

POLAR®



POLAR V650

MANUALE D'USO DI V650

INDICE

Indice	2
Operazioni preliminari	6
Polar V650 Manuale d'uso	6
Introduzione	6
V650	6
Cavo USB	6
Sensore di frequenza cardiaca Bluetooth® Smart*	7
Software Polar FlowSync	7
Servizio web Polar Flow	7
Configurazione del V650	7
Configurazione nel servizio web Polar Flow	7
Configurazione del dispositivo	8
Carica della batteria	9
Menu e funzioni	10
Voci del menu	10
Funzioni dei pulsanti	11
Funzioni del touchscreen	12
Associazione di sensori con il V650	13
Impostazioni	14
Impostazioni generali	14
Associazione	14
Mappe	15
Usa orario GPS	15
Tempo	15
Data	15
Lingua	16
Unità	16
Blocco PIN	16
Luce anteriore	16
Retroilluminazione	17
Spegnimento automatico	17
Info V650	17
Impostazioni di Profilo sport	18
Display allenamento	18
Visualizza FC	19
Visualizzazione velocità	19
Suoni allenamento	19
GPS	19
Pausa automatica	19
Autolap	19
Pulsante anteriore per lap	19

Zone FC	19
Impost. potenza	20
Impostazioni bici	20
Misurazione della circonferenza delle ruote	20
Impostazioni utente	22
Sesso	22
Altezza	22
Peso	22
Data di nascita	23
FC max	23
FC a riposo	23
VO2max	23
Aggiornamento firmware	24
Sensori	26
Sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth® Smart	26
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca al V650	26
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart	26
Associazione del sensore di velocità con il V650	27
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart	27
Associazione del sensore di cadenza con il V650	28
Installazione del supporto manubrio	29
Installazione del supporto manubrio	29
Allenamento	30
Indossare il sensore di frequenza cardiaca	30
Avvio di una sessione di allenamento	30
Selezione di profilo e bici per il percorso	31
Avvio di una sessione di allenamento con la guida al percorso	32
Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento	32
Funzioni del pulsante laterale	32
Funzioni del pulsante anteriore	32
Funzioni del touchscreen	33
Display allenamento	33
Tempo	33
Ambiente	34
Misure del corpo	35
Distanza	37
Velocità	37
Cadenza	38
Potenza	38
Informazioni sul lap	41
Back to Start	41
Interruzione e arresto dell'allenamento	42
Dopo l'allenamento	43
Riepilogo	43
Archivio	44

Allenamenti	44
Totali	44
Caratteristiche	45
GPS	45
Barometro	45
Profili sport	45
Mappe	46
Impostazioni mappa	46
Durante l'allenamento	47
Guida al percorso	49
Aggiunta di un percorso al V650	49
Guida sul display	49
Strava Live Segments®	49
Importazione di Strava Live Segments da Strava.com a Polar Flow	50
Trasferimento di Strava Live Segments da Polar Flow al V650	51
Abilitazione della funzione Strava Live Segments® su Polar V650	51
Allenamento con Strava Live Segments	51
Dati di potenza avanzati	55
Smart Coaching	56
Zone di frequenza cardiaca Polar	56
Smart Calories	59
Training Benefit	59
Carico di lavoro	61
Servizio web Polar Flow	62
App Polar Flow	64
Sincronizzazione in corso	65
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync	65
Sincronizzazione con l'app Flow	65
Cura del V650	68
Polar V650	68
Sensore di frequenza cardiaca	68
Sensore di velocità Bluetooth® Smart e sensore di cadenza Bluetooth® Smart	69
Conservazione	69
Assistenza	69
Informazioni importanti	70
Batterie	70
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca	70
H6	71
H10	71
Precauzioni	72
Interferenze durante l'allenamento	72
Salute e allenamento	73
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI	74
Informazioni tecniche	74
Polar V650	74

Sensore di frequenza cardiaca	75
Software Polar FlowSync	76
Compatibilità della mobile app Polar Flow	76
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar	76
Garanzia Internazionale limitata Polar	77
Informazioni normative	78
Clausola esonerativa di responsabilità	79

OPERAZIONI PRELIMINARI

POLAR V650 MANUALE D'USO INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo V650! Progettato per i ciclisti più ambiziosi, il V650 consente di pedalare con sicurezza e raggiungere le prestazioni massime.

Il presente manuale d'uso include istruzioni complete per ottenere il massimo dal nuovo compagno di allenamento. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, visitare il sito www.polar.com/en/support/v650.



V650

Osservare immediatamente i dati di allenamento, quali frequenza cardiaca, velocità, distanza e altitudine, sul grande display.

CAVO USB

Utilizzare il cavo USB per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra il V650 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA BLUETOOTH® SMART*

Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul V650 durante le sessioni di allenamento. La frequenza cardiaca viene utilizzata per analizzare la sessione.

**Incluso solo nel V650 con set con sensore di frequenza cardiaca. Se si è acquistato il V650 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarlo in seguito.*

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Il software FlowSync consente di sincronizzare i dati tra il V650 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Andare al sito flow.polar.com/start per scaricare e installare il software Polar FlowSync.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni sul sito polar.com/flow.

CONFIGURAZIONE DEL V650


Effettuare la configurazione nel servizio web Polar Flow. Qui è possibile inserire le informazioni dell'utente necessari per disporre di dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per il V650. Per effettuare la configurazione nel servizio web Polar Flow, è necessario un computer con connessione Internet.

In alternativa, se non si dispone di un computer con connessione Internet, è possibile iniziare dal dispositivo. **Il dispositivo contiene solo parte delle impostazioni.** Per assicurarsi di utilizzare al massimo il V650, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow in seguito.

CONFIGURAZIONE NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW


1. Andare al sito flow.polar.com/start e scaricare il software Polar FlowSync per connettere il V650 al servizio web Flow.
2. Aprire il pacchetto di installazione e attenersi alle istruzioni su schermo per l'installazione del software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e richiede di connettere il prodotto Polar.
4. Riattivare il V650 premendo il pulsante laterale per qualche secondo.
5. Collegare il V650 alla porta USB del computer con il cavo USB. Lasciare che il computer installi i driver USB, se richiesto.

6. Il servizio web Flow si apre automaticamente sul browser Internet. Creare un account Polar o accedere, se si dispone già di uno. Immettere le impostazioni utente in modo preciso, in quanto influiscono sul calcolo delle calorie e su altre funzioni di Smart Coaching.
7. Per terminare la configurazione, cliccare su **Salva**. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati sul V650. Attendere che la sincronizzazione sia completata prima di scollegare il V650. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.

 Le lingue che si possono selezionare nel servizio web Polar Flow sono: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyckkyũ, Suomi o Svenska.**


CONFIGURAZIONE DEL DISPOSITIVO

Collegare il V650 alla porta USB del computer o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Riattivare il V650 premendo il pulsante laterale. La prima volta che si effettua questa operazione, il V650 guida l'utente alla configurazione iniziale.

1. Iniziare selezionando la lingua dalle seguenti opzioni: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語 o 简体中文**. Se la lingua non è visibile, scorrere verso l'alto l'elenco. Selezionare a lingua toccandola. Il campo diventa rosso. Confermare e continuare alla seguente impostazione toccando  nella parte inferiore della schermata.
2. **Unità:** Selezionare unità **Metriche** (kg/cm) o **Imperiali** (lb/ft).
3. **Usa orario GPS:** Per fare in modo che il V650 legga l'ora UTC dai satelliti GPS, selezionare la casella e selezionare il fuso orario UTC più vicino.
4. **Ora:** Cambiare il formato dell'ora toccando 12 ore/24 ore (1). Il formato dell'ora selezionato viene scritto in bianco. Se si sceglie il formato **12 ore**, selezionare anche **AM** o **PM** (2). Quindi immettere l'ora locale.



5. **Data:** Immettere la data attuale.
6. **Sesso:** Selezionare **Uomo** o **Donna**.
7. **Altezza:** Immettere la propria altezza.
8. **Peso:** Immettere il proprio peso.
9. **Data di nascita:** Immettere la propria data di nascita.
10. Per modificare le impostazioni, toccare ◀ nella parte inferiore della schermata per tornare all'impostazione desiderata. Per accettare le impostazioni, toccare ▶. Il V650 entra nella visualizzazione principale.

 Per ottenere dati di allenamento più precisi e personali, è importante essere precisi con le proprie impostazioni utente, ad esempio età, peso e sesso.

CARICA DELLA BATTERIA

Il V650 dispone di una batteria ricaricabile interna. Utilizzare il cavo USB in dotazione per caricare il V650 tramite il connettore USB del computer.

1. Premere per aprire il coperchio.
2. Sollevare il coperchio e inserire il connettore micro USB nella porta USB.
3. Inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
4. Sul display viene visualizzata l'animazione della carica. La carica della batteria richiede fino a cinque ore.

È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca almeno 500 mA. Utilizzare solo un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



i Non caricare i prodotti Polar con un caricatore a 9 V. L'uso di un caricatore a 9 V può danneggiare il prodotto Polar.

La durata della batteria è di circa 10 ore. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza il V650, le funzioni selezionate e utilizzate, nonché l'invecchiamento della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero.

i Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente, in quanto potrebbe influire negativamente sulla durata della batteria.

MENU E FUNZIONI

VOCI DEL MENU

1. **MENU A DISCESA:** Scorrere verso il basso per aprire il menu a discesa. Qui è possibile regolare l'illuminazione anteriore, i suoni di allenamento e la luminosità del display.
2. **CRONOLOGIA:** Visualizzare i dettagli delle sessioni e i totali della cronologia ciclistica.
3. **IMPOSTAZIONI:** Modificare le impostazioni in base alle necessità.
4. **PREFERITI:** Abilitare Strava Live Segments® o selezionare un percorso. **i** Aggiungere segmenti scaricati da Strava e percorsi a Preferiti nel servizio web Flow e sincronizzarli con il V650.
5. **PROFILO:** Selezionare il profilo e la bici per il percorso.
6. Gli indicatori visualizzati nella parte inferiore del display forniscono informazioni sullo stato dei sensori.



FUNZIONI DEI PULSANTI

Vi è un pulsante fisico sul lato del V650 e un altro sulla parte anteriore.

Premere il pulsante laterale **(1)** per visualizzare le altre opzioni:

- **SINCRONIZZA**
- **CALIBRA ALTITUDINE**
- **BLOCCO DISPLAY**
- **RICERCA SENSORI**
- **SPEGNI V650**

Premere il pulsante anteriore **(2)** per avviare la registrazione, tenerlo premuto per interromperla.

i Registrare un lap con una pressione normale. Vedere [Impostazioni di Profilo sport](#) per istruzioni sull'attivazione/sulla disattivazione della funzione **PULSANTE ANTERIORE PER LAP**.



FUNZIONI DEL TOUCHSCREEN

Toccare

- Aprire ciò che si tocca.
- Selezionare una voce.
- Confermare e tornare al livello precedente toccando ◀.
- Continuare ulteriormente toccando ▶.

