POLAR

POLAR
V650

V650

POLAR V650

V650   V650

V650

USB

USB   FlowSync   V650   Polar Flow

BLUETOOTH® SMART   *

V650

*   *V650*   *V650*

POLAR FLOWSYNC

Flowsync   USB   V650   Flow
flow.polar.com/start   Polar FlowSync

POLAR FLOW

polar.com/flow

V650

Polar Flow

V650   Flow

V650   Polar Flow

POLAR FLOW

1.   flow.polar.com/start   Polar FlowSync   V650
   Flow
2.
3.   FlowSync   Polar
4.   V650
5.   USB   V650   USB   USB

6. Flow   Polar   (
)   Smart Coaching

7.   FlowSync   V650   V650
                   FlowSync

ⓘ   Polar Flow   Dansk(   ) Deutsch(   ) English(   )
Español(   ) Français(   ) Italiano(   )   Nederlands(   ) Norsk
(   ) Polski(   ) Português(   )   Русский(   ) Suomi(   )
Svenska(   )

USB   V650   USB   USB

V650   V650

1.   **Dansk(**   **) Deutsch(**   **) English(**
) Español(**) Français(**   **) Italiano(**   **) Nederlands(**   **)**
Norsk(**) Português (**   **) Suomi (**   **) Svenska(**   **)**

                                        ⏵

2.   (kg/cm)   (lb/ft)

3.   **GPS**   V650   GPS   (UTC)
                UTC

4.   12   /24   (1)
      12   **AM** **PM**

5.
6.
7.
8.
9.
10.   ◀   ⏵ V650

ⓘ

V650 USB USB
V650

1.
2. USB USB
3.
4.

USB (
) USB "output 5Vdc"(5V)
500mA USB ("LPS" "Limited Power
Supply"( ) "UL listed"(UL) "CE")

 9 Polar 9 Polar

10 V650

1.
2.
3.
4. Strava LiveSegments® Strava
Flow " " V650

5.
6.

V650

    (1)

- o
- o
- o
- o
- o   **V650**

    (2)

V650

V650   Bluetooth Smart ®
        V650   V650

_____

>

-
-
- **GPS**
-
-
-
-
- **Pin**
-
-
-
- **V650**

(   )

V650

V650

V650

V650

1.   >   >   >

2.

(450   x 450   )

-
-
-
  V650
- **FlowSync**   **V650**   **Flow**

/

GPS

V650   GPS   (UTC)   **(GPS)**
                   UTC

(i)   12   / 24   (   )
12   AM   PM

**Dansk Deutsch English Español Français Italiano Nederlands Norsk Português
Suomi**, **Svenska**

14

PIN
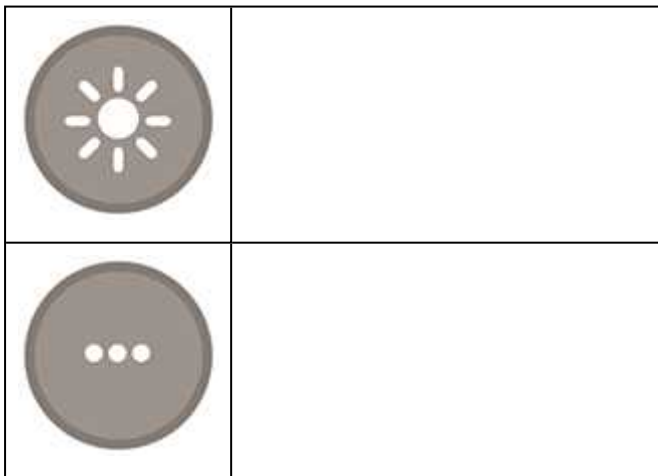
V650　　　PIN

PIN　　　　　　　　　　　　　　　　　　　PIN　　　　　　　　⬤　　　　　　　　⬤

V650　　　　　　　　　PIN

ⓘ　　　　　PIN　　　　　　V650　　　　　　　　　　　　　　　　　　　V650

1. *V650*　　　　　*USB*　　　　　*Polar FlowSync*　　　*Polar FlowSync*
Polar Flow
2.
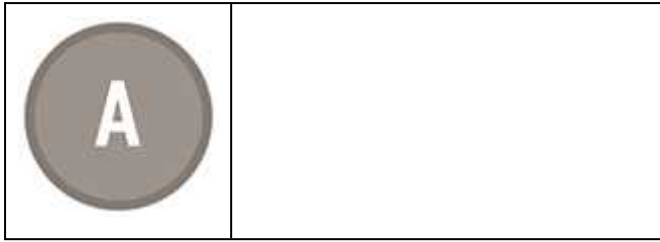3. *Polar Flow*　　　　　(*flow.polar.com/V650*)

