

POLAR®



POLAR V650

V650 使用者手冊

目錄

目錄	2
開始使用	6
Polar V650 用戶手冊	6
簡介	6
V650	6
USB 連接線	6
Bluetooth® Smart 心率傳感器*	6
Polar FlowSync 軟體	7
Polar Flow 網路服務	7
設定 V650	7
在 Polar Flow 網上服務中進行設置	7
在裝置上進行設置	8
電池充電	9
功能表與功能	9
功能表選項	9
按鈕功能	10
觸控式螢幕功能	11
將傳感器與 V650 配對	12
設定	13
一般設置	13
配對	13
Maps(地圖)	14
使用 GPS 時間	14
Time(時間)	14
Date(日期)	14
Language(語言)	14
Units(單位)	15
密碼鎖定	15
前燈:	15
顯示背光	16
自動關閉電源	16
關於 V650	16
運動內容設定	16
訓練視圖	17
HR view(心率視圖)	17
Speed View(速度視圖)	17
Training sounds(訓練音)	18
GPS	18
Automatic pause(自動暫停)	18
Automatic lap(自動圈數)	18
Front button takes lap(前方按鈕記錄圈數)	18

心率範圍	18
功率設定	18
腳踏車設定	19
測量車輪大小	19
體格設定	20
性別	21
身高	21
體重	21
Date of birth (出生日期):	21
HR max(最高心率)	21
Resting HR(重設心率)	21
VO2 max(最大攝氧量)	22
固件更新	22
相容的傳感器	24
Polar 心率傳感器 bluetooth® Smart	24
將 V650 與心率傳感器配對	24
Polar 速度傳感器 bluetooth® Smart	24
將速度傳感器與 V650 配對	24
Polar 腳踏圈速傳感器 bluetooth® Smart	25
將腳踏圈速傳感器與 V650 配對	25
安裝自行車架	27
安裝自行車架	27
訓練	28
配戴心率傳感器	28
開始訓練	28
請選擇運動內容與騎行用的自行車。	28
利用路線指南開始訓練	29
訓練期間的按鈕功能	30
側面按鈕功能	30
前置按鈕功能	30
觸控屏功能	30
訓練視圖	30
Time(時間)	31
環境	31
身體測量	33
距離	34
速度	34
腳踏圈速	35
功率	35
圈數資訊	38
返回起點	38
暫停與停止訓練	39
訓練後	40
總結	40
歷史	41

訓練	41
總計	41
功能	42
GPS	42
氣壓計	42
運動內容	42
Maps(地圖)	42
地圖設置	43
訓練期間	43
路線指南	45
將路線添加至 V650	45
顯示屏上的指南	46
Strava Live Segments®	46
从 Strava.com 將 Strava Live Segments 匯入到 Polar Flow	46
將 Strava Live Segments 從 Polar Flow 傳輸到您的 V650	47
在 Polar V650 上啟用 Strava Live Segments® 功能。	47
利用 Strava Live Segments® 進行訓練	48
進階功率指標	51
Smart Coaching	52
Polar 心率區	52
Smart calories	54
訓練效益	54
訓練負荷	56
Polar Flow 網路服務	57
Polar Flow 應用程式	58
同步	59
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步	59
使用 Flow 應用程式進行同步	59
保養您的 V650	61
Polar V650	61
心率傳感器	61
速度傳感器 Bluetooth® Smart 與腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart	61
存放	62
維修	62
重要資訊	63
電池	63
更換心率傳感器電池	63
H6	63
H10	64
注意事項	65
訓練時干擾	65
健康與訓練	65
警告 - 請勿讓孩子接觸電池	66
技術規格	66
Polar V650	66

心率傳感器	67
Polar FlowSync 軟件	68
Polar Flow 移動應用程式兼容性	68
Polar 產品的防水性	68
Polar 全球有限保固	69
法規資訊	69
免責聲明	70

開始使用

POLAR V650 用戶手冊

簡介

歡迎使用嶄新的 V650！V650 是專為野心勃勃的自行車手設計，能協助您更有信心地騎乘並讓您的表現達到頂峰。

本使用手冊包含可協助您將您新的騎乘伙伴的功能發揮到極致的完整指示。欲查看教學影片和本使用手冊的最新版本，請瀏覽 www.polar.com/en/support/v650。



V650

在大螢幕上盡覽您的訓練資料，例如心率、速度、距離和高度。

USB 連接線

使用特配的 USB 連接線為電池充電，並且透過 FlowSync 軟體同步 V650 和 Polar Flow 網路服務的資料。

BLUETOOTH® SMART 心率傳感器*

在您訓練期間，在 V650 上查看即時、精準的心率資料。您的心率可用於分析訓練進行狀況。

*僅隨附於包含套裝心率傳感器的 V650。若您購買 V650 時沒有選配心率傳感器，無妨，您可在稍後另行購買。

POLAR FLOWSYNC 軟體

Flowsync 軟體支持您透過 USB 連接線在您的電腦上同步 V650 與 Flow 網頁服務的數據。進入 flow.polar.com/start 下載並安裝 Polar FlowSync 軟體。

POLAR FLOW 網路服務

使用 polar.com/flow 計畫與分析您訓練的每個細節，定製您的設備並深入瞭解您的表現。

設定 V650

請在 Polar Flow 網上服務中進行設置。在此網上服務中您可以一次性輸入所有體格詳情您還可選擇語言並獲得 V650 最新版本的韌體。若要在 Flow 網上服務中進行設置，您需要有一台有網路連線功能的電腦。

或者，若您無法立即使用具有網路連線的電腦，您可以在裝置上開始。**請注意，裝置僅包含部分設置。**為確保您能獲得 V650 的最佳性能，您務必稍後在 Polar Flow 網上服務中進行設置。

在 POLAR FLOW 網上服務中進行設置

1. 轉入 flow.polar.com/start 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要將 V650 連線至 Flow 網上服務。
2. 打開安裝包並根據螢幕上的說明來安裝軟體。
3. 一旦完成安裝，FlowSync 將自動打開並要求您連接 Polar 產品。
4. 透過按下側邊按鈕一兩秒喚醒 V650。
5. 使用 USB 連接線將 V650 插入電腦的 USB 埠。若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。
6. Flow 網上服務在網路瀏覽器中自動打開。創建 Polar 帳戶或直接登入(若您已有 Polar 帳戶)。由於您的體格設置會影響卡路里計算與其他 Smart Coaching 功能，因此請準確填入這些設置。
7. 完成設置後，按一下 **Save** (保存)。FlowSync 開始將數據同步至 V650。在拔出 V650 前等待至同步完成。一旦同步完成，FlowSync 狀態將變更為完成。



 在 Polar Flow 網上服務您可選擇的語言有：**Dansk**(丹麥文)、**Deutsch**(德文)、**English**(英文)、**Español**(西班牙文)、**Français**(法文)、**Italiano**(意大利文)、**日本語**、**Nederlands**(荷蘭文)、**Norsk**(挪威文)、**Polski**(波蘭語)、**Português**(葡萄牙文)、**簡體中文**、**Русский**(俄文)、**Suomi**(芬蘭文) 或 **Svenska**(瑞典文)。


在裝置上進行設置

使用包裝盒中隨附的連接線將 V650 插入電腦的 USB 埠或 USB 充電器。透過按下側邊按鈕喚醒 V650。在您第一次這樣操作時，V650 將指導您進行初次設定。

1. 透過從以下選項選擇您的語言開始設定：**Dansk** (丹麥文)、**Deutsch** (德文)、**English** (英文)、**Español** (西班牙文)、**Français** (法文)、**Italiano** (意大利文)、**Nederlands** (荷蘭文)、**Norsk** (挪威文)、**Português** (葡萄牙文)、**Suomi** (芬蘭文)、**Svenska** (瑞典文)、**日本語** 或 **簡體中文**。若未顯示您的語言，請向上滾動清單。透過輕觸您的語言來選擇其。欄位變成紅色。透過輕觸螢幕下方  進行確認並繼續進入以下設定。
2. **Units** (單位)：選擇 **Metric** (公制) (kg/cm) 或 **Imperial** (英制) (lb/ft) 單位。
3. **使用 GPS 時間**：若您想要 V650 讀取來自 GPS 衛星的世界標準時間 (UTC)，請選中核取方塊，並選擇與您最接近的 UTC 時區。
4. **當日時間**：透過輕觸 12 小時/24 小時 (1) 更改時間格式。所選的時間格式顯示為白色。若您選擇 **12 小時** 時間格式，請同時選擇 **AM** 或 **PM** (2)。然後輸入當地時間。



5. **日期**：輸入當前日期。
6. **性別**：選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。
7. **Height** (身高)：輸入您的身高。
8. **Weight** (體重)：輸入您的體重。
9. **Date of birth** (出生日期)：輸入您的出生日期。
10. 若要更改設定，請輕觸螢幕下方  以返回至所需的設定。若要接受設定，請輕觸 。V650 進入主視圖。

 為獲得最準確且個人化的訓練資料，體格設定的資料務必要精確，例如您的年齡、體重和性別。


電池充電

V650 擁有可充電的內置電池。使用產品組合中隨附的 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對 V650 充電。


1. 向下推以開啟蓋子。
2. 拉起蓋子並插入 USB 連接線到 USB 連接埠。
3. 將連接線的另一端插入您的 PC。
4. 屏幕上將顯示充電動畫。完全充電需要五個小時。

可透過壁式插座為電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器 (並未隨附於產品組合中)。如果您使用 USB 電源適配器，請確保適配器標有 "output 5Vdc"(輸出 5Vdc) 且提供至少 500mA 的電流。僅使用經過充分安全認可的 USB 電源適配器 (標有 "LPS"，"Limited Power Supply" (限功率電源)，"UL listed"(UL 列名) 或 "CE")。



 不要使用 9 伏充電器為 Polar 產品充電。使用 9 伏充電器可能會損壞您的 Polar 產品。


電池的操作時間約為 10 小時。電池操作時間取決於許多因素，例如是您使用 V650 的環境溫度，您使用的功能以及電池老化。在溫度遠低於冰點時，操作時間會明顯減少。

 切勿長時間讓電池完全放電，或者使其持續充電，因為這可能會影響電池的壽命。

功能表與功能

功能表選項

1. **下拉功能表:** 向下滑動以打開下拉功能表。在那裡您可以調節前燈、訓練聲音和顯示屏亮度。
2. **歷史記錄:** 查看您的會話詳細資訊以及您的自行車曆史記錄總數。

3. **設定**: 修改設定以滿足您的需求。
4. **我的最愛**: 啓用 Strava LiveSegments® 或爲您的騎行選擇一條路線。 添加您從 Strava 下載的路段，發送至 Flow 網絡服務中的「我的最愛」，並將其同步到 V650。
5. **運動內容**: 選擇您的運動內容和騎行自行車。
6. 顯示屏底部顯示的指示燈提供有關傳感器狀態的訊息。



按鈕功能

V650 側面有一個物理按鈕，前方有另一個按鈕。

按側面按鈕**(1)**查看以下選項：

- 與手機同步
- 校準海拔高度
- 鎖定顯示幕
- 搜尋感測器
- 關閉 V650

按前方按鈕**(2)**開始記錄，長按該按鈕暫停記錄。

(i) 按下此按鈕，再開始跑圈。有關設置**前方按鈕計圈**功能的開啟/關閉說明，請參閱[運動內容設置](#)。



觸控式螢幕功能

點擊

- 打開您點擊的內容。
- 選擇一個項目。
- 確認並返回至上一級，請點擊◀。
- 繼續進一步操作，請點擊▶。

向右或向左滑動

- 在訓練過程中切換訓練視圖。
- 流覽運動內容設置中的訓練視圖佈局。

- 滾動**記錄**中的騎行訓練課詳情。

從顯示幕頂部邊緣向下滑動

打開下拉式功能表。您可在此調節前燈、訓練聲音和顯示亮度。

向上或向下滑動

滾動螢幕上的內容。

將傳感器與 V650 配對

兼容 V650 的傳感器使用 Bluetooth Smart® 無線技術。在使用新的心率傳感器或自行車傳感器前，必須先與您的 V650 完成配對。配對僅需要數秒鐘，並可確保您的 V650 只會接收來自您的傳感器和裝置的訊號，即使團體訓練也不用擔心受到干擾。在進入活動或比賽前，請確認您已在家中進行配對，以避免資料傳輸造成的干擾。


