

Pierwsze kroki

Konfiguracja Polar V650 poprzez serwis internetowy Polar Flow. Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów.

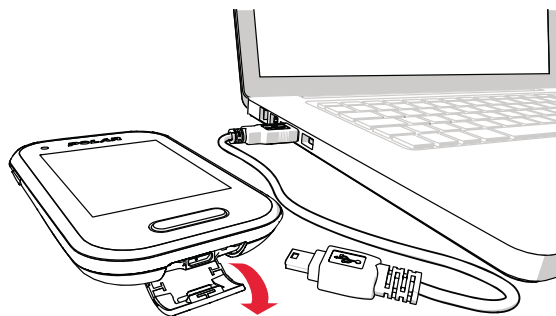
1. Podłącz V650 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. Rozpoczęcie ładowania V650 może zająć kilka minut.
2. Uruchom V650, naciskając i przytrzymując przycisk boczny.

Jeśli korzystasz z systemu Mac OS X, musisz włączyć z poziomu V650 tryb zgodności z systemem Mac OS X. Otwórz: **Ustawienia > Ustawienia ogólne**. Przewiń w dół i wybierz **Informacje o V650**. Ponownie przewiń w dół i wybierz system operacyjny swojego komputera: **Mac OS X**. Uruchom V650 ponownie, aby wprowadzić nowe ustawienia. Szczegółowe instrukcje znajdują się na stronie support.polar.com/en/V650.

3. Przejdź do flow.polar.com/start i pobierz oprogramowanie do przesyłania danych Polar FlowSync, które jest wymagane do połączenia V650 z serwisem internetowym Polar Flow.
4. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
5. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchomi się automatycznie i poinformuje o konieczności podłączenia produktu Polar.

Uzyskanie połączenia między urządzeniem V650 a komputerem może zająć trochę czasu.

6. Zezwól na instalację niezbędnych sterowników USB na swoim komputerze. Polar FlowSync rozpoznaje V650 jako nowe urządzenie i otwiera serwis internetowy Polar Flow w Twojej wyszukiwarce internetowej.
7. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta.
8. Kliknij Gotowe, aby zsynchronizować ustawienia pomiędzy V650 a serwisem internetowym Polar Flow. Status FlowSync zmieni się na „zakończono” po zakończeniu synchronizacji.
9. Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego dla V650, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji.



Pełne naładowanie akumulatora zajmuje maksymalnie pięć godzin.

Poznaj V650

1. Naciśnij boczny przycisk, aby wyświetlić następujące opcje:
 - » Synchronizuj z tel.
 - » Kalibracja pomiaru wysokości n.p.m.
 - » Blokada wyświetlacza
 - » Wyszukaj sensory
 - » Wyłącz V650



2. Przesuń palcem w dół, aby rozwinąć menu. Z jego poziomu możesz skonfigurować latarkę przednią, dźwięki i jasność wyświetlacza.
3. Sprawdź szczegóły swoich sesji treningowych i wyświetl podsumowanie historii treningów.
4. Dostosuj ustawienia według własnych potrzeb.
5. Włącz Strava Live Segments® lub wybierz trasę, na którą masz ochotę.

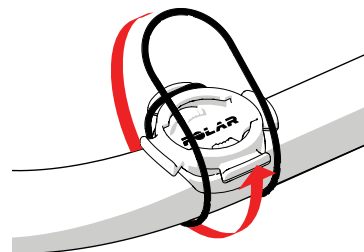
Dodaj segmenty pobrane z konta Strava i trasy do „Ulubionych” w serwisie internetowym Flow i zsynchronizuj do V650.

6. Wybierz profil i rower dla nowego treningu.
7. Sprawdź status GPS i sensorów.
8. Naciśnij przedni przycisk, aby rozpocząć zapisywanie, naciśnij i przytrzymaj, aby przerwać. Możesz również ustawić przycisk na zapis okrążenia.

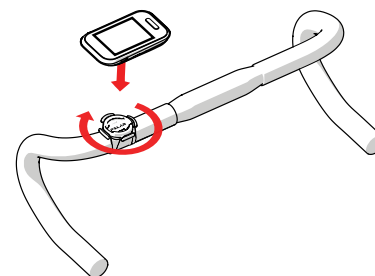
Uchwyt rowerowy

Możesz zamontować uchwyt na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.

1. Połóż gumową podkładkę na mostku/kierownicy.
2. Umieść uchwyt na podkładce w taki sposób, aby logo Polar ustawione było równoległe do kierownicy.
3. Dobrze zaciśnij uchwyt na mostku/kierownicy za pomocą pierścienia 0-ring.



4. Odpowiednio ustaw występy z tyłu pulsometru V650 względem wgłębienia na uchwycie i obróć je w prawo, aby przymocować V650.