V650

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*

　　V650　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*

☀	
•••	

A	

15

/ 15 (V650
)

V650

V650 ID

>

-
-
-
-
- **(GPS)**
-

-
-
-
-

(   )

1.   **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**
2.
3.

4.
                              (   )   _____

5.
6.   1-5
7.
8.

%(   )   **bpm**(   )

km/h   min/km

GPS

GPS   /

/

(i)

-         **(W)**   **/**   **(W/kg)**   **FTP**
- **FTP (W)**   FTP   60   600
-               3 10   30
       1-99
-

>

1 **2** **3** **4**

( )   ‾‾‾‾‾‾‾‾

( )

1

4

2

(ETRTO)

ⓘ

ETRTO	( )	( )
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054

ETRTO	( )	( )
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Polar

>

-
-
-
-
-
-
- **VO2max**

( )

(220-)

HR_{max} HR_{max}
HR_{max} HR_{max}

(HR_{rest})

HR_{rest} HR_{rest}
60-80 bpm
30 bpm HR_{rest}

VO2 MAX

VO2max: $(VO2_{max})$

$VO2_{max}$

$(VO2)$
$VO2_{max}($)

VO2$_{max}$ (Polar
) VO2$_{max}$

VO2$_{max}$ (ml/min = ml ■ min-1)
( ) (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1)

, (VO2) (HR)
VO$_{2max}$ HR$_{max}$ %HR$_{max}$ =
(%VO2$_{max}$ + 28.12)/1.28

VO2$_{max}$

V650 FlowSync V650 USB
USB FlowSync

V650

V650

- Flow
- FlowSync
- Flow V650

flow.polar.com/start Polar Flow Polar FlowSync

1. USB V650
2. FlowSync
3.
4. V650

V650 Flow

POLAR   BLUETOOTH® SMART

Polar
V650

(   )

V650

1.   <u>   </u>   >   >   >

2. V650
3.

POLAR   BLUETOOTH® SMART

-
-
-

V650

1.　　　　　> 　 > 　　　　　V650

2.

　　　ⓘ　　　　30

3. V650　　　　　　　　　　　V650

4.

5.　　　　　　　　 **1** 　　　 **2** 　　　 **3** 　　　 **4**

6.　　　　　　　◐

ⓘ　　　　　　*V650*
　　　　　　　V650

POLAR 　　　　　　 BLUETOOTH® SMART

-
-
-

　　　　　　V650

1.　　　　　> 　 > 　　　　　V650

2.

　　　ⓘ　　　　30

3. V650   V650

4.

