

## Első lépések

Végezze el az új Polar V650 készüléke beállítását a Polar Flow web szolgáltatásban. V650 készüléke tárolási üzemmódban van, és a beállításnál ébred fel. A legpontosabb és leginkább személyre szabott edzési és aktivitási adatokért, fontos, hogy pontosan végezze el a beállítást

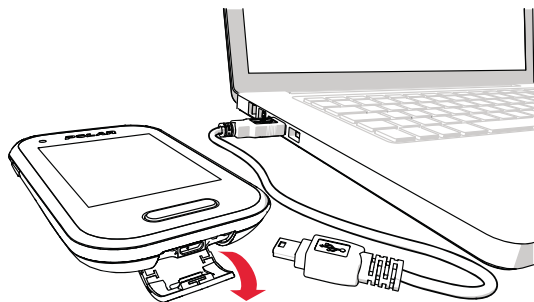
1. Csatlakoztassa az V650 készüléket a számítógép USB-portjához az USB-kábel segítségével. A V650 töltésének megkezdése néhány percet vehet igénybe.
2. Kapcsolja be V650 készülékét az oldalsó gombot folyamatosan lenyomva.

**Ha Mac OS X operációs rendszert használt,** kapcsolja be a V650 Mac OS X kompatibilitási üzemmódját. Lépjen be a **Settings** (Beállítások) > **General settings** (Általános beállítások) menübe. Görgessen a menü aljára, és válassza ki az **About V650** (a V650-ről) lehetőséget. Görgessen ismét a menü aljára, és válassza ki a számítógép operációs rendszerét: **Mac OS X**. A beállítás mentéséhez indítsa újra a V650 készüléket. Részletesebb utasításokért látogasson el a V650 készülékkel kapcsolatos támogató oldalakra a [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) weboldalon.

3. Nyissa meg a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) weboldalt és töltsse le a Polar FlowSync adatátviteli szoftvert, amelyre szüksége lesz ahhoz, hogy az V650 készülék a Flow web szolgáltatáshoz kapcsolódhasson.
4. Nyissa meg a telepítő csomagot és kövesse a képernyőn megjelenő instrukciókat.
5. Amint a telepítés sikeresen végigment, a FlowSync automatikusan megnyílik.

**Vegye figyelembe,** hogy a V650 és a számítógép közötti kapcsolat létrehozása időt vehet igénybe.

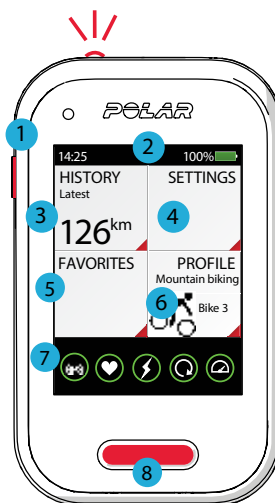
6. Várja meg, amíg a számítógép feltelepeíti a javasolt USB-meghajtókat. A Polar FlowSync felismeri a V650 készüléket új eszközként, és megnyitja a Polar Flow webszolgáltatást a böngészőben.
7. Hozzon létre Polar fiókot, vagy jelentkezzen be a már meglévő fiókjába.
8. Kattintson a Done-ra szinkronizálja beállításait az V650 és a Polar Flow web szolgáltatás között. Ha kész a szinkronizálás, a FlowSync állapotjelzés teljesítettre vált.
9. Ha van elérhető szoftverfrissítés az V650 készülékhez, ajánlott telepíteni a beállítás alatt.



**Az akkumulátor teljes feltöltése akár öt órát is igénybe vehet.**

## Ismerje meg V650 készülékét

1. Az oldalgomb lenyomásával az alábbi opciók jelennek meg:
  - » Szinkronizálás mobillal
  - » Magasság kalibrálása
  - » Kijelző zárolása
  - » Érzékelők keresése
  - » A V650 kikapcsolása



2. Pöccintsen lefelé a legördülő menü megnyitásához. Itt beállíthatja az elülső világitást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.
3. Megjeleníti az edzés részleteit és a kerékpározási eredmények összesítését.
4. Itt módosíthatja a beállításokat az igényeinek megfelelően.