如需更多配對具體傳感器的資訊，請參閱[相容的傳感器](#)。

設定

一般設置

欲檢視和編輯一般設定，請前往 **Settings > General settings**(設定 > 一般設定)。您將在此找到：

- **Pairing**(配對)
- **Maps**(地圖)
- **Use GPS time**(使用 GPS 時間)
- **Time**(時間)
- **Date**(日期)
- **Language**(語言)
- **Units**(單位)
- **Pin code lock**(Pin 碼鎖定)
- **Frontlight**(前燈)
- **Display backlight**(顯示幕背光)
- **Automatic power off**(自動關閉電源)
- **About V650**(關於 V650)

點選以開啟您想要變更的設定，並依您的偏好進行編輯。點選  確認並返回前一個選單。

在特定設定中(例如: UNITS)，請點選欄位，直到您看到正確的數值。

配對

必須先讓您的 V650 認識新的傳感器後才能使用。這個過程稱為配對，且僅需幾秒鐘即可完成。配對可確保 V650 僅接收來自您傳感器的訊號，且能在群組中完成不受干擾的訓練。

Pair new device(配對新設備)：Pair a sensor with your V650(將傳感器與您的 V650 配對)。有關配對具體傳感器的詳細資訊，請參閱 [Compatible Sensors](#)(兼容傳感器)。

Paired devices (已配對的裝置)：檢視所有與您的 V650 配對的裝置。

要移除與傳感器的配對：

1. 進入 **Settings > General settings > Pairing > Paired devices**(設定 > 一般設定 > 配對 > 已配對的裝置)。
2. 點選您想從清單中移除的裝置，然後點選 **Remove pairing**(移除配對)。

MAPS(地圖)

OFFLINE MAP AREA(線下地圖區域):定義線下地圖區域(450公里 x 450公里)的中心點。

- 您可以滑動螢幕進行瀏覽、按兩下放大或兩指點選縮小。
- 定義地圖區域後，點選 **DOWNLOAD(下載)**。
- **刪除舊地圖?** 已展示。選擇新的線下地圖區域會刪除之前的地圖。選擇 **CONTINUE(繼續)** 以確認當前區域的選擇。V650 返回 **MAP SETTINGS(地圖設置)**。
- **OFFLINE MAP AREA(線下地圖區域)** 下必需的同步已開啟。下次您透過 **FlowSync** 軟體同步 V650 與 **Flow** 網路服務時，將會下載新的線下地圖。

MAP (地圖) LAYERS (圖層):選擇 **Topographic(地形)**、**Bike routes (自行車路線)** 和/或 **Favorite routes (最喜愛的路線)**。

在 **Browse offline map(線下地圖瀏覽)** 模式中，您可在啟動訓練項目前預覽已下載的地圖。點選螢幕右上方的指南針將地圖移至您現在的位置。當您瀏覽遠離您現在位置的地方時，指南針會由紅變白。

使用 GPS 時間

若您想要 V650 讀取來自 GPS 衛星的世界標準時間 (UTC)，選中 **USE GPS TIME(使用全球定位系統(GPS)時間)** 欄位中的核取方塊，並選擇與您最近的 UTC 時區。

TIME(時間)

設定當天時間。



若您想要更改時間格式，點選 **12 小時 / 24 小時(圖像)**。當前已選格式以白色字體顯示。若您選擇 12 小時時間格式，需同時選擇 **AM** 或 **PM**。

DATE(日期)

設定日期。

LANGUAGE(語言)



請選擇：**Dansk**(丹麥文)、**Deutsch**(德文)、**English**(英文)、**Español**(西班牙文)、**Français**(法文)、**Italiano**(意大利文)、**Nederlands**(荷蘭文)、**Norsk**(挪威文)、**Português**(葡萄牙文)、**Suomi**(芬蘭文)或**Svenska**(瑞典文)、**日本語**或**簡體中文**。

UNITS(單位)


選擇公制或英制度量標準。設定用於測量重量、高度、距離和速度的單位。

密碼鎖定

在您的 V650 上設定 PIN 密碼，讓您的訓練資訊保持安全。對於確保只有您才能存取您的訓練資訊而言，這是十分方便的方法。

點選 **PIN CODE LOCK**(PIN 代碼鎖定) 以啟動該功能。輸入四位數 PIN 密碼後點選 。再次輸入並點選  進行確認。

每次開機時，V650 將要求您輸入 PIN 密碼。

 如果您忘記了 PIN 密碼，您可以在 V650 上進行出廠重設。此將移除 V650 與您的使用者帳戶的連接，並刪除其儲存的任何資料。

1. 將 V650 插入您電腦的 USB 連接埠，並進入 Polar FlowSync 軟件。Polar FlowSync 軟體將您的訓練資訊傳輸至 Polar Flow 網路服務。
2. 進入 *Settings*(設定) 並選擇 *Factory Reset*(出廠重設)。
3. 進入 Polar Flow 網路服務 (flow.polar.com/V650)，並重複您第一次使用產品時的操作。

前燈：



V650 頂邊的前燈的功能是優化您在黑暗環境下的騎車安全。這是一種智慧型功能，您可以將其設定為天黑時自動開啟，天亮時自動關閉。另外，您也可以從下拉式選單中手動管理。

Manual(手動)：利用下拉式功能表手動控制前燈。拖曳滑軌，調整閃爍速率*。

Automatic(自動)：V650 根據環境光照條件打開或關閉前燈。拖曳滑軌以調整啟動等級與閃爍速率*。

下拉式功能表中的前燈設置



	<p>點選以開啟或關閉閃爍模式。</p>
	<p>點選設置自動前燈的開或關。</p>

顯示背光

Manual(手動): 每次您觸控式螢幕幕、按下按鈕、收到通知或警報時背光開啟。它會維持亮起約 15 秒，然後再次變暗。

Always on(永遠開啟): 背光永遠開啟。

Automatic(自動): 當您記錄訓練時，背光會根據光線條件自動開啟和關閉。在其他模式下，它與手動背光的運作方式相同。您可以拖曳滑軌來調整 **Activation level(啟動等級)**。

自動關閉電源

設定 **On/Off(開啟/關閉)**: 若您 15 分鐘內未按下按鈕或觸控式螢幕幕，電源將自動關閉 (V650 記錄訓練過程時或處於暫停模式時除外)。

關於 V650


檢查您 V650 的裝置 ID、固件版本與硬體機型。

運動內容設定

要檢視或修改運動內容設定，請進入 **Settings > Sport profiles(設定 > 運動內容)** 並選擇您想要編輯的內容。

您可以找到以下每一個內容的設定：



- **Training views**(訓練視圖)
- **HR view**(心率視圖)
- **Speed view**(速度視圖)
- **Training sounds**(訓練聲音)
- **GPS**(全球定位系統 (GPS))
- **Automatic pause**(自動暫停)
- **Automatic lap**(自動計圈)
- **Front button takes lap**(前置按鈕計圈)
- **HR zones**(心率區)
- **Power settings**(功率設置)

點選以開啟您想要變更的設定，並依您的偏好進行編輯。點選  確認並返回前一個選單。

在特定設定中(例如，訓練音)，請點選欄位，直到您看到正確的值。

訓練視圖

您可以為每個內容設定六個訓練視圖，每個訓練視圖最多可包含八個項目。另外，您還可啟動以下視圖：**Lap view**(計圈視圖)、**AUTOMATIC LAP VIEW**(自動計圈視圖)和**Map view**(地圖視圖)。

1. 勾選位於畫面左側的方塊以啟動 **View 1**(視圖 1)、**View 2**(視圖 2)、**View 3**(視圖 3)、**View 4**(視圖 4)、**View 5**(視圖 5)或**View 6**(視圖 6)。
2. 點選您想要編輯的視圖。
3. 選擇視圖的配置。配置選項有許多種；請向左或向右滑動，直到您看到您喜歡的視圖。
4. 如果您想要變更項目，請點選並從清單中選擇一個新項目。不同配置間的清單內容稍微有所差異。這是因為有些項目(例如，圖表)並無法在所有配置內被納入。您可以在 [訓練視圖](#) 中找到可用項目的完整清單。
5. 完成佈局後，透過點選  確認並返回到 **TRAINING VIEWS**(訓練視圖)菜單。
6. 如果您想要設定內容中的更多訓練視圖，請重複步驟 1-5。
7. 要將 **Lap view**(計圈視圖)設為開啟，選中 **Lap view**(計圈視圖)欄位中的核取方塊。
8. 點選 **TRAINING VIEWS**(訓練視圖)菜單 ，保存更改。

HR VIEW(心率視圖)

選擇%(最高心率的百分比)或者**bpm**(每分鐘心跳數)。

SPEED VIEW (速度視圖)

請選擇 **km/h**或 **min/km**。

TRAINING SOUNDS (訓練音)

選擇 **Mute**(靜音)、**Soft**(柔和)、**Loud**(大聲)與**Very loud**(非常大聲)。

GPS

設定 GPS 功能為 **On/Off**(開啟/關閉)。

AUTOMATIC PAUSE(自動暫停)

勾選方塊以開啟本功能。

點選 **Activation speed**(啟動速度)以設定當記錄暫停時的速度。


AUTOMATIC LAP(自動圈數)

勾選方塊以開啟本功能，然後設定自動圈數 **Duration**(持續期間)或 **Distance**(距離)。

FRONT BUTTON TAKES LAP(前方按鈕記錄圈數)

設定本功能為 **On/Off**(開啟/關閉)。如果您將本功能設定為開啟，則當您記錄內容時，按下前方按鈕將記錄一次圈數。

默認情況下，**Road cycling**(公路騎乘)、**Mountain biking**(山地騎乘)和**Indoor cycling**(室內腳踏車)。

 按住前方按鈕即可暫停記錄。

心率範圍

查看並更改功率區限值。

功率設定

Power settings(功率設定)中的內容如下：

- **Power View**(功率視圖)：選擇 **Watts (W)**(瓦 (W))、**Watts/kg (W/kg)**(瓦/公斤 (W/kg))或 **% of FTP**(FTP 的百分比)。
- **FTP (W)**：設置您的 FTP 值。設定範圍為 60 至 600 瓦。
- **Power, rolling average**(功率，滾動平均值)選擇功率數據的 3、10 或 30 秒滾動平均值，或選擇 **Set other**(設定其他)將滾動平均值設定為 1-99 秒中的任何數值。
- **Power zones**(功率區)：查看並更改功率區限值。

腳踏車設定

若要檢視或修改自行車設定，請進入 **Settings > Bike settings**(設定 > 自行車設定)，並選擇自行車。您已經連結到自行車的傳感器將出現在自行車的名稱下。

您可以找到以下設定：

自行車名稱：**Bike 1**(腳踏車 1)、**Bike 2**(腳踏車 2)、**Bike 3**(腳踏車 3)或 **Bike 4**(腳踏車 4)。

車輪大小 (MM)：設定輪胎大小，單位：公釐。如需更多資訊，請參閱[測量車輪大小](#)。

曲軸長度 (MM)：設定曲軸長度，單位：公釐。

傳感器：檢視您已經連結到腳踏車的所有傳感器。

測量車輪大小

要獲得精準的自行車資訊，車輪大小設定是不可或缺的。判斷您的自行車車輪大小的方式有兩種：

方法 1


手動測量車輪大小，以得到最準確的結果。

使用閂作為車輪與地面接觸點的標記。在地上畫線標記這一點。將自行車在平坦地面上向前旋轉一整圈。輪胎應與地面垂直。當閂的位置位於起點時，在地面上畫另一條線，標記一整圈的旋轉。測量兩條線之間的距離。