5.   **1**   **2**   **3**   **4**
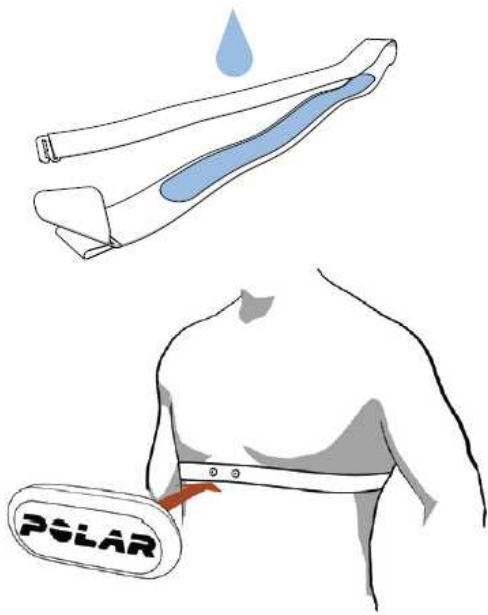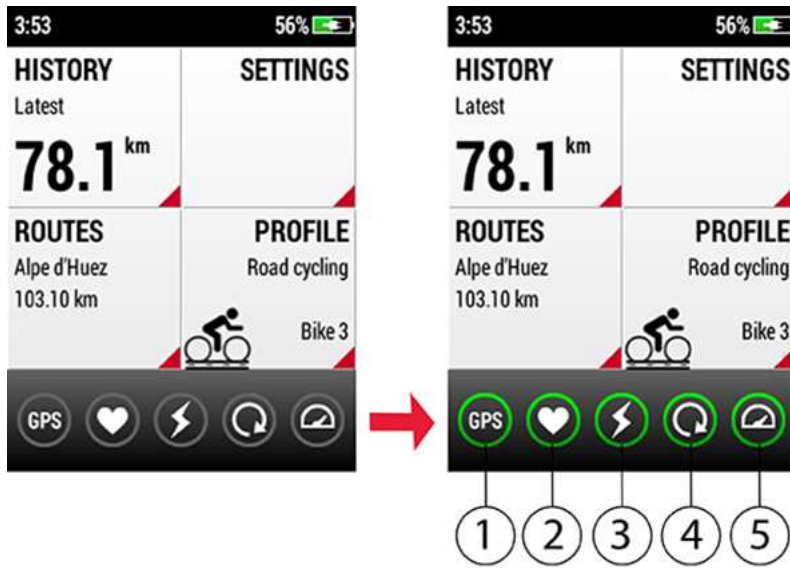
ⓘ   *V650*
                      V650

Polar

1.   /

2.   POLAR

3.   O   /

4.   V650   V650
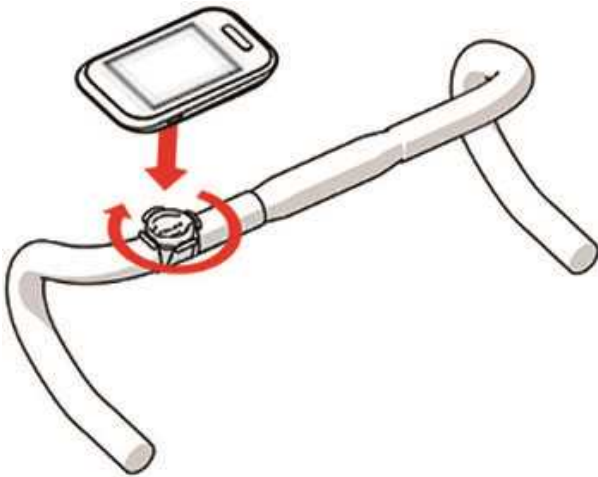
1.
2.
3.

4.   Polar

1   **2**   **3**

4

(GPS) V650   GPS

V650   30 60

GPS   V650   GPS

V650

GPS
V650

1. (GPS)
2.
3.
4.
5.

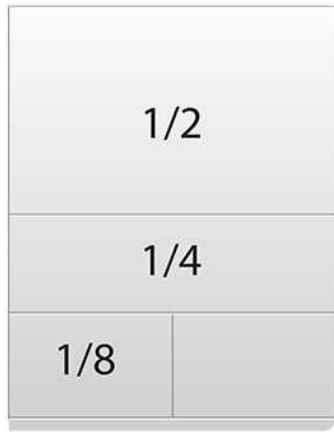ⓘ *V650*

( ) *V650*

Flow V650

◀

V650

-
-
- V650

ⓘ

-

              >   (
)

-

-
- (   )
-

V650

⎯⎯⎯⎯⎯⎯⎯

ⓘ   (
 📈)

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	

1/2,1/4,1/8	
1/2 ⚑,1/4 ⚑	
	/

1/2,1/4,1/8	
1/1 ,1/2	
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	/
1/2,1/4 ,1/8	%
1/1	——— V650 1/8 • • • • • •
1/1	Flow •

	• • •

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	(BPM) (%)
1/1 ,1/2	
1/2 ,1/4	
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	

/ 1/2,1/4,1/8	(km/h mph)
/ 1/2,1/4,1/8	(km/h mph)
/ 1/2,1/4,1/8	(km/h mph)
/ 1/2,1/4,1/8	(km/h mph)
/	(km/h mph)