**Adja meg a Strava-ból letöltött szegmenseket, és keresse meg a Kedvenceket a Flow webszolgáltatásban, majd szinkronizálja azokat a V650 készüléken.**

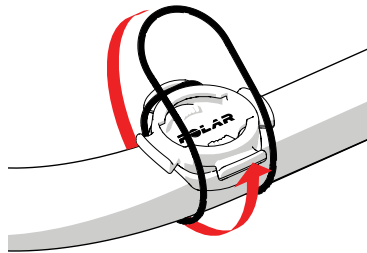
6. Válasszon profilt és kerékpárt az edzéshez.
7. Ellenőrizze a GPS és a szenzorok állapotát.

8. Nyomja meg az első gombot a rögzítés indításához, tartsa nyomva a szüneteltetéséhez. Egy kör megtételéhez is beállíthatja.

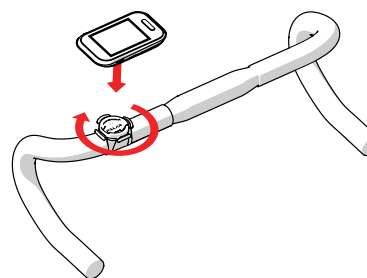
## Kerékpáros foglalat

Ön felszerelheti a kerékpáros foglalatot a vázra, esetleg jobb-, vagy bal kéz felől a kormányra.

1. Helyezze a gumi alapot a vázra/kormányra.
2. Állítsa be a kerékpáros foglalatot a gumialapon úgy, hogy a POLAR logo párhuzamos legyen a kormányval.
3. Rögzítse a kerékpáros foglalatot a vázra/kormányra az O-gyűrűvel.



4. Igazítsa a V650 hátulján található széleket a kerékpáros tartón lévő foglalatba majd fordítsa el azt jobbra, míg a V650 a helyére nem kerül.



## H10 Pulzusérzékelő

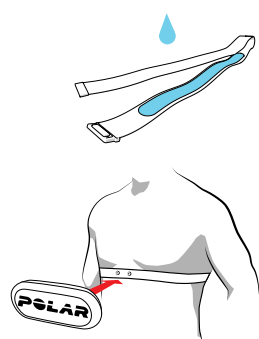
A pulzusérzékelőnk használatával a legtöbbet hozhatja ki a Polar egyedi Smart Coaching funkciójából. A pulzusra vonatkozó adatok betekintést nyújtanak a fizikai állapotába, valamint arra, hogy szervezete miként reagál az edzésre. Ez segítséget jelent a képzési tervek finomhangolásában és a célok hatékonyabb elérésében.

Viselje a kényelmes felcsatolható tartót a mellkasa körül és figyelje szívritmusát a V650 által adott pontos visszajelzései által.

**\* Ha olyan készletet választott a V650 készülékhez, melynek nem tartozéka a pulzusmérő, ne aggódjon, bármikor vásárolhat egyet.**

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatolja fel a pántot a mellkasára, és állítsa be szorossra.
3. Csatlakoztassa a csatlakozót.
4. Az első edzés megkezdése előtt párosítani kell a szívmonitort a V650 készülékkel. Tegye fel a pulzusmérőt, majd lépjen a **Settings > General settings > Pairing > Pair new device** (Beállítások > Beállítások generálása > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontra.

**Minden edzés után,** csatolja le a pulzusmérőt és öblítse le folyóvízzel. Részletesebb utasításokért látogasson el az V650 készülékkel kapcsolatos támogató oldalakra a [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) weboldalon

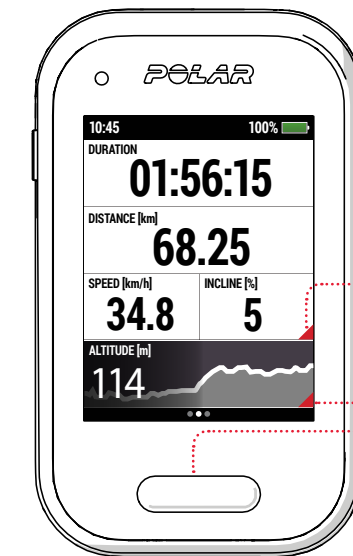


## Az edzés kezdetekor

Válassza ki a használni kívánt profilt. Tartsa a V650-et mozdulatlanul a kijelzővel felfelé míg az megtalálja a műholdas GPS jelet. Ez általában 30-60 másodpercig tart először. A V650 készen áll, ahogy a GPS ikont teljesen körbevette a zöld kör. Nyomja meg az elején található gombot az induláshoz.

