

**POLAR®**



**POLAR  
V650**

**INSTRUKCJA OBSŁUGI PULSOMETRU V650**

# SPIS TREŚCI

<b>Spis treści</b> .....	<b>2</b>
<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>6</b>
Polar V650 Instrukcja obsługi .....	6
Wstęp .....	6
V650 .....	6
Kabel USB .....	6
Nadajnik na klatkę piersiową Bluetooth® Smart* .....	7
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	7
Serwis internetowy Polar Flow .....	7
Konfiguracja V650 .....	7
Konfiguracja w serwisie internetowym Polar Flow .....	7
Konfiguracja z poziomu urządzenia .....	8
Ładowanie baterii .....	9
Menu i funkcje .....	10
Elementy menu .....	10
Funkcje przycisków .....	11
Funkcje ekranu dotykowego .....	12
Łączenie sensorów z V650 .....	13
<b>Ustawienia</b> .....	<b>14</b>
Ustawienia ogólne .....	14
Łączenie .....	14
Mapy .....	15
Używanie czasu dostarczanego przez GPS .....	15
Godzina .....	15
Data .....	15
Język .....	16
Jednostki .....	16
Blokada kodem PIN .....	16
Lampka .....	16
Podświetlenie .....	17
Automatyczne wyłączenie .....	17
Informacje o pulsometrze V650 .....	17
Ustawienia profili sportowych .....	18
Widok danych treningowych .....	18
Widok HR .....	19
Widok prędkości .....	19
Dźwięki podczas treningu .....	19
GPS .....	19
Automatyczna pauza .....	19
Automatyczny zapis okrążeń .....	19
Zapis okr. przednim przyciskiem .....	19

Strefy tętna .....	20
Ustawienia mocy .....	20
Ustawienia roweru .....	20
Pomiar wielkości kół .....	20
Informacje o użytkowniku .....	22
Płeć .....	22
Wzrost .....	22
Masa ciała .....	22
Data urodzenia .....	22
Maks. tętno .....	23
Tętno spoczynkowe .....	23
VO2 maks. ....	23
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego .....	24
<b>Kompatybilne sensory .....</b>	<b>26</b>
Nadajnik na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Smart .....	26
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z pulsometrem V650 .....	26
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....	26
Łączenie sensora prędkości z V650 .....	27
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....	27
Łączenie sensora kadencji z V650 .....	28
<b>Montaż uchwytu rowerowego .....</b>	<b>29</b>
Montaż uchwytu rowerowego .....	29
<b>Trening .....</b>	<b>30</b>
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową .....	30
Rozpoczynanie sesji treningowej .....	30
Wybierz profil i rower .....	30
Rozpoczynanie treningu z wytyczaniem trasy .....	32
Funkcje przycisków podczas treningu .....	32
Funkcje przycisków bocznych .....	32
Funkcje przycisku przedniego .....	32
Funkcje ekranu dotykowego .....	32
Ekran .....	33
Godzina .....	33
Środowisko .....	34
Dane osobiste .....	35
Dystans .....	36
Prędkość .....	37
Kadencja .....	37
Moc .....	38
Informacje o okrążeniu .....	41
Powrót do punktu startowego .....	41
Wstrzymanie i kończenie treningu .....	41
<b>Po treningu .....</b>	<b>43</b>
Podsumowanie .....	43
Historia .....	44

Sesje .....	44
Dane łączne .....	44
<b>Funkcje .....</b>	<b>46</b>
GPS .....	46
Barometr .....	46
Profile sportowe .....	46
Mapy .....	47
Ustawienia map .....	47
Podczas treningu .....	48
Wytyczanie trasy .....	50
Dodawanie trasy do V650 .....	50
Trasa wyświetlona na ekranie .....	50
Strava Live Segments® .....	50
Importowanie Strava Live Segments z serwisu Strava.com do Polar Flow .....	51
Przesyłanie segmentów Strava Live z Polar Flow na urządzenie V650 .....	52
Włączanie funkcji Strava Live Segments® na urządzeniu Polar V650 .....	52
Trening ze Strava Live Segments .....	53
Wskaźniki zaawansowane .....	56
Smart Coaching .....	57
Strefy tętna Polar .....	57
Inteligentny licznik kalorii .....	60
Rezultat treningu .....	60
Obciążenie treningowe .....	62
<b>Serwis internetowy Polar Flow .....</b>	<b>63</b>
<b>Aplikacja Polar Flow .....</b>	<b>65</b>
<b>Synchronizacja .....</b>	<b>66</b>
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync .....	66
Synchronizacja z aplikacją Flow .....	67
<b>Jak dbać o pulsometr V650 .....</b>	<b>69</b>
Polar V650 .....	69
Nadajnik na klatkę piersiową .....	69
Sensor prędkości Bluetooth® Smart i sensor kadencji Bluetooth® Smart .....	70
Przechowywanie .....	70
Serwis .....	70
<b>Ważne informacje .....</b>	<b>72</b>
Baterie .....	72
Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową .....	72
H6 .....	73
H10 .....	73
Środki ostrożności .....	74
Zakłócenia podczas treningu .....	74
Stan zdrowia a trening .....	75
Ostrzeżenie – Przechowuj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci .....	76
Dane techniczne .....	76
Polar V650 .....	76

Nadajnik na klatkę piersiową .....	78
Oprogramowanie Polar FlowSync .....	78
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow .....	78
Wodoszczelność produktów Polar .....	78
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....	80
Przepisy porządkowe .....	81
Zastrzeżenia prawne .....	81

# WPROWADZENIE

## POLAR V650 INSTRUKCJA OBSŁUGI WSTĘP

Gratulujemy zakupu nowego pulsometru V650! Pulsometr V650 został stworzony z myślą o wymagających sportowcach, aby umożliwić im trenowanie bez obaw i osiągnięcie maksymalnej wydajności.

