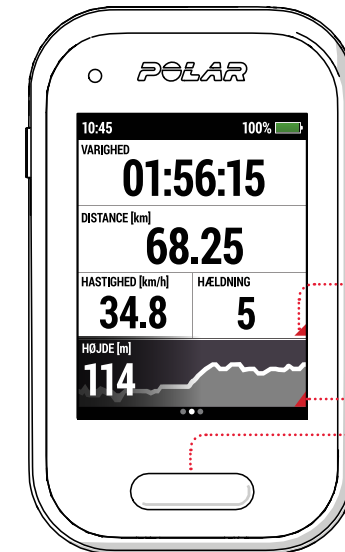
i Efter træningen skal du frakoble pulsmålerens sendermodul og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren. Få mere detaljerede anvisninger på supportsiderne til V650 på support.polar.com/da/V650.

Start træning

Vælg den profil, du gerne vil bruge. Hold V650 stille med displayet opad, til den finder GPS-satellitssignalerne. Dette tager typisk 30-60 sekunder første gang. V650 er klar, når den grønne cirkel omkring GPS er stabil. Tryk på knappen på forsiden for at begynde turen.

UNDER TRÆNINGEN

Den trykfølsomme skærm har klare farver, som gør det let at holde øje med træningsdata under træningen. Du kan ændre træningsvisningerne med et hurtigt swipe hen over skærmen.



Den røde trekant angiver, at du hurtigt kan skifte mellem de viste oplysninger, f.eks. fra hastighed til gennemsnitshastighed.

Tryk på knappen på forsiden for at sætte træningen på pause. Du kan derefter vælge at enten fortsætte eller stoppe træningen af træningspasset med hhv. **Fortsæt** eller **Stop**.

Efter træning

Få en øjeblikkelig analyse og detaljeret indsigt i din træning med Polar V650 og Polar Flow webservice.

Vis oversigt

Få vist en øjeblikkelig oversigt over din træning lige efter turen. Du kan også se dit udbytte af træningen.

Detaljer om turen, såsom varighed, distance, maks puls, hastighed og VAM (gennemsnitlig opstigningshastighed) findes også under **Historik > Træningspas**.

Analysér enhver detalje

Analysér enhver detalje, se dine fremskridt, og del din træning med dine venner eller din træner på polar.com/flow.



Vigtigste funktioner

Polar V650 har en række enestående funktioner, der kan hjælpe dig til at træne bedre. Her kan du se en oversigt over de vigtigste.

PROFILER

V650 har tre profiler til cykling og en profil til andre sportsgrene, som du kan tilpasse til dine egne behov. Du kan f.eks. indstille op til seks træningsvisninger for hver profil, hvor hver træningsvisning kan rumme op til otte datafelter.

INTEGRERET GPS

Med integreret GPS kan V650 vise din cykelhastighed, distance og rute. Med funktionerne **Tilbage-til-start** og **Rutevisning** kan du komme tilbage til det sted, din tur startede.

BAROMETRISK HØJDEMÅLING

Ud over højde, måler V650 også en lang række andre data såsom opstigning/nedstigning, hældning, realtids VAM (gennemsnitlig opstigningshastighed) og højdekompenserede kalorier.

UDBYTTE AF TRÆNINGEN

V650 giver motiverende feedback om virkningen af din træning umiddelbart efter dit træningspas.

FORLYGTE

Forlygten på den øverste kant af V650 har til formål at forbedre din synlighed for andre på vejen. Det er en intelligent funktion, du kan indstille til at tænde automatisk, når det bliver mørkt.

KOMPATIBILITET MED POWER-SENSORER FRA TREDJEPARTER

Din V650 er kompatibel med en række power-sensorer fra tredjeparter. Se den komplette tabel over kompatibilitet på support.polar.com/da/V650-3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Når du har oprettet forbindelse mellem dine TrainingPeaks- og Polar Flow-konti, kan du synkronisere dine træningspas fra V650 til TrainingPeaks. Du kan se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) og Normalized Power® (NP®) på din V650 under træning.



STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN V650

For at modtage underretninger i V650, når du nærmer dig et af dine Strava-yndlingssegmenter, skal du:

1. Tilslutte dine Strava Premium- og Polar Flow-konti.
2. Vælg de segmenter, du vil downloade til Polar Flow, i Strava.
3. Vælg de Strava-segmenter, du vil se på din V650, i Polar Flow.
4. Synkronisere din V650.



Læs mere på support.polar.com/da/V650.

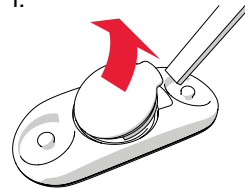
Tilpas med tilbehør

Få en bedre træningsoplevelse og en mere komplet forståelse af din præstation med følgende tilbehør:

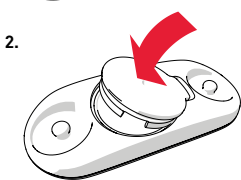
- » **Justerbart frontcykelbeslag** giver dig den bedste synsvinkel og nem adgang til din cykelcomputer. Du kan enten sætte enheden omkring styret eller frempinden på din cykel.
- » **Hastighedsensor Bluetooth® Smart** måler din cykelhastighed/tempo og -distance nøjagtigt, selv på de mest krævende ruter. Praktisk til indendørs cykling. V650 viser de aktuelle, gennemsnitlige og maksimale værdier af din hastighed.
- » **Kadencesensor Bluetooth® Smart** måler din cykelcadence som omdrejninger i minuttet. V650 viser de aktuelle, gennemsnitlige og maksimale værdier af din cadence.

Sådan udskiftes pulsmålerens batteri:

1.



2.



1. Åbn batteridækslet med et lille fladt værktøj. (billede 1).
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Indsæt det nye batteri (CR2025) i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Sæt fremspringet på batteridækslet ud for hullet på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads igen (billede 2). Du burde høre et klik.



Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at anvende det rigtige batteri (CR2025).

Tekniske specifikationer

V650

Batteritype 1900 mAh Li-ion Polymer-batteri
Driftstid 10 t
Driftstemperatur -20 °C til +50 °C
Vandtæthed IPX7 (beskyttet mod vandstænk og regndråber)
V650-materialer Acrylonitril-butadien-styren (ABS), polycarbonat (PC), Asahi Dragontrail (glas), polyamid (PA) Polyoxymethylen (POM)

Cykelbeslagmateriale

POLAR H10 PULSMÅLER

Batteritype CR2025
Batteriforseglingsring 0-ring 20,0 x 0,90 Materiale: Silikone
Driftstemperatur -10 °C til +50 °C
Vandtæthed 30 m
Sendermodulets materiale ABS, ABS + GF, PC, Rustfrit stål
Bæltets materiale 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester, silikone-tryk

Radioudstyret fungerer ved 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 4,0 mW maksimum effekt.

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® OG TSS® ER VAREMÆRKER TILHØRENDE TRAININGPEAKS, LLC OG BRUGES MED TILLADELSE. LÆS MERE PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Fremstillet af

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med



17951138.04 DNK 02/2018 10011



POLAR V650
SMART GPS-CYKELCOMPUTER

Kom i gang-vejledning

Læs mere på support.polar.com/da/V650

Dansk