## AZ EDZÉS KÖZBEN

A ragyogóan színes érintőképernyő lehetővé teszi Önnek, hogy elelnőrizze az edzés adatait menet közben. Változtassa meg az edzési nézetet egy simítással keresztben a képernyőn.



Egy piros háromszög jelzi, hogy Ön gyorsan válthat a megjelenített információk között, például a sebességről az átlagsebességre.

Nyomja meg az elején található gombot az edzés szüneteltetéséhez. Ezután választhatja a munkamemet rögzítésének **Continue** (Folytatását) vagy **Stop** (Leállítását).

## Edzés után

Kapjon azonnali elemzést és mélységi betekintést a Polar V650-nel végzett edzésébe a Polar Flow web szolgáltatásban.

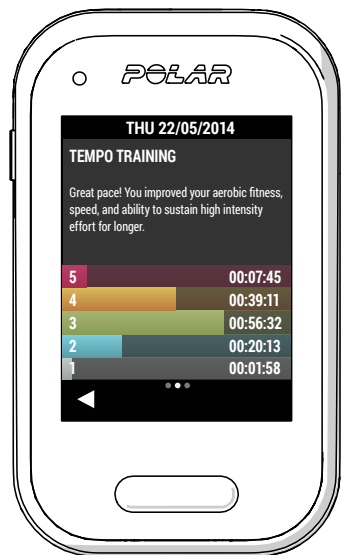
## Összefoglaló megtekintése

Kapjon azonnali összefoglalót az edzéséről rögtön annak végeztével. Azt is láthatja, hogy milyen jótékony hatással van Önre az edzés.

A kerékpározás részletei, mint az időtartam, a távolság, a maximum pulzusszám, a sebesség és a VAM, megtalálhatóak a következőkben **History** (Előzmények) > **Sessions** (Munkamenet).

## Elemessen minden részletet

Elemessen minden részletet, tekintse meg haladását és ossza meg edzését a barátaiával vagy edzőjével a [polar.com/flow](http://polar.com/flow) oldalon.



## Kulcs funkciók

A Polar V650 számos olyan egyedülálló funkciót nyújt, melyekkel jobban tud edzeni. Itt található a legfontosabbak összefoglalólát.

### PROFILOK

A V650 három kerékpáros profillal és egy más sporthoz való profillal rendelkezik, amit igényei szerint beállíthat. Például, beállíthat minden profilhoz egy-egy hathetes edzési nézetet, egy edzés nézet maximum nyolc adatmezőt tartalmazhat.

### BEÉPÍTETT GPS

A beépített GPS-szel a V650 követi kerékpározási sebességét, a távolságát és az útvonalat. A **Back-to-start** (Vissza a kiinduláshoz) és a **Route tracking** (Útvonal követés) funkciók segítik Önt abban, hogy visszamenjen edzésének kiindulópontjára.

### BAROMETRIKUS NYOMÁS ÉRZÉKELŐ

A magasság mellett, az Ön mindenre kiterjedő V650 adatai, mint az emelkedő/lejtő, erősödés/gyengülés, valós idejű VAM (átlag hegymeneti sebesség) és magasság kompenzált kalóriák.

### AZ EDZÉS JÓTÉKONY HATÁSA

A V650 motiváló visszajelzést ad edzésének hatásairól azonnal a menetek után.

### ELSŐ VILÁGÍTÁS

Az V650 tetején lévő fevilágítás jó láthatóságot biztosít az utakon. Ez egy intelligens jellemzője a terméknek mivel beállítható, hogy automatikusan bekapcsoljon amikor sötétedni kezd.

**KOMPATIBILITÁS A 3 FELEK ÁLTAL GYÁRTOTT ÉRZÉKELŐKKEL**  
V650 készüléke többféle, 3 fél által gyártott teljesítményérzékelővel is kompatibilis. Kérjük, ellenőrizze a teljes kompatibilitási táblázatot a [support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors) weboldalon.

### KOMPATIBILITÁS A TRAININGPEAKS® KÉSZÜLÉKKEL

A TrainingPeaks eszköz és a Polar Flow fiókok összekapcsolása után szinkronizálhatja az edzési adatait a V650 készülékéről a TrainingPeaks eszközre. A Training Stress Score® (TSS®), az Intensity Factor® (IF®) és a Normalized Power® (NP®) megjelenik a V650 készüléken az edzés alatt.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® A V650 KÉSZÜLÉKEN

A V650 figyelmezteti, ha valaki megközelíti az Ön egyik kedvenc Strava-szegmensét. A funkció aktiválásához:



1. Kapcsolja össze Strava Premium- és Polar Flow-fiókját.
2. Válassza ki a Polar Flow eszközről a Strava weboldalon letölteni kívánt szegmenseket.
3. Válassza ki a Strava-szegmenseket, amelyeket látni kíván a V650 készülékén a Polar Flow-ban.
4. Szinkronizálja V650 eszközét.