1/2,1/4,1/8	
/ 1/2📈,1/4📈	(km/h mph)
VAM 1/2,1/4,1/8	/

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
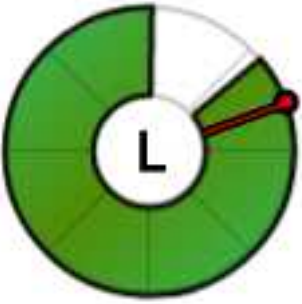
ⓘ _____   *W(   )* *W/kg(/   )* *FTP* *%(   )*

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	

1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
1/1 📈,1/2 📈	
1/2 📈,1/4 📈	ⓘ
1/2,1/4,1/8	
1/2,1/4,1/8	
/ 1/2 📈,1/4 📈,1/8	(%)
/	(%)

1/2 📈,1/4 📈,1/8	
/ 1/2 📈,1/4 📈,1/8	
  1/2 📈	• •

1/1 📈	•
	•
	• (%)
	
	        Kéo Power Essential Bluetooth® Smart(
	     )
	
	•
	• /3 10 30 1-99( )
	
	•
	•
	•

1/2,1/4,1/8	( )

1/2,1/4,1/8	( )
NP **NP**	NORMALIZED POWER (NP)
IF **IF**	INTENSITY FACTOR (IF) IF
TSS **TSS**	TRAINING STRESS SCORE (TSS)

/

ⓘ   /

V650   GPS

- " "
- V650
-
- V650

ⓘ   *V650*

ⓘ   *GPS*   *GPS*   _____

-
-

ⓘ

_V650_

•   •   •   •   /   •   %
•   10   +   ————   •
•   •   •
•   • **W/KG**(   )   •   (%)
•
•   •   •   •   •   •

>

V650 >

-
-

USB　　　　　FlowSync　　　　　　　　　Polar Flow

>

-
-
-
-
- 　　　　**1**　　　**2**　　　**3**　　　　**4**

ⓘ

ⓘ

GPS

V650 GPS Flow

V650 GPS

-
-
-

V650

-

V650

(/)

-
- GPS
- VAM( )
-

( )

V650 ( )

6

1.2 "OpenStreetMap"
V650

>

( ) /

(**1** **2** **3** **4** **5**
6)

_____

ⓘ

> >

(450 x 450)

-
-
-
  V650
- **FlowSync** **V650** **Flow**

/

( )

Flow

V650

V650   Flow
V650

1.   "   " ☆
2.
3.
4.   V650

Flow   V650   20
                20   20   V650   20

"   "

-
-
-
-

_____
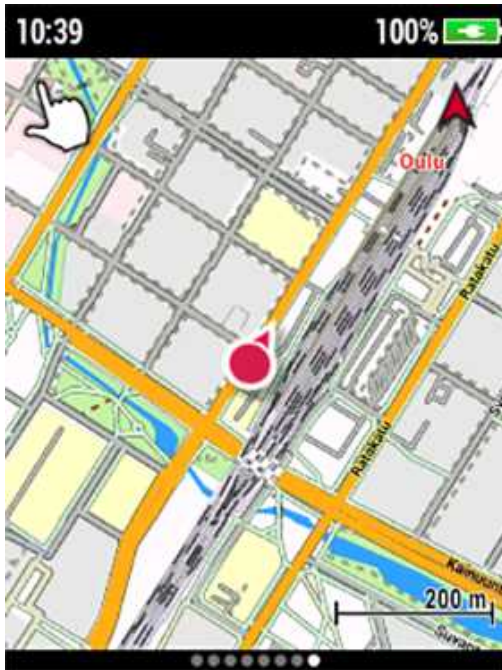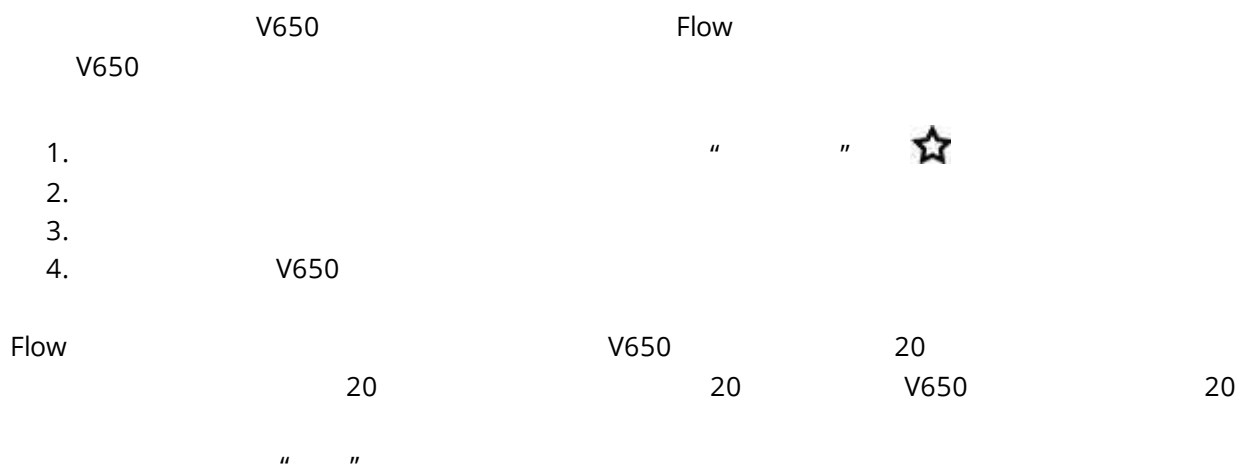
STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments
Strava.com   Strava
              Strava   /
(**KOM/QOM**)