Scorrere a destra o a sinistra

- Scorrere le visualizzazioni durante l'allenamento.
- Sfogliare i layout di visualizzazione dell'allenamento nelle impostazioni di Profilo sport.
- Scorrere i dettagli della sessione in **ARCHIVIO**.

Scorrere verso il basso dal bordo superiore della schermata

Aprire il menu a discesa. Qui è possibile regolare la luce anteriore, i suoni allenamento e la luminosità del display.

Scorrere verso l'alto o il basso

Scorrere su ciò che viene visualizzato sullo schermo.

ASSOCIAZIONE DI SENSORI CON IL V650

I sensori compatibili con il V650 utilizzano tecnologia wireless Bluetooth Smart®. Prima di utilizzare un nuovo sensore di frequenza cardiaca o sensore da ciclismo, è necessario associarlo al V650.

L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che il V650 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati.


Per ulteriori informazioni sull'associazione di sensori specifici, consultare [Sensori compatibili](#).

IMPOSTAZIONI

IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Associazione**
- **Mappe**
- **Usa orario GPS**
- **Tempo**
- **Data**
- **Lingua**
- **Unità**
- **Blocco PIN**
- **Luce anteriore**
- **Retroilluminazione**
- **Spegnimento automatico**
- **Info V650**

Toccare per aprire l'impostazione da modificare come desiderato. Confermare e tornare al menu precedente toccando .

In alcune impostazioni (ad esempio, UNITÀ), toccare il campo finché non viene visualizzato il valore corretto.

ASSOCIAZIONE

Prima di utilizzare un nuovo sensore, questo deve essere configurato con il V650. Questa operazione viene denominata associazione e richiede solo pochi secondi. L'associazione garantisce che il V650 riceva segnali solo dal proprio sensore, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze.

Associa nuovo dispositivo: Associare un sensore al V650. Per ulteriori informazioni sull'associazione di sensori specifici, consultare [Sensori compatibili](#).

Dispositivi associati: Visualizzare tutti i dispositivi associati al V650.

Per rimuovere l'associazione ad un sensore:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associazione > Dispositivi associati**.
2. Toccare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e toccare **Rimuovi associazione**.

MAPPE

AREA MAPPA OFFLINE: Definire il punto centrale dell'area della mappa offline (450 km x 450 km).

- È possibile cercare sulla mappa tramite scorrimento, ingrandire con un doppio tocco e ridurre avvicinando due dita.
- Una volta definita l'area, toccare **DOWNLOAD**.
- Viene visualizzato **Eliminare vecchie mappe?**. Una nuova selezione dell'area della mappa offline elimina le mappe precedenti. Selezionare **CONTINUA** per confermare la selezione dell'area. Il V650 torna a **IMPOSTAZIONI MAPPA**.
- Viene visualizzato **Sincronizzazione obbligatoria** in **AREA MAPPA OFFLINE**. **La nuova mappa offline viene scaricata la prossima volta che si sincronizza il V650 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync.**

LIVELLI MAPPA: Selezionare **Topografico, Percorsi bici e/o Percorsi preferiti**.

In **Sfogliata mappa offline**, è possibile visualizzare un'anteprima della mappa scaricata prima di avviare una sessione di allenamento. Per spostare la mappa alla posizione attuale, toccare l'ago della bussola nell'angolo in alto a destra dello schermo. Quando ci si sposta dalla posizione attuale, l'ago della bussola passa da rosso a bianco.

USA ORARIO GPS

Per fare in modo che il V650 legga l'ora UTC dai satelliti GPS, selezionare la casella nel campo **USA ORARIO GPS** e selezionare il fuso orario UTC più vicino.

TEMPO

Impostare l'ora.



Per modificare il formato dell'ora, toccare 12 ore/24 ore (immagine). Il formato attualmente selezionato viene scritto in bianco. Se si sceglie il formato 12 ore, selezionare anche AM o PM.

DATA

Impostare la data.

LINGUA



Selezionare: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska**, 日本語 o 简体中文.

UNITÀ


Selezionare unità metriche o imperiali. Impostare le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità.

BLOCCO PIN

Proteggere i dati di allenamento impostando un codice PIN sul V650. È un metodo pratico per assicurarsi di essere l'unico ad aver accesso ai dati di allenamento.

Toccare **BLOCCO PIN** per attivare la funzione. Inserire un codice PIN a quattro cifre e toccare . Reinserire e toccare  per confermare.

Il V650 richiede il codice PIN ogni volta che lo si accende.

 *Se ci si dimentica il codice PIN, è possibile ripristinare le impostazioni predefinite del V650. Rimuove la connessione del V650 dall'account utente ed elimina tutti i dati salvati.*

1. *Inserire il V650 nella porta USB del computer e andare al software Polar FlowSync. Il software Polar FlowSync trasferisce i dati di allenamento al servizio web Polar Flow.*
2. *Andare su Impostazioni e selezionare Ripristino predefiniti.*
3. *Andare sul servizio web Polar Flow (flow.polar.com/V650) e ripetere le operazioni effettuate durante il primo utilizzo del prodotto.*




LUCE ANTERIORE

La funzione Luce anteriore sul bordo superiore del V650 consente di ottimizzare la sicurezza in bicicletta in condizioni di oscurità. È una funzione intelligente che può attivarsi automaticamente in caso di oscurità e spegnersi in caso di luce. In alternativa, è possibile gestirla manualmente dal menu a discesa.

Manuale: Gestire manualmente la luce anteriore dal menu a discesa. Regolare **Frequenza lampeggio*** trascinando il cursore.

Automatica: Il V650 accende e spegne la luce anteriore in funzione delle condizioni di illuminazione. Regolare **Livello attivazione** e **Frequenza lampeggio*** trascinando il cursore.

Impostazioni di Luce anteriore nel menu a discesa

	<p>Toccare per accendere e spegnere la luce anteriore.</p>
	<p>Toccare per attivare o disattivare la modalità di lampeggio.</p>
	<p>Toccare per accendere o spegnere la luce anteriore automatica.</p>

RETROILLUMINAZIONE

Manuale: La retroilluminazione si accende ogni volta che si tocca lo schermo, si preme un pulsante, si riceve una notifica o si attiva la sveglia. Rimane luminoso per 15 secondi, quindi si oscura di nuovo.

Sempre accesa: La retroilluminazione è sempre accesa.

Automatica: La retroilluminazione si accende e spegne automaticamente in funzione delle condizioni di illuminazione durante la registrazione di una sessione. In altre modalità, funziona allo stesso modo della retroilluminazione manuale. È possibile regolare **Livello attivazione** trascinando il cursore.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO

Impostare su **On/Off**: Il dispositivo si spegne automaticamente se non si toccano pulsanti/touchscreen per 15 minuti (tranne quando il V650 sta registrando una sessione di allenamento o in modalità di pausa).

INFO V650


Controllare ID dispositivo, versione firmware e modello HW del V650.

IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

Per visualizzare o modificare le impostazioni di Profilo sport, andare a **Impostazioni** > **Profili sport** e selezionare il profilo da modificare.

Per ogni profilo si trovano le seguenti impostazioni:

- **Display allenamento**
- **Visualizza FC**
- **Visualizzazione velocità**
- **Suoni allenamento**
- **GPS**
- **Pausa automatica**
- **Autolap**
- **Pulsante anteriore per lap**
- **Zone FC**
- **Impost. potenza**



Toccare per aprire l'impostazione da modificare come desiderato. Confermare e tornare al menu precedente toccando .

In alcune impostazioni (ad esempio, Suoni allenamento), toccare il campo finché non viene visualizzato il valore corretto.

DISPLAY ALLENAMENTO

È possibile selezionare fino a sei display allenamento per ciascun profilo. Ogni display allenamento può visualizzare fino a otto voci. Inoltre, è possibile attivare le seguenti visualizzazioni: **Display lap**, **VIS. LAP AUTOMATICO** e **Vis. mappa**.

1. Selezionare la casella sul lato sinistro del display per attivare **Display 1**, **Display 2**, **Display 3**, **Display 4**, **Display 5** o **Display 6**.
2. Toccare la visualizzazione da modificare.
3. Selezionare il layout per la visualizzazione. Vi sono varie opzioni layout. Basta scorrere a sinistra o a destra finché non viene visualizzato il layout desiderato.
4. Per modificare una voce, toccarla e selezionarne una nuova dall'elenco. Il contenuto dell'elenco varia leggermente in base al layout. Ciò è dovuto al fatto che alcune voci (ad esempio, grafici) non rientrano in tutti i layout. È possibile trovare un elenco completo delle voci disponibili in [Display allenamento](#).

5. Una volta completo il layout, confermare e tornare al menu **DISPLAY ALLENAMENTO** toccando .
6. Per impostare altre visualizzazioni di allenamento per il profilo, ripetere le procedure 1-5.
7. Per attivare **Display lap**, selezionare la casella nel campo **Display lap**.
8. Toccare  nel menu **DISPLAY ALLENAMENTO** per salvare le modifiche.

VISUALIZZA FC

Selezionare **%** (percentuale di frequenza cardiaca massima) o **bpm** (battiti al minuto).

VISUALIZZAZIONE VELOCITÀ

Selezionare **km/h** o **min/km**.

SUONI ALLENAMENTO

Selezionare **Spenti**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.

GPS

Impostare GPS su **On/Off**.

PAUSA AUTOMATICA

Selezionare la casella per attivare la funzione.

Toccare **Velocità di attivazione** per impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.

AUTOLAP

Selezionare la casella per attivare la funzione, quindi impostare **Durata** o **Distanza** di Autolap.

PULSANTE ANTERIORE PER LAP

Impostare la funzione su **On/Off**. Se si imposta la funzione su On, premendo il pulsante anteriore si registra un lap durante la registrazione di una sessione.

Per impostazione predefinita, la funzione è attiva in **STRADA**, **MTB** e **Spinning**.

 Tenendo premuto il pulsante anteriore si interrompe la registrazione.

ZONE FC

Visualizzare e modificare i limiti della zona di frequenza cardiaca.

IMPOST. POTENZA

In **Impost. potenza** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Vista potenza:** Selezionare **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) or **% FTP** (% di FTP).
- **FTP (W):** Impostare il valore FTP. La gamma è compresa tra 60 e 600 watt.
- **Potenza media mobile:** Selezionare una media mobile di dati di potenza di 3, 10 o 30 secondi o selezionare **Imposta altra** per impostare la media mobile su un valore tra 1-99 sec.
- **Zone potenza:** Visualizzare e modificare i limiti della zona di potenza.

IMPOSTAZIONI BICI

Per visualizzare o modificare le impostazioni bici, accedere al menu **Impostazioni > Impostazioni bici** e selezionare la bici. I sensori associati alla bici vengono visualizzati sotto il nome della bici.

Si trovano le seguenti impostazioni:

NOME BICI: **Bici 1**, **Bici 2**, **Bici 3** o **Bici 4**.

CIRCONFERENZA RUOTE (MM): Impostare la circonferenza delle ruote in millimeters. Per ulteriori informazioni, consultare [Misurazione della circonferenza delle ruote](#).

LUNGHEZZA PEDIVELLA (MM): Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri.

SENSORI: Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.