W niniejszej instrukcji obsługi zawarto informacje, które pomogą w pełni wykorzystać możliwości komputera rowerowego. Poradniki wideo i najnowsza wersja instrukcji obsługi znajdują się na stronie internetowej [www.polar.com/en/support/v650](http://www.polar.com/en/support/v650).



### V650

Szybko i wygodnie sprawdzaj swoje dane treningowe, takie jak tętno, prędkość, odległość czy wysokość n.p.m., na dużym ekranie.

### KABEL USB

Specjalny kabel USB umożliwia ładowanie akumulatora oraz synchronizację danych pomiędzy pulsometrem V650 a serwisem internetowym Polar Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync.

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ BLUETOOTH® SMART\*

Sprawdź aktualny, dokładny pomiar pracy serca wyświetlany na pulsometrze V650 w czasie sesji treningowej. Dane o Twoim tętnie są wykorzystywane do analizy sesji treningowych.

*\*Dostępny tylko w zestawach V650 z nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli kupiłeś zestaw niezawierający nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.*

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Oprogramowanie FlowSync umożliwia synchronizację danych pomiędzy pulsometrem V650 a serwisem internetowym Polar Flow za pomocą kabla USB. Odwiedź stronę [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start), aby pobrać i zainstalować oprogramowanie Polar FlowSync.

## SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Planuj i szczegółowo analizuj swoje treningi – spersonalizuj swój komputer treningowy i dowiedz się więcej o wydajności na stronie internetowej [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## KONFIGURACJA V650


Wykonaj konfigurację w serwisie internetowym Polar Flow. Możesz wprowadzić informacje o użytkowniku wymagane do opracowania dokładnych danych treningowych. Serwis umożliwia także wybór języka oraz pobranie najnowszego oprogramowania sprzętowego dla pulsometru V650. Aby wykonać konfigurację w serwisie internetowym Polar Flow, potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu.

Jeśli w danej chwili nie masz dostępu do komputera i Internetu, możesz rozpocząć konfigurację na urządzeniu. **Pamiętaj, że urządzenie pozwala na edycję tylko części ustawień.** Aby w pełni wykorzystywać możliwości urządzenia V650, ważne jest późniejsze przeprowadzenie konfiguracji w serwisie internetowym Polar Flow.

## KONFIGURACJA W SERWISIE INTERNETOWYM POLAR FLOW


1. Przejdź do [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync, które jest wymagane do połączenia V650 z serwisem internetowym Polar Flow.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
3. Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchamia się automatycznie i informuje o konieczności podłączenia produktu Polar.
4. Uaktywnij V650, naciskając i przytrzymując przycisk boczny przez kilka sekund.
5. Podłącz V650 do portu USB komputera za pomocą kabla USB. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.

6. W przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Polar Flow. Utwórz konto Polar lub zaloguj się do posiadanego konta. Wprowadź dokładne informacje o użytkowniku, są one bowiem uwzględniane podczas obliczania ilości spalonych kalorii, a także są wykorzystywane przez inne funkcje Smart Coaching.
7. Aby dokończyć konfigurację, kliknij **Zapisz**. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych z V650. Poczekaaj na zakończenie synchronizacji przed odłączeniem V650. Po zakończeniu synchronizacji status FlowSync zmieni się na „zakończono”.

 *Języki dostępne do wyboru w serwisie internetowym Polar Flow to: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuŭ, Suomi lub Svenska.***



## KONFIGURACJA Z POZIOMU URZĄDZENIA


Podłącz V650 do portu USB komputera lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu. Uruchom V650, naciskając przycisk boczny. Przy pierwszym uruchamianiu pulsometru V650 musisz przeprowadzić konfigurację początkową.

1. Najpierw wybierz język: **Dansk** (duński), **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Nederlands** (holenderski), **Norsk** (norweski), **Português** (portugalski), **Suomi** (fiński), **Svenska** (szwedzki), 日本語 lub 简体中文. Jeśli Twój język nie jest widoczny, przesunij palcem, aby przewinąć listę. Wybierz język poprzez naciśnięcie. Pole zmieni kolor na czerwony. Potwierdź i przejdź do kolejnych ustawień, naciskając przycisk  u dołu ekranu.
2. **Jednostki**: Wybierz system metryczny **Metric** (kg/cm) lub **Imperial** (lb/ft).
3. **Użyj czasu dostarczanego przez GPS**: Jeśli chcesz, aby pulsometr V650 odczytywał czas uniwersalny (UTC) z satelitów GPS, zaznacz to pole i wybierz swoją strefę czasową.
4. **Godzina**: Zmień format wyświetlania czasu, wybierając opcję 12h/24h (1). Wybrany format zostanie podświetlony na białą. W przypadku formatu **12h** wybierz opcję **AM** lub **PM** (2). Następnie wprowadź aktualną godzinę.





