

## Operazioni preliminari

Configurare il nuovo Polar V650 nel servizio web Polar Flow. Per ottenere dati di allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise durante la configurazione.

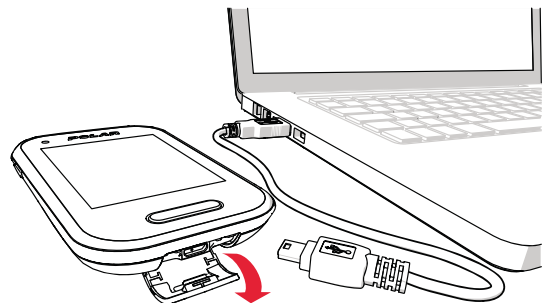
1. Collegare il V650 alla porta USB del computer con il cavo USB. L'avvio della carica del V650 richiede qualche minuto.
2. Accendere il V650 tenendo premuto il pulsante laterale.

**i** Se si utilizza Mac OS X, è necessario abilitare la modalità di compatibilità per Mac OS X sul V650. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali**. Scorrere verso il basso e selezionare **Info V650**. Scorrere di nuovo verso il basso e selezionare il sistema operativo del computer: **Mac OS X**. Riavviare il V650 per salvare l'impostazione. Per istruzioni più dettagliate, consultare le pagine di supporto del V650 sul sito [support.polar.com/it/V650](http://support.polar.com/it/V650).

3. Andare al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e scaricare il software di trasferimento dati Polar FlowSync per connettere il V650 al servizio web Flow.
4. Aprire il pacchetto di installazione e seguire le istruzioni sullo schermo per installare il software.
5. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente.

**i** Potrebbe richiedere del tempo stabilire la connessione tra il V650 e il computer.

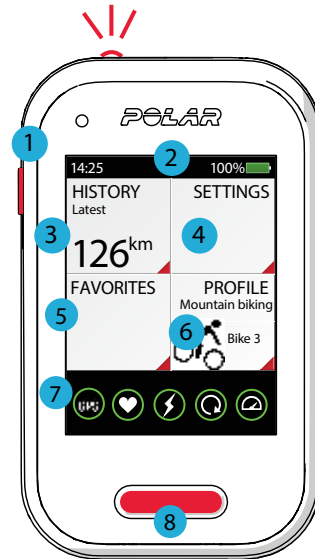
6. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati. Polar FlowSync riconosce il V650 come nuovo dispositivo e apre il servizio web Polar Flow nel browser Internet.
7. Creare un account Polar o accedere, nel caso se ne disponga già.
8. Cliccare su **Fine** per sincronizzare le impostazioni tra il V650 e il servizio web Polar Flow. Lo stato di FlowSync cambia in Completato al termine della sincronizzazione.
9. Se è disponibile un aggiornamento firmware per il V650, si consiglia di installarlo durante la configurazione.



**i** La carica completa della batteria richiede fino a cinque ore.

## Conoscere il V650

1. Premere il pulsante laterale per visualizzare le seguenti opzioni:
  - » Sincronizza
  - » Calibra altitudine
  - » Blocco display
  - » Ricerca sensori
  - » Spegni V650



2. Scorrere verso il basso per aprire il menu a discesa. Qui è possibile regolare la luce anteriore, i suoni allenamento e la luminosità del display.
3. Consente di osservare i dettagli delle sessioni e i totali della cronologia ciclistica.
4. Modificare le impostazioni in base alle proprie esigenze.
5. Abilitare Strava Live Segments® o scegliere il proprio percorso.

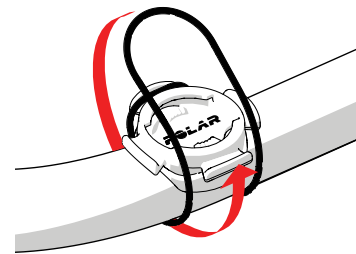
**i** Aggiungere i segmenti scaricati da Strava e i percorsi ai propri Preferiti nel servizio web Flow e sincronizzarli con il V650.

6. Selezionare il profilo e la bici per il percorso.
7. Verificare lo stato del GPS e dei sensori.
8. Premere il pulsante anteriore per avviare la registrazione, tenerlo premuto per interromperla. È inoltre possibile impostare il pulsante per registrare un lap.

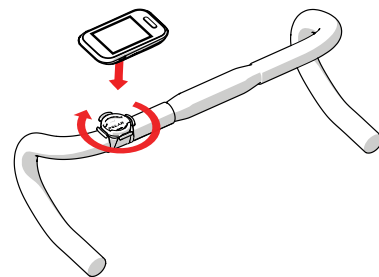
## Supporto manubrio

Puoi installare il supporto manubrio sull'attacco, sul lato sinistro o destro del manubrio.