在此距離減去 4 公釐，這是您施加在自行車上的體重所造成的，如此即可得到輪子周長。在自行車心率錶上輸入此值。

方法 2

查看打印在車輪上，以英吋為單位或 ETRTO 規格的直徑。將該值對應到圖表右欄中以公釐為單位的車輪大小。

 您也可以從製造商查看車輪大小。

ETRTO	車輪大小直徑 (英吋)	車輪大小設定 (公釐)
25-559	26 x 1.0	1884

ETRTO	車輪大小直徑 (英吋)	車輪大小設定 (公釐)
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
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


 圖表上的車輪大小為建議值，因為車輪大小會依車輪類型和氣壓而異。由於測量的差異，Polar 不對其有效性負責。

體格設定

要檢視和編輯體格設定，請進入 **Settings > Physical settings**(設定 > 體格設定)。您可在此找到：

- 性別
- 身高
- 體重
- **Date of birth** (出生日期):
- **HR max**(最高心率)
- **Resting HR**(重設心率)
- **VO2max**(最大攝氧量)

體格設定的精確度非常重要，尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時，因為這些資料會影響測量值(如心率上限和卡路里消耗量)的正確性。

點選以開啟您想要變更的設定，並依您的偏好進行編輯。點選確認並返回前一個選單。

在特定設定中(例如，SEX)，請點選欄位，直到您看到正確的值。

性別

選擇 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

身高

設定您的身高。

體重

設定您的體重。

DATE OF BIRTH (出生日期):

輸入您的出生日期。

HR MAX(最高心率)

HR MAX(最高心率): 如果您知道目前的最高心率值，請設定您的最高心率。您第一次設定該值後，將顯示與年齡相關的最高心率值(220-年齡)。

關於最高心率

HR_{max} (最高心率)可用來估計能量消耗。 HR_{max} (最高心率)是在最高體能強度期間所測得的每分鐘最高心跳數。 HR_{max} (最高心率)對於判斷訓練強度而言也很實用。判斷您個人 HR_{max} (最高心率)的最精準方法就是在實驗室裡進行最大運動壓力測試。

RESTING HR(重設心率)

RESTING HR(重設心率): 設定您的靜止心率。

關於重設心率

個人的靜止心率 (HR_{rest}) 是指當完全放鬆且無任何干擾時所測得的每分鐘最低心跳數 (bpm)。年齡、體適能、遺傳、健康狀態和性別都會影響 HR_{rest} 。

HR_{rest} 會因為心血管疾病而降低。成人的一般值為 60-80 bpm，但是頂尖運動員甚至可能低於 30 bpm。異常高的 HR_{rest} 可能是強度過高或有疾病的徵兆。

VO2 MAX(最大攝氧量)

VO2max(最大攝氧量)：設定您的最大攝氧量，VO2_{max}。

關於 VO2_{max}

身體的最大耗氧量 (VO2) 和心肺適能之間有清楚的關連，因為要將氧氣傳送至組織，必須仰賴心肺功能。VO2_{max}(最大攝氧量，最大有氧能力)是身體在最大運動量期間使用氧氣的最大速率；此值和心臟輸送血液至肌肉的最大能力直接相關。VO2_{max} 可藉由體適能測驗 (例如最大運動量測試、低限運動測試、Polar 有氧健康測試) 來測量或預測。VO2_{max} 是心肺適能的良好指標，也是有氧運動中成績表現能力的良好預測方式，例如長跑、自行車、越野滑雪和游泳。

VO2_{max} 能夠以每分鐘毫升數 (ml/min = ml ■ min⁻¹) 表示，或將此值除以單位為公斤的個人體重 (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹)。

個人在動態運動期間，攝氧量 (VO2) 與心率 (HR) 之間的關係為線性關係。

VO2_{max} 的百分比可以變更為 % of HR_{max}，使用以下公式： $\%HR_{max} = (\%VO2_{max} + 28.12)/1.28$ 。

VO2_{max} 是運動強度的基本變數。判斷目標運動強度時，心率比較務實且有用，因為這能輕鬆地以非侵入的方式取得。例如，使用心率監視器在運動時連線取得。

固件更新

V650 的固件是可以更新的。每當有新版本的固件可供使用，FlowSync 就會在 V650 以 USB 連接線連到電腦時通知您。固件更新是透過 USB 連接線和 FlowSync 軟體下載。

固件更新是為了改善 V650 的功能。其中可能包含如現有功能的改善、全新的功能。

如何更新固件

欲更新 V650 的固件，您必須：

- 擁有 Flow 網路服務帳號
- 已經安裝了 FlowSync 軟體

- 在 Flow 網路服務中註冊您的 V650

請進入 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 網頁服務中建立 Polar 帳號，然後下載 FlowSync 軟體並安裝到個人電腦上。

欲更新固件：

1. 將 micro USB 接頭插入您的 V650，並將連接線另一端插入您的電腦。
2. FlowSync 會開始同步您的資料。
3. 同步後，您會被要求更新固件。
4. 請選擇 Yes(是)。新固件已安裝，V650 會重新開機。

在更新固件前，來自 V650 的資料會同步至 Flow 網路服務。因此您不會在更新過程中損失任何資料。

相容的傳感器

Polar 心率傳感器 bluetooth® Smart	24
將 V650 與心率傳感器配對	24
Polar 速度傳感器 bluetooth® Smart	24
將速度傳感器與 V650 配對	24
Polar 腳踏圈速傳感器 bluetooth® Smart	25
將腳踏圈速傳感器與 V650 配對	25

POLAR 心率傳感器 BLUETOOTH® SMART

Polar 心率傳感器由舒適的胸帶及傳感器構成。它可以精準地偵測您的心率，並即時將資料傳送到 V650。

心率資料可說明您的身體情況，瞭解身體對訓練的反應。雖然有很多客觀跡象可以指出身體在運動期間的狀況(自覺運動強度、呼吸速率、身體知覺)，但是都沒有測量心跳速率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外在因素影響 - 這代表您將可獲得可靠的身體狀態測量方式。

將 V650 與心率傳感器配對

1. 按照[佩戴心率傳感器](#)的指示來佩戴您的傳感器，並進入**設定 > 一般設定 > 配對 > 配對新設備**。
2. V650 會列出所找到的裝置。點選您想要配對的裝置。
3. **Pairing succeeded**(配對成功)表示您的配對已經完成。

POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART

有一些因素可能影響您的自行車速度。體適能顯然是其中之一，但是天氣條件和不同坡度的路面，也扮演了很重要的角色。測量這些因素如何影響您的速度成績的最先進方式，就是使用符合空氣動力學的速度傳感器。


- 測量您目前、平均與最快速度
- 追蹤您的平均速度，查看您的進度與表現的改善
- 重量輕且堅固，容易連接

將速度傳感器與 V650 配對

確保速度傳感器已正確安裝。如需更多安裝速度傳感器的資訊，請參閱速度傳感器的使用手冊。

1. 進入 **General Settings > Pairing > Pair new device**(一般設定 > 配對 > 配對新裝置)。V650 應距離您想要配對的傳感器不超過三米遠。如果固定在手把上，則距離應該夠近。

2. 啟動您想要配對的裝置。旋轉幾次輪子，以啟動感應器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。


 請在傳感器啟動後的 30 秒內進行配對。

3. V650 會列出所找到的裝置。最接近 V650 的裝置位於清單頂部。點選您想要配對的裝置。

4. **Pairing succeeded**(配對成功) 表示您的配對已經完成。

5. 將傳感器連結到 **Bike 1**(腳踏車 1)、**Bike 2**(腳踏車 2)、**Bike 3**(腳踏車 3) 或 **Bike 4**(腳踏車 4)。您也可稍後在 **Paired devices**(以配對裝置) 中變更腳踏車。

6. 設定車輪大小。點選  確認並返回 **配對** 菜單。

 當您選擇要騎乘的腳踏車時，您的 V650 將自動開始搜尋您已經連結到的腳踏車的傳感器。當傳感器周圍的綠色圓圈為靜態顯示時，表示 V650 已經備妥。

POLAR 腳踏圈速傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量腳踏車訓練的最實際方式，就是使用我們先進的無線腳踏圈速傳感器。它可測量您的即時、平均和最大自行車腳踏圈速，以每一分鐘轉數顯示，因此您可以將您的騎車技巧與先前幾次比較。


- 改善您的騎車技巧，並識別您的最佳腳踏圈速
- 不受干擾的腳踏圈速資料，讓您得以評估您個人的表現
- 設計符合空氣動力學且重量輕

將腳踏圈速傳感器與 V650 配對

確保腳踏圈速傳感器已正確安裝。如需更多安裝腳踏圈速傳感器的資訊，請參閱腳踏圈速傳感器的使用手冊。

1. 進入 **General Settings > Pairing > Pair new device**(一般設定 > 配對 > 配對新裝置)。V650 應距離您想要配對的傳感器不超過三米遠。如果固定在手把上，則距離應該夠近。


2. 啟動您想要配對的裝置。旋轉幾次曲柄，以啟動感應器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。

 請在傳感器啟動後的 30 秒內進行配對。

3. V650 會列出所找到的裝置。最接近 V650 的裝置位於清單頂部。點選您想要配對的裝置。

4. **Pairing succeeded**(配對成功)表示您的配對已經完成。

5. 將傳感器連結到 **Bike 1**(腳踏車 1)、**Bike 2**(腳踏車 2)、**Bike 3**(腳踏車 3) 或 **Bike 4**(腳踏車 4)。您也可稍後在 **Paired devices**(以配對裝置)中變更腳踏車。

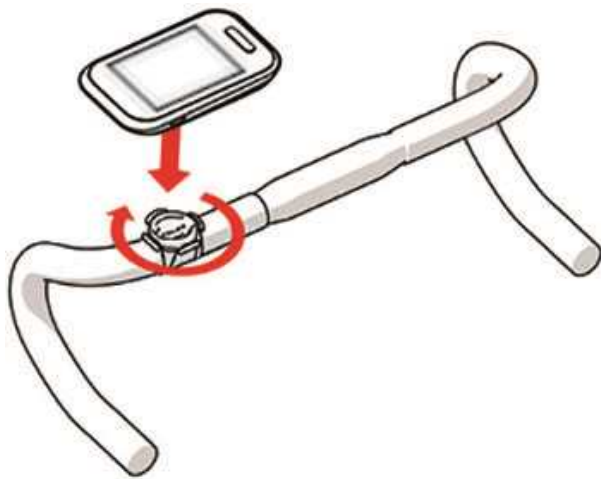
 當您選擇要騎乘的腳踏車時，您的 V650 將自動開始搜尋您已經連結到的腳踏車的傳感器。當傳感器周圍的綠色圓圈為靜態顯示時，表示 V650 已經備妥。

安裝自行車架

安裝自行車架

您可以在前杆、車把的左側或右側安裝 Polar 可調節自行車固定裝置。

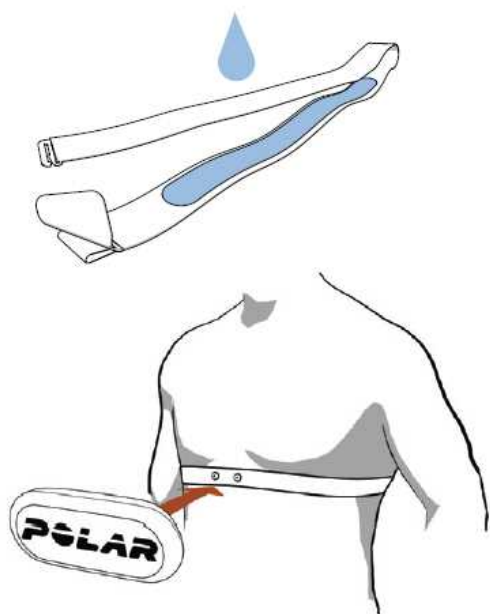
1. 將膠座置於前桿/手把上
2. 將自行車固定裝置置於膠座上使 POLAR 商標與手把成一直線。
3. 將自行車固定裝置夾緊固至帶 O 型環的前桿/手把上。
4. 將 V650 背部的突起對準腳踏車固定夾上的插槽，接著順時針旋轉直至 V650 固定到位置上。