MISURAZIONE DELLA CIRCONFERENZA DELLE RUOTE

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito importante per ottenere informazioni ciclistiche precise. Vi sono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

Metodo 1

Si consiglia di misurare manualmente le ruote per avere il valore più preciso.

Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bici in avanti su una superficie piana fino ad una rotazione completa. Il

copertone deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo con la valvola al punto di partenza per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.


Sottrarre 4 mm dalla distanza per compensare il proprio peso sulla bici per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire questo valore nel cycling computer.

Metodo 2

Controllare il diametro in pollici o in ETRTO indicato sulla ruota. Individuare il valore corrispondente in millimetri nella colonna destra della tabella.

 È inoltre possibile controllare la circonferenza delle ruote indicata dal produttore.

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
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
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


 La circonferenza delle ruote riportata nella tabella è solo approssimativa, poiché dipende dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio. A seguito della variazione delle misure, Polar non può essere ritenuta responsabile della loro validità.

IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni fisiche, accedere al menu **Impostazioni > Impostazioni utente**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Sesso**
- **Altezza**
- **Peso**
- **Data di nascita**
- **FC max**
- **FC a riposo**
- **VO2max**

È importante essere precisi con Impostazioni utente, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

Toccare per aprire l'impostazione da modificare come desiderato. Confermare e tornare al menu precedente toccando .

In alcune impostazioni (ad esempio, **SESSO**), toccare il campo finché non viene visualizzato il valore corretto.

SESSO

Selezionare **Uomo** o **Donna**.

ALTEZZA

Impostare la propria altezza.

PESO

Impostare il proprio peso.

DATA DI NASCITA

Impostare la propria data di nascita.

FC MAX

FC MAX: Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima calcolato in laboratorio. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta.

FC max

La FC_{max} viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. La FC_{max} è inoltre utile per determinare l'intensità di allenamento. Il metodo più preciso per determinare la FC_{max} individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio.

FC A RIPOSO

FC A RIPOSO: Impostare la frequenza cardiaca a riposo.

FC a riposo

La frequenza cardiaca a riposo ($FC_{a\ riposo}$) è il numero minimo di battiti cardiaci al minuto (bpm) quando si è completamente rilassati senza distrazioni. Età, livello di forma fisica, genetica, stato di salute generale e sesso influiscono sulla $FC_{a\ riposo}$. La $FC_{a\ riposo}$ diminuisce a seguito del condizionamento cardiovascolare. Un valore normale per un adulto è di 60-80 bpm, ma per gli atleti professionisti può essere inferiore a 30 bpm. Una $FC_{a\ riposo}$ eccessivamente elevata può essere segno di sovraffaticamento o malattia.

VO2MAX

VO2max: Impostare il massimo consumo di ossigeno, la $VO2_{max}$.

VO2_{max}

Esiste un chiaro legame tra il massimo consumo di ossigeno (VO2) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. La $VO2_{max}$ (massimo consumo di ossigeno,

massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. La VO_{2max} può essere calcolata o prevista tramite fitness test (ad esempio, test massimali, test submassimali, Polar Fitness Test). La VO_{2max} è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di predire la capacità di prestazioni in eventi aerobici come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

La VO_{2max} può essere espressa in millilitri al minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Il rapporto tra consumo di ossigeno (VO_2) e frequenza cardiaca (FC) è lineare in un individuo durante l'allenamento dinamico. Le percentuali di VO_{2max} possono essere modificate in % di FC_{max} con la seguente formula: $\%FC_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$.

La VO_{2max} è la variabile basica dell'intensità di allenamento. Per determinare le intensità di allenamento target, la frequenza cardiaca è più pratica e utile, in quanto è facile da ottenere e non è invasiva, ad esempio, online durante l'allenamento con un cardiofrequenzimetro.

AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware del V650. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega il V650 al computer con il cavo USB. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite il cavo USB e il software FlowSync.

Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità del V650. Possono includere, ad esempio, miglioramenti alle funzioni esistenti o nuove funzioni.

COME AGGIORNARE IL FIRMWARE

Per aggiornare il firmware del V650, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow
- Il software FlowSync installato
- Il V650 registrato nel servizio web Flow

Visitare il sito flow.polar.com/start e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC.

Per aggiornare il firmware:

1. Inserire il connettore micro USB nel V650 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare Sì. Il nuovo firmware viene installato e il V650 si riavvia.

Prima di aggiornare il firmware, i dati del V650 vengono sincronizzati sul servizio web Flow. Pertanto, durante l'aggiornamento, non si perderà alcun dato.

SENSORI

Sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth® Smart	26
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca al V650	26
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart	26
Associazione del sensore di velocità con il V650	27
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart	27
Associazione del sensore di cadenza con il V650	28

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR BLUETOOTH® SMART

Il sensore di frequenza cardiaca Polar è costituito da un comodo elastico e un trasmettitore. Rileva in modo preciso la frequenza cardiaca e invia i dati al V650 in tempo reale.

I dati della frequenza cardiaca offrono una descrizione dettagliata della condizione fisica e di come il corpo risponde all'allenamento. Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA AL V650

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca come indicato in [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#) e andare su **Impostazioni > Impostazioni generalis > Associazione > Associa nuovo dispositivo**.
2. Il V650 elenca tutti i dispositivi rilevati. Toccare il dispositivo da associare.
3. **Associazione riuscita** indica che l'associazione è completa.

SENSORE DI VELOCITÀ POLAR BLUETOOTH® SMART


Ci sono vari fattori che possono influire sulla velocità. Ovviamente, la forma fisica è uno dei fattori. Tuttavia, anche le condizioni meteo e le pendenze variabili della strada svolgono un ruolo importante. Il metodo più avanzato per calcolare come questi fattori influiscano sulla velocità delle prestazioni è con il sensore di velocità aerodinamico.


- Calcola la velocità attuale, media e massima
- Rileva la velocità media per osservare i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, resistente e facile da fissare


ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI VELOCITÀ CON IL V650

Assicurarsi che il sensore di velocità sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di velocità, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di velocità.

1. Andare su **Impostazioni generali > Associazione > Associa nuovo dispositivo**. Il V650 deve trovarsi a meno di tre metri dal sensore che si desidera associare. Se viene montato sul manubrio, la distanza è sufficiente.
2. Attivare il sensore da associare. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.

 *Eeguire l'associazione entro 30 secondi dall'attivazione del sensore.*

3. Il V650 elenca tutti i dispositivi rilevati. Il dispositivo più vicino al V650 è in cima all'elenco. Toccare il dispositivo da associare.
4. **Associazione riuscita** indica che l'associazione è completa.
5. Collegare il sensore a **Bici 1, Bici 2, Bici 3** o **Bici 4**. È possibile cambiare la bici in seguito in **Dispositivi associati**.
6. Impostare la circonferenza delle ruote. Confermare e tornare al menu **ASSOCIAZIONE** toccando .

 *Quando si seleziona una bici, il V650 avvia automaticamente la ricerca dei sensori collegati alla bici. Il V650 è pronto quando il cerchio verde intorno all'indicatore del sensore è statico.*

SENSORE DI CADENZA POLAR BLUETOOTH® SMART

La cadenza di pedalata misurata tramite il sensore wireless è un parametro molto utile da monitorare durante la sessione ciclistica. Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima in giri al minuto, in modo da poter confrontare la tecnica di pedalata con quelle precedenti.


- Migliora la tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- I dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le prestazioni individuali
- Progettato per essere aerodinamico e leggero

ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI CADENZA CON IL V650

Assicurarsi che il sensore di cadenza sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di cadenza, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di cadenza.

1. Andare su **Impostazioni generali > Associazione > Associa nuovo dispositivo**. Il V650 deve trovarsi a meno di tre metri dal sensore che si desidera associare. Se viene montato sul manubrio, la distanza è sufficiente.


2. Attivare il sensore da associare. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.

 *Eeguire l'associazione entro 30 secondi dall'attivazione del sensore.*

3. Il V650 elenca tutti i dispositivi rilevati. Il dispositivo più vicino al V650 è in cima all'elenco. Toccare il dispositivo da associare.

4. **Associazione riuscita** indica che l'associazione è completa.

5. Collegare il sensore a **Bici 1, Bici 2, Bici 3** o **Bici 4**. È possibile cambiare la bici in seguito in **Dispositivi associati**.

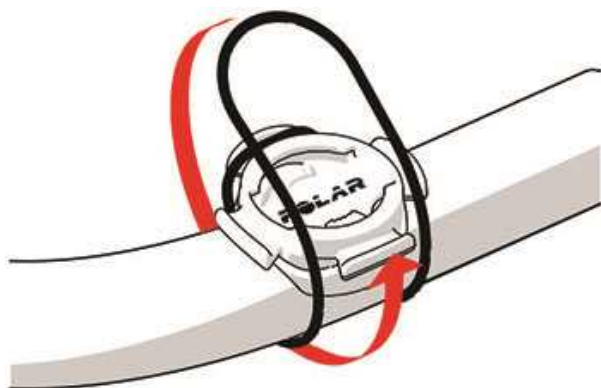
 *Quando si seleziona una bici, il V650 avvia automaticamente la ricerca dei sensori collegati alla bici. Il V650 è pronto quando il cerchio verde intorno all'indicatore del sensore è statico.*

INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

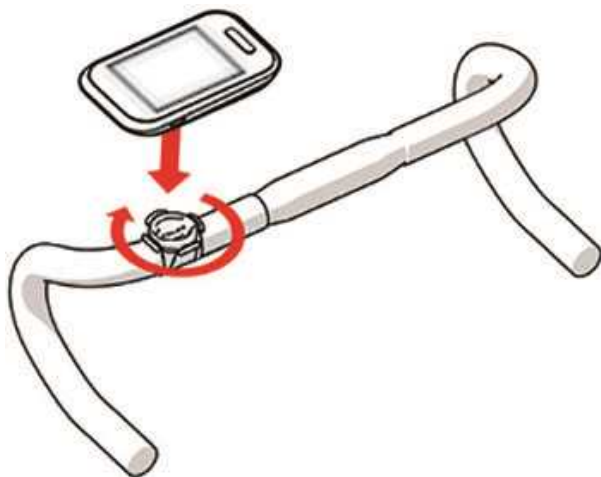
INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

È possibile installare il supporto manubrio regolabile Polar sull'attacco manubrio oppure sul lato destro o sinistro del manubrio stesso.

1. Posizionare la base in gomma sull'attacco manubrio/manubrio.
2. Posizionare il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissare il supporto manubrio sull'attacco manubrio/manubrio con l'O-ring.



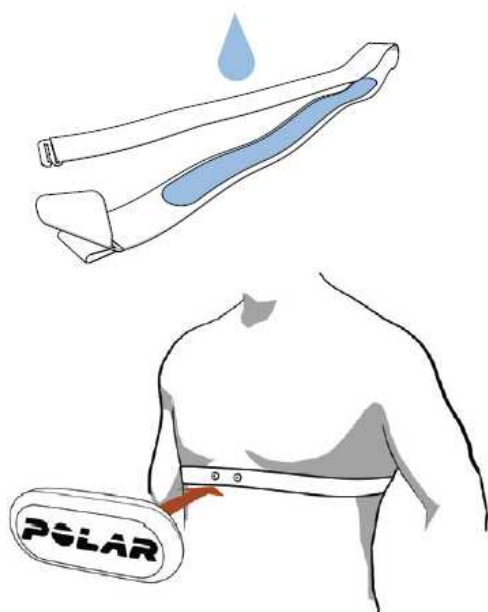
4. Allineare le sporgenze sulla parte posteriore del V650 con le fessure sul supporto manubrio e ruotare in senso orario finché il V650 non è in posizione.