1. Posiziona la base in gomma sull'attacco/manubrio.
2. Posiziona il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissa il supporto manubrio sull'attacco/manubrio con l'O-ring.



4. Allinea le sporgenze sulla parte posteriore del V650 con le fessure sul supporto manubrio e ruota in senso orario finché il V650 non è in posizione.



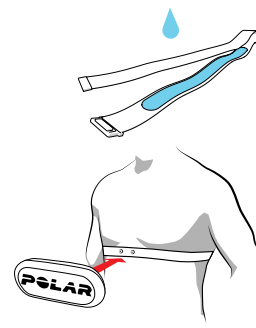
## Sensore di frequenza cardiaca H10

Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca durante il percorso, si ottiene il massimo dalle funzioni Smart Coaching di Polar. I dati di frequenza cardiaca forniscono un'analisi approfondita delle proprie condizioni fisiche e di come il corpo risponde all'allenamento. Ciò consente di regolare i programmi di allenamento e raggiungere gli obiettivi in modo più efficace.

Indossare l'elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere la frequenza cardiaca precisa e in tempo reale sul V650.

**\* Se si è acquistato un V650 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.**

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicurare l'elastico attorno al torace e regolarlo in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Agganciare il trasmettitore.
4. Prima della prima sessione di allenamento, è necessario associare il sensore di frequenza cardiaca al V650. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associazione > Associa nuovo dispositivo**.



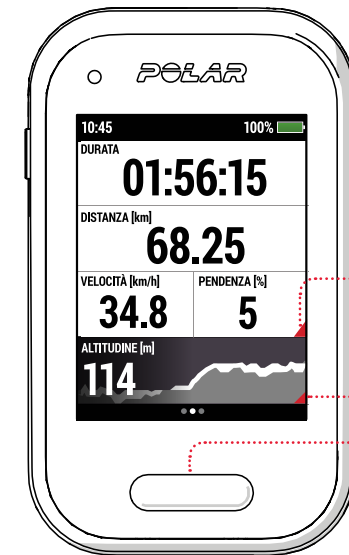
**i** Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consulta le pagine di supporto del V650 sul sito [support.polar.com/it/V650](http://support.polar.com/it/V650).

## Inizio dell'allenamento

Scegli il profilo da utilizzare. Tieni fermo il V650 con il display rivolto verso l'alto finché non si rilevano i segnali satellitari GPS. In genere, questa operazione richiede 30-60 secondi la prima volta. Il V650 è pronto quando il cerchio verde intorno al GPS è statico. Premi il pulsante anteriore per iniziare l'allenamento.

### DURANTE L'ALLENAMENTO

Il touchscreen a colori luminoso consente di controllare i dati di allenamento durante l'allenamento. Cambia le visualizzazioni dell'allenamento toccando rapidamente lo schermo.



Il triangolo rosso indica che è possibile passare rapidamente tra le informazioni mostrate, ad esempio dalla velocità alla velocità media.

Premi il pulsante anteriore per interrompere l'allenamento. Quindi scegliere **Continua** o **Arresta** per la registrazione della sessione.

## Dopo l'allenamento

Otteni l'analisi immediata e approfondimenti dettagliati dell'allenamento con Polar V650 e il servizio web Polar Flow.

### VISUALIZZA RIEPILOGO

Otteni un riepilogo immediato dell'allenamento subito dopo il percorso. È inoltre possibile osservare i benefici offerti dall'allenamento.

I dettagli dell'allenamento, tra cui durata, distanza, frequenza cardiaca massima, velocità e VAM, si trovano anche in **Cronologia > Sessioni**.

### ANALIZZA OGNI DETTAGLIO

Analizza ogni dettaglio, osserva i tuoi progressi e condividi l'allenamento con i tuoi amici o l'allenatore sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## Caratteristiche principali

Polar V650 offre una serie di caratteristiche uniche per consentirti di allenarti meglio. Qui puoi trovare un riepilogo di quelle più importanti.

### PROFILI

Il V650 dispone di tre profili per il ciclismo e un profilo per altri sport, che puoi personalizzare in base alle tue esigenze. È possibile, ad esempio, impostare fino a sei display di allenamento per ciascun profilo, ognuno dei quali può contenere fino a otto campi dati.

### GPS INTEGRATO

Grazie al GPS integrato, il V650 rileva velocità, distanza e percorso. Le funzioni **Back to start** e **Route tracking** facilitano il ritorno al punto di partenza.

### SENSORE DI PRESSIONE ATMOSFERICA

Oltre a calcolare l'altitudine, il V650 calcola dati completi come dislivello di salita/discesa, pendenza in salita/in discesa, VAM (velocità di salita media) in tempo reale e calorie compensate per l'altitudine.