         Strava Premium   Polar V650   **Strava Live Segments®**
   V650   60   Strava Premium
Strava Premium   V650   Flow
Strava Premium

   STRAVA LIVE SEGMENTS   STRAVA.COM   POLAR FLOW

1.   Polar Flow   Polar Flow   Strava   Polar Flow

     Polar Flow   >   > **Strava** >

     Polar Flow   >   > **Strava**(   )

2.   Strava.com   Polar Flow

Star	Category	Name	Location
★	④	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
☆	③	Muro Di Sormano	

Strava Live *V650* *3*
Strava.com **V650** *Strava Live Segments* *Polar Flow*
V650

3.　　　Polar Flow　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Strava Live Segments
　　　Polar Flow
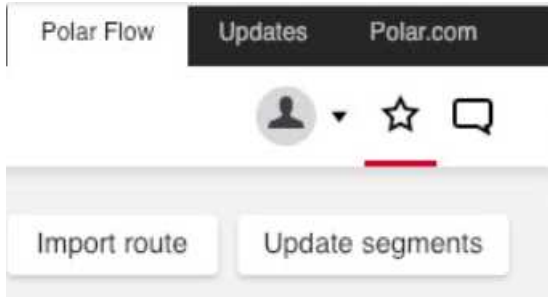
STRAVA LIVE SEGMENTS　　　POLAR FLOW　　　　　　　　V650

　　FlowSync　　　　　USB　　　　　　　　Polar Flow　　　　　　　　　　　　V650
Polar Flow　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Strava.com　　　　　Strava Live Segments
　　20　"　　　　　"　　　　　V650

V650　　　　　　　　　　20　"　　　　　"　　　　Flow　　　　　"　　　　"　　　　　　20
　　　　　　　20　　　　　　V650　　　　　　　　　　　　　　　V650　　　　　20　"
　"　　　　　　　　　　　　　　　"　　　　"

POLAR V650　　　　　　STRAVA LIVE SEGMENTS®

1.　　　　　　　　　　　　　　　　　　Strava Live Segments　　　　　　　　V650
　　　　　Strava Live Segments

2.

3.　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(**PR**)　　　　　**KOM/QOM**
　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◀

4.　　　　Strava Live Segments

STRAVA LIVE SEGMENTS

1.   GPS(   )
   Strava segments®   (   )   V650

2.   Strava   V650
   V650

3.

(PR)   V650

4. Strava Live Segment V650
Strava segment

/ **PR** **/**
KOM/**QOM** ( )
( )