ALLENAMENTO

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico.
3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.



i Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente.

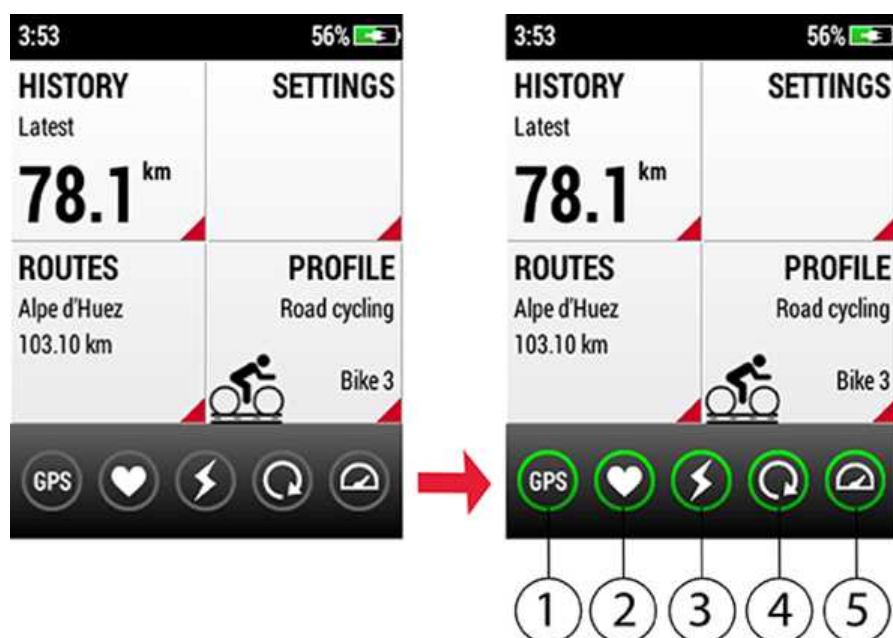
AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

SELEZIONE DI PROFILO E BICI PER IL PERCORSO

Andare su **PROFILO** per scegliere **Strada, MTB, Spinning** o **Altro**. Selezionare **Bici 1, Bici 2, Bici 3** o **Bici 4**.

Se si è attivato il GPS nel profilo selezionato, il V650 avvia automaticamente la ricerca dei segnali satellitari GPS. Tenere fermo il V650 con il display rivolto verso l'alto durante la ricerca. In genere, la prima volta richiede 30-60 secondi. In futuro, impiega solo pochi secondi. Il V650 rileva i segnali satellitari GPS quando il cerchio verde intorno al GPS è statico.

Se si è collegato un sensore alla bici, il V650 avvia la ricerca dei segnali dai sensori. Il cerchio verde intorno all'indicatore del sensore lampeggia durante la ricerca. Il V650 è pronto quando il cerchio verde intorno all'indicatore del sensore è statico. Premere il pulsante anteriore per iniziare il percorso o continuare con la selezione del percorso.




1. GPS
2. Sensore di frequenza cardiaca
3. Sensore di potenza
4. Sensore di cadenza
5. Sensore di velocità

i Una volta rilevati i satelliti, il V650 calibra l'altitudine. **Calibrazione altitudine completa** indica che la calibrazione è pronta. Per assicurarsi che l'altitudine rimanga precisa, calibrare manualmente il V650 ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica, o

quando si è al livello del mare. Per effettuare la calibrazione manuale, premere il pulsante laterale e selezionare **Calibra altitudine**. Quindi, impostare l'altitudine della posizione attuale.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON LA GUIDA AL PERCORSO

Andare su **PERCORSI** per visualizzare un elenco di percorsi aggiunti ai preferiti nel servizio web Flow e sincronizzati con il V650. Selezionare il percorso per la successiva sessione di allenamento toccando il cerchio sul lato sinistro del nome del percorso. Toccando un riquadro del percorso viene visualizzata un'anteprima del percorso.


Tornare alla visualizzazione principale toccando . Il percorso selezionato viene visualizzato nel riquadro **PERCORSI**. Premere il pulsante anteriore per iniziare il percorso.

Per ulteriori informazioni sulla guida al percorso e per istruzioni sull'aggiunta di percorsi al V650, consultare [Guida al percorso](#).

FUNZIONI DEI PULSANTI DURANTE L'ALLENAMENTO

FUNZIONI DEL PULSANTE LATERALE

- Modificare il display allenamento con una breve pressione del pulsante.
- Tenere premuto per visualizzare il menu laterale o, con il display bloccato, tenere premuto per sbloccare il display.
- Tenere premuto per otto secondi per spegnere il V650.

 *In caso di forti precipitazioni, le gocce di pioggia possono interferire con le funzioni del touch screen. Per evitare ciò, si consiglia di bloccare il display dal menu del pulsante laterale.*

FUNZIONI DEL PULSANTE ANTERIORE

- Registrare un lap con una breve pressione del pulsante.

Deve essere attivata la funzione **PULSANTE ANTERIORE PER LAP**. Per impostazione predefinita, la funzione è attivata. È possibile attivare o disattivare la funzione in **Impostazioni > Profili sport** (selezionare il profilo da modificare per visualizzare le impostazioni).

- Tenere premuto per interrompere la registrazione. Per arrestare la sessione di allenamento, tenere premuto **STOP** per tre secondi.



FUNZIONI DEL TOUCHSCREEN

- Scorrere le schermate per cambiare il display allenamento.
- Il triangolo rosso nell'angolo in basso a destra di un campo di dati indica che è possibile passare rapidamente tra le informazioni visualizzate, ad esempio da velocità a velocità media.
- Scorrere verso il basso per aprire il menu a discesa. Qui è possibile regolare la luce anteriore, i suoni allenamento e la luminosità del display.

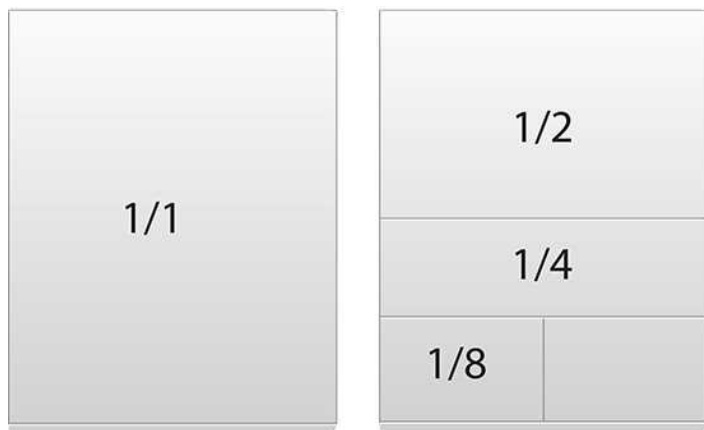
DISPLAY ALLENAMENTO

I display di allenamento del V650 sono completamente personalizzabili. È possibile selezionare fino a sei display allenamento per ciascun profilo. Ogni display allenamento può visualizzare fino a otto voci.

Di seguito sono presentate tutte le voci disponibili nel display allenamento. Selezionare quelle più adatte alle proprie esigenze e ai requisiti di allenamento. Per istruzioni sulla personalizzazione dei display allenamento, consultare [Impostazioni di Profilo sport](#).

 Alcune delle voci del display allenamento vengono visualizzate in formato numerico o grafico (indicate con l'icona del grafico  dopo il nome della voce nell'elenco di selezione) a seconda delle dimensioni delle voci selezionate.

Dimensioni delle voci







Vengono visualizzate le dimensioni delle voci disponibili per ogni voce del display allenamento dalle tabelle di seguito.




TEMPO

Orario	Orario attuale
--------	----------------

1/2, 1/4, 1/8	
Durata 1/2, 1/4, 1/8	Durata dell'allenamento
Tempo lap 1/2, 1/4, 1/8	Tempo su cronometro per il lap attuale






AMBIENTE

Altitudine 1/2, 1/4, 1/8	Altitudine attuale in piedi o metri
Grafico altitudine 1/2  , 1/4 	Altitudine come tendenza grafica
Salita 1/2, 1/4, 1/8	Metri/piedi in salita
Torna a inizio 1/1  , 1/2 	Una freccia indica la direzione del punto di partenza. Mostra anche la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza.
Barometro 1/2, 1/4, 1/8	Attuale pressione atmosferica
Discesa 1/2, 1/4, 1/8	Metri/piedi in discesa
Inclinazione	Pendenza in salita/in discesa in gradi o %

1/2, 1/4  , 1/8	
<p>Mappa</p> <p>1/1 </p>	<p>Una linea che traccia il percorso sulla mappa consente di visualizzare il punto in cui ci si trova sulla mappa in tempo reale. Vedere Mappe per istruzioni sul download di mappe sul V650.</p> <p>Quando si visualizza la mappa, è possibile visualizzare i seguenti dati sulle due voci a 1/8 di dimensioni sul quarto inferiore del display:</p> <ul style="list-style-type: none"> • velocità • distanza • durata • frequenza cardiaca • potenza • cadenza <p>Cambiare i dati visualizzati toccandoli.</p>
<p>Percorso</p> <p>1/1 </p>	<p>La funzione Guida al percorso guida l'utente durante il percorso registrato nelle precedenti sessioni o nei precedenti percorsi registrati e condivisi da altri utenti del servizio web Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il puntatore rosso della mappa mostra la posizione e la direzione. • La linea rossa mostra il percorso da seguire. • Il cerchio verde mostra il punto iniziale del percorso, mentre il cerchio rosso il punto finale. • La linea blu mostra il percorso attuale.

MISURE DEL CORPO



<p>Calorie</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Calorie bruciate.</p>
--------------------------------------------	--------------------------

<p>Frequenza cardiaca</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o percentuale della frequenza cardiaca massima (%)</p>
<p>Zone FC</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Frequenza cardiaca e durata del percorso. Le barre indicano il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.</p> <p>È possibile bloccare la zona in cui ci si trova toccando la visualizzazione. Vengono visualizzati i limiti della zona bloccata. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni. Sbloccare la zona toccando di nuovo la visualizzazione.</p>
<p>Grafico FC</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Frequenza cardiaca in formato grafico.</p> <p>È possibile bloccare la zona in cui ci si trova toccando la visualizzazione. Vengono visualizzati i limiti della zona bloccata. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni. Sbloccare la zona toccando di nuovo la visualizzazione.</p> <p> <i>Toccare per cambiare la visualizzazione.</i></p>
<p>FC media</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Frequenza cardiaca media</p>
<p>FC max</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>FC max</p>
<p>FC max lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>FC max per il lap attuale</p>
<p>FC media lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>FC media per il lap attuale</p>

DISTANZA

Distanza 1/2, 1/4, 1/8	Distanza percorsa
Distanza lap 1/2, 1/4, 1/8	Distanza percorsa nel lap attuale

VELOCITÀ


Velocità/Andatura 1/2, 1/4, 1/8	Velocità attuale (km/h o mph)
Velocità media / Andatura media 1/2, 1/4, 1/8	Velocità media (km/h o mph)
Velocità max / Andatura max 1/2, 1/4, 1/8	Velocità max (km/h o mph)
Vel. media lap/Andatura media lap 1/2, 1/4, 1/8	Velocità media (km/h o mph) per il lap attuale
Vel. max lap/Andatura max lap 1/2, 1/4, 1/8	Velocità massima (km/h o mph) per il lap attuale
Grafico velocità/Grafico andatura 1/2  , 1/4 	Mostra la velocità attuale (km/h o mph) e le ultime variazioni di velocità come tendenza grafica.