訓練

配戴心率傳感器

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 將傳感器附在胸帶上。
3. 調整胸帶長度，使其緊繃服貼但不影響舒適。將胸帶纏繞在緊鄰胸肌下方的胸口，然後將鉤子鉤到胸帶的另一端。
4. 確保濕電極區緊貼在皮膚上，並且傳感器上的 Polar 標誌位於正中垂直位置。



i 每次訓練後，將傳感器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。汗水與濕氣將使心率傳感器處於啟動狀態，因此，別忘了將它擦乾。

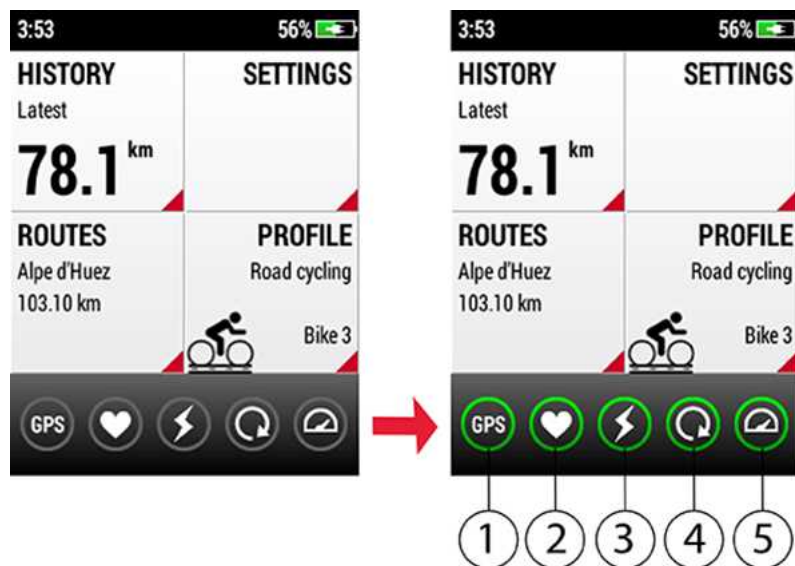
開始訓練

請選擇運動內容與騎行用的自行車。


轉入 **PROFILE** (運動內容) 選擇 **Road biking** (公路騎行)、**Mountain biking** (山地騎行)、**Indoor cycling** (室內騎行) 或 **Other** (其他)。選擇 **Bike 1** (自行車 1)、**Bike 2** (自行車 2)、**Bike 3** (自行車 3) 或 **Bike 4** (自行車 4)。

若您在您選擇的運動內容中開啟全球定位系統 (GPS)，V650 會自動開始搜尋 GPS 衛星信號。在搜尋期間保持 V650 靜止、顯示屏朝上。一般這個過程在第一次會持續 30-60 秒。之後它僅需要幾秒鐘。GPS 周圍的綠色圓圈一旦穩定，說明 V650 已發現 GPS 衛星信號。

若您已將傳感器連線至自行車，V650 將開始搜尋傳感器的信號。搜尋期間傳感器指示燈周圍的綠色圓圈一直在閃爍。傳感器周圍的綠色圓圈一旦穩定，說明 V650 已就緒。按下前面的按鈕以開始騎行或繼續選擇路線。



1. GPS
2. 心率傳感器
3. 功率傳感器
4. 腳踏圈速傳感器
5. 速度傳感器

 在找到衛星後，V650 會校準海拔高度。**Altitude calibration complete** (海拔高度校準完成) 說明校準就緒。若要確保海拔高度保持準確，無論是在有可用的可靠參考(例如峰值或地形圖)時還是在海平面時均需要手動校準 V650。若要手動校準，請按下側邊按鈕並選擇 **Calibrate altitude** (校準海拔高度)。然後，設定您當前位置的海拔高度。

利用路線指南開始訓練

轉入 **ROUTES**(路線) 查看您在 Flow 網上服務中已添加到「我的最愛」並同步至 V650 的路線清單。透過輕觸路線名稱左側的圓圈選擇下一次訓練的路線。輕觸路線名稱可預覽路線。

透過輕觸  返回至主視圖。所選的路線顯示在 **ROUTES** (路線) 名稱中。按下前面的按鈕開始騎行。

如需瞭解有關路線指南的更多資訊以及將路線添加至 V650 的說明，請查看 [Route Guidance](#) (路線指南)。

訓練期間的按鈕功能

側面按鈕功能

- 透過短暫按下按鈕變更訓練視圖。
- 長按可檢視側面功能表，或者在顯示幕鎖定時，長按可解鎖顯示幕。
- 長按八秒可關閉 V650。

 下大雨時，雨滴會干擾觸屏功能。我們建議自側面按鈕功能表鎖定顯示幕。

前置按鈕功能

- 透過短暫按下按鈕計圈。

必須開啟 **前置 按鈕計 圈** 功能。預設情況下，該功能為開啟。您可在 **設置 > 運動內容** (選擇您想要編輯的運動內容以查看設置) 中開啟或關閉該功能。

- 按住可暫停錄製。若要停止訓練課程，請按住 **STOP** (停止) 按鈕三秒鐘。



觸控屏功能

- 刷動螢幕更換訓練視圖。
- 資料欄位右下方的紅色三角標指示您可以快速切換顯示的資訊(例如從快速到平均速度)。
- 向下滑動可打開下拉式功能表。您可在此調節前燈、訓練聲音和顯示亮度。

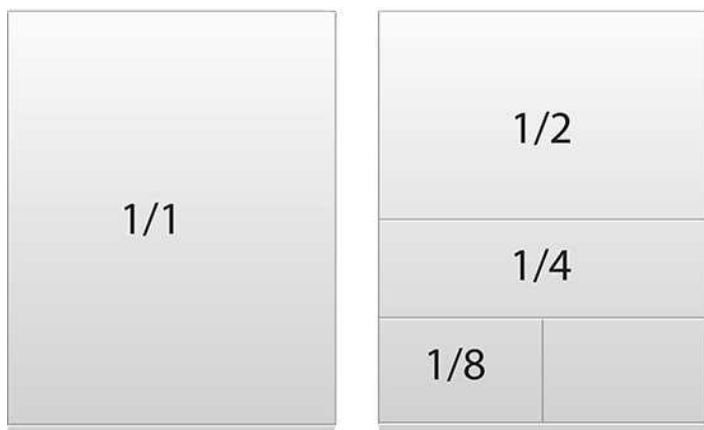
訓練視圖

V650 的訓練視圖可完全自訂。您可以為每個內容設定六個訓練視圖，每個訓練視圖最多可包含八個項目。

下方顯示所有可用的訓練視圖項目。請選擇最適合您，以及您的訓練需求及要求的項目。如需自訂訓練視圖的指示，請參閱 [運動內容設定](#)。

 根據選定項目大小，部分訓練視圖項目以數值或圖形格式顯示(由選擇列表中項目名稱後的圖標  表示)。

專案規模










您可以在下方的表格中查看每個訓練視圖項目的可用項目大小。

TIME(時間)

Time of day (當日時間) 1/2,1/4,1/8	當天的目前時間
Duration (持續時長) 1/2,1/4,1/8	您到目前為止的訓練總時間
Lap time (每圈時長) 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的秒錶時間






環境

Altitude (海拔高度) 1/2、1/4、1/8	當前海拔，單位為英尺或公尺
Altitude graph (海拔高度圖) 1/2  、1/4 	顯示為圖形趨勢的海拔高度
Ascent (上升)	上升公尺/英尺數

1/2、1/4、1/8	
Back to start (返回起點) 1/1  、1/2 	箭號指向您的起點所在的方向。也會顯示您和起點之間的直線距離(連線距離)。
氣壓表 1/2、1/4、1/8	當前氣壓
Descent (下降) 1/2、1/4、1/8	下降公尺/英尺數
Inclination (坡度) 1/2、1/4  、1/8	傾斜/下降，單位為度或 %
Map (地圖) 1/1 	<p>您可透過在地圖上描繪您的路線線條來瞭解您在地圖上的實時位置。查看 Maps(地圖)瞭解有關將地圖下載到 V650 的說明。</p> <p>在查看地圖時，您可以在顯示屏的下方看到有關兩個 1/8 規格項目的以下數據：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 速度 • 距離 • 持續時間 • 心率 • 功率 • 腳踏圈速 <p>透過輕觸項目更改顯示的數據。</p>
Route (路線) 1/1 	<p>路線指南功能可指導您沿著您在之前訓練課中記錄的路線或其他 Flow 網路服務使用者之前記錄並分享的路線騎行。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 紅色地圖指針顯示您的位置與您前行的方向。

	<ul style="list-style-type: none"> • 紅線顯示將要前行的路線。 • 綠色圓圈顯示路線起點，紅色圓圈顯示終點。 • 藍線顯示您當前的路線。
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

身體測量

Calories (卡路里) 1/2, 1/4, 1/8	您目前所燃燒的卡路里。
Heart rate (心率) 1/2, 1/4, 1/8	以每分鐘心跳數 (BPM) 為單位，或者最高心率 (%) 的百分比的心率
HR zones (心率區) 1/1  , 1/2 	您的心率和騎行的時長。橫條圖顯示在每個心率區所花的時間 點選視圖可以鎖定當前所在區。鎖定區的限值已顯示。如果您的速率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。再次點選視圖以鎖定該區。
HR graph (心率圖) 1/2  , 1/4 	以趨勢圖表的方式顯示您的心率 點選視圖可以鎖定當前所在區。鎖定區的限值已顯示。如果您的速率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。再次點選視圖以鎖定該區。  <i>Tap to toggle the view</i> (點選切換視圖) 。
HR avg (平均心率) 1/2, 1/4, 1/8	您的平均心率
HR max (最大心率) 1/2, 1/4, 1/8	您的最高心率
Lap HR max (每圈最大心率)	當前圈的最大心率



1/2, 1/4, 1/8	
Lap HR avg (平均圈心率) 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的平均心率

距離

Distance (距離) 1/2, 1/4, 1/8	您在騎乘期間所經過的距離
Lap distance (每圈距離) 1/2,1/4,1/8	當前圈中您所騎行的距離

速度


速度/步速 1/2, 1/4, 1/8	目前速度(km/h 或 mph)
Speed avg / Pace avg (平均速度 / 平均步速) 1/2, 1/4, 1/8	平均速度(km/h 或 mph)
Speed max / Pace max (最大速度 / 最大步速) 1/2, 1/4, 1/8	最大速度(km/h 或 mph)
平均圈速度/平均圈步速 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的平均速度(km/h 或 mph)
最大圈速度/最大圈步速	當前圈的最大速度(km/h 或 mph)

1/2, 1/4, 1/8	
速度表/步速表 1/2  , 1/4 	以趨視圖表方式顯示您目前的速度(km/h 或 mph) , 以及最近的速度變更。
VAM 1/2, 1/4, 1/8	每小時上升的英尺/米










腳踏圈速




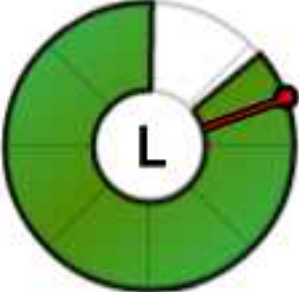


Cadence(腳踏圈速) 1/2, 1/4, 1/8	每分鐘的踏板旋轉速率
Cadence avg (平均腳踏圈速) 1/2, 1/4, 1/8	平均腳踏速率
Lap Cadence avg (平均圈腳踏圈速) 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的平均腳踏速率

功率

 根據 [運動內容設置](#) 中您的功率視圖選擇, 功率輸出顯示為 **W**(瓦特)、**W/kg**(瓦特/千克) 或 **FTP %**(功能閾值功率的百分比)。

