

Başlarken

Polar Flow web hizmetinde yeni Polar V650'nizin ayarlarını yapın. En hassas ve kişisel egzersiz verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru yapmanız gerekir.

1. USB kablosunu kullanarak V650'nizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına bağlayın. V650'nizin şarj olmaya başlaması birkaç dakika sürebilir.

2. V650'nizin yandaki düğmesini basılı tutarak açın.

i **Mac OS X kullanıyorsanız** Mac OS X için V650'nizde uyumluluk modunu etkinleştirmeniz gerekir. **Settings > General settings**'a (Ayarlar > Genel ayarlar) gidin. Ekranı aşağı kaydırın ve **About V650** (V650 Hakkında) öğesini seçin. Yeniden aşağı kaydırın ve bilgisayarınızın işletim sistemini seçin: **Mac OS X**. Ayarı kaydetmek için V650'nizi yeniden başlatın. Daha ayrıntılı talimatlar için support.polar.com/en/V650 adresine giderek V650 destek sayfalarına göz atabilirsiniz.

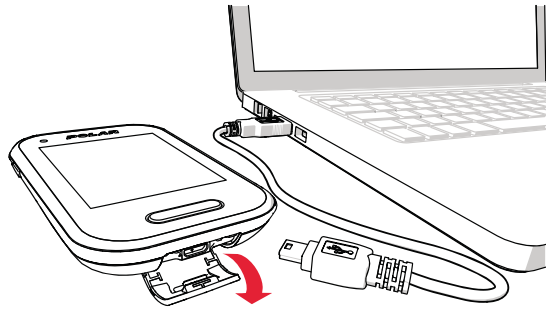
3. flow.polar.com/start adresine gidin ve V650'yi Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.

4. Kurulum paketini açın ve yazılımı kurmak için ekrandaki talimatları izleyin.

5. Kurulum tamamlandıktan sonra FlowSync otomatik olarak açılır.

i V650 ile bilgisayarınız arasındaki bağlantının kurulmasının biraz zaman alabileceğini unutmayın.

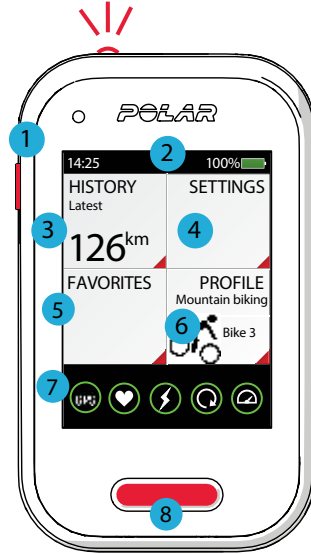
6. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesine izin verin. Polar FlowSync V650'nizi yeni bir cihaz olarak tanıyıp internet tarayıcınızda Polar Flow web hizmetini açar.
7. Bir Polar hesabı oluşturun veya hesabınız varsa oturum açın.
8. Ayarlarınızı V650 ve Polar Flow web hizmeti arasında senkronize etmek için Bitti düğmesine tıklayın. Senkronizasyon işlemi bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak görünecektir.
9. V650'niz için bir cihaz yazılımı güncellemesi varsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz.



i Pilin tamamen şarj olması beş saat kadar sürebilir.

V650 hakkında genel bilgiler

1. Aşağıdaki seçenekleri görüntülemek için yan taraftaki düğmeye basın:
 - » Mobil cihaz ile senkronizasyon
 - » Rakımın kalibre edilmesi
 - » Kilit ekranı
 - » Sensör arama
 - » V650'yi kapatma



2. Açılır menüyü açmak için parmağınızı ekranda aşağı kaydırın. Bu menüde ön ışığı, egzersiz seslerini ve ekran parlaklığını ayarlayabilirsiniz.

3. Seanslarınızın ve toplam sürüş geçmişinizin ayrıntılarını görebilirsiniz.

4. Ayarları ihtiyaçlarınıza göre değiştirin.

5. Strava Live Segments®'i etkinleştirin veya sürüşünüz için bir rota belirleyin.

i Strava'dan indirdiğiniz segmentleri ve rotalarınızı Flow web hizmetinde Favoriler'e ekleyin ve V650'nizle senkronize edin.