5. **Data:** Wprowadź aktualną datę.
6. **Płeć:** Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.
7. **Wzrost:** Podaj swój wzrost.
8. **Masa ciała:** Podaj swoją masę ciała.
9. **Data urodzenia:** Podaj swoją datę urodzenia.
10. Aby zmienić ustawienia, naciśnij  u dołu ekranu, aby powrócić dożądanego ustawienia. Aby zatwierdzić ustawienie, stuknij .

 Aby dane na temat treningów były możliwie najbardziej wiarygodne i odzwierciedlały rzeczywisty stan, wprowadź dokładne informacje o użytkowniku, np. wiek, masę ciała i płeć.


## ŁADOWANIE BATERII

Pulsometr V650 jest wyposażony we wbudowany akumulator. Użyj kabla USB dołączonego do zestawu, aby naładować pulsometr V650, podłączając go do portu USB komputera.


1. Naciśnij w dół, aby otworzyć zatyczkę.
2. Unieś zatyczkę i umieść złącze micro-USB w porcie USB.
3. Podłącz drugi koniec kabla do komputera.
4. Na wyświetlaczu pojawi się animacja ładowania. Pełne naładowanie akumulatora zajmuje maksymalnie pięć godzin.

Akumulator można również naładować przez podłączenie do gniazdka ściennego. W przypadku ładowania zegarka za pomocą gniazdka, użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli używasz zasilacza USB, upewnij się, że posiada on oznaczenie „Output 5V DC” („Wyjście 5 V DC”) oraz zapewnia prąd o natężeniu co najmniej 500 mA. Używaj wyłącznie zasilacza USB posiadającego stosowne certyfikaty bezpieczeństwa (z oznaczeniem „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL Listed” lub „CE”).




 Nie ładuj produktów Polar za pomocą ładowarki 9 V. Korzystanie z ładowarki 9 V może doprowadzić do uszkodzenia Twojego produktu Polar.

Czas pracy akumulatora wynosi około 10 godzin. Czas działania akumulatora jest zależny od wielu czynników, takich jak temperatura otoczenia, w którym pulsometr V650 jest używany, wybrane funkcje i zużycie akumulatora. Czas pracy ulega znacznemu skróceniu w bardzo niskich temperaturach.

 Akumulator nie powinien pozostawać całkowicie rozładowany ani w pełni naładowany przez dłuższy czas, ponieważ może to wpłynąć na jego trwałość.

## MENU I FUNKCJE

### ELEMENTY MENU

1. **MENU ROZWIJANE:** Przeciągnij w dół, aby otworzyć menu rozwijane. Za jego pomocą możesz wyregulować przednią lampkę, dźwięki podczas treningu oraz jasność wyświetlacza.
2. **HISTORIA:** Wyświetlaj szczegóły treningów oraz dane łączne na temat historii jazdy.
3. **USTAWIENIA:** Dostosuj ustawienia do własnych potrzeb.
4. **ULUBIONE:** Włącz funkcję Strava Live Segments® lub wybierz trasę przejazdu.  Dodawaj segmenty pobrane z serwisu Strava oraz trasy do ulubionych w serwisie internetowym Flow i synchronizuj je z V650.
5. **PROFIL:** Wybierz profil i rower do przejazdu.
6. Wskaźniki wyświetlane u dołu wyświetlacza dostarczają informacji na temat stanu sensorów.



## FUNKCJE PRZYCISKÓW

Pulsometr V650 posiada jeden przycisk z boku i jeden przycisk z przodu.

Naciśnij boczny przycisk **(1)**, aby wyświetlić następujące opcje:

- **SYNCHRONIZUJ Z TEL.**
- **KAL. POMIARU WYS. N.P.M.**
- **BLOKADA WYŚWIETLACZA**
- **WYSZUKAJ SENSORY**
- **WYŁĄCZ V650**

Naciśnij przedni przycisk **(2)**, aby rozpocząć lub zatrzymać zapisywanie sesji treningowych.

 Naciśnij, aby zapisać okrążenie. W części [Ustawienia profili sportowych](#) znajdują się instrukcje dotyczące włączania/wyłączania funkcji **FRONT BUTTON TAKES LAP** (zapis okrążenia po naciśnięciu przycisku przedniego).



## FUNKCJE EKRANU DOTYKOWEGO

### Dotknięcie

- Przejście do wybranej opcji.
- Wybranie danej pozycji.
- Potwierdzenie i powrót do poprzedniego menu po dotknięciu ◀.
- Przejście dalej po dotknięciu ▶.

### Przesunięcie palcem w prawo lub w lewo

- Zmiana widoku podczas treningu.
- Przeglądanie układów danych treningowych w ustawieniach profili sportowych.
- Przewijanie danych z sesji treningowej w menu **HISTORY** (historia).