5.　　　　　　　　V650　　　　　　　　　　**PR**　　　　**KOM/QOM**
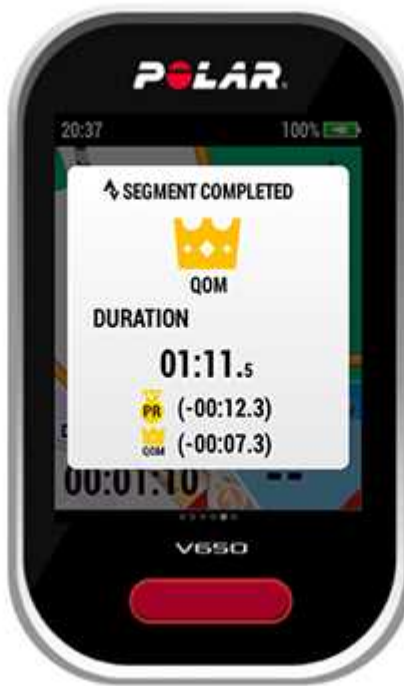
ⓘ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　*V650*　　　　　　　　　*Strava.com*

　　Strava Segments　　　　　　　　　　　Strava

Strava Live Segments　　Strava, Inc.

V650 1.5.4　　　　　　　V650
　NORMALIZED POWER® (NP®)　INTENSITY FACTOR® (IF®)　　TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)

- **NORMALIZED POWER (NP)**

- **INTENSITY FACTOR (IF)**　　　　　　　　　　　　　　　　　IF

- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Polar
　　　TRAINING STRESS SCORE

　　　　　　　　　　V650　　　　　　　　　　　　>

　　　　　　　　———————

NP　IF　TSS 　　　　　　　　　TrainingPeaks

NORMALIZED POWER®　INTENSITY FACTOR®　　TRAINING STRESS SCORE®　TrainingPeaks, LLC
http://www.trainingpeaks.com

SMART COACHING

Smart Coaching

V650　　Smart Coaching

- 　　　　Polar

- 　

- 　　　　V650

POLAR

Polar

	%*　bpm		
	90–100% 171-190 bpm	5	
	80–90% 152-172 bpm	2-10	

	%* bpm		
	70–80% 133-152 bpm	10–40	
	60–70% 114-133 bpm	40-80	
	50–60% 104-114 bpm	20–40	

HRmax =   (220-   )   30   220–30=190 bpm

1

2

3   1   2   3

                                                        4   5
    10
                    4   5

                                                                Polar

1   3   3-5
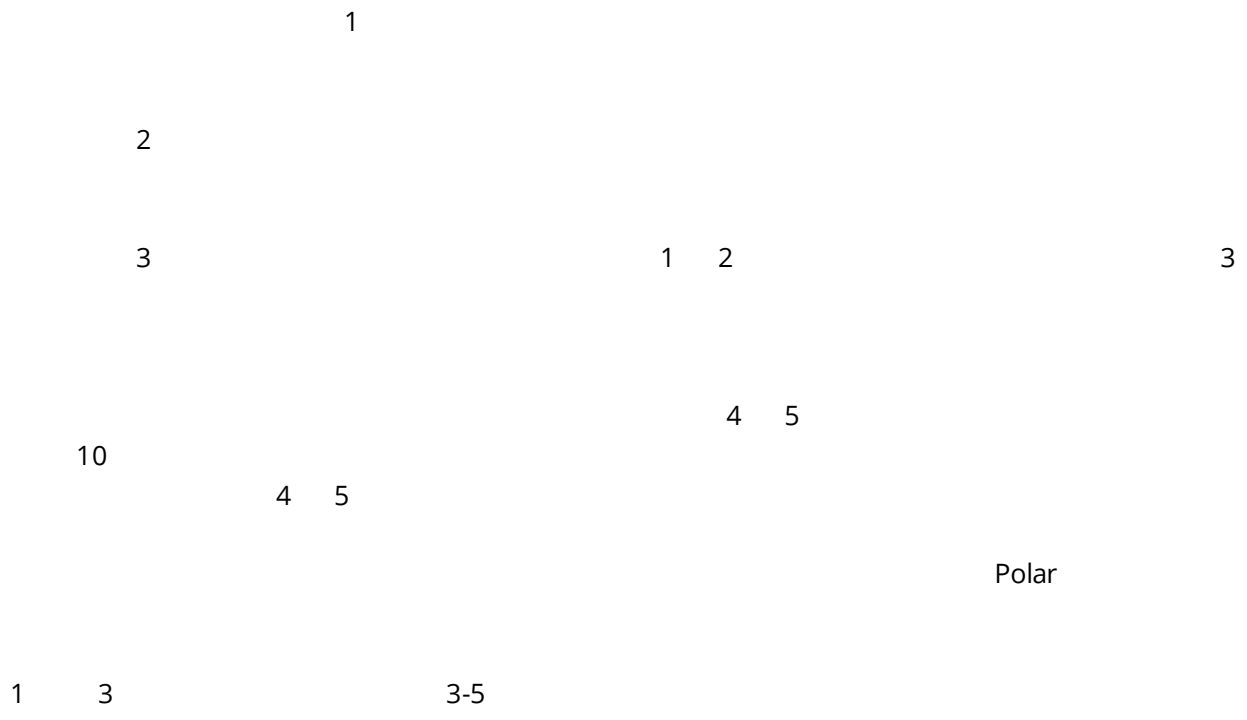
-
- (HR$_{max}$)
-
- (HR$_{rest}$)
- (VO2$_{max}$)
-

