

Aloittaminen

Määritä uuden Polar V650:n asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.

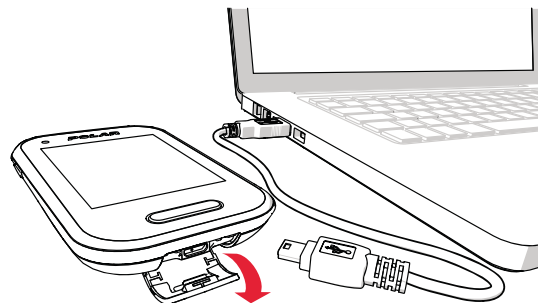
1. Kytke V650 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. V650:n latauksen alkaminen voi kestää muutaman minuutin.
2. Käynnistä V650 pitämällä sivupainiketta painettuna.

i Jos käytössäsi on Mac OS X, ota Mac OS X -yhteensopivuustila käyttöön V650-laitteessa. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset**. Selaa alas ja valitse kohta **Tietoja V650:stä**. Selaa jälleen sivun alaosaan ja valitse tietokoneesi käyttöjärjestelmä: **Mac OS X**. Tallenna asetus käynnistämällä V650 uudelleen. Tarkemmat ohjeet ovat V650:n tukisivuilla osoitteessa support.polar.com/fi/V650.

3. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma, jonka avulla voit yhdistää V650:n Flow-verkkopalveluun.
4. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näytön ohjeiden mukaan.
5. Kun asennus on valmis, FlowSync käynnistyy automaattisesti.

i Huomaa, että yhteyden muodostaminen V650:n ja tietokoneen välille voi kestää hetken.

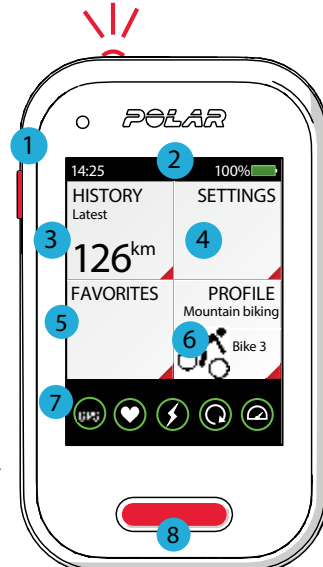
6. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit. Polar FlowSync tunnistaa V650:n uutena laitteena ja avaa Polar Flow -verkkopalvelun verkkoselaimeen.
7. Luo Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili.
8. Synkronoi asetukset V650:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä napsauttamalla Valmis. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu loppuun.
9. Jos V650-laitteeseen on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä.



i Akun lataaminen täyteen kestää enintään viisi tuntia.

Tutustu V650:een

1. Painamalla sivupainiketta näet seuraavat vaihtoehdot:
 - » Synkronoi mobiililaitte
 - » Kalibroi korkeus
 - » Lukitse näyttö
 - » Etsi sensoreita
 - » Sammuta V650



2. Avaa alavetovalikko pyyhkäisemällä alaspäin. Sen kautta voit säätää etuvaloa, harjoitusääniä ja näytön kirkkautta.
3. Näet harjoitustesi yksityiskohtaiset tiedot ja pyöräilyhistoriasii kokonaismäärät.
4. Muokkaa asetukset omien tarpeidesi mukaan.
5. Ota Strava Live Segments® käyttöön tai valitse reitti pyörälenkkiäsi varten.

i Flow-verkkopalvelussa voit lisätä Stravasta lataamiasi segmenttejä ja reittejä suosikkeihisi, josta voit synkronoida ne V650-laitteeseen.

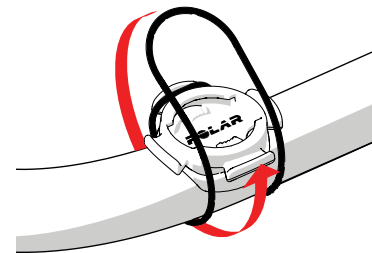
6. Valitse profiili ja pyörä lenkkiä varten.
7. Tarkista GPS:n ja sensoreiden tila.