### Przesunięcie palcem od góry do dołu

Otwarcie menu rozwijanego. Z jego poziomu możesz skonfigurować latarkę przednią, dźwięki i jasność wyświetlacza.

### **Przesunięcie palcem w górę lub w dół**

Przewijanie danych na ekranie.

## **ŁĄCZENIE SENSORÓW Z V650**

Sensory kompatybilne z V650 korzystają z bezprzewodowej technologii Bluetooth® Smart. Zanim zaczniesz korzystać z nadajnika na klatkę piersiową lub sensora rowerowego podczas treningu, musisz go połączyć z pulsometrem V650. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i zapewnia, że pulsometr V650 otrzyma sygnały wyłącznie z Twoich sensorów i urządzeń kompatybilnych, a trenowanie w grupie będzie wolne od zakłóceń. Przed zawodami lub wyścigiem upewnij się, że przeprowadziłeś w domu proces łączenia, aby zapobiec powstawaniu zakłóceń spowodowanych przesyłaniem danych.


Więcej informacji na temat łączenia poszczególnych sensorów znajduje się w części [Sensory](#).

# USTAWIENIA

## USTAWIENIA OGÓLNE

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia ogólne, wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia ogólne**. Wyświetlone zostaną następujące pozycje:

- **ŁĄCZENIE**
- **MAPY**
- **UŻYJ CZASU DOSTARCZANEGO PRZEZ GPS**
- **GODZINA**
- **DATA**
- **JĘZYK**
- **JEDNOSTKI**
- **BLOKADA KODEM PIN**
- **LAMPKA** (latarka przednia)
- **PODŚWIETLENIE**
- **AUTOMATYCZNE WYŁĄCZANIE**
- **INFORMACJE O V650**

Naciśnij, aby przejść do ustawień, które chcesz zmienić, i wprowadź żądane wartości. Potwierdź i wróć do poprzedniego menu, naciskając .

W przypadku niektórych ustawień (np. jednostek) naciskaj pole, aż wyświetli się żądana wartość.

### ŁĄCZENIE

Przed rozpoczęciem używania nowego sensora pulsometr V650 musi go rozpoznać i aktywować. Proces ten trwa zaledwie kilka sekund i nazywa się łączeniem. Dzięki procesowi łączenia masz pewność, że Twój pulsometr V650 otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego sensora, a trenowanie w grupie jest wolne od zakłóceń.

**Łączenie nowego urządzenia:** Łączenie sensora z pulsometrem V650. Więcej informacji na temat łączenia poszczególnych sensorów znajduje się w części [Sensory](#).

**Połączone urządzenia:** Przeglądanie wszystkich urządzeń połączonych z pulsometrem V650.

Aby anulować połączenie z sensorem:

1. Wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie > Połączone urządzenia**.
2. Wybierz urządzenie, które chcesz usunąć z listy, i naciśnij przycisk **Anulowanie połączenia**.

## MAPY

**OBSZAR MAPY OFFLINE:** Zdefiniuj punkt centralny mapy otoczenia w trybie offline (450 km x 450 km).

- Przesuwając palcem, możesz przeglądać mapę, powiększyć ją poprzez dwukrotne dotknięcie lub zmniejszyć, dotykając dwoma palcami.
- Po zdefiniowaniu obszaru naciśnij **AKTUALIZUJ**.
- Wyświetlony zostanie komunikat **Usunąć stare mapy?**. Po wybraniu nowego obszaru używanego w trybie offline wcześniejsze mapy zostaną usunięte. Wybierz **KONTYNUUJ**, aby zatwierdzić wybrany obszar. Ponownie wyświetlony zostanie ekran **USTAWIENIA MAPY**.
- Pod opcją **OBSZAR MAPY OFFLINE** wyświetlony zostanie komunikat **Wymagana synchronizacja. Nowa mapa w trybie offline zostanie pobrana przy następczej synchronizacji pulsometru V650 z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync**.

**WARSTWY MAPY:** Wybierz **Topograficzna, Trasy rowerowe** i/lub **Ulubione trasy**.

Za pomocą funkcji **Przeglądaj mapę offline** możesz przeglądać pobraną mapę przed rozpoczęciem treningu. Aby przesunąć mapę do bieżącego położenia, naciśnij igłę kompasu w prawym górnym rogu wyświetlacza. Jeśli opuścisz bieżącą lokalizację, igła kompasu zmieni kolor z czerwonego na biały.

## UŻYWANIE CZASU DOSTARCZANEGO PRZEZ GPS

Jeśli chcesz, aby pulsometr V650 odczytywał czas uniwersalny (UTC) z satelitów GPS, zaznacz pole **UŻYJ CZASU DOSTARCZANEGO PRZEZ GPS** i wybierz swoją strefę czasową.

## GODZINA

Ustaw godzinę.



*Jeśli chcesz zmienić format godziny, naciśnij 12h/24h (obraz). W przypadku formatu 12h wybierz opcję AM lub PM.*

## DATA

Ustaw datę.

