

Så här kommer du igång

Installera din nya Polar V650 i Polar Flow webbtjänst. För att få exakta och personliga träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

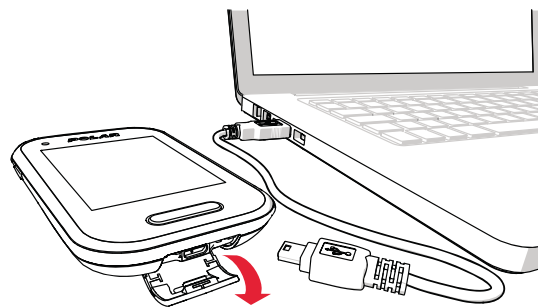
1. Anslut din V650 till datorns USB-port med hjälp av USB-kabeln. Det kan ta några minuter innan din V650 börjar laddas.
2. Slå på din V650 genom att trycka och hålla in sidoknappen.

i Om du använder Mac OS X, måste du aktivera kompatibilitetsläget för Mac OS X i din V650. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar**. Rulla längst ned och välj alternativet **Om V650**. Rulla nedåt igen och välj vilket operativsystem du har i din dator: **Mac OS X**. Spara inställningen genom att starta om din V650. Mer detaljerade anvisningar finns på supportsidorna för V650 på support.polar.com/en/V650.

3. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync som du behöver för att ansluta din V650 till Flow webbtjänst.
4. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
5. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt.

i Observera att det kan ta längre tid att upprätta anslutning mellan din V650 och datorn.

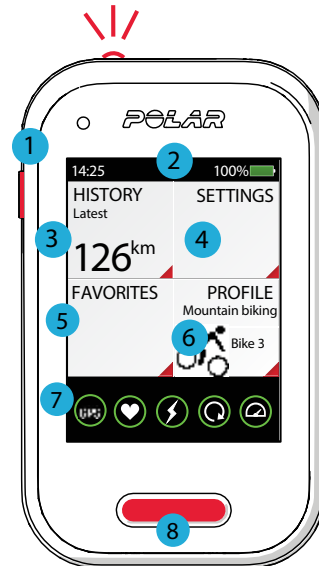
6. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner. Polar FlowSync känner igen din V650 som en ny enhet och öppnar Polar Flow webbtjänst i din webbläsare.
7. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett konto.
8. Klicka på Klar för att synkronisera dina inställningar mellan V650 och Polar Flow webbtjänst. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
9. Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din V650 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen.



i Det tar upp till fem timmar att ladda batteriet helt.

Lär känna din V650

1. Tryck på sidoknappen för att se följande alternativ:
 - » Synka med mobil
 - » Kalibrera höjd
 - » Lås display
 - » Sök efter sensorer
 - » Stäng av V650



2. Dra nedåt för att öppna rullgardinsmenyn. Där kan du justera framlyktan, träningsljud och displayens ljusstyrka.
3. Se detaljerna för dina träningspass och totalvärdena från din cykelhistorik.
4. Ändra inställningarna så att de passar dina behov.
5. Aktivera Strava Live Segments® eller välj en rutt för din cykeltur.

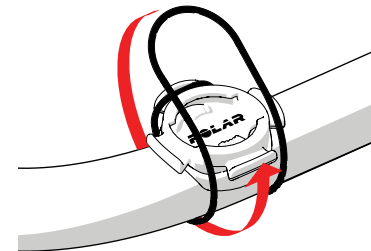
i Lägg till segment som du har laddat ner från Strava och rutter till dina Favoriter i Flow webbtjänst och synkronisera dem med din V650.

6. Välj profil och cykel för din cykeltur.
7. Se status för GPS och sensorer.
8. Tryck på frontknappen för att starta registreringen, tryck och håll in för att pausa. Du kan även ställa in knappen för att lagra en varv-/mellantid.

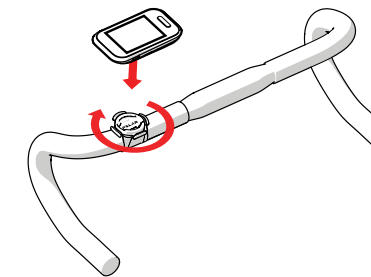
Cykelfäste

Du kan montera cykelfästet på styrstammen eller på den vänstra eller högra sidan av styret.

1. Sätt gummifoten på styrstammen/styret.
2. Placera cykelfästet på gummifoten så att POLAR-logotypen är i linje med styret.
3. Säkra cykelfästet på styrstammen/styret med o-ringen.