Power(功率) 1/2, 1/4, 1/8	當前功率輸出
Power avg(平均功率) 1/2, 1/4, 1/8	當前訓練的平均功率


Power max(最大功率) 1/2, 1/4, 1/8	當前訓練的最大功率
Power, left(功率, 左) 1/2, 1/4, 1/8	當前左腿功率輸出
Power, right(功率, 右) 1/2, 1/4, 1/8	當前右腿功率輸出
Power zones(功率區) 1/1  , 1/2 	<p>您的功率輸出和騎行的持續時長。橫條圖表示在各功率區花費的時間。</p> <p>點選視圖可以鎖定當前所在區。鎖定區的限值已顯示。如果您的功率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。再次點選視圖以鎖定該區。</p>
Power graph(功率圖) 1/2  , 1/4 	<p>以圖片趨勢顯示功率輸出</p> <p>點選視圖可以鎖定當前所在區。鎖定區的限值已顯示。如果您的功率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。再次點選視圖以鎖定該區。</p> <p> <i>Tap to toggle the view(點選切換視圖)。</i></p>
Lap power avg(圈平均功率) 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的平均功率
Lap power max(圈最大功率) 1/2, 1/4, 1/8	當前圈的最大功率
Left/right balance(左/右平衡) 1/2  , 1/4  , 1/8	左右平衡的功率分佈 (%)
Avg left/right balance(平均左/右平衡) 1/2  , 1/4  , 1/8	左右腿的平均功率分佈 (%)

<p>Lap left/right balance(圈左/右平衡)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8 </p>	<p>當前圈的左右腿功率分佈</p>
<p>Force (力量)</p>  <p>1/2 </p>	<p>左右踏板衝程的餅圖。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 綠色區域為您在踏板衝程中使用的正向力。 • 橙色線表示最大踏力產生時踏板的位置。
<p>Force view(力量視圖)</p> <p>1/1 </p>	<p>您可以在力量視圖中看到下列信息：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 左右踏板衝程的視覺化效果 • 左右踏板衝程的最大力量。 • 左右踏板衝程的正向力使用時間 (%) <p>如果您正在使用 Kéo Power Essential Bluetooth® Smart(配有一個功率傳感器) , 您將看到以下信息：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 踏板衝程的視覺化效果。 • 當前功率輸出 /3、10、30 或 1-99(您所設置的數值) 秒的平均輸出功率。點選以變更值。 • 踏板衝程中的最大力量 • 踏板衝程中的正向力使用時間百分比 • 腳踏圈速
<p>Force max of revolution, left (周轉最大力量, 左)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>踏板衝程中的最大力量(左)</p>

Force max of revolution, right (周轉最大力量, 右) 1/2, 1/4, 1/8	踏板衝程中的最大力量(右)
NP 圈 NP	NORMALIZED POWER (NP) 提供訓練強度的評估。它可以更好地衡量給定訓練課的真實身體需求。
IF 圈 IF	INTENSITY FACTOR (IF) 僅是歸一化功率與閾值功率的比值。因此, IF 提供了一種有效和方便的方法, 並納入了閾值功率的變化或差異, 比較訓練課或騎手自身或之間的比賽的相對強度。
TSS 圈 TSS	TRAINING STRESS SCORE (TSS) 根據您的功率資料來量化整體訓練負荷。

圈數資訊

您每計一圈, 圈通知就會顯示一段時間。若您想要在計圈時跟蹤圈資訊, 您可以在運動內容設置中選擇單獨的 **Lap view/ AUTOMATIC LAP VIEW**(計圈視圖 / 自動計圈視圖)。


 點選 **Lap view / AUTOMATIC LAP VIEW**(計圈視圖 / 自動計圈視圖) 上方的螢幕來查看您前一圈的圈通知。。


返回起點

Back to start(返回起點)功能可引導您返回起點。當 V650 在開始訓練階段找到 GPS 衛星訊號時, 將您的位置儲存為起點。

若您想要返回起點, 請進行以下操作:

- 瀏覽至 BACK TO START (返回起點) 畫面。
- 持續移動, 讓 V650 判斷您正在前往哪個方向。箭號會指向您的起點所在的方向。
- 要回到起點, 請依箭號所指的方向導航。
- V650 也會顯示您和起點之間的直線距離(連線距離)。

 請務必隨身準備地圖, 以備 V650 失去衛星訊號或電力用盡時可以使用。

 此功能使用 GPS 功能。在運動內容設定中設定 GPS。如需指引，請參閱[運動內容](#)。

暫停與停止訓練

要暫停訓練記錄，請按住前方按鈕。

- 要繼續訓練記錄，請選擇 **CONTINUE**(繼續)。
- 若要停止訓練課程，請按住 **STOP**(停止) 按鈕三秒鐘。

 訓練後，請小心保管您的心率傳感器。每次使用後，將連接器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。如需完整的保養與維護指示，請參閱[維護您的 V650](#)。

訓練後

總結

每一次訓練後，您可迅速得到訓練的摘要。此摘要包括：

<ul style="list-style-type: none">• 訓練項目的時長• 距離• 平均和最大心率• 平均和最大速度/步數• 高度補償卡路里和脂肪燃燒卡路里 %
<ul style="list-style-type: none">• 訓練效益：文字評估資訊，例如，若您在運動區訓練的總計時間至少有 10 分鐘，會顯示穩態訓練+。如需更多資訊，請參閱訓練效益。• 在每一個心率區所花的時間
<ul style="list-style-type: none">• 平均和最大腳踏圈速• 上坡與下坡• 最大海拔高度
<ul style="list-style-type: none">• 能量消耗的平均值和最大值。• W/KG(功率與體重比)的平均和最大值• 騎行中左右腳的平均功率分佈 (%)
<ul style="list-style-type: none">• 您的行程在地圖中的顯示
<p>每圈詳情</p> <ul style="list-style-type: none">• 圈數和每圈時長• 距離• 平均心率• 平均速度• 平均腳踏圈速• 平均功率

若要稍後檢視您的訓練總計，請進入 **HISTORY > Sessions**(歷史 > 訓練)。

歷史 訓練

V650 會將您騎乘的摘要儲存在 **HISTORY > Sessions**(歷史 > 訓練) 中。您可以在這裡查看您訓練的清單，並包含以下資訊：日期、開始時間、內容與腳踏車。

- 點選訓練即可開啟其摘要。往左或往右滑動即可瀏覽摘要。
- 點選訓練即可開啟其摘要。往左或往右滑動即可瀏覽摘要。

若要進行深入分析，可以使用 USB 連接線與 FlowSync 軟體，將您的訓練歷史傳輸到 Polar Flow 網路服務。網路服務提供各種不同選項，可讓您進行資料分析。

總計

若要檢視您的訓練總計，請進入 **HISTORY > Totals**(歷史 > 總計)。

Totals(總計) 包含自最後一次重設後的訓練其間所記錄的累計資訊：

- 時間範圍
- 持續時間
- 距離
- 卡路里
- 在 **Bike 1**(腳踏車 1)、**Bike 2**(腳踏車 2)、**Bike 3**(腳踏車 3) 或 **Bike 4**(腳踏車 4) 上所騎乘的距離。

 點選欄位可重設總計。腳踏車總計需要個別重設。

當您停止記錄時，將自動更新這些值。

 使用總計值檔案作為騎乘資料的季度或月度計數器。

功能

GPS

V650 內置 GPS，能夠提供準確的速度和距離測量，並讓您在訓練後，於 Flow 網路服務的地圖上看到路線。V650 包含下列 GPS 功能：

- 距離：在訓練期間和之後告訴您準確的距離。
- 速度：提供訓練期間和之後的準確速度資訊。
- 返回起點：指示您以可能的最短距離回到起點，並顯示您與起點的距離。現在，您可以查看更多具有冒險性質的路線並安全地探索，因為您知道 V650 將帶您回到您的起點。
- 路線：您路線的線性繪圖指示您目前的位置與開始位置。

氣壓計

V650 會使用大氣壓力感應器測量海拔高度，並將測量到的氣壓轉換為海拔高度讀數。這是測量海拔高度和海拔高度變化(上坡 / 下坡)最準確的方式。

氣壓計的功能包括：

- 海拔高度、上坡與下坡
- 基于傾斜計的氣壓計和 GPS
- 即時 VAM(即提升速率)
- 高度補償後的卡路里

為了確保海拔高度維持準確，您必須在擁有可靠的參考資料，例如山頂或地形圖，或是在海平面時進行校準。天氣條件造成的氣壓變化或室內空調，可能會影響海拔高度讀數。

運動內容

V650 的腳踏車共有三種內容(其他運動則有一個內容)。您可以針對每一個定義特定的設定。例如，您可以定義每一個內容包括最多六個不同的訓練視圖，以查看您真正想查看的資訊。


如需更多資訊，請參閱[運動內容設定](#)。

MAPS(地圖)

從版本 1.2 之後起，基於「OpenStreetMap」資料的線下地圖會在您騎行中伴隨您左右。在您騎行過程中，V650 會將您的行程記錄在地圖上，您可以查看您的即時位置。

您可在 **Settings > Sport profiles**(設置 > 運動內容) 中開啟或關閉地圖瀏覽模式。選擇您要編輯的運動內容，並選擇 **Training views**(訓練視圖)。在 **Training views**(訓練視圖) 中，向下滾動至最後一個功能表選項(**MAP VIEW**(地圖瀏覽))，並勾選 / 取消核取方塊以開啟或關閉地圖瀏覽。

另外，您可以選中訓練視野中的 **MAP**(地圖) 條目(啟動 **View 1**(視圖 1) 、 **View 2**(視圖 2) 、 **View 3**(視圖 3) 、 **View 4**(視圖 4) 、 **View 5**(視圖 5) 或 **View 6**(視圖 6))。透過這種方式，您可以在不同縮放比例下使用地圖視圖：一種是詳細地展示道路，另一種更側重於前方的道路。有關編輯訓練視圖的說明，請參閱 [Sport Profile Settings](#)(運動內容設置)。

 預設情況下，在下列運動內容中，地圖瀏覽模式開啟：預設情況下，**Road cycling**(公路騎乘) 、 **Mountain biking**(山地騎乘) 和 **Other**(其他) 的功能處於開啟狀態。

地圖設置

要查看並編輯您的地圖設置，轉到 **Settings > General settings > Maps**(設置 > 一般設置 > 地圖)。您會看到如下設置：

OFFLINE MAP AREA(線下地圖區域)：定義線下地圖區域(450 公里 x 450 公里) 的中心點。

- 您可以滑動螢幕進行瀏覽、按兩下放大或兩指點選縮小。
- 定義地圖區域後，點選 **DOWNLOAD**(下載)。
- **刪除舊地圖?** 已展示。選擇新的線下地圖區域會刪除之前的地圖。選擇 **CONTINUE**(繼續) 以確認當前區域的選擇。V650 返回 **MAP SETTINGS**(地圖設置)。
- **OFFLINE MAP AREA**(線下地圖區域) 下必需的同步已開啟。下次您透過 **FlowSync** 軟體同步 V650 與 **Flow** 網路服務時，將會下載新的線下地圖。

MAP LAYERS(地圖圖層)：選擇 **Topographic**(地圖) 、 **Bike routes** (自行車路線) 和/或 **Favorite routes**(最喜歡的路線)。

在 **Browse offline map**(線下地圖瀏覽) 模式中，您可在啟動訓練項目前預覽已下載的地圖。點選螢幕右上方的指南針將地圖移至您現在的位置。當您瀏覽遠離您現在位置的地方時，指南針會由紅變白。

訓練期間

當您輕觸地圖時，在螢幕的左上角會出現手形圖示。透過輕觸手形圖示或輕觸地圖左上角，您可以進入瀏覽和縮放模式。在螢幕的頂部和底部的紅色欄均有手形圖示時表示，瀏覽和縮放模式處於活動狀態。您可以利用以輕觸兩下或雙指展開來放大，利用雙指指輕觸或捏合來縮小。透過滑動，瀏覽地圖。透過輕觸地圖類型指示器，使地圖居中。如果您在數秒鐘內沒有觸控螢幕或者透過手形圖示輕觸，您將自動離開瀏覽和縮放模式。當您離開瀏覽和縮放模式後，您所在的位置將在地圖上自動居中。