8. Tallennus aloitetaan painamalla etupainiketta ja keskeytetään pitämällä sitä painettuna. Voit myös määrittää, että painikkeen avulla mitataan kierrosaika.

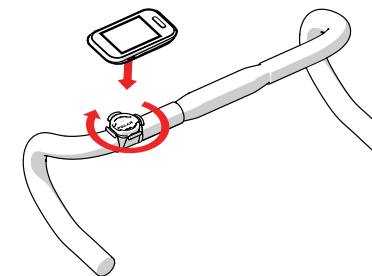
Bike mount -pidike

Voit asentaa pidikkeen ohjainkannattimeen tai ohjaustangon vasemmalle tai oikealle puolelle.

1. Aseta kuminen alusta ohjainkannattimelle/ohjaustangolle.
2. Aseta pidike kumiselle alustalle niin, että POLAR-logo on ohjaustangon suuntaisesti.
3. Kiinnitä pidike ohjainkannattimeen/ohjaustankoon O-renkaalla.



4. Kohdista V650 -harjoituslaitteen takaosassa olevat ulokkeet pidikkeessä oleviin uriin ja käännä V650 -harjoituslaitetta myötäpäivään, kunnes se kiinnittyy paikalleen.



H10-sykesensori

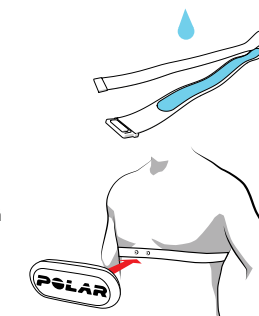
Saat parhaan hyödyn Polarin ainutlaatuisista, älykkäistä harjoitusominaisuuksista, kun käytät pyörälenkeilläsi Polarin sykesensoria. Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi ja siitä, miten kehosi reagoi harjoitteluun. Näin voit hienosäätää harjoitussuunnitelmiasi ja saavuttaa tavoitteesi tehokkaammin.

Pue mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot reaaliajassa V650-laitteeseen.

*** Jos hankkimosi V650:n mukana ei toimitettu sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen milloin tahansa.**

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
4. Sykesensori on yhdistettävä V650-laitteeseen ennen ensimmäistä harjoitusta. Pue sykesensori yllesi ja siirry kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Yhdistäminen > Yhdistä uusi laite**.

i Irrota sykesensorin lähetinyksikkö ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Tarkemmat ohjeet ovat V650:n tukisivuilla osoitteessa support.polar.com/fi/V650.

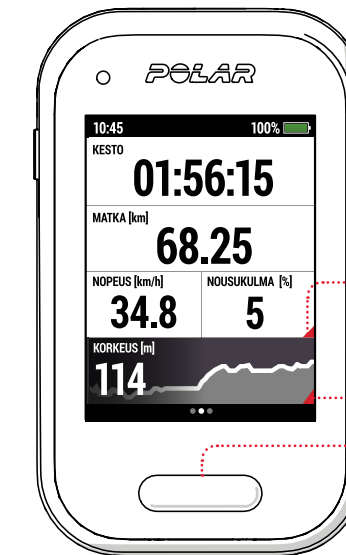


ALOITA HARJOITUS

Valitse haluamasi profiili. Pidä V650 paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittien signaalit. Tämä kestää yleensä 30–60 sekuntia ensimmäisellä kerralla. V650 on valmis, kun GPS-osoittimen ympärillä oleva vihreä ympyrä ei vilku. Aloita pyöräily painamalla etupainiketta.

HARJOITUKSEN AIKANA

Kirkkaan värikosketusnäytön ansiosta voit helposti tarkistaa harjoitustiedot pyöräillessäsi. Vaihda harjoitusnäyttöä pyyhkäisemällä näyttöä nopeasti.



Punainen kolmio osoittaa, että voit vaihtaa näytettävät tiedot nopeasti esimerkiksi nopeudesta keskinopeuteen.