### BENEFICI DELL'ALLENAMENTO

Il V650 offre un feedback motivante sull'effetto dell'allenamento subito dopo la sessione.

### LUCE ANTERIORE

La funzione della luce anteriore sul bordo superiore del V650 consente di essere più visibili. È una funzione innovativa che può essere attivata automaticamente in caso di oscurità.

### COMPATIBILITÀ CON SENSORI DI POTENZA DI TERZI

Il V650 è compatibile con vari sensori di potenza di altri produttori. Controllare la tabella completa di compatibilità sul sito [support.polar.com/it/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/it/V650-3rd-party-sensors).

### COMPATIBILITÀ CON TRAININGPEAKS®

Dopo aver connesso gli account TrainingPeaks e Polar Flow, è possibile sincronizzare le sessioni di allenamento dal V650 a TrainingPeaks. È possibile visualizzare Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) e Normalized Power® (NP®) sul V650 durante l'allenamento.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® SUL V650

Per ricevere un avviso sul V650 quando ci si avvicina ad uno dei segmenti Strava preferiti, è necessario:

1. Connettere gli account Strava Premium e Polar Flow.
2. Selezionare i segmenti da scaricare su Polar Flow in Strava.
3. Selezionare i segmenti Strava da visualizzare sul V650 in Polar Flow.
4. Sincronizzare il V650.



Per ulteriori informazioni, consultare il sito [support.polar.com/it/V650](http://support.polar.com/it/V650).

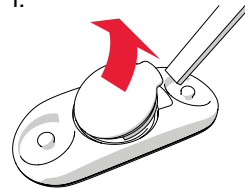
## Personalizza con accessori

Completa la tua esperienza di allenamento e ottieni ulteriori informazioni sulle prestazioni con i seguenti accessori:

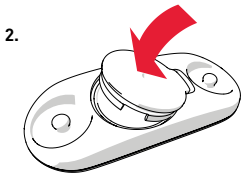
- » **Il supporto manubrio frontale regolabile** offre il miglior angolo di visione e un facile accesso al bike computer. È possibile fissare l'unità sul manubrio o sull'attacco manubrio della bici.
- » **Il sensore di velocità Bluetooth® Smart** calcola in modo preciso velocità/andatura di pedalata e distanza anche nei percorsi più difficili. Utile per ciclismo indoor. Il V650 mostra anche i valori attuali, medi e massimi della velocità.
- » **Il sensore di cadenza Bluetooth® Smart** calcola la cadenza di pedalata in giri al minuto. Il V650 mostra anche i valori attuali, medi e massimi della cadenza.

### Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1.



2.



1. Tenere il coperchio della batteria aperto con un cacciavite a testa piatta (figura 1).
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserire la nuova batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione (figura 2). Si deve sentire uno scatto.

Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la tipologia di batteria corretta (CR2025).

## Specifiche tecniche

### V650

Tipo di batteria  
Durata  
Temperatura di esercizio  
Resistenza all'acqua  
Materiali del V650

Batteria ai polimeri Li-ion a 1900 mAh  
10 h  
Da -20 °C a +50 °C  
IPX7  
Acilonitrile butadiene stirene (ABS), policarbonato (PC), Asahi Dragontrail (vetro), poliammide (PA)  
Poliossimetilene (POM)

Materiale del supporto manubrio

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

Tipo di batteria  
Guarnizione batteria  
Temperatura di esercizio  
Resistenza all'acqua  
Materiale del trasmettitore  
Materiale dell'elastico

CR2025  
O-ring 20,0 x 0,90 in silicone  
Da -10 °C a +50 °C  
30 m  
ABS, ABS + GF, PC, acciaio inox  
38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere, stampe in silicone

L'apparecchiatura radio funziona con bande di frequenza ISM a 2,402 - 2,480 GHz e una potenza massima di 4,0 mW.

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

GOOGLE PLAY È UN MARCHIO DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS È UN MARCHIO DI FABBRICA DI STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS È UN MARCHIO DI FABBRICA DI TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® e TSS® SONO MARCHI DI FABBRICA DI TRAININGPEAKS, LLC E VENGONO UTILIZZATI CON L'AUTORIZZAZIONE. PER ULTERIORI INFORMAZIONI, CONSULTARE IL SITO [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Prodotto da

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)

Compatibile con



17951132.04 ITA 02/2018 10011



**POLAR V650**  
**BIKE COMPUTER CON GPS INTEGRATO**

## Guida introduttiva

Per ulteriori informazioni, consultare il sito [support.polar.com/it/V650](http://support.polar.com/it/V650).

Italiano