VAM 1/2, 1/4, 1/8	Metri/piedi saliti all'ora
---------------------------------	----------------------------










CADENZA



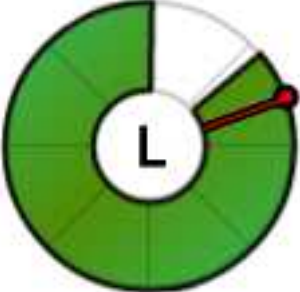


Cadenza 1/2, 1/4, 1/8	Frequenza di pedalata in rivoluzioni al minuto
Cadenza media 1/2, 1/4, 1/8	Frequenza di pedalata media
Cadenza media lap 1/2, 1/4, 1/8	Frequenza di pedalata media per il lap attuale

POTENZA

 A seconda della selezione della visualizzazione potenza in [Impostazioni di Profilo sport](#), la potenza viene visualizzata in **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) o **% FTP** (% di FTP).

Potenza 1/2, 1/4, 1/8	Potenza attuale
Potenza media 1/2, 1/4, 1/8	Potenza media per la sessione di allenamento attuale
Potenza max 1/2, 1/4, 1/8	Potenza max per la sessione di allenamento attuale
Potenza, sinistro	Potenza attuale gamba sinistra

1/2, 1/4, 1/8	
Potenza, destro 1/2, 1/4, 1/8	Potenza attuale gamba destra
Zone potenza 1/1  , 1/2 	<p>Potenza e durata del percorso. Le barre indicano il tempo trascorso in ogni zona di potenza.</p> <p>È possibile bloccare la zona in cui ci si trova toccando la visualizzazione. Vengono visualizzati i limiti della zona bloccata. Se la potenza non rientra nella zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni. Sbloccare la zona toccando di nuovo la visualizzazione.</p>
Grafico potenza 1/2  , 1/4 	<p>Potenza come tendenza grafica.</p> <p>È possibile bloccare la zona in cui ci si trova toccando la visualizzazione. Vengono visualizzati i limiti della zona bloccata. Se la potenza non rientra nella zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni. Sbloccare la zona toccando di nuovo la visualizzazione.</p> <p> <i>Toccare per cambiare la visualizzazione.</i></p>
Potenza media lap 1/2, 1/4, 1/8	Potenza media per il lap attuale
Potenza max lap 1/2, 1/4, 1/8	Potenza max per il lap attuale
Bilanciamento sinistra/destra 1/2  , 1/4  , 1/8	Distribuzione di potenza tra piede sinistro e destro in percentuale
Bilanciamento sinistra/destra media 1/2  , 1/4  , 1/8	Distribuzione di potenza media tra gamba sinistra e destra in percentuale

<p>Bilanciamento sinistra/destra lap</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuzione di potenza tra gamba sinistra e destra per il lap attuale</p>
<p>Forza</p>  <p>1/2 </p>	<p>Visualizzazione a torta della pedalata sinistra e destra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'area verde è la forza positiva applicata durante la pedalata. • La linea arancione indica la posizione del pedale in cui si produce la forza massima di pedalata.
<p>Vista forza</p> <p>1/1 </p>	<p>In Vista forza, vengono visualizzate le seguenti informazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualizzazione della pedalata sinistra e destra • Forza massima durante la pedalata sinistra e destra • Percentuale di tempo di forza positiva nella pedalata sinistra e destra <p>Se si utilizza Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (con un trasmettitore di potenza), vengono visualizzate le seguenti informazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualizzazione della pedalata • Potenza attuale / 3, 10, 30 o 1-99 (il valore impostato dall'utente) a seconda della media di potenza. Toccare per modificare il valore. • Forza massima durante una pedalata • Percentuale di tempo di forza positiva in una pedalata • Cadenza
<p>Forza max di giri, sinistro</p>	<p>Forza max durante una pedalata (sinistro)</p>

1/2, 1/4, 1/8	
Forza max di giri, destro 1/2, 1/4, 1/8	Forza max durante una pedalata (destro)
NP NP lap	NORMALIZED POWER (NP) offre una valutazione dell'intensità di allenamento. Fornisce una migliore misura delle reali richieste fisiologiche di una determinata sessione di allenamento.
IF IF lap	INTENSITY FACTOR (IF) è il rapporto tra la potenza normalizzata e la potenza di soglia (FTP). IF fornisce, quindi, un metodo valido e comodo di confronto tra l'intensità relativa di una sessione di allenamento o una gara tra gli atleti, tenendo conto delle variazioni o delle differenze di potenza di soglia.
TSS TSS lap	TRAINING STRESS SCORE (TSS) quantifica il carico di lavoro complessivo in base ai dati di potenza.

INFORMAZIONI SUL LAP

Ogni volta che si effettua un lap, viene momentaneamente visualizzata la notifica lap. Per osservare le informazioni sul lap mentre lo si effettua, selezionare **Display lap/ VIS. LAP AUTOMATICO** nelle impostazioni di Profilo sport.


 Toccare lo schermo in **Display lap / VIS. LAP AUTOMATICO** per visualizzare la notifica del lap precedente.


BACK TO START

La funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza. Quando il V650 rileva i segnali satellitari GPS all'inizio della sessione di allenamento, la posizione dell'utente viene salvata come punto di partenza.

Al momento di tornare al punto di partenza, eseguire le seguenti operazioni:

- Andare alla visualizzazione BACK TO START.
- Continuare a spostarsi per far sì che il V650 determini la direzione verso cui ci si muove. Una freccia indica la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, navigare in direzione della freccia.
- Il V650 mostra anche la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza.


 *Tenere sempre una mappa a portata di mano nel caso in cui il V650 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.*

 *Questa funzione utilizza il GPS. Attivare il GPS nelle impostazioni di Profilo sport. Per istruzioni, consultare [Profili sport](#).*

INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Per interrompere la registrazione dell'allenamento, tenere premuto il pulsante anteriore.

- Per continuare la registrazione dell'allenamento, selezionare **CONTINUA**.
- Per arrestare la sessione di allenamento, tenere premuto **ARRESTA** per tre secondi.

 *Prendersi cura del sensore di frequenza cardiaca dopo l'allenamento. Alla fine di ogni sessione, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Per istruzioni complete su cura e manutenzione, consultare [Cura del V650](#).*

DOPO L'ALLENAMENTO

RIEPILOGO

Dopo ogni sessione di allenamento, si ottiene un riepilogo immediato della sessione. Il riepilogo include:

<ul style="list-style-type: none">• Durata della sessione• Distanza• Frequenza cardiaca media e massima• Velocità/andatura media e massima• Calorie compensate dall'altitudine e % di grassi bruciati
<ul style="list-style-type: none">• Training Benefit: riscontro sotto forma di testo se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone, per esempio viene visualizzato Allenamento di fondo medio+. Per ulteriori informazioni, consultare Training Benefit.• Tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca
<ul style="list-style-type: none">• Cadenza media e massima• Salita e discesa• Altitudine massima
<ul style="list-style-type: none">• Potenza media e massima• W/KG (rapporto potenza/peso) medio e massimo• Distribuzione della potenza di pedalata media tra piede sinistro e destro in percentuale
<ul style="list-style-type: none">• Percorso su una mappa
<p>Dettagli lap</p> <ul style="list-style-type: none">• Numero e durata lap• Distanza• FC media• Velocità media

- Cadenza media
- Potenza media

Per visualizzare in seguito il riepilogo dell'allenamento, andare su **ARCHIVIO > Allenamenti**.

ARCHIVIO ALLENAMENTI

Il V650 salva il riepilogo dei percorsi in **ARCHIVIO > Allenamenti**. Qui si può visualizzare un elenco delle sessioni con le seguenti informazioni: data, ora di inizio, profilo e bici.

- Toccare una sessione per aprire il riepilogo. Sfolgiare il riepilogo scorrendo a sinistra o a destra.
- Tenere premuto per eliminare una sessione.

Per un'analisi più approfondita, trasferire la cronologia di allenamento al servizio web Polar Flow con il cavo USB e il software FlowSync. Il servizio web offre varie opzioni con le quali analizzare i dati.

TOTALI

Per analizzare i totali di allenamento, andare su **ARCHIVIO > Totali**.

Totali include le informazioni complessive registrate durante le sessioni di allenamento dall'ultimo ripristino:

- Intervallo di tempo
- **Durata**
- **Distanza**
- **Calorie**
- Distanza percorsa su **Bici 1, Bici 2, Bici 3 e Bici 4**.

 *Toccare il campo per ripristinare i totali. I totali bici devono essere ripristinati separatamente.*

I valori vengono caricati automaticamente quando si arresta la registrazione.

 *Utilizzare il file dei valori totali come contatore periodico o mensile dei dati di percorso.*

CARATTERISTICHE

GPS

Il V650 dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità e distanza e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nel servizio web Flow dopo la sessione. Il V650 include le seguenti funzioni GPS:

- Distanza: Fornisce la distanza precisa durante e dopo la sessione.
- Velocità: Informazioni precise sulla velocità durante e dopo la sessione.
- Back to start: Dirige l'utente al punto di partenza nel più breve tempo possibile e mostra inoltre la distanza dal punto di partenza. Ora è possibile controllare i percorsi più avventurosi ed esplorarli in modo sicuro, sapendo che l'V650 può riportare l'utente al punto di partenza.
- Percorso: Una linea che traccia il percorso che indica la posizione attuale e la posizione di partenza.

BAROMETRO

Il V650 calcola l'altitudine con un sensore a pressione atmosferica e converte la pressione calcolata in un valore di altitudine. È il metodo più preciso per calcolare l'altitudine e le relative variazioni (salita/discesa).

La funzione Barometro include:

- Altitudine, salita e discesa
- Inclinometro basato su GPS
- VAM (velocità di salita media) in tempo reale
- Calorie compensate dall'altitudine

Per assicurarsi che l'altitudine rimanga precisa, deve essere effettuata la calibrazione ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica, o quando si è al livello del mare. Le variazioni di pressione causate dalle condizioni atmosferiche o la climatizzazione interna potrebbero influire sulla lettura dell'altitudine.

