

## Slik kommer du i gang

Konfigurer din nye Polar V650 i Polar Flow-nettjenesten. For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

1. Koble V650 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. Det kan ta noen minutter før V650 begynner å lades opp.
2. Slå på V650 ved å trykke på og holde nede sideknappen.

**i** Hvis du bruker Mac OS X, må du aktivere kompatibilitetsmodus for Mac OS X på V650. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger**. Bla ned til bunnen av skjermen, og velg **Om V650**. Bla ned til bunnen av skjermen igjen, og velg operativsystemet for datamaskinen din: **Mac OS X**. Start V650 på nytt for å lagre innstillingen. Gå til brukerstøttesidene for V650 på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) for mer detaljerte instruksjoner.

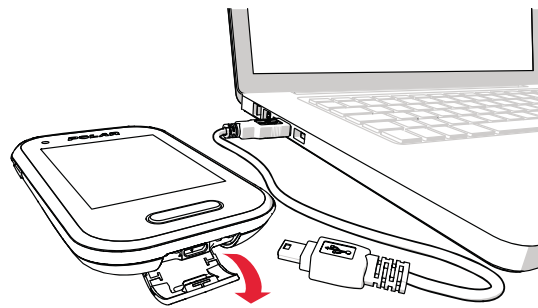
3. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og last ned Polar FlowSync-programvaren for dataoverføring, som du trenger for å koble V650 til Flow-nettjenesten.

4. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.

5. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk.

**i** Vær oppmerksom på at det kan ta litt tid å opprette tilkoblingen mellom V650 og datamaskinen.

6. La datamaskinen installere alle foreslåtte USB-drivere. Polar FlowSync oppdager V650 som ny enhet og åpner Polar Flow-nettjenesten i nettleseren.
7. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto.
8. Klikk på **Ferdig** for å synkronisere innstillingene dine mellom V650 og Polar Flow-nettjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.
9. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for V650, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet.



**i** Full opplading av batteriet tar opptil fem timer.

## Bli kjent med V650

1. Trykk på sideknappen for å vise følgende alternativer:

- » Synkroniser med mobil
- » Kalibrer høyde
- » Lås display
- » Søk etter sensorer
- » Slå av V650

2. Sveip nedover for å åpne nedtrekksmenyen. Her kan du justere frontlyset, treningslydene og lysstyrken på displayet.

3. Vis detaljer om øktene dine og totalsummer i sykkelhistorikken.

4. Endre innstillingene alt etter behovene dine.

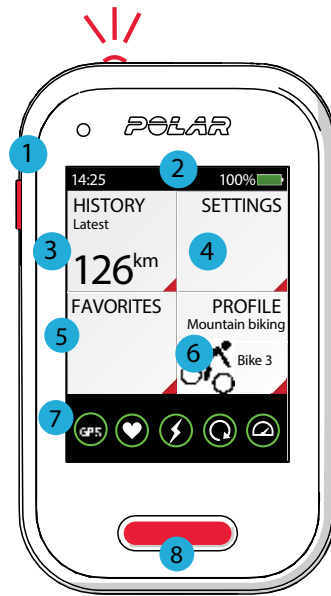
5. Aktiver Strava Live Segments® eller velg en rute for turen.

**i** Legg til segmenter du har lastet ned fra Strava samt ruter i favorittene dine i Flow-nettjenesten, og synkroniser dem med V650.

6. Velg profil og sykkel for turen.

7. Se statusen for GPS og sensorer.

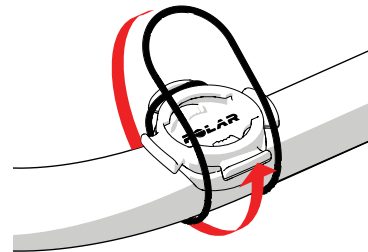
8. Trykk på frontknappen for å starte registrering, og trykk på og hold den nede for å legge inn en pause. Du kan også bruke knappen for å ta en etappe.



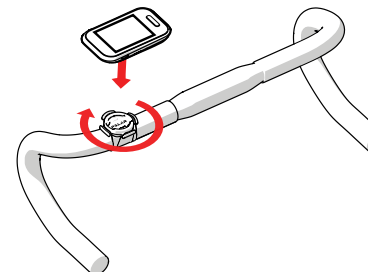
## Sykkelfeste

Du kan montere sykkelfestet på styrestemmen eller på venstre eller høyre side av styret.