## JĘZYK



Wybierz: **Dansk** (duński), **Deutsch** (niemiecki), **English** (angielski), **Español** (hiszpański), **Français** (francuski), **Italiano** (włoski), **Nederlands** (holenderski), **Norsk** (norweski), **Português** (portugalski), **Polski**, **Suomi** (fiński), **Svenska** (szwedzki), **Русский** (rosyjski), 日本語 lub 简体中文.

## JEDNOSTKI


Wybierz układ metryczny lub imperialny. Ustaw jednostki, w jakich wyrażane są masa ciała, wzrost, dystans i prędkość.

## BLOKADA KODEM PIN

Zadbaj o bezpieczeństwo swoich danych, ustawiając w pulsometrze V650 blokadę kodem PIN. Jest to przydatne, jeśli chcesz mieć wyłączny dostęp do swoich danych treningowych.

Stuknij **BLOKADA KODEM PIN**, aby włączyć blokadę. Wprowadź czterocyfrowy kod PIN i naciśnij . Wprowadź kod ponownie i naciśnij , aby potwierdzić.

Pulsometr V650 będzie pytał o kod PIN po każdym włączeniu.

 *Jeśli zapomnisz kodu PIN, możesz przywrócić ustawienia fabryczne pulsometru V650. Wówczas wszystkie powiązania V650 z kontem użytkownika i zapisane dane zostaną utracone.*

1. Podłącz V650 do komputera za pomocą kabla USB i włącz program Polar FlowSync. Polar FlowSync przeniesie wszystkie dane treningowe do serwisu Polar Flow.
2. Przejdź do ustawień i wybierz opcję Factory Reset (przywracanie ustawień fabrycznych).
3. Przejdź do serwisu Polar Flow ([flow.polar.com/V650](http://flow.polar.com/V650)) i powtórz czynności, które były wykonane przy pierwszym użyciu pulsometru.

## LAMPKA




Latarka przednia na górnej krawędzi pulsometru V650 pozwala zwiększyć bezpieczeństwo podczas jazdy po zmroku. Ta inteligentna funkcja może być uruchamiana automatycznie po zapadnięciu zmroku i wyłączana, kiedy zrobi się jaśniej. Funkcję tę możesz też włączać ręcznie z poziomu menu rozwijanego.

**Tryb ręczny:** Ręczna obsługa latarki za pomocą rozwijanego menu. Ustaw opcję **Częstość migania**, przesuwając suwak.

**Tryb automatyczny:** Pulsometr V650 włącza i wyłącza latarkę w zależności od ilości światła. Ustaw opcję **Poziom aktywacji** i **Częstość migania**, przesuwając suwak

## Ustawienia latarki przedniej w menu rozwijanym



	<p>Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć latarkę przednią.</p>
	<p>Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć tryb migania.</p>
	<p>Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć tryb automatyczny.</p>

## PODŚWIETLENIE

**Tryb ręczny:** Podświetlenie jest włączane po każdym dotknięciu ekranu, dotknięciu przycisku czy wyświetleniu powiadomienia lub alarmu. Podświetlenie jest aktywne przez 15 sekund.

**Zawsze włączone:** Podświetlenie jest zawsze włączone.

**Automatic** (tryb automatyczny): Podczas rejestrowania sesji treningowej podświetlenie jest włączane i wyłączane automatycznie zależnie od oświetlenia. W pozostałych trybach podświetlenie jest włączane ręcznie. Ustaw opcję **Activation level** (poziom aktywacji), przesuwając suwak.

## AUTOMATYCZNE WYŁĄCZENIE

Ustaw opcję **Wł./Wył.:** Pulsometr będzie wyłączany, jeśli w ciągu 15 minut nie zostanie dotknięty żaden przycisk lub wyświetlacz (z wyjątkiem sytuacji, gdy pulsometr V650 rejestruje sesję treningową lub znajduje się w trybie wstrzymania).

## INFORMACJE O PULSOMETRZE V650


Podaje numer identyfikacyjny, wersję oprogramowania sprzętowego i sprzętu oraz model pulsometru V650.

## USTAWIENIA PROFILI SPORTOWYCH

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia profili sportowych, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe** i wybierz profil, który chcesz edytować.

Dla każdego profilu dostępne są następujące ustawienia:

- **WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH**
- **WIDOK HR**
- **WIDOK PRĘDKOŚCI**
- **DŹWIĘKI PODCZAS TRENINGU**
- **GPS**
- **AUTOMATYCZNA PAUZA**
- **AUTOMATYCZNY ZAPIS OKRĄŻEŃ**
- **ZAPIS OKR. PRZEDNIM PRZYCISKIEM**
- **STREFY TĘTNA**
- **USTAWIENIA MOCY**



Naciśnij, aby przejść do ustawień, które chcesz zmienić, i wprowadź żądane wartości. Potwierdź i wróć do poprzedniego menu, dotykając .

W przypadku niektórych ustawień (np. sygnałów dźwiękowych podczas treningu) dotykaj pole, aż wyświetli się żądana wartość.

### WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH

Dla każdego profilu możesz ustawić do sześciu ekranów. Jeden ekran może zawierać maksymalnie osiem pól z danymi. Ponadto możesz uruchomić następujące ekrany: **Widok okrążeń**, **AUTOMATYCZNY ZAPIS OKRĄŻEŃ** (automatyczny podgląd okrążeń) i **Podgląd mapy**.