6. Profilinizi ve sürüş için bisikletinizi seçin.

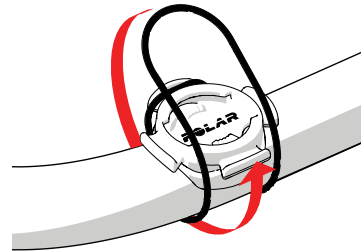
7. GPS ve sensörlerin durumunu görün.

8. Kayda başlamak için ön taraftaki düğmeye basın, duraklatmak için düğmeyi basılı tutun. Bununla birlikte bir tur atmak üzere düğmeyi ayarlayabilirsiniz.

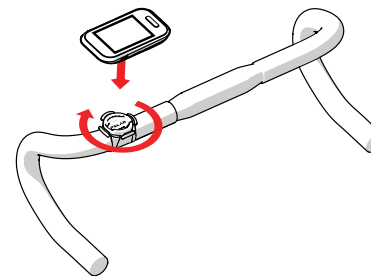
Bisiklete takma malzemesi

Bisiklet bağlantısını gidon boğazına veya gidonun sol veya sağ tarafına takabilirsiniz.

1. Lastik tabanı, gidon boğazına/gidona yerleştirin.
2. Bisiklete montaj parçasını, POLAR logosu gidon ile paralel olacak şekilde lastik taban üzerine yerleştirin.
3. Bisiklete montaj parçasını O-halkası ile gidon boğazına/gidona sabitleyin.



4. V650'nin arkasındaki çıkıntıları, bisiklete montaj parçasının yuvalarına hizalayın ve V650 yerine oturana kadar saat yönünde döndürün.



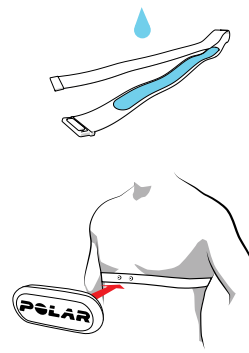
H10 kalp atış hızı sensörü

Sürüş sırasında kalp atış hızı sensörlerimizi kullandığınızda Polar'ın benzersiz Akıllı Yönlendirme özelliklerini sonuna kadar kullanmış olursunuz. Kalp atış hızı verileri fiziksel durumunuz ve vücudunuzun egzersize nasıl tepki verdiği hakkında bilgiler sağlar. Bu durum eğitim planlarınızı ayrıntılı şekilde ayarlamanıza ve hedeflerinize daha etkin şekilde ulaşmanıza yardımcı olur.

V650'nizde kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak görmek için kayışı ve konnektörü göğsünüzün hizasında vücudunuza sarın.

*** V650'nizle birlikte bir kalp atış hızı sensörü satın almadıysanız endişe etmeyin. Daha sonra da satın alabilirsiniz.**

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Kayışı göğüs bölgenizin çevresine sarıp bağlayın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konnektörü takın.
4. İlk egzersiz seansınızdan önce kalp atış hızı sensörünü V650'nizle eşleştirmeniz gerekir. Kalp atış hızı sensörünüzü takın ve **Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme > Yeni cihaz eşleştir**'e gidin.



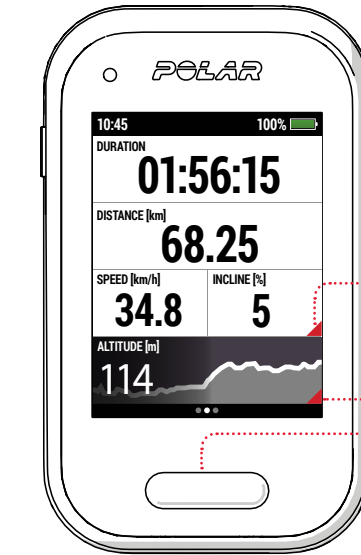
i Egzersizden sonra kalp atış hızı sensörünün konnektörünü çıkarın ve kayışı temiz tutmak için akan suyun altında durulayın. Daha ayrıntılı talimatlar için support.polar.com/en/V650 adresine giderek V650 destek sayfalarına göz atabilirsiniz.