1. Plassér gummifoten på styrestemmen/styret.
2. Posisjoner sykkelfestet på gummifoten slik at POLAR-logoen er på linje med styret.
3. Fest sykkelfestet til styrestemmen/styret ved hjelp av O-ringen.



4. Rett inn sporene på baksiden av V650 mot sporene på sykkelfestet, og vri med klokken til V650 sitter i riktig posisjon.



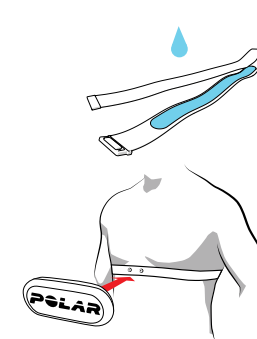
## H10 pulssensor

Når du bruker pulssensorene våre under sykling, får du mest mulig ut av Polars unike Smart Coaching-funksjoner. Pulsdata gir deg innsikt i din fysiske tilstand og hvordan kroppen din reagerer på trening. Dette hjelper deg med å finjustere treningsplanene dine og nå målene dine på en mer effektiv måte.

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig puls på V650 i sanntid.

**\* Hvis du har kjøpt V650 uten pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.**

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.
4. Før din første treningsøkt må du koble pulssensoren til V650. Ha på deg pulssensoren, og gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Tilkobling > Koble til ny enhet**.



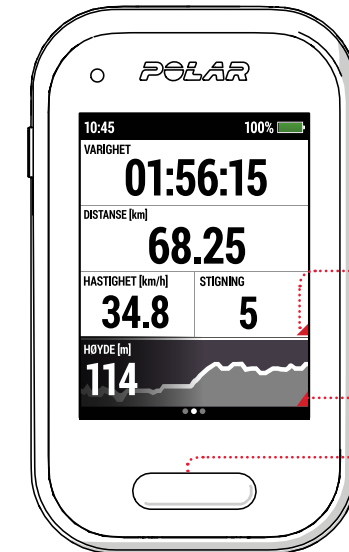
**i** Etter trening må du koble fra pulssensorkontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Gå til brukerstøttesidene for V650 på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) for mer detaljerte instruksjoner.

## Start treningen

Velg profilen du vil bruke. Hold V650 i ro med displayet i retning oppover inntil GPS-satellittsignalene blir funnet. Dette tar vanligvis 30-60 sekunder den første gangen. V650 er klar når den grønne sirkelen rundt GPS er statisk. Trykk på frontknappen for å starte turen.

## UNDER TRENINGEN

Den klare berøringsskjermen i farger gjør det enkelt å kontrollere treningsdataene dine i løpet av turen. Du kan veksle mellom treningsvisningene ved å sveipe raskt over skjermen.



Den røde trekanten indikerer at du raskt kan veksle mellom informasjonen som vises, for eksempel mellom hastighet og gjennomsnittlig hastighet.

Trykk på frontknappen for å legge inn en pause i treningen. Deretter kan du velge å **Fortsette** eller **Stoppe** registreringen av økten.

## Etter treningen

Få umiddelbar analyse og grundig innsikt i treningen din med Polar V650 og Polar Flow-nettjenesten.

### VIS SAMMENDRAG

Få et umiddelbart sammendrag av treningen din rett etter turen. Du kan også se hvordan treningen din er til nytte for deg.

Detaljene om turen, for eksempel varighet, distanse, makspuls, hastighet og VAM, er også tilgjengelige under **Historikk > Økter**.

### ANALYSÉR HVER MINSTE DETALJ

Analysér hver minste detalj, se resultatene du oppnår og del treningen din med venner eller en treningsinstruktør på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## Hovedfunksjoner

Polar V650 tilbyr en rekke unike funksjoner som hjelper deg med å trene bedre. Her finner du et sammendrag av de viktigste.

### PROFILER

V650 har tre profiler for sykling og én profil for andre sportsaktiviteter, som du kan tilpasse alt etter behovene dine. Du kan for eksempel konfigurere opptil seks treningsvisninger for hver profil, og hver treningsvisning kan inneholde opptil åtte informasjonsfelt.

### INTEGRERT GPS

Ved hjelp av en integrert GPS sporer V650 sykkelhastighet, distanse og rute. Funksjonene **Tilbake til start** og **Rutesporing** veileder deg helt tilbake til startpunktet for turen.