1. Zaznacz pole po lewej stronie ekranu, aby aktywować **Widok 1**, **Widok 2**, **Widok 3**, **Widok 4**, **Widok 5** lub **Widok 6**.
2. Wybierz podgląd, który chcesz edytować.
3. Wybierz układ podglądu. Dostępnych jest wiele opcji – po prostu przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby wybrać żądany układ.
4. Jeśli chcesz zmienić daną pozycję, naciśnij ją i wybierz nową pozycję z listy. Pozycje dostępne na liście zależą od wybranego układu, ponieważ niektóre z pozycji (np. wykresy) nie zmieszczą się w niektórych układach podglądów. Pełna lista dostępnych pozycji znajduje się w części [Podgląd danych treningowych](#).

5. Po wybraniu układu potwierdź i wróć do menu **WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH** (podglądy danych treningowych), naciskając .
6. Jeśli do danego profilu chcesz przypisać więcej podglądów danych treningowych, powtórz kroki 1 – 5.
7. Aby włączyć opcję **Lap view** (podgląd okrążeń) zaznacz pole **Lap view** (podgląd okrążeń).
8. Wybierz  w menu **WIDOK DANYCH TRENINGOWYCH**, aby zapisać zmiany.

## WIDOK HR

Wybierz **%** (procent maksymalnego tętna) lub **bpm** (uderzenia na minutę).

## WIDOK PRĘDKOŚCI

Wybierz **km/h** lub **min/km**.

## DŹWIĘKI PODCZAS TRENINGU

Wybierz **Wyciszone**, **Ciche**, **Głośne** lub **Bardzo głośne**.

## GPS

Włącz lub wyłącz GPS (**On/Off**).

## AUTOMATYCZNA PAUZA

Zaznacz pole, aby włączyć funkcję.

Wybierz **Activation speed** (prędkość przy aktywacji), aby ustawić prędkość, przy jakiej rejestrowanie treningu zostanie wstrzymane.

## AUTOMATYCZNY ZAPIS OKRĄŻEŃ

Zaznacz pole, aby włączyć funkcję, a następnie ustaw opcje **Czas trwania** lub **Dystans**.

## ZAPIS OKR. PRZEDNIM PRZYCISKIEM

Włącz lub wyłącz funkcję (**Wł./Wył.**). Jeśli funkcja ta jest włączona, po naciśnięciu przycisku przedniego podczas rejestrowania sesji nastąpi zapisanie okrążeń.

Domyślnie funkcja jest aktywna w przypadku profili **Kolarstwo szosowe**, **Kolarstwo górskie** i **Jazda na rowerze stacjonarnym**.

 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przedni, aby wstrzymać rejestrowanie sesji.

## STREFY TĘTNA

Przejrzyj i zmień limity dla stref tętna.

## USTAWIENIA MOCY

W menu **Ustawienia mocy** znajdują się następujące pozycje:

- **Widok mocy:** Wybierz **W** (waty), **W/kg** (waty/kg) lub **FTP %** (wartość procentowa FTP).
- **FTP (W):** Ustaw swoją wartość FTP. Wybierz wartość z zakresu od 60 do 600 watów.
- **Moc, śr. krocząca** (moc, średnia krocząca): Wybierz dane średniej kroczącej z 3, 10, lub 30 sekund lub wybierz **Ustaw inną**, aby ustawić dowolną wartość średniej kroczącej z zakresu 1 – 99.
- **Strefy mocy:** Przejrzyj i zmień limity dla stref mocy.

## USTAWIENIA ROWERU

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia roweru, przejdź do menu **Ustawienia > Ustawienia roweru** i wybierz rower. Pod nazwą roweru wyświetlone zostaną sensory przypisane do roweru.

Dostępne są następujące ustawienia:

**NAZWA ROWERU:** **Rower 1, Rower 2, Rower 3** lub **Rower 4**.

**WIELKOŚĆ KOŁA (MM):** Ustaw wielkość koła w milimetrach. Więcej informacji znajduje się w części [Pomiar wielkości kół](#).

**DŁUGOŚĆ KORBY (MM):** Wprowadź długość korby w milimetrach.

**SENSORY:** Wyświetla wszystkie sensory przypisane do roweru.

### POMIAR WIELKOŚCI KÓŁ

Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do dokładnego wskazywania informacji dotyczących jazdy na rowerze. Wielkość kół w rowerze można określić na dwa sposoby:

#### Sposób 1

Zmierz koło ręcznie, aby uzyskać jak najbardziej dokładny wynik.

Ustaw koło w taki sposób, aby wentyl wskazywał miejsce styku koła z podłożem. Narysuj linię na ziemi, aby oznaczyć to miejsce. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni, tak aby koło wykonało pełny obrót. Opona powinna być ustawiona prostopadłe do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znajduje się wentyl, aby oznaczyć pełen obrót. Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.


Od tej odległości odejmij 4 mm (uwzględnienie obciążenia roweru). Uzyskany wynik to obwód koła. Wprowadź tę wartość do komputera rowerowego.