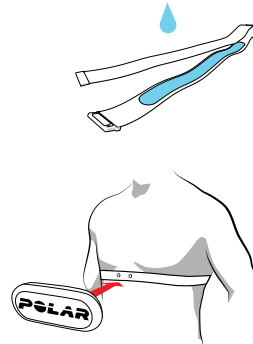
Nadajnik na klatkę piersiową H10

Używając nadajnika na klatkę piersiową w czasie jazdy rowerem, możesz w pełni wykorzystać wyjątkowe funkcje Polar Smart Coaching. Dzięki danym o tętnie sprawdzisz swój aktualny stan kondycji oraz dowiesz się, jak Twój organizm reaguje na wysiłek. To pomoże Ci dostosowywać plany treningowe i skuteczniej osiągać swoje cele.

Załóż wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na V650.

*** Jeśli kupiłeś V650 bez nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.**

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj go tak, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę.
4. Przed pierwszą sesją treningową musisz połączyć nadajnik na klatkę piersiową z V650. Załóż nadajnik na klatkę piersiową i wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie > Łączenie z nowym urządzeniem**.



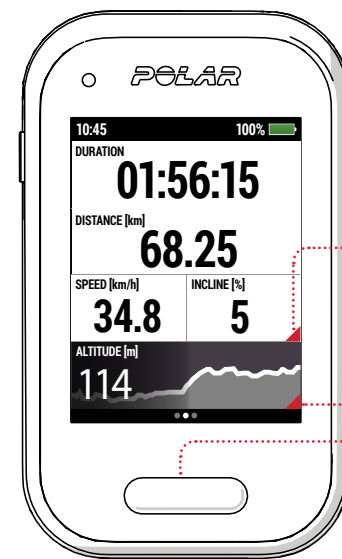
Po każdej sesji treningowej zdejmuj kostkę, a pasek ptucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe instrukcje dotyczące V650 znajdują się na stronie support.polar.com/en/V650.

Rozpoczęcie treningu

Wybierz profil, którego chcesz użyć. Trzymaj V650 nieruchomo z wyświetlaczem skierowanym do góry, dopóki pulsometr nie znajdzie sygnałów z satelity GPS. Za pierwszym razem zajmuje to zwykle od 30 do 60 sekund. V650 jest gotowy do pracy, gdy ikona GPS zostanie w całości otoczona zieloną obwódką. Naciśnij przedni przycisk, aby rozpocząć zapis treningu.

PODCZAS TRENINGU

Wyraźny i kolorowy ekran dotykowy pozwala w łatwy sposób sprawdzić dane treningowe podczas jazdy. Szybko przesuwaj palcem po ekranie, aby zmienić widok treningu.



Czerwony trójkąt w rogu oznacza, że w szybki sposób możesz przetączyć widok informacji, np. z prędkości na średnią prędkość.

Naciśnij przedni przycisk, aby zatrzymać trening. Następnie możesz wybrać **Continue** (Kontynuuj) lub **Stop** (Zatrzymaj), aby kontynuować lub zatrzymać zapisywanie sesji treningowej.

Po treningu

Dzięki Polar V650 i serwisowi internetowemu Polar Flow możesz szybko otrzymać analizę treningu oraz dokładniej poznać swoje ćwiczenia.

WYŚWIETL PODSUMOWANIE

Zobacz podsumowanie swojego treningu tuż po zakończeniu jazdy. Możesz również sprawdzić korzyści płynące z treningu.

Szczegóły jazdy, takie jak: czas jej trwania, przebyta odległość, maksymalne tętno, prędkość i średnia szybkość wznoszenia, możesz także wyświetlić w menu **History** (Historia) > **Sessions** (Sesje).

ANALIZUJ KAŻDY SZCZEGÓŁ

Analizuj każdy szczegół, śledź postępy i dziel się wynikami swoich treningów ze znajomymi lub trenerem na stronie polar.com/flow.



Kluczowe funkcje

Polar V650 oferuje szereg unikatowych funkcji, które pomogą Ci skuteczniej trenować. Poniżej znajduje się podsumowanie najważniejszych z nich.

PROFILE

V650 zawiera trzy profile dla jazdy na rowerze i jeden profil dla innych dyscyplin sportowych, które możesz dostosowywać wedle własnego uznania. Możesz na przykład ustawić sześć widoków treningowych dla każdego profilu. Jeden widok treningowy może zawierać maksymalnie osiem pól z danymi.

WBUDOWANY SENSOR GPS

Dzięki zintegrowanej funkcji GPS V650 śledzi Twoją prędkość jazdy, przebytą odległość oraz trasę. Funkcje **Powrót do punktu początkowego** oraz **Śledzenie trasy** pozwolą Ci przejechać całą trasę z powrotem do jej punktu startowego.

CZUJNIK BAROMETRYCZNY

V650 mierzy nie tylko wysokość n.p.m., ale również przeprowadza dokładne pomiary takich wartości, jak: wzniesienia/spadki, suma podjazdów i zjazdów, rzeczywistej szybkości wznoszenia oraz liczby spalonych kalorii na danej wysokości.