PROFILI SPORT

Il V650 dispone di tre profili per il ciclismo (e un profilo per altri sport). È possibile definire le impostazioni specifiche per ciascuno di essi. È possibile, ad esempio, personalizzare ciascun profilo con fino a sei display di allenamento per visualizzare le informazioni necessarie.


Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni di Profilo sport](#).

MAPPE

A partire dalla versione 1.2, il V650 accompagna i percorsi con mappe offline basate su dati OpenStreetMap. Il V650 traccia il percorso sulla mappa durante la pedalata per poter visualizzare il punto in cui ci si trova sulla mappa in tempo reale.

È possibile attivare o disattivare la visualizzazione della mappa in **Impostazioni > Profili sport**. Selezionare il profilo sport da modificare, quindi selezionare **Display allenamento**. In **Display allenamento**, scorrere verso il basso all'ultima voce del menu (**VIS. MAPPA**), quindi selezionare/deselezionare la casella per attivare o disattivare la visualizzazione della mappa.

Inoltre, è possibile selezionare una voce **Mappa** in uno dei display allenamento (**Display 1, Display 2, Display 3, Display 4, Display 5 o Display 6**). In tal modo, è possibile utilizzare le visualizzazioni della mappa in vari livelli di zoom: una mostra le strade in dettaglio e un'altra mostra la strada da percorrere. Per istruzioni sulla modifica dei display allenamento, consultare [Impostazioni di Profilo sport](#).

 *La visualizzazione della mappa è attiva per impostazione predefinita nei seguenti profili sport: **Strada, MTB e Altro**.*

IMPOSTAZIONI MAPPA

Per visualizzare e modificare le impostazioni della mappa, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Mappe**. Si trovano le seguenti impostazioni:

AREA MAPPA OFFLINE: Definire il punto centrale dell'area della mappa offline (450 km x 450 km).

- È possibile cercare sulla mappa tramite scorrimento, ingrandire con un doppio tocco e ridurre avvicinando due dita.
- Una volta definita l'area, toccare **DOWNLOAD**.
- Viene visualizzato **Eliminare vecchie mappe?**. Una nuova selezione dell'area della mappa offline elimina le mappe precedenti. Selezionare **CONTINUA** per confermare la selezione dell'area. Il V650 torna a **IMPOSTAZIONI MAPPA**.
- Viene visualizzato **Sincronizzazione obbligatoria** in **AREA MAPPA OFFLINE**. **La nuova mappa offline viene scaricata la prossima volta che si sincronizza il V650 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync.**

LIVELLI MAPPA: Selezionare **Topografico, Percorsi bici e/o Percorsi preferiti**.

In **Sfoggia mappa offline**, è possibile visualizzare un'anteprima della mappa scaricata prima di avviare una sessione di allenamento. Per spostare la mappa alla posizione attuale, toccare l'ago della bussola

nell'angolo in alto a destra dello schermo. Quando ci si sposta dalla posizione attuale, l'ago della bussola passa da rosso a bianco.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Quando si tocca la mappa, sull'angolo in alto a sinistra dello schermo appare l'icona di una mano. È possibile accedere alla modalità di ricerca e zoom toccando l'icona della mano o toccando l'angolo in alto a sinistra della mappa. La barra rossa nelle parti inferiore e superiore dello schermo, insieme all'icona della mano, indicano che la modalità di ricerca e zoom è attiva. È possibile ingrandire con un doppio tocco o allontanando due dita e ridurre toccando con due dita o avvicinandole. È possibile cercare nella mappa scorrendola. Centrare la mappa toccando l'indicatore del tipo di mappa. Si esce dalla modalità di ricerca e zoom se non si tocca lo schermo per qualche secondo o toccando l'icona della mano. Quando si esce dalla modalità di ricerca e zoom, la posizione sulla mappa viene automaticamente centrata.

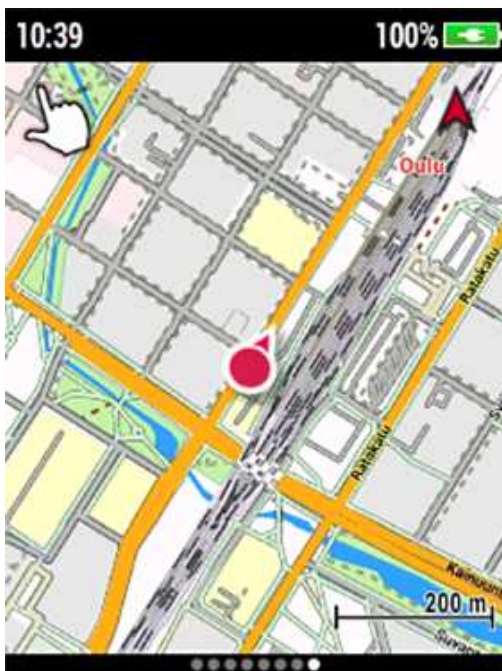


È inoltre possibile cambiare la direzione della mappa (**DIREZIONE IN ALTO** or **NORD IN ALTO**) toccando l'indicatore del tipo di mappa nell'angolo in alto a destra dello schermo

DIREZIONE IN ALTO: Il puntatore di posizione rimane puntato verso la parte superiore dello schermo, indipendentemente dalla direzione in cui si è diretti. In caso di curve, la visualizzazione della mappa ruota in modo che il puntatore di posizione rimanga puntato verso la parte superiore dello schermo. L'indicatore del tipo di mappa **DIREZIONE IN ALTO** nell'angolo in alto a destra dello schermo è rivolto verso nord.



NORD IN ALTO: Il puntatore di posizione è al centro. L'orientamento del puntatore di posizione cambia in caso di curve ed è puntato verso la parte superiore dello schermo solo se si è diretti al nord.




GUIDA AL PERCORSO

La funzione Guida al percorso guida l'utente durante il percorso registrato nelle precedenti sessioni o nei precedenti percorsi registrati e condivisi da altri utenti del servizio web Flow.

AGGIUNTA DI UN PERCORSO AL V650

Per aggiungere un percorso al V650, prima è necessario aggiungerlo all'elenco di **Preferiti** nel servizio web Flow, quindi sincronizzarlo con il V650.

1. Quando si visualizza un percorso nella visualizzazione dell'analisi, cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della mappa.
2. Assegnare un nome al percorso e selezionare **Salva**.
3. Il percorso viene aggiunti all'elenco di **Preferiti**.
4. Sincronizzare il percorso con il V650.

Il numero di preferiti nel servizio web Flow è illimitato, ma il V650 può disporre di un massimo di 20 percorsi per volta. Se si dispone di oltre 20 preferiti nell'elenco di **Preferiti**, solo i primi 20 percorsi preferiti vengono trasferiti al V650 durante la sincronizzazione. Per sincronizzare un percorso che non si trova tra i primi 20 preferiti, modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli. Per rimuovere un percorso dall'elenco di Preferiti, cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro del percorso.

GUIDA SUL DISPLAY

- Il puntatore rosso della mappa mostra la posizione e la direzione.
- La linea rossa mostra il percorso da seguire.
- Il cerchio verde mostra il punto iniziale del percorso, mentre il cerchio rosso il punto finale.
- La linea blu mostra il percorso attuale.

Per informazioni sull'avvio di una sessione con la guida al percorso, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments sono segmenti di strada o di sentiero previamente definiti in cui gli atleti possono competere per il tempo in bicicletta o di corsa. I segmenti sono definiti in [Strava.com](#) e possono essere creati da qualsiasi utente Strava. È possibile utilizzare i segmenti per confrontare i propri tempi o i tempi di altri utenti Strava che hanno completato il segmento. Ogni segmento dispone di una classifica pubblica con King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) con il miglior tempo per quel segmento.

Se si dispone di un account **Strava Premium**, è possibile utilizzare la funzione **Strava Live Segments®** su Polar V650. Tutti coloro che acquistano un V650 hanno diritto a un'iscrizione gratuita a Strava Premium per 60 giorni. L'offerta si applica esclusivamente ai nuovi membri di Strava Premium. Il cliente riceverà istruzioni su come iniziare ad utilizzare Strava Premium tramite l'e-mail di benvenuto Flow, una volta registrato il nuovo V650.

IMPORTAZIONE DI STRAVA LIVE SEGMENTS DA STRAVA.COM A POLAR FLOW

1. Connettere gli account Strava e Polar Flow nel servizio web Polar Flow O nell'app Polar Flow:


Servizio web Polar Flow: **Impostazioni > Account > Strava > Connetti**

App Polar Flow: **Impostazioni generali > Connetti > Strava** (scorrere il pulsante per connettersi)

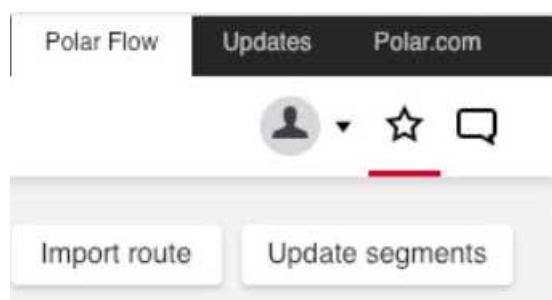
2. Selezionare i segmenti da esportare su Polar Flow in Strava.com:

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

Premere l'icona a stella accanto al nome del segmento desiderato.

 È possibile saltare il passo 3 se si desidera trasferire rapidamente uno o due Strava Live Segments sul V650. Basta selezionare i segmenti in Strava.com e **sincronizzare il V650** per trasferire Strava Live Segments da Polar Flow al V650.

3. Cliccare sul pulsante **Aggiorna segmenti** sulla pagina **Preferiti** del servizio web Polar Flow per importare Strava Live Segments su Polar Flow.




TRASFERIMENTO DI STRAVA LIVE SEGMENTS DA POLAR FLOW AL V650

Sincronizzare i dati tra il V650 e il servizio web Flow web tramite il cavo USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth con l'app Polar Flow. Durante la sincronizzazione, i 20 preferiti principali, che includono Strava Live Segments, importati da Strava.com vengono trasferiti al V650.

Il V650 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti al V650 durante la sincronizzazione. Se il segmento da trasferire al V650 non è tra i primi 20 preferiti, modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli.

ABILITAZIONE DELLA FUNZIONE STRAVA LIVE SEGMENTS® SU POLAR V650

1. Andare su **PREFERITI** e toccare il pulsante di opzione per abilitare Strava Live Segments. Per vedere un elenco di tutti i segmenti trasferiti al V650, toccare il campo **Strava Live Segments**.
2. Dall'elenco è possibile visualizzare il nome e la lunghezza di ogni segmento. Per visualizzare l'anteprima di un segmento su una mappa, toccare il campo del segmento sull'elenco.
3. La modalità mappa mostra la lunghezza del segmento, la pendenza media, il record personale (**PR**) e il tempo del segmento **KOM/QOM**. È possibile consultare la mappa scorrendo e ingrandire con doppio tocco e ridurre con il tocco di due dita. Tornare alla schermata principale toccando .
4. Strava Live Segments viene visualizzato nel riquadro **PREFERITI** quando viene abilitata la funzione.