## Sposób 2

Sprawdź średnicę koła podaną w calach lub numer ETRTO nadrukowany na kole. Odczytaną wartość dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

 Możesz również zapytać producenta o rozmiar koła.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar koła (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


 Podane w tabeli wielkości są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywista wielkość koła zależy od jego typu oraz ciśnienia powietrza w oponach. Z tego powodu firma Polar nie może zagwarantować, że podany w tabeli rozmiar będzie prawidłowy.

## INFORMACJE O UŻYTKOWNIKU

Aby wyświetlić i zmienić informacje o użytkowniku, wybierz **Ustawienia > Informacje o użytkowniku**. W tym menu znajdują się następujące pozycje:

- **PŁEĆ**
- **WZROST**
- **MASA CIAŁA**
- **DATA URODZENIA**
- **MAKS. TĘTNO**
- **TĘTNO SPOCZYNKOWE**
- **VO2MAKS.**

Wprowadzenie dokładnych danych jest niezwykle istotne, szczególnie tych dotyczących masy ciała, wzrostu, daty urodzenia i płci, ponieważ mają one wpływ na dokładność pomiarów, m.in. granicznych wartości tętna oraz liczby spalanych kalorii.

Dotknij, aby przejść do ustawień, które chcesz zmienić, i wprowadź żądane wartości. Potwierdź i wróć do poprzedniego menu, dotykając .

W przypadku niektórych ustawień (np. płci) dotykaj pole, aż wyświetli się żądana wartość.

### **PŁEĆ**

Wybierz **Mężczyzna** lub **Kobieta**.

### **WZROST**

Podaj swój wzrost.

### **MASA CIAŁA**

Podaj swoją masę ciała.

### **DATA URODZENIA**

Podaj swoją datę urodzenia.

## MAKS. TĘTNO

**MAKS. TĘTNO:** Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz swoje maksymalne tętno zmierzone podczas próby wytrzymałościowej. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek ( $220 - \text{wiek}$ ).

### O tętnie maksymalnym

$HR_{maks.}$  pomaga określić wydatek energetyczny.  $HR_{maks.}$  to największa liczba uderzeń serca na minutę (bpm) podczas maksymalnego wysiłku fizycznego.

$HR_{maks.}$  jest przydatnym narzędziem do określenia intensywności treningów. Najbardziej dokładną metodą określania tętna  $HR_{maks.}$  jest przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza.

## TĘTNO SPOCZYNKOWE

**TĘTNO SPOCZYNKOWE:** Podaj tętno spoczynkowe.

### O tętnie spoczynkowym

Indywidualne tętno spoczynkowe ( $HR_{spocz.}$ ) to najniższa liczba uderzeń serca na minutę (bpm) podczas nieprzerwanego odpoczynku. Wiek, poziom kondycji fizycznej, uwarunkowania genetyczne, stan zdrowia czy płeć są czynnikami, które mogą mieć wpływ na wartość  $HR_{spocz.}$ .  $HR_{spocz.}$  może być zmniejszone w wyniku odpowiedniej regulacji układu krążenia. Standardowa wartość dla osoby dorosłej wynosi 60 – 80 uderzeń serca na minutę, lecz u najlepszych sportowców tętno spoczynkowe może nawet osiągnąć wartość poniżej 30 uderzeń na minutę. Niezwykle wysoka wartość  $HR_{spocz.}$  może być oznaką nadmiernego wysiłku lub choroby.

## VO2 MAKS.

**VO2MAKS.:** Ustaw maksymalną zdolność organizmu do przyswajania tlenu  $VO2_{maks.}$ .

### O wartości $VO2_{maks.}$

Wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2$ ) jest bezpośrednio związany z wydolnością sercowo-oddechową, gdyż to płuca i serce są odpowiedzialne za dostarczanie tlenu do naszych tkanek. Wartość  $VO2_{maks.}$  (wskaźnik maksymalnej zdolności organizmu do przyswajania tlenu służący do określania maksymalnej wydolności aerobowej) stanowi maksymalny współczynnik spalania tlenu przez organizm podczas intensywnego wysiłku.

Wartość  $VO_{2maks.}$  może być zmierzona lub uzyskana podczas testów wydolności (np. maksymalnej próby wysiłkowej, submaksymalnej próby wysiłkowej, Polar Fitness Test). Wartość  $VO_{2maks.}$  precyzyjnie określa wydolność sercowo-oddechową i pozwala przewidzieć zdolność organizmu do wysiłku podczas bardzo intensywnych ćwiczeń, takich jak: bieganie długodystansowe, jazda na rowerze, bieg na nartach i pływanie.

Wartość  $VO_{2maks.}$  można wyrazić w mililitrach na minutę ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) lub w mililitrach na minutę na kilogram masy ciała ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

Zależność między zdolnością organizmu do przyswajania tlenu ( $VO_2$ ) a tętnem (HR) podczas wykonywania danych ćwiczeń dynamicznych jest liniowa. Wartość procentową  $VO_{2maks.}$  można przeliczyć na % wartości  $HR_{maks.}$  korzystając z następującego wzoru:  $\%HR_{maks.} = (\%VO_{2maks.} + 28.12)/1.28$ .