Keskeytä harjoitus painamalla etupainiketta. Tämän jälkeen voit jatkaa harjoitusta valitsemalla **Jatka** tai lopettaa harjoituksen tallentamisen valitsemalla **Lopeta**.

Harjoituksen jälkeen

Polar V650 ja Polar Flow -verkkopalvelu antavat välittömän analyysin ja tarkat tiedot harjoittelustasi.

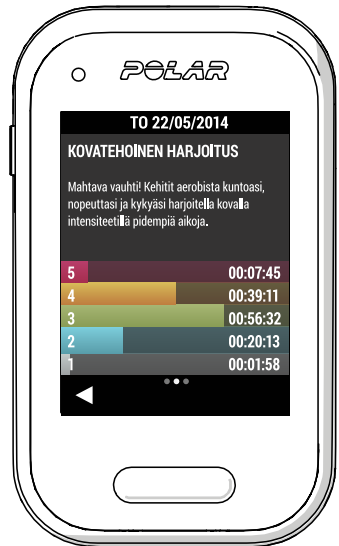
NÄYTÄ YHTENVETO

Saat palautteen harjoituksestasi välittömästi pyöränkin jälkeen. Näet myös, mitä hyötyä harjoittelusta on.

Pyöränenkiksi tiedot, kuten kesto, matka, maksimisyke, nopeus ja VAM, näkyvät myös kohdassa **Historia** > **Harjoitukset**.

ANALYSOI YKSITYIS-KOHTAISESTI

Analysoi tiedot yksityiskohtaisesti, tarkkaile edistymistäsi ja jaa harjoitustietosi ystäväsi tai valmentajasi kanssa osoitteessa polar.com/flow.



Tärkeimmät ominaisuudet

Polar V650 -harjoituslaitteen ainutlaatuiset ominaisuudet auttavat sinua harjoittelemaan tehokkaammin. Tässä on yhteenveto tärkeimmistä ominaisuuksista.

PROFIILIT

V650:ssa on kolme pyöräilyprofiilia ja muita lajeja varten yksi profiili, jonka voit mukauttaa omiin tarpeisiisi. Voit esimerkiksi määrittää kuhunkin profiiliin kuusi harjoitusnäkyä, joista jokaisessa voi olla jopa kahdeksan tietokenttää.

INTEGROITU GPS

Integroidun GPS-sensorin avulla V650 seuraa pyöräilynopeuttasi, matkaa ja reittiä. **Takaisin alkuun-** ja **Reitin seuranta** -ominaisuudet ohjaavat sinut takaisin lenkkisi aloituspaikkaan.

BAROMETRINEN PAINESENSORI

Korkeuden lisäksi V650 mittaa useita muita tietoja, kuten nousua/laskua, ylä- ja alamäen kaltevuutta, reaaliaikaista VAM-nopeutta (keskimääräinen nousunopeus) ja korkeuden mukaan kompensoituja kaloreita.

HARJOITUKSEN VAIKUTUS

V650 antaa motivoivaa palautetta harjoitukseksi vaikutuksesta heti harjoituksen jälkeen.

ETUVALO

V650:n yläreunassa oleva etuvalo parantaa näkyvyyttäsi tiellä. Se on älykäs toiminto, jonka voit halutessasi ottaa käyttöön automaattisesti pimeän tullessa.

YHTEENSOPIVUUS KOLMANSIEN OSAPUOLTEN SENSOREIDEN KANSSA

V650 on yhteensopiva useiden kolmansien osapuolten tehosensoreiden kanssa. Kattava yhteensopivuustaulukko on osoitteessa support.polar.com/fi/V650-3rd-party-sensors.

YHTEENSOPIVUUS TRAININGPEAKSIN® KANSSA

Liitettyäsi TrainingPeaks- ja Polar Flow -tilisi voit synkronoida harjoitukseksi V650:sta TrainingPeaks-palveluun. Harjoittelun aikana voit seurata V650:lla Training Stress Score® (TSS®) -arvoasi, Intensity Factor® (IF®) -arvoasi ja Normalized Power® (NP®) -arvoasi.