您也可以點選螢幕右上方的地圖類型指示器更改地圖方向(**HEADING UP**(向上)或**NORTH UP**(北向上))。

HEADING UP(向上)不管您往哪個方向前行，定位器始終指向螢幕上方。當您轉彎時，地圖視圖也會相應旋轉以使定位器始終指向螢幕上方。螢幕右上方的**HEADING UP**(向上)地圖種類指示器指向北。



NORTH UP(北向上):定位器居中。定位器的指向會隨著您的朝向而改變，當且只當您朝北騎行時，定位器指向螢幕上方。



路線指南

路線指南功能可指導您沿著您在之前訓練課中記錄的路線或其他 Flow 網路服務使用者之前記錄並分享的路線騎行。

將路線添加至 V650

若要將路線添加至 V650，您必須先將其添加至 Flow 網上服務的 **Favorites** (我的最愛) 清單，然後將其同步至 V650。

1. 在分析視圖中查看路線時，請按一下地圖右下角的「我的最愛」圖示。☆
2. 命名路線並選擇 **Save**(保存)。
3. 路線已添加至 **Favorites** (我的最愛) 清單。
4. 將路線同步至 V650。

Flow 網上服務中的最愛選項數量沒有上限，但 V650 一次最多能存儲 20 條路線。若您在 **Favorites** (我的最愛) 清單中有超過 20 個最愛選項，則僅清單中的前 20 項會在同步時傳輸到

V650 上。若要同步不在前 20 個最愛選項中的路線，請透過拖放最愛選項來更改它們的順序。若您想刪除清單中的某條路線，請按一下路線右上角的「刪除」圖示。

顯示屏上的指南

- 紅色地圖指針顯示您的位置與您前行的方向。
- 紅線顯示將要前行的路線。
- 綠色圓圈顯示路線起點，紅色圓圈顯示終點。
- 藍線顯示您當前的路線。

若要瞭解利用路線指南開始訓練的更多資訊，請查看 [Start a Training Session](#)(開始訓練)。

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments 是供運動員作計時的騎車或跑步競賽的預設路段或軌跡。路段已在 [Strava.com](#) 中預設，可由任何 Strava 使用者創建。你可以利用路段來自我比較時間，或與其他曾完成同樣路段的 Strava 用戶的時間作比較。每個路段都設有公開排行榜，包含山道之王/女王 (KOM/QOM/)，其保持著最佳時間。

如果您有 **Strava Premium** 帳戶，則可以在 Polar V650 上使用 **Strava Live Segments®** 功能。所有購買 V650 的客戶都有權免費享有 60 天的 Strava Premium 會員資格。請注意，此優惠僅適用於新的 Strava Premium 會員。客戶在注冊新的 V650 後將收到有關如何透過 Flow 歡迎郵件開始使用 Strava Premium 的說明。

从 STRAVA.COM 將 STRAVA LIVE SEGMENTS 匯入到 POLAR FLOW

1. 在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中，連接 Strava 和 Polar Flow 帳戶：


Polar Flow 網路服務：**Settings(設定) > Account(帳戶) > Strava > Connect(連接)**

Polar Flow 應用程式：**General Settings(一般設定) > Connect(連接) > Strava(滑動按鈕以連接)**

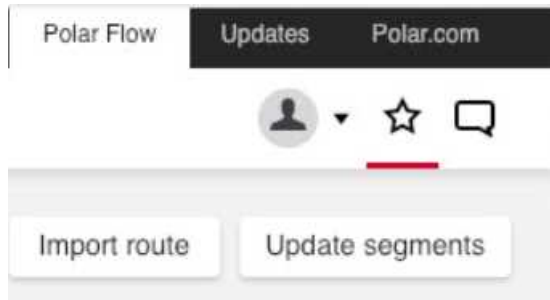
2. 在 Strava.com 中選擇要匯出到 Polar Flow 的路段

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

按下路段名稱旁邊的星形圖示。

 如果希望快速將一個或兩個 *Strava Live Segment* 傳輸到 V650，可以跳過步驟 3。只需選擇 *Strava.com* 中的路段，並**同步 V650** 即可將 *Strava Live Segments* 從 *Polar Flow* 傳輸到您的 V650。

3. 點選 *Polar Flow* 網路服務的 **Favorites(我的最愛)** 頁面上的 **Update segments(更新路段)** 按鈕，將 *Strava Live* 路段匯入 *Polar Flow*。




將 STRAVA LIVE SEGMENTS 從 POLAR FLOW 傳輸到您的 V650

使用 FlowSync 軟件透過 USB 連接線或使用 *Polar Flow* 應用程式透過藍牙無線方式同步和 V650 與 *Polar Flow* 網路服務的資料。在同步期間，您從 *Strava.com* 匯入的包括 *Strava Live Segments* 在內的前 20 個「我的最愛」將傳輸到 V650 上。

V650 一次最多可儲存 20 個「我的最愛」。在 *Flow* 網路服務中若您的最愛項目數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到 V650 中。如果您想要傳輸給 V650 的路段不在前 20 個「我的最愛」中，您可以拖放最愛選項，以變更其順序。

在 POLAR V650 上啟用 STRAVA LIVE SEGMENTS® 功能。

1. 進入 **FAVORITES(我的最愛)** 並輕觸收音機按鈕啟用 *Strava Live Segments*。若需查看您轉移到 V650 的所有路段列表，請輕觸 **Strava Live Segments** 字段。
2. 從列表中，您可以看到每個路段的名稱和長度。若需在地圖上預覽路段，請輕觸列表中的路段字段。
3. 地圖視圖會顯示路段長度、平均分數、您的個人記錄 (PR) 和路段的 KOM/QOM 時間。您可以透過滑動瀏覽地圖，然後使用雙擊放大以及使用雙指輕觸縮小。輕觸  返回到主視圖。
4. 該功能啟用時，*Startra Live Segments* 會顯示在 **FAVORITES(我的最愛)** 圖塊中。



利用 STRAVA LIVE SEGMENTS® 進行訓練

1. 當您開始使用 GPS(騎自行車、公路自行車或山地自行車運動內容)記錄自行車騎行時，最近的 Strava segments® 和您與起點之間的直線距離(直線)會顯示在您的 V650 **NEARBY SEGMENTS**(附近的路段)上。在地圖視圖中，您會看到路段的起點和方向。



2. 當您接近 Strava 路段並顯示距離路段開始的長度時，V650 會發出聲音提醒您。您可以輕觸 V650 上的 **CANCEL**(取消) 來取消該路段。



3. 當您到達路段的起點時，會聽到另一個聲音警報。路段的名稱和您在該路段的個人記錄時間 (PR) 都顯示在 V650 上。路段記錄自動開始。

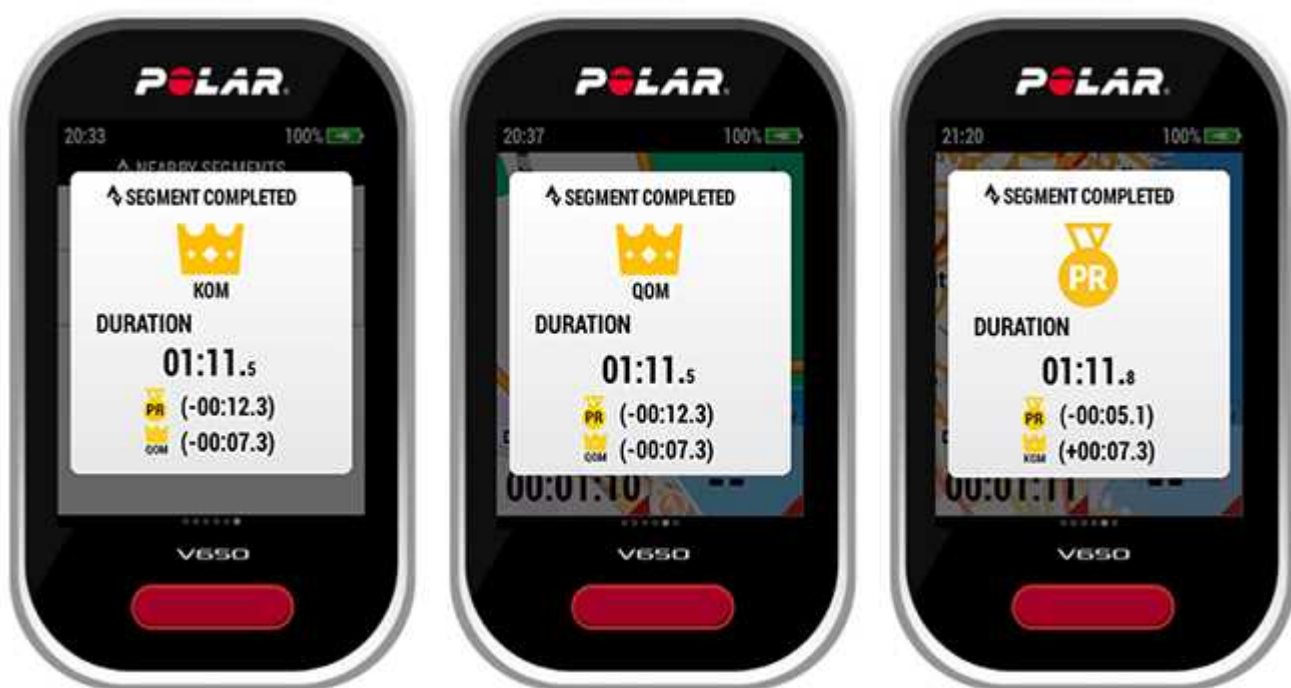


4. Strava Live Segment 視圖在路段開始時作為訓練視圖添加。您將獲得在 V650 上顯示的即時表現資料，顯示 Strava segment 訊息和數據以管理您的工作。



在地圖視圖中，輕觸左側數據字段以在下列選項之間切換：**AHEAD/BEHIND(領先/落後) PR**、**AHEAD/BEHIND(領先/落後) KOM/QOM**、**DISTANCE TO GO(剩余距離)** 和 **DURATION(持續時間)** (路段過程總耗時)。輕觸右側數據字段以在下列選項之間切換：**SPEED(速度)**、**DURATION(持續時間)** (目前訓練課總時間)、**HEART RATE(心率)** 和 **POWER(功率)**。

5. 完成路段後，V650 會顯示您的路段時間、PR 間時差以及 KOM/QOM 間時差。



 在路段結束時，將立即計算結果並顯示在 V650 上，但最終結果您需要在 [Strava.com](https://www.strava.com) 上查看。

有關 Strava Segment 的更多資訊，請造訪 [Strava Support\(Strava 技術支援\)](#)。

Strava Live Segments 是 Strava, Inc. 的商標。

進階功率指標

在 V650 1.5.4 固件版本中，V650 的可用訓練視圖項目列表增加了以下進階功率指標：NORMALIZED POWER® (NP®)、INTENSITY FACTOR® (IF®) 和 TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)。

- **NORMALIZED POWER (NP)** 提供訓練強度的評估。它可以更好地衡量給定訓練課的真實身體需求。
- **INTENSITY FACTOR (IF)** 僅是歸一化功率與閾值功率的比值。因此，IF 提供了一種有效和方便的方法，並納入了閾值功率的變化或差異，比較訓練課或騎手自身或之間的比賽的相對強度。
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** 根據您的功率資料來量化整體訓練負荷。請注意 Polar 訓練負荷和 TRAINING STRESS SCORE 之間無法比較。兩者是兩種不同的方法。

欲在 V650 的訓練視圖中添加這些新功率指標，請前往 **Settings(設定) > Sport profiles(運動內容)** 並選擇您想要編輯的內容，然後選擇 **Training views(訓練視圖)**。有關自定義訓練視圖的詳細說明，請參閱 [運動內容設定](#)。