ALLENAMENTO CON STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Quando si inizia la registrazione di un percorso in bici con GPS (profili sport Ciclismo, Strada o Mountain bike), il più vicino Strava segments® e la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza vengono visualizzati in **SEGMENTI VICINI** sul V650. In modalità mappa, vengono visualizzati il punto di partenza e la direzione dei segmenti.



2. Il V650 avvisa l'utente con un segnale acustico quando si avvicina ad un segmento Strava e visualizza la distanza dall'inizio del segmento. È possibile annullare il segmento toccando **ANNULLA** sul V650.



3. L'utente riceve un altro avviso acustico quando raggiunge il punto iniziale del segmento. Il nome del segmento e il tempo del record personale (PR) del segmento vengono visualizzati sul V650. La registrazione del segmento si avvia automaticamente.

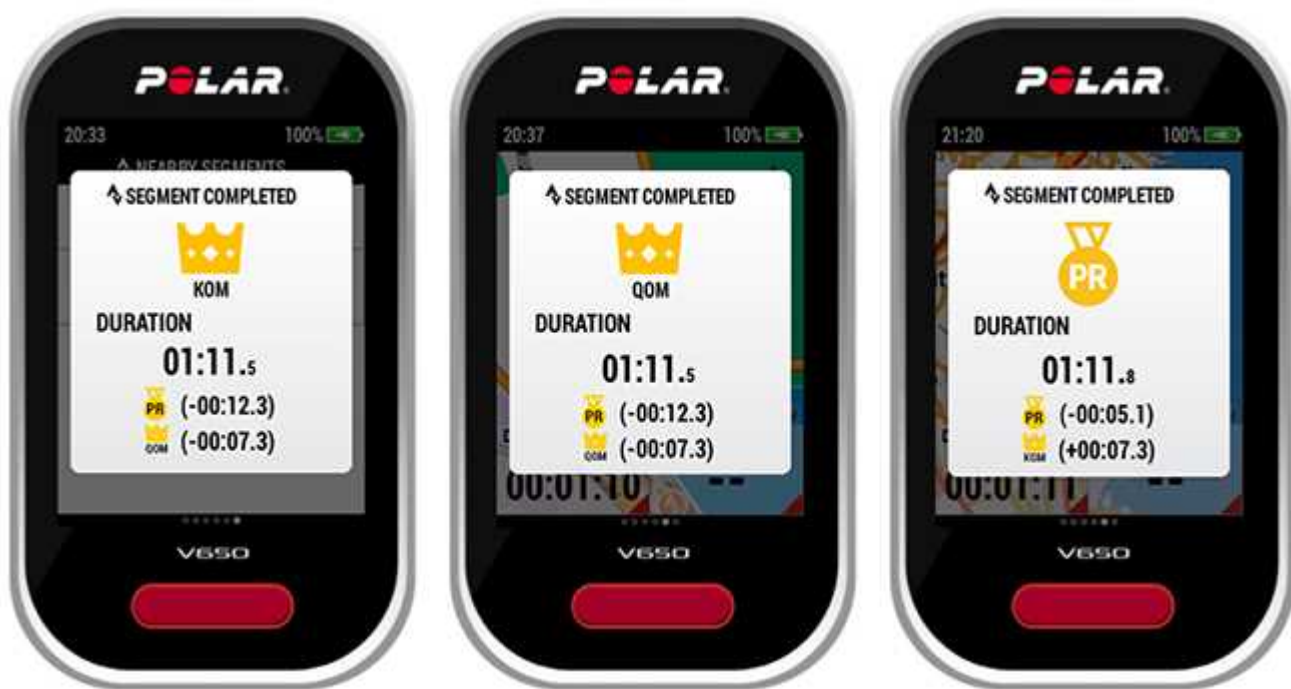



4. La visualizzazione Strava Live Segment viene aggiunta come display allenamento quando inizia il segmento. I dati sulle prestazioni in tempo reale vengono visualizzati sul V650 con informazioni sul segmento Strava e dati per la gestione degli sforzi.



In modalità mappa, toccare il campo dati a sinistra per passare tra le seguenti opzioni: **PR AVANTI/INDIETRO, KOM AVANTI/INDIETRO/QOM, DIST. DA INIZIO** e **DURATA** (tempo totale trascorso durante il segmento). Toccare il campo dati a destra per passare tra le seguenti opzioni: **VELOCITÀ, DURATA** (durata totale della sessione di allenamento), **FREQUENZA CARDIACA** e **POTENZA**.

5. Una volta completato il segmento, il V650 visualizza il tempo del segmento, la differenza di tempo tra **PR** e la differenza di tempo tra **KOM/QOM**.



 I risultati vengono calcolati e visualizzati immediatamente sul V650 quando il segmento si conclude, ma per visualizzare le classifiche ufficiali si consiglia di controllare su [Strava.com](https://www.strava.com).

Per ulteriori informazioni sui segmenti Strava, consultare [Supporto Strava](#).

Strava Live Segments è un marchio di fabbrica di Strava, Inc.

DATI DI POTENZA AVANZATI

Nella versione firmware V650 1.5.4, l'elenco delle voci di display allenamento disponibili sul V650 è cresciuto, includendo i seguenti dati di potenza avanzati: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) e TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** offre una valutazione dell'intensità di allenamento. Fornisce una migliore misura delle reali richieste fisiologiche di una determinata sessione di allenamento.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** è il rapporto tra la potenza normalizzata e la potenza di soglia (FTP). IF fornisce, quindi, un metodo valido e comodo di confronto tra l'intensità relativa di una sessione di allenamento o una gara tra gli atleti, tenendo conto delle variazioni o delle differenze di potenza di soglia.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** quantifica il carico di lavoro complessivo in base ai dati di potenza. Si ricorda che non è possibile confrontare il carico di lavoro Polar e TRAINING STRESS SCORE. Sono due calcoli diversi.

Per aggiungere questi nuovi dati di potenza nei seguenti display allenamento del V650, andare su **Impostazioni > Profili sport** e selezionare il profilo da modificare, quindi selezionare **Visualizzazioni di allenamento**. Per istruzioni dettagliate sulla personalizzazione dei display allenamento, consultare [Impostazioni di Profilo sport](#).

Per ulteriori informazioni su NP, IF e TSS, consultare il [blog di TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® e TRAINING STRESS SCORE® sono marchi di fabbrica di TrainingPeaks, LLC e vengono utilizzati con l'autorizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare il sito <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Che si tratti di allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

Il V650 include le seguenti funzioni Smart Coaching:



- Zone di FC: Le zone di frequenza cardiaca forniscono un metodo semplice per selezionare e monitorare l'intensità dell'allenamento e seguire i programmi di allenamento basati sulla frequenza cardiaca.
- Smart Calories: Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso.
- Training Benefit: Il V650 offre un feedback motivante sull'effetto dell'allenamento subito dopo la sessione.

ZONE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Le zone di frequenza cardiaca Polar portano a un nuovo livello di efficacia l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	% di intensità di FCmax*, bpm	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
MASSIMO	90-100% 171-190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.

Target zone	% di intensità di FCmax*, bpm	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
			<p>Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.</p>
<p>DIFFICILE</p> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minuti	<p>Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p>Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.</p>
<p>INTERMEDIO</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minuti	<p>Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p>Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.</p> <p>Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p>
<p>LEGGERO</p>	60-70% 114-133 bpm	40-80 minuti	<p>Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p> <p>Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di</p>

Target zone	% di intensità di FCmax*, bpm	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
			allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.
MOLTO LEGGERO 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero. Percezione: molto sopportabile, poco sforzo. Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

FCmax = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220-30=190 bpm.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 2 sviluppa la capacità di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di allenamento in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica aumenta nella zona di frequenza cardiaca 3. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle sport zone 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella sport zone 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da fasi di recupero. L'allenamento all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle zone di frequenza cardiaca 4 e 5. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono

le fasi ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli intervalli. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni agonistiche.


Le target zone di frequenza cardiaca Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

La frequenza cardiaca risponde all'intensità dell'allenamento in base a parametri come la forma fisica e i livelli di recupero, nonché a fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

SMART CALORIES

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC_{max})
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Frequenza cardiaca a riposo individuale (FC_{a riposo})
- Massimo consumo di ossigeno individuale (VO_{2max})
- *Altitudine*

 Per informazioni più precise sulle calorie, fornire al V650 i valori VO_{2max} e FC_{max} calcolati, se presenti.

TRAINING BENEFIT

La funzione Training Benefit consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. Questa funzione richiede l'uso del sensore di frequenza cardiaca. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In File allenamento si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni di Training Benefit sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema

Feedback	Benefici
	neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. Questa sessione ha migliorato anche la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. Questa sessione ha migliorato anche la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica, migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi

Feedback	Benefici
medio	durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intensità ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

CARICO DI LAVORO

La funzione Carico di lavoro nel Diario del servizio web Polar Flow indica comodamente l'intensità della sessione di allenamento e il tempo di recupero necessario. Questa funzione indica se si è recuperato a sufficienza per la successiva sessione, trovando un equilibrio tra riposo e allenamento. Nel servizio web Polar Flow è possibile controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare lo sviluppo delle prestazioni.

Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come la frequenza cardiaca durante l'allenamento, la durata dell'allenamento e fattori individuali quali sesso, età, altezza e peso. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consente di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento e sottoallenamento e regolare l'intensità e la durata dell'allenamento in base agli obiettivi quotidiani e settimanali.

La funzione Carico di lavoro consente di controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare lo sviluppo delle prestazioni. La funzione consente di confrontare tra loro diversi tipi di sessioni di allenamento e permette di trovare il perfetto equilibrio tra riposo e allenamento.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni.

Con il servizio web Flow è possibile:

- Analizzare tutti i dettagli di allenamento con grafici visivi e una visualizzazione del percorso
- Confrontare dati specifici con altri, come lap o velocità in relazione a frequenza cardiaca
- Osservare i progressi a lungo termine monitorando le tendenze e i dettagli più importanti
- Confrontare le sessioni di allenamento con sessioni proprie o di altri
- Condividere gli allenamenti con i propri follower
- Rivivere successivamente le sessioni proprie e di altri

Per iniziare ad usare il servizio web Flow, visitare il sito flow.polar.com/start e creare un account Polar. **Se si dispone già di un account Polar, non è necessario registrare un nuovo account per il servizio web Flow.** È possibile accedere con gli stessi nome utente e password utilizzati, ad esempio, con polarpersonaltrainer.com.

Scaricare e installare il software FlowSync dallo stesso punto per consentire la sincronizzazione dei dati tra il V650 e il servizio web Flow.

Feed

In Feed si possono osservare le ultime attività, oltre alle attività e ai commenti degli amici.

Esplora

In Esplora è possibile scoprire percorsi sfogliando la mappa. Osservare le sessioni di allenamento pubbliche che altri utenti hanno condiviso e rivivere i propri percorsi o quelli di altri, oltre ai momenti principali.

Diario

In Diario è possibile osservare le sessioni di allenamento programmate, oltre ad analizzare le sessioni effettuate. Le informazioni visualizzate includono: pianificazioni dell'allenamento quotidiane, settimanali o mensili, sessioni individuali e riepiloghi settimanali.

Progressi

In Progressi è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti. I rapporti sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dal menu a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.



Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/flow.


APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere una descrizione rapida dei dati di allenamento subito dopo la sessione. Vengono inoltre visualizzati i riepiloghi settimanali dell'allenamento del diario. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dal V650 al servizio web Flow.

Polar V650 è compatibile con l'app Polar Flow v.3.0 e successiva per iOS e Android. È inoltre necessaria la versione firmware 1.4.5 o successiva sul V650 da utilizzare con l'app Flow. Polar FlowSync offre l'aggiornamento quando si collega il V650 al computer con il cavo USB in dotazione.

Con l'app Flow vengono visualizzati:

- Visualizzazione del percorso su una mappa
- Training Benefit
- Carico di lavoro e tempo di recupero
- Ora di inizio e durata della sessione
- Velocità/andatura media e massima e distanza
- Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
- Calorie e % di grassi bruciati
- Altitudine massima, salita e discesa
- Dettagli lap

 Prima di iniziare ad utilizzare l'app Flow, è necessario registrare il V650 nel servizio web Flow. La registrazione avviene quando si configura il V650 sul sito flow.polar.com/start. Per ulteriori informazioni, consultare [Configurazione del V650](#).

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla da App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app. Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare il V650 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione del V650 con l'app Flow, consultare [Sincronizzazione](#).

SINCRONIZZAZIONE IN CORSO

È possibile trasferire i dati dal V650 tramite il cavo USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Polar Flow. Per sincronizzare i dati tra il V650 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Andare su flow.polar.com/start e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC. Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile da App Store o Google Play.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra il V650, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare al sito flow.polar.com/start, quindi scaricare e installare il software prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
3. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
4. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega il V650 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega il V650 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni al V650.



Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito www.polar.com/en/support/FlowSync.

SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:


- È necessario disporre di un account Polar e scaricare e installare l'app Flow sul dispositivo mobile
- Registrare il V650 nel servizio web Flow e sincronizzare i dati tramite il software FlowSync almeno una volta.
- Attivare il Bluetooth e Modalità aereo sul dispositivo mobile.

Per sincronizzare i dati con iOS mobile:

1. Accedere all'app Flow sul dispositivo mobile.
2. Premere il pulsante laterale del V650 per visualizzare il menu laterale, quindi selezionare **SINCRONIZZA** dal menu per avviare la sincronizzazione.
3. Quando si effettua la sincronizzazione per la prima volta, viene richiesto se connettersi a **iOS mobile** o **Android mobile**. Selezionare **iOS mobile**.
4. Viene visualizzato **Connessione in corso**, seguito da **Sincronizzazione in corso**. La barra di avanzamento mostra lo stato della sincronizzazione. La sincronizzazione potrebbe richiedere del tempo se sul V650 sono presenti vari dati di allenamento. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

Per sincronizzare i dati con Android mobile:

1. Accedere all'app Flow sul dispositivo mobile.
2. Se si dispone di altri dispositivi di allenamento Polar in uso con l'app per Android, assicurarsi di scegliere il V650 come dispositivo attivo nell'app Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione al V650. Nell'app Flow, andare a **Impostazioni** > **PRODOTTI** e toccare il V650 per attivarlo.
3. Premere il pulsante laterale del V650 per visualizzare il menu laterale, quindi selezionare **SINCRONIZZA** dal menu per avviare la sincronizzazione.
4. Quando si effettua la sincronizzazione per la prima volta, viene richiesto se connettersi a **iOS mobile** o **Android mobile**. Selezionare **Android mobile**.
5. Se il dispositivo mobile richiede di accettare l'associazione, scegliere di accettare.
6. Sul V650 viene visualizzato **Per associare i dispositivi tipo XXXXXX sul dispositivo mobile**. Per associare il V650 al dispositivo mobile, immettere il codice Pin del V650 sul dispositivo mobile. Si avvia l'associazione. Viene visualizzato **Associato** al termine dell'associazione.
7. Viene visualizzato **Connessione in corso**, seguito da **Sincronizzazione in corso**. La barra di avanzamento mostra lo stato della sincronizzazione. La sincronizzazione potrebbe richiedere del tempo se sul V650 sono presenti vari dati di allenamento. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *Quando si sincronizza il V650 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

*Se necessario, è possibile modificare l'impostazione iOS mobile / Android mobile in seguito in **Impostazioni generali** > **Info su V650**. Scorrere verso la parte inferiore della pagina per modificare l'impostazione.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app.

CURA DEL V650


Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar V650 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

POLAR V650

Tenere pulito il dispositivo di allenamento. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il dispositivo in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Il cavo USB deve essere collegato con cura per evitare di danneggiare la porta USB del dispositivo.


Dopo ogni uso della porta USB del dispositivo di allenamento, verificare visivamente che non vi siano capelli, sporcizia o altro sulla superficie di tenuta della cassa posteriore. Rimuovere con cura lo sporco. Non utilizzare strumenti affilati o apparecchiature per la pulizia, che potrebbero causare graffi sulle parti in plastica.

 *Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non immergere il dispositivo in acqua. L'uso del dispositivo di allenamento in caso di forti precipitazioni potrebbe causare interferenze alla ricezione GPS.*

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Trasmittitore: Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ovvero lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

SENSORE DI VELOCITÀ **BLUETOOTH® SMART** E SENSORE DI CADENZA **BLUETOOTH® SMART**

Pulire i sensori con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il sensore di velocità o il sensore di cadenza in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Evitare urti che potrebbero danneggiare i sensori.

CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento e i sensori in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.


Si consiglia di conservare il V650 carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se si conserva il V650 per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

Per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca, asciugare e conservare separatamente elastico e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare [Garanzia Internazionale limitata Polar](#).

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support e i siti web specifici per ogni Paese.

 *Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per polarpersonaltrainer.com, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.*

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BATTERIE

Il dispositivo di allenamento Polar V650 dispone di una batteria interna ricaricabile. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

Al termine della vita utile del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar *Bluetooth Smart*® dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni del capitolo [Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca](#).

Non è possibile sostituire le batterie del sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart*® e del sensore di cadenza *Bluetooth Smart*®. Polar ha progettato i sensori sigillati in modo da ottimizzare la longevità e l'affidabilità meccanica. I sensori contengono batterie a lunga durata. Per acquistare nuovi sensori, rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato o al rivenditore di fiducia.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

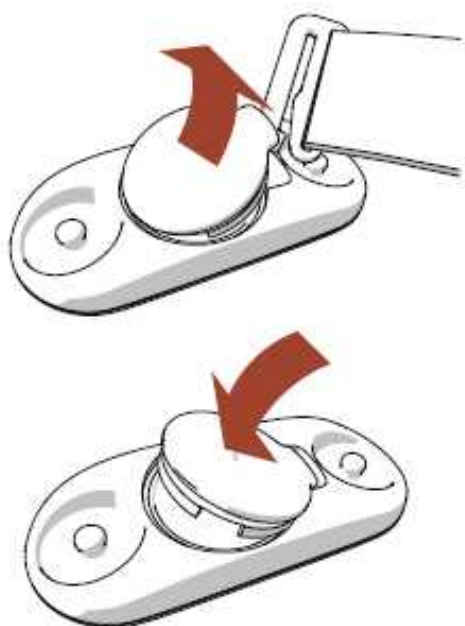
Per sostituire personalmente la batteria del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.

H6

1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite la clip sull'elastico.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio con uno stuzzicadenti o un cacciavite delle dimensioni adeguate. È preferibile utilizzare un oggetto non in metallo. Prestare attenzione a non danneggiare il coperchio della batteria.
3. Inserire una nuova batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'alto.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.



H10

1. Tenere il coperchio della batteria aperto con un cacciavite a testa piatta.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserire la nuova batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.



Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione. Smaltire le batterie usate osservando le istruzioni.

PRECAUZIONI

Polar V650 visualizza gli indicatori delle prestazioni. Il dispositivo di allenamento è concepito per indicare il livello dello sforzo fisiologico e del recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola frequenza cardiaca, velocità e distanza. Calcola anche la cadenza di pedalata se utilizzato con il sensore di cadenza. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, adottare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.

2. Spostare il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il dispositivo di allenamento in un'area priva di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

SALUTE E ALLENAMENTO

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su [Informazioni tecniche](#). In caso di reazioni allergiche da contatto, cessare di usare il prodotto e consultare il proprio medico. Informare inoltre l'Assistenza clienti Polar delle reazioni allergiche da contatto. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se utilizzi profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI

I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. **Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.** Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. **Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.**

INFORMAZIONI TECNICHE

POLAR V650

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile ai polimeri di litio a 1900 mAh
Durata:	10 ore
Temperatura di funzionamento:	Da -20°C a +50°C
Materiali del V650:	Acrilonitrile-butadiene-stirene (ABS), policarbonato (PC), Asahi Dragontrail (vetro), poliammide (PA)
Materiali del supporto manubrio:	Poliossimetilene (POM)
Precisione orologio:	Superiore a ± 0,5 secondi al giorno a una temperatura di 25°C

Precisione GPS:	distanza $\pm 2\%$, velocità ± 2 km/h
Precisione altitudine:	± 20 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 Hz
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione si applica a condizioni stabili
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-399 km/h o 248 mph
Impermeabilità:	Impermeabilità IPX7 Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non immergere il V650 in acqua. L'uso del V650 in caso di forti precipitazioni potrebbe causare interferenze sulla ricezione GPS.

Valori limite del V650

Numero massimo di sessioni salvate:	Il V650 memorizza le sessioni della settimana attuale e delle precedenti quattro sessioni.
Tempo massimo registrato in una sessione:	99 h 59 min 59 s
Numero massimo di lap registrati in una sessione:	999
Numero massimo di lap automatici registrati in una sessione:	999
Calorie totali:	65535

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Durata batteria:	300 ore
Tipo batteria:	CR2025

Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiale trasmettitore:	ABS
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac dotato di connessione Internet e una porta USB libera.

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo support.polar.com.

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo support.polar.com.

RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati durante il nuoto. Tuttavia, non sono strumenti per immersione. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua.

I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso sono adatti per nuoto e bagni. Raccolgono dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Tuttavia, nei nostri test abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non è ottimale nell'acqua, pertanto si consiglia di non effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso mentre si nuota.

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente indicata in metri, ovvero come pressione idrostatica di quella profondità. Polar utilizza lo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua viene testato prima della consegna per verificare la pressione dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua sulla cassa del prodotto Polar e confrontarla con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente a prodotti di altri produttori.

Quando si esegue un'attività subacquea, la pressione dinamica generata dal movimento in acqua è superiore alla pressione statica. Ciò significa che, spostando il prodotto sott'acqua, lo si sottopone ad una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è fermo.

Contrassegno sulla cassa del prodotto	Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc.	Adatto per bagni e nuoto	Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole)	Immersione subacquea (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con idropulitrice. Protezione contro spruzzi, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da

braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.

- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.




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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

INFORMAZIONI NORMATIVE

	Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito www.polar.com/it/informazioni_normative .
 	La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di

	smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Per consultare le etichette di conformità specifiche per V650, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info V650**.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Prodotto da:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 IT 10/2019