### SENSOR FOR BAROMETERTRYKK

I tillegg til høyde måler V650 omfattende data som oppstigning/ nedstigning, helling, VAM (Mean Ascent Velocity) i sanntid og høydekompensert kaloriforbruk.

### TRENINGSFORDELER

V650 gir deg motiverende tilbakemelding om effekten av treningen din umiddelbart etter økten.

### FRONTLYS

Funksjonen for frontlys på øvre kant av V650 gjør deg mer synlig for andre på veien. Dette er en intelligent funksjon som kan settes til å automatisk slå seg på når det blir mørkt.

**KOMPATIBILITET MED WATT-SENSORER FRA TREDJEPARTER**  
V650 er kompatibel med en rekke watt-sensorer fra tredjeparter. Ta en titt på den fullstendige tabellen over kompatibilitet på [support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors).

### KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Etter tilkobling av TrainingPeaks- og Polar Flow-kontoen din kan du synkronisere treningsøktene dine mellom V650 og TrainingPeaks. Du kan se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) og Normalized Power® (NP®) på V650 i løpet av treningen.



### STRAVA LIVE-SEGMENTER® PÅ V650

Hvis du vil motta varsler på V650 når du nærmer deg ett av Strava-favorittsegmentene dine, må du gjøre følgende:



1. Opprette en tilkobling mellom Strava Premium- og Polar Flow-kontoen din.
2. Velge segmentene du vil laste ned til Polar Flow, i Strava.
3. Velge Strava-segmentene du vil se på V650, i Polar Flow.
4. Synkronisere V650.

Finn ut mer på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

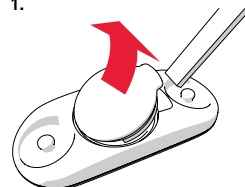
## Tilpass med tilbehør

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av følgende tilbehør:

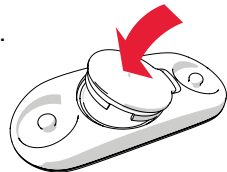
- » **Justerbart frontsykkelfeste** gir deg best mulig synsvinkel og enkel tilgang til sykkelcomputeren. Du kan feste enheten enten rundt styret eller på styrestemmen.
- » **Hastighetssensor Bluetooth® Smart** gir nøyaktig måling av sykkelhastigheten og distansen din, selv under de mest krevende ruter. Nyttig ved sykling innendørs. V650 viser gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale verdier for hastigheten.
- » **Tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart** måler pedaltråkkfrekvensen i omdreininger per minutt. V650 viser gjeldende, gjennomsnittlige og maksimale verdier for tråkkfrekvensen.

### Slik skifter du batteri i pulssensoren:

1.



2.



1. Løft opp batteridekselet ved hjelp av et lite verktøy med flatt hode (bilde 1).
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett inn det nye batteriet (CR2025) i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass (bilde 2). Du skal da høre en klikkelyd.

⚠ Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype (CR2025).

## Tekniske spesifikasjoner

### V650

Batteritype	1900 mAh Li-ion Polymer batteri
Driftstid	10 t
Driftstemperatur	-20 °C til +50 °C
Vanntetthet	IPX7
Materiale i V650	ABS (akrylnitril-butadien-styren), polykarbonat (PC), Asahi Dragontrail (glass), polyamid (PA) Polyoksymetylen (POM)
Materiale i sykkelfestet	

### POLAR H10 PULSSENSOR

Batteritype	CR2025
Tetningsring for batteri	0-ring 20,0 x 0,90, silikonmateriale
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C
Vanntetthet	30 m
Materiale i kontakten	ABS, ABS + GF, PC, rustfritt stål
Materiale i stroppen	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester, silikontrykk

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 4,0 mW maksimal effekt.

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ER ET VAREMERKE FOR GOOGLE INC.  
STRAVA LIVE-SEGMENTER ER ET VAREMERKE FOR STRAVA, INC.  
TRAININGPEAKS ER ET VAREMERKE FOR TRAININGPEAKS, LLC.  
NP®, IF® OG TSS® ER VAREMERKER TILHØRENDE TRAININGPEAKS LLC OG BRUKES PÅ LISENS.  
FINN UT MER PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Produsert av

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tlf. +358 8 5202 100  
Faks +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel med



17951140.04 NOR 02/2018 10011



**POLAR V650**  
**SMART GPS-SYKKELCOMPUTER**

## Startveiledning

Finn ut mer på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650)

Norsk