有關 NP、IF 和 TSS 的更多諮詢，請造訪 [TrainingPeaks 部落格](#)。

NORMALIZED POWER®、INTENSITY FACTOR® 和 TRAINING STRESS SCORE® 是 TrainingPeaks, LLC 的商標，經許可使用。請造訪 <http://www.trainingpeaks.com> 以瞭解更多。

SMART COACHING


無論您想要進行強度正確的鍛鍊或收到即時意見，Smart Coaching 都能提供眾多獨特且使用方便的功能，針對您的需求個人化，並為提供訓練時最大的樂趣和動力而設計，供您挑選。

V650 包含下列 Smart Coaching 功能：

- 心率區：心率區提供簡單的方法，可讓您選擇並監控訓練的強度，以及遵循心率為基礎的訓練計畫。
- Smart calories: 這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。
- 訓練效益：V650 可在課程結束後立即對訓練效果提供具推動力的回饋。

POLAR 心率區

Polar 心率區將以心率為基礎的訓練效果提升至全新層級。訓練會依照最大心跳速率的百分比，劃分為五個心率區。使用這些心率區，您就可以輕鬆選取和監控訓練強度。

目標區	HRmax* 的強度百分比, bpm	持續時間範例	訓練效果
最高強度 	90-100% 171-190 bpm	少於 5 分鐘	效益：呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。 感覺：呼吸和肌肉讓您感到非常疲倦。 建議對象：經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行，通常是在短暫活動的最後準備階段。
高強度	80-90% 152-172 bpm	2-10 分鐘	效益：提高維持高速耐力的能力。

目標區	HRmax* 的強度百分比, bpm	持續時間範例	訓練效果
			<p>感覺: 造成肌肉疲勞和呼吸急促。</p> <p>建議對象: 可供經驗豐富的運動員作為全年訓練, 期間長短不限。在進入賽季之前較為重要。</p>
<p>中等強度</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 分鐘	<p>效益: 增進一般訓練速度, 讓中等強度的出力更加輕鬆, 並改善效率。</p> <p>感覺: 呼吸穩定、受到控制而快速。</p> <p>建議對象: 為了活動進行的運動員訓練, 或尋求提升表現。</p>
<p>LIGHT 低強度</p> 	60-70% 114-133 bpm	40-80 分鐘	<p>效益: 改善一般的基本體適能, 改善恢復和增強代謝。</p> <p>感覺: 輕鬆舒適, 肌肉和心血管負荷很低。</p> <p>建議對象: 所有在基本訓練期間進行長時間訓練課的人, 以及在賽季期間進行恢復運動的人。</p>
<p>最低強度</p> 	50-60% 104-114 bpm	20-40 分鐘	<p>效益: 協助熱身、緩和及恢復。</p> <p>感覺: 非常輕鬆, 幾乎無疲勞感。</p> <p>建議對象: 整個訓練季節中作為恢復和緩和運動。</p>

HRmax = 最高心率 (220-年齡)。範例: 30 歲, 220-30=190 bpm。

心率區 1 的訓練是在極低強度下進行。主要的訓練原理是，成績的提升不僅是在訓練期間，訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練，這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

心率區 3 可以增加有氧動力。此訓練強度比運動區 1 和 2 高，但主要仍為有氧。例如，運動區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血流效率特別有效。

如果您的目標是發揮最大的潛力競爭，就必須進行心率區 4 和 5 的訓練。在這些區內，您會以最長 10 分鐘的間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現顛峰的成績而設計。

Polar 目標心率區可以使用實驗室測量的 HRmax 值進行個人化，或者使用現場測試，自行測量該值。在目標心率區內訓練時，請嘗試使其遍及整個範圍。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水平。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至範圍 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

心率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。

SMART CALORIES

這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。能量消耗的計算是依據：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最高心率 (HR_{max})
- 訓練期間的心率
- 個人靜止心率值 (HR_{rest})
- 個人最大耗氧量 ($VO2_{max}$)
- 海拔高度

 為了獲得最精準的 *Smart Calories* 信息，請提供 V650 您測量的 $VO2_{max}$ 與 HR_{max} 值(如有)。

訓練效益

訓練效益功能可協助您更瞭解訓練效果。此功能需要使用心率傳感器。如果您在運動範圍訓練時間總計至少 10 分鐘，每次訓練完畢時，將可收到關於您表現的文字意見。此意見是根據運動範

圍、卡路里消耗以及持續時間的分佈為準做出。在 Training Files (訓練檔案) 中，您將收到更為詳盡的意見。各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+ (最強訓練+)	這是艱辛的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training (最強訓練)	這是艱辛的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training (最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！您會提高您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+ (速度訓練+)	長時間保持良好步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training (速度訓練)	非常棒的步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training (速度和穩定狀態的訓練)	步速好極了！可提高維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training (穩定狀態和速度訓練)	步速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久更高強度訓練的能力。
Steady state training+ (穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training (穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Steady state & Basic training, long (穩定狀態和基本訓練，長時間)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training (穩定狀態和基本訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧適能。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long (基本和穩定狀態訓練，長時間)	好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Basic & Steady state training (基本和穩定狀態訓練)	好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Basic training, long (基本訓練，長時間)	好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training (基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training (恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

訓練負荷

Polar Flow 網上服務中「日記」下的訓練負荷功能可方便地讓您知道您的訓練強度、達到完全恢復所需的時間。此功能可讓您瞭解對於下一次訓練您的身體是否已充分恢復，幫助您找到休息與訓練之間平衡點。在 Polar Flow 網上服務中您可控制您的訓練負荷總量、優化您的訓練並監督您的表現進展情況。

訓練負荷功能考慮了會影響您的訓練負荷與恢復時間的多個不同因素，例如訓練期間的心率、訓練的持續時間、您的個人因素(如性別、年齡、身高與體重)。持續監控訓練負荷與恢復情況有助於您識別個人限值、避免過度訓練或訓練不足並根據您的每日目標與每週目標調整訓練強度與持續時間。

訓練負荷功能有助於您控制訓練負荷總量、優化您的訓練並監督您的表現進展情況。此功能有助於比較不同類型的訓練課，幫助您找到休息與訓練之間的最佳平衡點。

POLAR FLOW 網路服務

Polar Flow 網路服務可供您計畫和分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。

有了 Flow 網路服務，您可以：

- 使用視覺化圖表與路線檢視功能，分析您所有的訓練細節
- 與其他人比較特定的資料，例如，圈數或速度與心率等
- 遵循您最重要的趨勢與詳細資料，以查看長期進度
- 將您自己的訓練內容及其他人的內容進行比較
- 與您的追隨者共用重點
- 日後重新進行您和其他使用者的訓練

要開始使用 Flow 網路服務，請進入 flow.polar.com/start 並建立您的 Polar 帳號。如果您已經有了 **Polar 帳號**，就不需要在 **Flow 網路服務** 中註冊新帳號。您可以使用相同的使用者名稱和密碼，登入如 polarpersonaltrainer.com 等網站。

在該網站下載並安裝 **FlowSync** 軟件，讓您能夠同步 **V650** 和 **Flow 網路服務** 之間的資料。

最新消息

在 Feed (最新消息) 中，您可以看到您最近從事的活動，以及您的朋友的活動和意見。

探索


在 Explore (探索) 中，您可以瀏覽地圖而發掘路線。您可以查看其他使用者分享的公開訓練，重新走過您自己或其他人的路線，看看精彩畫面出現在哪裡。

日誌

在 Diary (日誌) 中，您可以看到您已安排好的訓練，以及過去訓練的回顧。顯示的資訊包括：以每天、每週、每月畫面顯示的訓練計劃，個別訓練和每週摘要。

進展

在 Progress (進展) 中，您可以藉由報告追蹤您的發展。報告是長期追蹤訓練進度的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。請從下拉式清單中為報告選擇時間範圍和運動，並按下輪子按鈕，以選擇您想要在報告圖表中檢視的資料。

 如需有關使用 **Flow 網路服務** 的支援和更多資訊，請瀏覽 www.polar.com/en/support/flow。


POLAR FLOW 應用程式

Polar Flow 應用程式可讓您在訓練結束後，立即看到訓練資料的快速簡介。您還可以在訓練日記上看到您的訓練每週總結。Flow 應用程式是將 V650 的訓練資料與 Flow 網路服務同步的最簡單方式。

Polar V650 可與 iOS 和 Android 平臺上的 Polar Flow 應用程式 3.0 版本及其更高版本相容。您還需要為您的 V650 安裝 1.4.5 版本或更高版本的固件，以便使用 Flow 應用程式。當您使用提供的 USB 連接線連接 V650 與您的電腦時，Polar FlowSync 將為您進行更新。

Flow 應用程式能夠顯示：

- 地圖上的路線視圖
- 訓練效益
- 訓練負荷與恢復時間
- 您的訓練的開始時間和持續時間
- 平均和最大速度/步速
- 平均和最大心率、累計心率區
- 卡路里和卡路里中脂肪燃燒的百分比
- 最大海拔高度，上升和下降
- 每圈詳情

 開始使用 Flow 應用程式之前，您需要在 Flow 網路服務上註冊您的 V650。當您在 flow.polar.com/start 上設定 V650 時，即註冊了 V650。更多資訊，請參見 [設置您的 V650](#)。

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載至您的行動裝置。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app。若要在 Flow 應用程式上查看訓練資料，必須在訓練結束後將其與 V650 同步。有關將 V650 與 Flow 應用程式同步的資訊，請參見 [同步](#)。

同步

您可以使用 FlowSync 軟件經由 USB 連接線傳輸來自 V650 的資料，或以無線方式使用 Polar Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 V650 和 Flow 網路服務與應用程式之間同步資料，您必須擁有 Polar 帳戶與 FlowSync 軟件。請造訪 flow.polar.com/start，在 Polar Flow 網路服務中創建 Polar 帳戶，並下載與安裝 FlowSync 軟件到個人電腦上。從 App Store 或 Google Play 下載 FlowSync 軟件到行動裝置上。

請記得隨時隨地將 V650、網路服務和行動裝置應用程式之間的資料同步，並且更新至最新資料。

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

如需與 Flow 網路服務進行資料同步，您需要使用 FlowSync 軟件。在嘗試進行同步前，請先造訪 flow.polar.com/start 下載並安裝此軟體。

1. 將微型 USB 接頭插入 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。
2. 確保 FlowSync 軟體正在運行。
3. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
4. 程序完成時，會顯示 completed (完成)。

每次將您的 V650 插入電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將您的資料傳輸至 Polar Flow 網路服務，並將您變更的任何設定同步。如果同步不會自動開始，請從桌面圖標 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

如果您在 V650 插入電腦時在 Flow 網路服務中變更設定，請按 FlowSync 上的同步按鈕，將設定傳輸至 V650。

 有關使用 FlowSync 軟體的支援以及更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/FlowSync。

使用 FLOW 應用程式進行同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶並已在移動設備上下載並安裝 Flow 應用程式。
- 您已在 Flow 網路服務上註冊您的 V650，並透過 FlowSync 軟件將資料同步過至少一次。
- 您的行動裝置的藍芽連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛航模式。

要使用 iOS 手機同步您的資料：

1. 登錄手機上的 Polar Flow 應用程式。
2. 按 V650 的側面按鈕查看側面功能表，然後從功能表中選擇**與手機同步**開始同步。
3. 當您首次進行同步時，系統將詢問您是否連接至 **iOS 手機**或**Android 手機**。選擇 **iOS 手機**。
4. 先後顯示**連接**、**同步**。進度條顯示同步狀態。請注意，如果 V650 上的訓練資料較多，同步可能需要一段時間。操作結束時顯示**同步完成**。