ⓘ   *V650   VO2max   HRmax   (   )*

    10

                                    53

Maximum training+(　　　　+)	
Maximum training(　　　)	
Maximum & Tempo training(　　　　　)	
Tempo & Maximum training(　　　　　)	
Tempo training+(　　　　+)	
Tempo training(　　　)	
Tempo & Steady state training(　　　　)	
Steady state & Tempo training(　　　　)	
Steady state training+(　　　　+)	
Steady state training(　　　)	
Steady state & Basic training, long(　　　　(　　))	
Steady state & Basic training(　　　　)	
Basic & Steady state training, long(　　　　(　　))	
Basic & Steady state training(　　　　)	
Basic training, long(　　　　(　　))	
Basic training(　　　)	
Recovery training(　　　)	

Polar Flow 　　　　　" 　"

　　　　　　Polar Flow

　　　　　　　　　(　　　　　　　)

POLAR FLOW

Polar Flow

Flow

-
-
-
-
-
-

Flow   flow.polar.com/start   Polar

Polar   **Flow**

polarpersonaltrainer.com

FlowSync   **V650**   **Flow**

"   "

"   "

"   "

"   "

ℹ️   *Flow*   *www.polar.com/en/support/flow*

56

POLAR FLOW

Polar Flow

Flow   V650   Flow

Polar V650   iOS   Android   Polar Flow   3.0
         V650   1.4.5   Flow   USB
         V650   Polar FlowSync

Flow

-

-

-

-

- 　　　　　　　/

-

- 　　　　　　　　　　　　%

-

-

ⓘ　　　　*Flow*　　　　　　　　　　　*Flow*　　　　　　　　*V650*
flow.polar.com/start　　　*V650*　　　　　　　*V650*　　　　　　　　　　*_____V650*

         Flow   App Store   Google Play
Polar Flow   www.polar.com/en/support/Flow_app
Flow   V650   V650   Flow
　　　　　____

FlowSync　　　　　USB　　　　　V650　　　　　　　Polar Flow
Bluetooth Smart®　　　　　　　　　　　V650　Flow
　　　　　　　Polar　　　　FlowSync　　　flow.polar.com/start　　Polar Flow
　　　　Polar　　　　　　　FlowSync　　　　　　　　　App Store　Google Play
Flow

　　　　　V650

FLOWSYNC　　FLOW

　　　　Flow　　　　　　　　　　　FlowSync
flow.polar.com/start

1.　　　USB　　　　　　USB
2.　　FlowSync
3. FlowSync
4.

　　　V650　　　　　　　Polar FlowSync　　　　　　　　　Polar Flow
　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(Windows)
(Mac OS X)　　FlowSync　　　　　　　　　FlowSync

　　　V650　　　　　Flow　　　　　　　　FlowSync
　　V650

ⓘ　　　FlowSync　　　　　　　　　　　www.polar.com/en/support/FlowSync.