REZULTAT TRENINGU

Niezwłocznie po zakończeniu sesji treningowej V650 wyświetli motywujące informacje zwrotne o efektach Twoich ćwiczeń.

LAMPKA PRZEDNIA

Lampka przednia znajduje się na górnej krawędzi V650 i ma za zadanie zwiększyć Twoją widoczność na drodze. Możesz ustawić tę funkcję tak, by włączała się automatycznie, gdy robi się ciemno.

KOMPATYBILNOŚĆ Z SENSORAMI MOCY INNYCH PRODUCENTÓW

V650 jest kompatybilny z sensorami mocy dostarczonymi przez innych producentów. Zobacz listę kompatybilności na stronie support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors.

KOMPATYBILNOŚĆ Z TRAININGPEAKS®

Po połączeniu kont TrainingPeaks i Polar Flow możesz zsynchronizować treningi z V650 do TrainingPeaks. Możesz zobaczyć Training Stress Score® (TSS®), INTENSITY FACTOR® (IF®) i Normalized Power® (NP®) (TSS®) na swoim urządzeniu V650 podczas treningu.



STRAVA LIVE SEGMENTS® W V650

Aby otrzymywać na urządzeniu V650 komunikaty w momencie zbliżania się do ulubionych segmentów Strava:



1. Połącz konta Strava i Polar Flow.
2. Wybierz segmenty, które chcesz wyeksportować do Polar Flow na koncie Strava.
3. Wybierz segmenty Strava, które chcesz widzieć na swoim urządzeniu V650 w Polar Flow.
4. Zsynchronizuj V650.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej support.polar.com/en/V650.

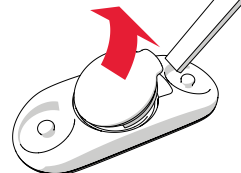
Dostosuj za pomocą akcesoriów dodatkowych

Popraw jakość treningu i uzyskaj wiedzę pozwalającą na pełniejsze zrozumienie swojego organizmu dzięki następującym akcesoriom:

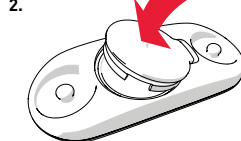
- » **Regulowany przedni uchwyt rowerowy** pozwala na idealny kąt widzenia i łatwy dostęp do komputera. Urządzenie można zamontować na kierownicy lub na mostku.
- » **Sensor prędkości Bluetooth® Smart** precyzyjnie mierzy prędkość/tempo jazdy oraz przebyty dystans, nawet na najbardziej wymagających trasach. Odpowiedni również do rowerów stacjonarnych. V650 wyświetla również bieżące, średnie oraz maksymalne wartości prędkości.
- » **Sensor kadencji Bluetooth® Smart** mierzy kadencję pedałowania wyrażaną w obrotach na minutę. V650 wyświetla również bieżące, średnie oraz maksymalne wartości kadencji.

Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową:

1.



2.



1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką (rys. 1).
2. Usuń zużytą baterię z komory.
3. Włóż nową baterię [CR2025] tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany ku górze.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę (rys. 2). Usłyszysz kliknięcie.

Dane techniczne

V650

Typ baterii	Polimerowa bateria litowo-jonowa 1900 mAh
Czas działania	10 h
Temperatura robocza	-20°C do +50°C/-4°F do 122°F
Wodoszczelność	IPX7
Materiały użyte do produkcji V650	Tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe (ABS), poliwęglan (PC), Asahi Dragontrail (szkło), poliamid (PA), Polioksymetylen (POM)

Materiał uchwytu rowerowego

NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ BLUETOOTH® SMART

Typ baterii	CR2025
Uszczelka baterii	O-ring o wymiarach 20,0 x 0,90, silikonowy
Temp. robocza	-10°C do 50°C/14°F do 122°F
Wodoszczelność	30 m
Materiał kostki	Tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe
Materiał paska	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

Sprzęt radiowy obsługuje zakres częstotliwości ISM od 2,402 do 2,480 GHz, a maksymalna moc wynosi 4,0 mW.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.
GOOGLE PLAY TO ZNAK TOWAROWY FIRMY GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS TO ZNAK TOWAROWY FIRMY STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS TO ZNAK TOWAROWY FIRMY TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF®, I TSS® STANOWIĄ ZNAKI TOWAROWE TRAININGPEAKS, LLC I SA UŻYWANE ZA ZGODĄ. WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDUJE SIĘ NA STRONIE INTERNETOWEJ HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM.

Wyprodukowany przez

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

Kompatybilny z



4.0 POL 03/2018



POLAR V650 KOMPUTER ROWEROWY SMART GPS

Pierwsze Kroki

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej support.polar.com/en/V650.

Polski