Egzersize başlanması

Kullanmak istediğiniz profili seçin. V650'nizi, GPS uydusu sinyallerini bulana kadar ekran yukarı dönük olacak şekilde sabit tutun. Bu işlem ilk seferinde genellikle 30-60 saniye kadar sürer. V650, GPS simgesinin etrafına yeşil yuvarlak gelince hazırdır. Sürüşünüzü başlatmak için ön düğmeye basın.

EGZERSİZ SIRASINDA

Parlak renkli dokunmatik ekran, sürüş sırasında egzersiz verilerinizi kolayca kontrol etmenizi sağlar. Egzersiz görünümünü ekranda parmağınızı hızlıca kaydırarak değiştirebilirsiniz.



Kırmızı üçgen, gösterilen bilgiyi örnek hız ortalaması olarak hız değişim göstereceğinizi gösterir.

Egzersizinizi duraklatmak için ön düğmeye basın. Daha sonra devam etmek için **Continue** (Devam) ya da kayıt seansını durdurmak için **Stop** (Durdur) öğesini seçebilirsiniz.

Egzersiz sonrası

Polar V650 ve Polar Flow web hizmeti ile egzersiziniz hakkında anında analizlere ve daha ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

ÖZETİ GÖRÜNTÜLEME

Sürüşünüzden hemen sonra egzersizinizin özeti alabilirsiniz. Egzersizin size nasıl faydası dokunduğunu da görebilirsiniz.

Süre, mesafe, maksimum kalp atış hızı, hız ve VAM gibi sürüşünüzle ilgili bilgilere de **History > Sessions** (Geçmiş > Oturumlar) üzerinden ulaşabilirsiniz.

HER AYRINTIYI ANALİZ EDİN

Bu web sitesinde, her ayrıntıyı analiz edin, ilerlemenizi görün ve egzersizle ilgili bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşın ve yönlendirici bilgilere ulaşın: polar.com/flow.



Temel özellikler

Polar V650, daha iyi egzersiz yapmanızı sağlamak için çeşitli benzersiz özellikler sunmaktadır. Burada en önemli özelliklerin bir özeti bulabilirsiniz.

PROFİLLER

V650, ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebileceğiniz üç bisiklet profiline ve diğer sporlar için bir profile daha sahiptir. Örneğin her profil için altı taneye kadar görünüm ayarlayabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde sekiz taneye kadar veri alanı bulunuyor olabilir.

ENTEĞRE GPS

V650 entegre GPS ile bisikletle gitme hızınızı, mesafeyi ve güzergahınızı takip eder. **Back-to-start** (Başlangıca geri dön) ve **Route tracking** (Güzergah takibi) özellikleri egzersizinize başladığınız noktaya geri dönmenize yardımcı olur.

BAROMETRİK BASINÇ SENSÖRÜ

Yükseklığe ek olarak V650'niz, tırmanış/iniş, tırmanma eğimi/iniş eğimi, gerçek zamanlı VAM (ortalama tırmanma hızı) ve rakıma göre düzeltilmiş kalori miktarı gibi birçok veriyi ölçer.

EGZERSİZİN FAYDASI

V650, seanstan hemen sonra egzersizinizin etkisi hakkında motive edici geri bildirim sağlar.

ÖN IŞIK

V650'nin üst kenarındaki ön ışık işlevi yolda görünürlüğünüzü artırır. Hava karardığında otomatik olarak açılması için ayarlayabileceğiniz akıllı bir özelliktir.

3. TARAF GÜÇ SENSÖRLERİYLE UYUMLULUK

V650'niz birçok 3. taraf güç sensörüyle uyumludur. Lütfen support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors adresine giderek uyumluluk tablosunun tamamına göz atın.