FLOW

- 　　Polar　　　　　　　　　　　　Flow
- 　　Flow　　　　　V650　　　FlowSync

-

iOs

58

1.   Polar Flow
2.   V650
3.   **iOS**   **Android**   **iOS**

4.   V650

Android

1.   Polar Flow
2.   Android   Flow   Polar   Flow
        V650   Flow   V650
     Flow   >   V650
3.   V650
4.   **iOS**   **Android**   **Android**

5.
6. V650   **XXXXXX**   V650
                                    V650   PIN

7.   V650

ⓘ   *Flow*   *V650*   *Flow*

                          >   **V650**   *iOS*   */ Android*

        Polar Flow   www.polar.com/en/support/Flow_app

V650

Polar V650

POLAR V650

(
)

USB   /

(i)

GPS

(   )

USB   **USB**

(i)

BLUETOOTH® SMART
BLUETOOTH® SMART

(   )

(   )

(   )

V650   V650

/   Polar   Polar Electro

Polar

Polar   www.polar.com/support

(i) *Polar*   *Polar*   *polarpersonaltrainer.com Polar*

Polar V650

300

Polar

Polar *Bluetooth* Smart®

Bluetooth Smart®   *Bluetooth* Smart®   Polar

Polar

                                                                                                        Polar
        Polar   /   Polar
                                    www.shoppolar.com   /

H6

1.
2.   (   )

3.   (CR 2025)   (-)
4.

H10

1.
2.
3.　　　　　(CR2025)　　　(+)
4.

⚠

Polar V650

WLAN

(　 LED 　 　)

1.
2.

3.

"　"

- 　5
-
-
-
-
-
-
-
-

Polar   Polar

                        Polar

                  Polar

                                                                    _____

                                                    /

-
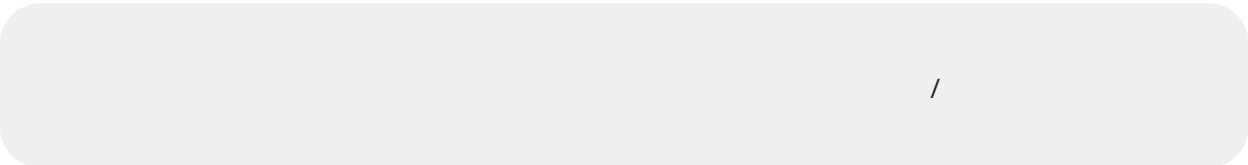
Polar   (H10   H9)   2

POLAR V650

	1900 mAh
	10
	-20 °C +50 °C / -4 °F 122 °F
V650	- - (ABS) (PC) Asahi Dragontrail ( ) (PA)
	(POM)
	25 °C / 77 °F ± 0.5 /

GPS	±2% 或 ±2 次/分
	±20 次/65 次
/	5
	9000 米/29528 英尺
	1 Hz
	± 1% 或 1 bpm
	15-240 bpm
	0-399 千米/小时 248 英里/小时
	IPX7 V650 V650 GPS

V650

	V650
	99 时 59 分 59 秒
	999
	999
	65535

	300
	CR2025
	O 型 20.0 x 0.90
	-10 ℃ 至 +50 ℃/14 °F 至 122°F
	ABS
	38% 29% 20% 13%
	30

Bluetooth® Smart

POLAR FLOWSYNC

FlowSync　　　　　　　　　　　Microsoft Windows　　Mac

USB

POLAR FLOW

POLAR

Polar

Polar

Polar

Polar　　　　　　　　　　　　　**ISO 22810**　　**IEC60529**
Polar

Polar　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Polar

			( )	( )	
IPX7		-	-	-	
					IEC60529
IPX8			-	-	
					IEC60529

			-	-		ISO22810
20/30/50						
100 ( )				-		ISO22810

POLAR

- Polar Electro Oy   Polar
  Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.   Polar   /
  (2)
                    (1)
-
                                                    /
                    (   )   Polar
-

-
-
                                        /   Polar Central Service

- Polar Electro Oy/Inc.
                    /
-
                                Polar Electro Oy/Inc.   /

Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE www.polar.com

Polar Electro Oy   ISO 9001:2015

                                Polar Electro Oy
    ®   Polar Electro Oy   Windows   Microsoft Corporation
        Mac OS   Apple Inc   Bluetooth®   Bluetooth SIG Inc.
                Polar Electro Oy

CE	2014/53/EU, 2011/65/EU 2015/863/EU
	www.polar.com/zh-hans/regulatory_information

	Polar
	(WEEE) 2012/19/EU
	2006 9 2006/66/EC
	Polar / Polar

V650   >   >   **V650**

-

-   Polar Electro Inc./Polar Electro Oy

-

                        Polar Electro Inc./Polar Electro Oy

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

    +358 8 5202 100

    +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 CHNS 10/2019