要使用 **Android 手機**同步您的資料：

1. 登錄手機上的 Polar Flow 應用程式。
2. 如果您有其他使用 Android 版 Flow 應用程式的在用 Polar 訓練設備，請確保在 Flow 應用程式中將 V650 選為正在使用的設備。透過這種方式，確保 Flow 應用程式連接到您的 V650。在 Flow 應用程式中，找到**設置 > 產品**並點擊 V650 進行啟動。
3. 按 V650 的側面按鈕查看側面功能表，然後從功能表中選擇**與手機同步**開始同步。
4. 當您首次進行同步時，系統將詢問您是否連接至 **iOS 手機**或**Android 手機**。選擇 **Android 手機**。
5. 如果您的行動設備提示接受配對，請選擇接受。
6. V650 上顯示**要配對設備，請在您的手機上輸入 XXXXXX**。要將 V650 與您的行動設備配對，請在您的行動設備上輸入來自 V650 的 PIN 碼。配對開始。當配對順利完成時，顯示**配對成功**。
7. 先後顯示**連接**、**同步**。進度條顯示同步狀態。請注意，如果 V650 上的訓練資料較多，同步可能需要一段時間。操作結束時顯示**同步完成**。

 在您將 V650 和 Flow 應用程式同步時，您的訓練資料也會透過網路連線自動同步至 Flow 網路服務。

如有必要，之後您可以在 **一般設置 > 關於 V650**中更改 iOS 手機 / Android 手機設置。滾動至頁面底部更改設置。

如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app。

保養您的 V650


Polar V650 與其他電子裝置一樣，應細心維護。以下建議將協助您履行保固義務，並在未來的許多年中使用本產品。

POLAR V650

保持訓練設備的清潔。使用濕紙巾擦去訓練設備上的灰塵。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗訓練設備。不要將訓練設備浸入水中。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。

請務必小心連接 USB 電纜，以免損壞設備的 USB 埠。


每次使用訓練設備的 USB 連接埠後，請目測檢查蓋子/背蓋的密封表面區域是否沒有毛髮、灰塵或其他髒污。輕輕的擦拭以去除任何髒污。請勿使用任何尖銳的工具或設備進行清潔，這樣可能造成塑膠零件的刮痕。

 不適用於洗澡或游泳。可防濺水和雨滴。不要將訓練設備浸入水中。在大雨下使用訓練設備可能會造成 GPS 接收的干擾。

心率傳感器

傳感器: 每次使用後，從胸帶卸下傳感器，並使用軟毛巾擦乾傳感器。如有必要，使用溫和的肥皂和水清潔傳感器。請勿使用酒精或任何研磨材料(如鋼絲絨或化學清潔劑)。

胸帶: 每次使用後，以自來水清洗胸帶，並晾乾。如有必要，使用溫和的肥皂和水輕輕地清潔胸帶。不要使用保濕的肥皂進行清洗，因為會在胸帶上留下殘餘物。請勿浸泡、熨燙、乾洗或漂白胸帶。請勿拉扯胸帶或劇烈彎折電極區域。

 查看胸帶標籤上的清洗指示。

速度傳感器 **BLUETOOTH® SMART** 與腳踏圈速傳感器 **BLUETOOTH® SMART**

使用溫和的肥皂和水溶液清洗傳感器，並以清水沖洗。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗傳感器。切勿讓速度傳感器進水，或者讓腳踏圈速傳感器掉入水中。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。避免重擊傳感器，這樣會造成傳感器組件受損。

存放

將訓練設備和傳感器存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包)或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿將訓練設備暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車上。


我們建議您在存放 V650 前應先充電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您打算將 V650 存放幾個月，我們建議您在幾個月後先充電一次。這樣可延長電池壽命。

將胸帶和傳感器擦乾並分開存放，可盡量延長心率傳感器的電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

維修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 Polar 服務中心取得相關維修服務。對於非 Polar Electro 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參閱 [Limited International Polar Guarantee](#) (Polar 全球有限保固)。

如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

 您的 Polar 帳號使用者名稱為您的電子郵件地址。相同的使用者名稱及密碼可用於 Polar 產品註冊、polarpersonaltrainer.com、Polar 論壇及新聞簡訊註冊。

重要資訊

電池

Polar V650 訓練裝置內置有可充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降前，進行電池 300 次以上的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品當作未分類的家庭垃圾處理。

Polar Bluetooth Smart® 心率傳感器擁有使用者可更換的電池。若要自行更換電池，請依 [更換心率傳感器電池](#) 一章所述的內容小心操作。

Bluetooth Smart®、腳踏圈速傳感器 Bluetooth Smart® 的電池無法更換。Polar 為了將傳感器的機械壽命和可靠性提升至最大，而將其設計為密封狀態。傳感器內裝有長效電池。欲購買新的傳感器，請聯絡獲得授權的 Polar 服務中心或零售商。

請勿讓兒童拿到電池。如果誤吞電池，請立即送醫治療。電池應按照當地法規正確棄置。

更換心率傳感器電池

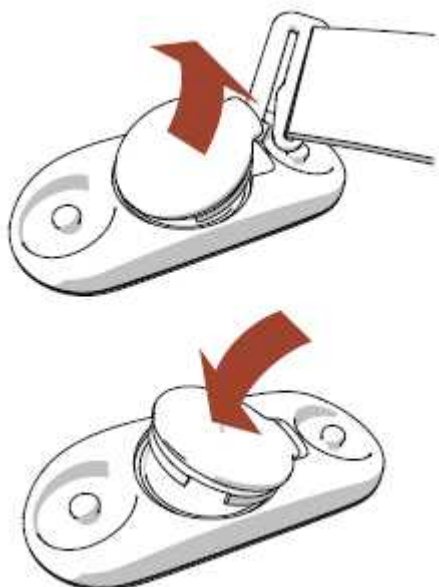
自己更換心率傳感器的電池時，請小心遵循以下指示：

更換電池時，請確保密封環沒有破損，如果破損，應該更換新品。您可以從設備齊全的 Polar 零售商和授權的 Polar 服務中心，購買密封環/電池元件。在美國和加拿大，授權的 Polar 服務中心還提供額外的密封環。在美國，密封環/電池元件也可在 www.shoppolar.com 取得。

在處理新的、充滿電的電池時，請避免形成回路，也就是用金屬或導電的工具，例如鑷子，同時連接兩側。這樣可能會使電池短路，導致放電過於快速。通常短路並不會損壞電池，但可能會降低電池的容量和使用時間。

H6

1. 使用胸帶上的鉤扣，將電池蓋拉起。
2. 使用大小適當的小型、堅硬的小棒或條狀物從電池蓋內取出舊電池，例如，牙籤。建議使用非金屬工具。請小心不要損壞電池蓋。
3. 將新的電池 (CR 2025) 插入電池蓋內，使負極 (-) 面朝上。
4. 將電池蓋的突起處對準傳感器的插槽，然後將電池蓋壓入到位。您應該會聽到一聲卡聲。



H10

1. 使用小型平頭工具將電池撬開。
2. 將舊電池自電池蓋移除。
3. 將新電池 (CR2025) 負極 (-) 側朝外插入其中。
4. 將電池蓋上的突出部與傳感器上的槽對準並將電池蓋按回固定到位。您會聽到咔嗒一聲。



如果更換為不同類型的電池，可能會有爆炸的風險。請根據指示丟棄用過的電池。

注意事項

Polar V650 會顯示成績指標。訓練設備設計用於指示鍛煉期間和鍛煉之後的生理疲勞和恢復程度。它可測量心率、速度和距離。搭配腳踏圈速傳感器使用時，還可測量腳踏圈速。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練設備不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

訓練時干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電機或電子元件的訓練裝置，例如 LED 顯示器、馬達和電動剎車，可能會造成散亂訊號干擾。欲解決這些問題，請嘗試遵循下列步驟：

1. 將心率傳感器胸帶從您的胸口拆下，照常使用訓練設備。
2. 將訓練裝置四處移動，直到您找到不會顯示散亂讀數或心臟符號不會閃爍的區域。通常在設備顯示面板的正前方干擾最為嚴重，而顯示屏的左側或右側干擾相對較少。
3. 將心率傳感器胸帶裝回您的胸口，盡量將訓練裝置固定在此無干擾區域。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。

健康與訓練

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。

- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用心率調整器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看 [技術規格](#) 中列出的材質。如果出現任何皮膚反應，請停止使用產品並諮詢醫生。還請告知 Polar 客服中心有關您的皮膚反應。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。

潮濕和劇烈磨損的雙重影響，可能會導致顏色從心率傳感器或腕帶的表面脫落，可能弄髒淺色衣物。為長時間保持淺色訓練設備外觀潔淨，請確保您所穿衣服在訓練時不會脫色。如果您在皮膚上使用了香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑，則必須確保相應部位不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。如果您在低溫環境(-20 °C 到 -10 °C/-4 °F 到 14 °F) 中訓練，建議您將訓練設備戴在外套的袖子下，直接接觸皮膚。

警告 - 請勿讓孩子接觸電池

Polar 心率傳感器(比如 H10 和 H9) 內含一塊鈕扣電池。如果不小心吞食了電池，不到 2 個小時就會出現內部灼傷，並有可能導致死亡。請勿讓孩子接觸新舊電池。如果電池槽無法合實，請停止使用產品並使其遠離孩子。如果您認為電池可能被吞食或塞入身體的任何部位，請立即就醫。

技術規格

POLAR V650

電池類型:	1900 mAh 鋰離子聚合物充電電池
操作時間:	10 小時
操作溫度:	-20 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F
V650 材料:	丙烯腈-丁二烯-苯乙烯共聚物 (ABS)、聚碳酸酯 (PC)、Asahi Dragontrail (玻璃)、聚醯胺 (PA)
自行車架材料:	聚甲醛 (POM)
記錄精度:	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
GPS 精度:	距離 ±2%，速度 ±2 公里/小時

海拔高度準確度：	±20 公尺/65 英呎
上坡/下坡解析度：	5 公尺
最大海拔高度：	9000 公尺/29528 英呎
取樣率：	1 Hz
心率監測精度	± 1% 或 1 bpm，較高者為準。定義適用於穩定條件。
心率測量範圍：	15-240 bpm
目前速度顯示範圍：	0-399 公里/小時或 248 英里/小時
防水性：	防水性 IPX7 可防濺水和雨滴。請勿將 V650 浸在水中。在大雨中使用 V650 可能給接收 GPS 信號造成干擾。

V650 限值

可保存的最多訓練課數：	V650 可存儲當週與之前四週的訓練課。
一節訓練課中記錄的最長時間：	99 小時 59 分鐘 59 秒
一節訓練課中記錄的最多圈數：	999
一節訓練課中記錄的自動圈最多圈數：	999
總卡路里	65535

心率傳感器

電池使用壽命：	300 小時
電池類型：	CR2025
電池密封環：	O 型環 20.0 x 0.90 材料硅酮
操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材質：	ABS
胸帶材質：	38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 聚酯
防水性：	30 公尺

使用 Bluetooth® Smart 無線技術。

POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件，您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac 作業系統的電腦，且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR 產品的防水性

大多數 Polar 產品可在游泳時穿戴。但這類產品並非潛水儀器。為保持防水性，請勿在水下按動本設備的按鈕。

Polar 基於腕部的心率測量設備可在游泳與洗澡時穿戴。游泳時，以上產品也可從您的手腕運動收集活動資料。然而，我們在測試中發現基於腕部的心率測量設備在水下工作不佳，因此不推薦在游泳時使用基於腕部的心率測量設備。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 標準進行測試。每款具有防水標識的 Polar 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根據防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下移動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下移動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

請在產品背後標記	濺水、汗、雨滴等	洗澡和游泳	戴換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒)	水肺潛水 (有氧氣筒)	防水特性
防水性 IPX7	確定	-	-	-	請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準：IEC60529。
防水性 IPX8	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 公	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：ISO22810。

尺 適合游泳					
防水性 100 公尺	確定	確定	確定	-	水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準：ISO22810。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶 (如心率傳感器胸帶) 和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com。

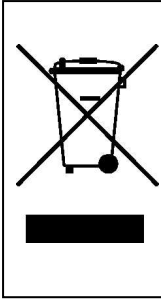
Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. 保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

法規資訊

	<p>本產品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理法規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。

若要查看 V650 具體的監管標籤，請前往 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > About V650(關於 V650)**。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

製造商：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

電話 +358 8 5202 100

傳真 +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 CHNT 10/2019