További információ: [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

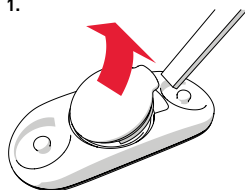
## Kiegészítőkkal testreszabható

Tegye teljesebb élménnyé az edzést, és kapjon részletesebb képet teljesítményéről a következő kiegészítők segítségével.

- » **A kerékpár elejére szerelhető, állítható** a legjobb látószöveget kínálja, és könnyen hosszáférhetővé teszi a kerékpár számítógépét. A kormány köré vagy a kerékpár vázára rögzíthető.
- » **Sebesség szenzor Bluetooth® Smart** pontosan méri biciklizés közbeni sebességét/tempóját, és távolságát még a legrögzőbb utakon is. Hasznos szobabiciklizéshez. A V650 készülék továbbá mutatja még az aktuális, az átlag és a maximum sebességértéket, a kádenciát, és a kifejtett erőt is.
- » **Kádencia érzékelő Bluetooth® Smart** teljesen egyedi fejlesztésként percre pontosan méri az ön tekerési teljesítményét. Az V650 készülék továbbá mutatja még az aktuális, az átlag és a maximum sebességértéket, a kádenciát, és a kifejtett erőt is.

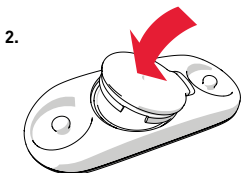
### Pulzuszám mérő elemének cseréje:

1.



1. Nyissa fel az elem fedelét egy kisméretű, lapos szerszám segítségével (1. kép).
2. Vegye ki a használt elemet az akkumulátortartályból.
3. Helyezze be az új elemet (CR2025) úgy, hogy a negatív (-) fele kifelé nézzen.
4. Illesse az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájathoz és nyomja vissza az elem fedelét a helyére (2. kép). Egy kattantást fog hallani.

2.



Biztonsági okokból győződjön meg róla, hogy a készülékkel kompatibilis elemeket (CR2025) használ.

## Műszaki specifikáció

### V650

Az elem típusa  
Működési idő  
Működési hőmérséklet  
Vízállóság  
A V650 anyaga

1900 mAh Li-ion Polimer elem  
10 ó  
-20 °C - +50 °C / -4 °F - 122 °F  
IPX7  
Akrilnitril butadién sztírol (ABS), polikarbonát (PC), Asahi Dragontrail (üveg), Poliamid (PA)  
Polioximetilén (POM)

### Bluetooth® Smart Pulzuszám mérő

Az elem típusa  
Elem szigetelő gyűrű  
Működési hőmérséklet  
Vízállóság  
A csatlakozó anyaga  
A pánt anyaga

CR2025  
0-gyűrű 20,0 x 0,90 szilikon anyag  
-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F  
30 m  
Akrilnitril butadién sztírol  
38% Poliamid, 29% Poliuretán, 20% Elasztán,  
13% Poliszter

A rádiókészülék 2,402 - 2,480 GHz-es ISM frekvenciasávon működik és 4,0 mW maximális teljesítménnyel rendelkezik.

AZ APP STORE AZ APPLE INC. SZOLGÁLTATÁSÁT JELÖLI.  
A GOOGLE PLAY A GOOGLE INC. VÉDJEGE  
A STRAVA LIVE SEGMENTS A STRAVA, INC. VÉDJEGE  
A TRAININGPEAKS A TRAININGPEAKS, LLC VÉDJEGE  
AZ NP®, IF® ÉS A TSS® A TRAININGPEAKS, LLC VÉDJEGEI, HASZNÁLATUK ENGEDÉLLEL TÖRTÉNIK. TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AHTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM CIMEN TALÁLHATÓK.

Gyártó

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)

A következőkkel kompatibilis



/polarglobal

4.0 HUN 2018/03



## POLAR V650 SMART GPS KERÉKPÁR-SZÁMÍTÓGÉP

## Kezdő lépések

További információ: [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650)

Magyar