4. Rikta in listerna på baksidan av V650 med skårorna på cykelfästet, och vrid medurs tills V650 är på plats.



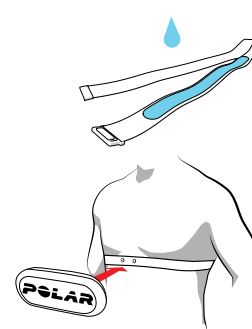
H10 pulssensor

När du använder våra pulssensorer när du cyklar får du ut det mesta av Polars unika Smart Coaching-funktioner. Pulsdata ger dig en inblick i ditt fysiska tillstånd och hur din kropp svarar på träning. Detta hjälper dig att finjustera dina träningsplaner och uppnå dina mål mer effektivt.

Bär det bekväma bältet och sändarenheten runt din bröstorg för att se din puls i realtid i din V650.

*** Om du köpte din V650 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.**

1. Fukta elektrodyorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du para ihop pulssensorn med din V650. Tag på dig din pulssensor och gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Ihopparring > Para ihop ny enhet**.



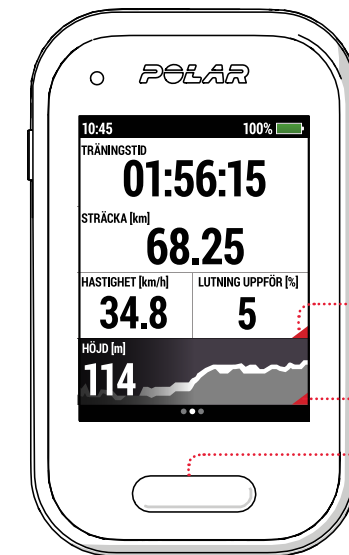
i Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade anvisningar finns på supportsidorna för V650 på support.polar.com/en/V650.

Starta träningen

Välj den sportprofil du vill använda. Håll din V650 stilla med displayen riktad uppåt, tills den hittar GPS-satellitens signaler. Det tar normalt 30-60 sekunder första gången. V650 är klar när den gröna cirkeln runt GPS lyser kontinuerligt. Tryck på knappen på framsidan för att starta träningen.

UNDER TRÄNING

Med den ljusst färgade pekskärmen kan du enkelt kontrollera dina träningsdata under turen. Växla mellan träningsdisplayerna med ett snabbt svep över skärmen.



Den röda triangeln anger att du snabbt kan växla information som visas, t.ex. hastighet till snitthastighet.

Tryck på knappen på framsidan för att pausa träningen. Du kan sedan välja att **Fortsätta** eller **Stoppa** registreringen av träningspasset.



POLAR V650 SMART GPS CYKELDATOR

KOMPATIBILITET MED TREDJE PARTS EFFEKTSENSORER

Din V650 är kompatibel med ett antal effektsensorer från tredje part. Se den fullständiga kompatibilitetstabellen på support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Efter att du kopplat ihop dina TrainingPeaks och Polar Flow-konton kan du synkronisera dina träningspass från V650 till TrainingPeaks. Nu kan du se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) och Normalized Power® (NP®) på din V650 under träningen.



STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN V650

Ifall du vill få meddelanden till din V650 när du närmar dig en av dina favorit Strava-segment måste du:



1. Koppla ihop dina Strava Premium och Polar Flow-konton.
2. Välj de segment du vill ladda ner till Polar Flow från Strava.
3. Välj de Strava-segment du vill se på din V650 i Polar Flow.
4. Synkronisera din V650.

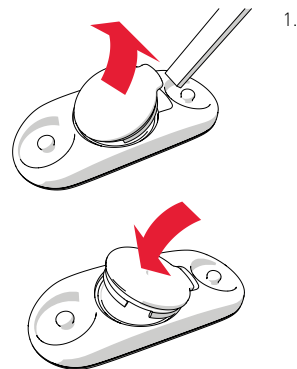
Mer information finns på support.polar.com/en/V650.

Kompatibla tillbehör

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med följande tillbehör:

- » **Justerbart främre cykelfäste** ger dig den bästa betraktningvinkeln och enkel tillgång till din cykeldator. Du kan fästa enheten antingen runt styrstången eller styrstammen på din cykel.
- » **Hastighetsensor Bluetooth® Smart** mäter din cykelhastighet/tempo och sträcka, även på de mest krävande vägarna. Användbar för inomhuscykling. V650 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din hastighet.
- » **Kadenssensor Bluetooth® Smart** mäter din kadens (trampfrekvens) i varv per minut när du cyklar. V650 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din kadens.

Byta batteri på pulssensorn:



⚠ Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batteri (CR2025).

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® OCH TSS® ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC OCH ANVÄNDS MED TILLSTÄND. MER INFORMATION FINNS PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Tillverkad av

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

Kompatibel med



17951141.04 SWE 02/2018 10011
17951549.04 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 02/2018 10011

Kom igång-guide

Mer information finns på support.polar.com/en/V650

Svenska