TRAININGPEAKS® İLE UYUMLULUK

TrainingPeaks ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayarak, egzersiz seanslarınızı V650 ile TrainingPeaks arasında senkronize edebilirsiniz. V650'nizde egzersiz sırasında Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) ve Normalized Power® (NP®) değerlerini görebilirsiniz.



V650'NİZDE STRAVA LIVE SEGMENTS®

Favori Strava segmentlerinizden birine yaklaşırken V650'nizde uyarı alabilmeniz için şunları yapmanız gerekir:

1. Strava Premium ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın.
2. Strava'da Polar Flow'a indirmek istediğiniz segmentleri seçin.
3. Polar Flow'da V650'nizde görmek istediğiniz Strava segmentlerini seçin.
4. V650'nizi senkronize edin.



support.polar.com/en/V650 adresinden ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

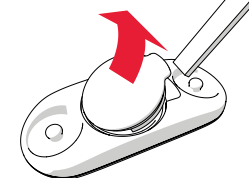
Aksesuarlarla cihazınızı özelleştirin

Şu aksesuarları kullanarak egzersiz deneyiminizi geliştirin ve performansınız hakkında daha kapsamlı bilgiler edinin:

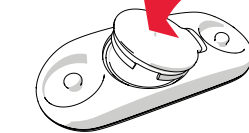
- » **Ayarlanabilir Bisiklet Ön Montaj Parçası** ile en iyi görüş açısından yararlanın ve bisiklet bilgisayarınıza kolayca erişin. Ünitelyi bisiklet gidonunun etrafına veya gidon boğazına monte edebilirsiniz.
- » **Hız sensörü Bluetooth® Smart** en zorlu parkurlarda bile sürüş hızınızı/temponuzu ve mesafe verilerinizi doğru ve hassas olarak ölçer. Salon bisikletiyle kullanım için idealdir. V650 mevcut, ortalama ve maksimum hız değerlerinizi gösterir.
- » **Kadans sensörü Bluetooth® Smart** sürüş kadansınızı dakika başına devir sayısı olarak ölçer. V650 mevcut, ortalama ve maksimum kadans değerlerinizi gösterir.

Kalp atış hızı sensörünün pilini değiştirmek için:

1.



2.



1. Küçük bir yassı başlı araç kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın (resim 1).
2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025) eksi (-) ucu dışarı bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konnektördeki yuvala hizalayın ve pil kapağını yeniden yerine itin (resim 2). Bir çit sesi duyarsınız.

Teknik özellikler

V650

Pil tipi	1900 mAh Li-ion Polimer Pil
Çalışma süresi	10 saat
Çalışma sıcaklığı	-20 °C - +50 °C / -4 °F - 122 °F
Su direnci	IPX7
V650 malzemeleri	Akrilo nitril butadien stiren (ABS), polikarbonat (PC), Asahi Dragontrail (cam), Polyamid (PA) Polioksimetilen (POM)
Bisiklete takma malzemesi	

BLUETOOTH® SMART KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil türü	CR2025
Pil sızdırmazlık halkası	0-halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Su direnci	30 m
Konnektör malzemesi	Akrilonitril butadien stiren
Kayıp malzemesi	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

Telsiz ekipmanı 2,402 - 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 4,0 mW maksimum güçte çalışır.

APP STORE, APPLE INC.İN HİZMET MARKASIDIR.
GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.
STRAVA LIVE SEGMENTS, STRAVA, INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.
TRAININGPEAKS, TRAININGPEAKS, LLC'İN TİCARİ MARKASIDIR.
NP®, IF® VE TSS®, TRAININGPEAKS, LLC'İN TİCARİ MARKALARIDIR VE İZİN ALINARAK KULLANILIR. [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM). ADRESİNDEN DAHA FAZLA BİLGİ EDİNİN.

Üretici:

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

Uyumluluk:



POLAR V650 AKILLI GPS BİSİKLET BİLGİSAYARI

Başlangıç Kılavuzu

support.polar.com/en/V650 adresinden ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

⚠ Güvenliğiniz için doğru pili (CR2025) kullandığınızdan emin olun.