STRAVA LIVE SEGMENTS® V650-LAITTEESSASI

Voit asettaa V650:n hälyttämään lähestyessäsi suosikeiksi määrittelemiäsi Strava-segmenttejä seuraavasti:



1. Yhdistä Strava Premium ja Polar Flow tilisi.
2. Valitse Stravassa segmentit, jotka haluat ladata Polar Flow -palveluun.
3. Valitse Polar Flow -palvelussa Strava-segmentit, jotka haluat nähdä V650:lla.
4. Synkronoi V650-laitteesi.

Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi/V650.

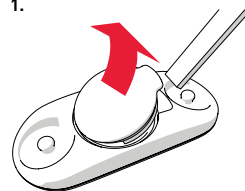
Mukauta laitetta lisätarvikkeilla

Paranna harjoittelukokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi seuraavien lisävarusteiden avulla:

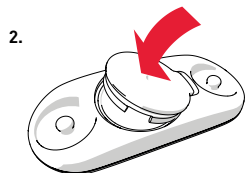
- » **Säädettävä Bike Mount -etupidike** pitää pyöräilytietokoneen ihanteellisessa katselukulmassa, joten sen käyttäminen on helppoa. Voit kiinnittää yksikön joko ohjaustankoon tai ohjainkannattimeen.
- » **Bluetooth® Smart -nopeussensori** mittaa pyöräilynopeuttasi/-vauhtiasi ja kulkemaasi matkaa tarkasti kaikkein vaativimmillakin reiteillä. Käytännöllinen sisäpyöräilyyn. V650 näyttää nopeuden hetkellisen arvon sekä keski- ja maksimiarvot.
- » **Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori** mittaa poljinnopeuttasi kierroksina minuutissa. V650 näyttää poljinnopeuden hetkellisen arvon sekä keski- ja maksimiarvot.

Sykeensorin pariston vaihtaminen:

1.



2.



1. Avaa paristotilan kansi pienellä, tasapaisella työkalulla (kuva 1).
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdistä paristotilan kannessa oleva uloke lähetyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen (kuva 2). Tästä kuuluu napsahdus.

Tarkista turvallisuussyistä, että käytät oikeanlaista paristoa (CR2025).

Tekniset tiedot

V650

Pariston tyyppi
Käyttöaika
Käyttölämpötila
Vesitiiviyys
V650:n materiaalit

1 900 mAh:n ladattava litiumionipolymeeriakku
10 h
-20 °C ... +50 °C
IPX7
Akryliniitriilibutadieeni (ABS),
polykarbonaatti (PC), Asahi Dragontrail -lasi,
polyamidi (PA)
Polyoksymetyleeni (POM)

POLAR H10 -SYKESENSORI

Pariston tyyppi
Pariston tiivisterengas
Käyttölämpötila
Vesitiiviyys
Lähetyksikön materiaali
Kiinnitysvyön materiaali

CR2025
0-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
-10 °C ... +50 °C
30 m
ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 %
elastaania, 13 % polyesteria, silikonipainatukset

Radiolaitteisto toimii 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueella ja 4,0 mW:n maksimiteholla.

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKI.

STRAVA LIVE SEGMENTS ON STRAVA, INC.:N TAVARAMERKKI.

TRAININGPEAKS ON TRAININGPEAKS, LLC:N TAVARAMERKKI.

NP®, IF® JA TSS® OVAT TRAININGPEAKS, LLC:N TAVARAMERKKEJÄ, JA NIITÄ KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA. LUE LISÄÄ OSOITTEESTA [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. 08 5202 100
Faksi 08 5202 300
www.polar.com/fi

Yhteensopiva:



17951139.04 FIN 02/2018 10011



POLAR V650 ÄLYKÄS GPS-PYÖRÄILYTIEKONE

Pikaopas

Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi/V650

Suomi