Wartość  $VO_{2maks.}$  to podstawowa zmienna określająca intensywność ćwiczeń. Podczas określania docelowej intensywności ćwiczeń korzystanie z wartości tętna jest bardziej praktyczne i przydatne, ponieważ można je łatwo i nieinwazyjnie określić podczas ćwiczeń za pomocą pulsometru.

## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Istnieje możliwość aktualizacji oprogramowania pulsometru V650. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania, program FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu pulsometru V650 do komputera za pomocą kabla USB. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą kabla USB i oprogramowania FlowSync.

Aktualizacje oprogramowania mają na celu poprawę działania pulsometru V650. Mogą obejmować m.in. usprawnienia istniejących funkcji lub zupełnie nowe funkcje.

### AKTUALIZOWANIE OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Aby zaktualizować oprogramowanie pulsometru V650, musisz:

- Posiadać konto w serwisie internetowym Polar Flow
- Zainstalować oprogramowanie FlowSync
- Zarejestrować pulsometr V650 w serwisie internetowym Polar Flow

Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), utwórz konto Polar w serwisie Polar Flow, a następnie pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je na swoim komputerze.



Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz złącze micro-USB do pulsometru V650 i podłącz drugi koniec kabla do komputera.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji zostaniesz zapytany, czy oprogramowanie ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz Yes (tak). Po zainstalowaniu nowego oprogramowania pulsometr V650 zostanie uruchomiony ponownie.

Przed aktualizacją oprogramowania najważniejsze dane z V650 zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow. Dzięki temu podczas aktualizacji nie utracisz żadnych danych.

# KOMPATYBILNE SENSORY

Nadajnik na klatkę piersiową Polar Bluetooth® Smart .....	26
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową z pulsometrem V650 .....	26
Sensor prędkości Polar Bluetooth® Smart .....	26
Łączenie sensora prędkości z V650 .....	27
Sensor kadencji Polar Bluetooth® Smart .....	27
Łączenie sensora kadencji z V650 .....	28

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR BLUETOOTH® SMART

Nadajnik Polar na klatkę piersiową składa się z kostki i wygodnego paska. W dokładny sposób odczytuje tętno i przesyła dane do pulsometru V650 w czasie rzeczywistym.

Dzięki danym o tętnie sprawdzisz swój aktualny stan kondycji oraz dowiesz się, jak Twój organizm reaguje na wysiłek. Mimo że istnieje wiele subiektywnych odczuć związanych z reakcją organizmu na wykonywane ćwiczenia (zauważalne zmęczenie, tempo oddychania, odczucia fizyczne), żadne z nich nie jest tak wiarygodne jak pomiar tętna. Ponieważ mają na niego wpływ zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, daje on obiektywny i wiarygodny obraz stanu fizycznego.

### ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ Z PULSOMETREM V650

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową zgodnie z opisem w części [Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową](#) i wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Łączenie > Łączenie nowego urządzenia**.
2. V650 wyświetli listę znalezionych urządzeń. Wybierz nazwę nadajnika, który ma zostać połączony.
3. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie powiodło się**.

## SENSOR PRĘDKOŚCI POLAR BLUETOOTH® SMART

Na prędkość jazdy na rowerze może wpływać wiele czynników. Wydolność jest oczywiście jednym z nich, ale warunki pogodowe i zmienne nachylenie gruntu również są istotne. Aerodynamiczny sensor prędkości to najbardziej zaawansowane rozwiązanie pozwalające określić, w jaki sposób te czynniki wpływają na Twoją prędkość.

- Mierzy bieżącą, średnią i maksymalną prędkość
- Umożliwia śledzenie średniej prędkości, co pozwala zauważyć poprawę wydajności
- Lekki, wytrzymały i łatwy do zamontowania

## ŁĄCZENIE SENSORA PRĘDKOŚCI Z V650

Sprawdź, czy sensor prędkości został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora prędkości znajduje się w podręczniku użytkownika sensora prędkości.

1. Wybierz **Ustawienia ogólne > Łączenie > Łączenie nowego urządzenia**. Pulsometr V650 powinien się znajdować nie więcej niż trzy metry od łączonego sensora. Przy zainstalowaniu na kierownicy odległość ta jest wystarczająca.

2. Włącz sensor, który ma zostać połączony. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie kołem. Migające czerwone światło wskazuje, że sensor został aktywowany.


 *Przeprowadź łączenie w ciągu 30 s od aktywacji sensora.*

3. V650 wyświetli listę znalezionych urządzeń. Urządzenie znajdujące się najbliżej V650 zostanie wyświetlone u góry listy. Wybierz nazwę sensora, który ma zostać połączony.

4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie powiodło się**.

5. Powiąż sensor z rowerem **Rower 1, Rower 2, Rower 3** lub **Rower 4**. Przypisany rower możesz zmienić później w opcji **Połączone urządzenia**.

6. Podaj wielkości kół. Potwierdź i wróć do menu **ŁĄCZENIE**, naciskając .

 *Po wybraniu roweru pulsometr V650 automatycznie rozpocznie wyszukiwanie sensorów przypisanych do tego roweru. Pulsometr V650 jest gotowy, kiedy zielone obramowanie wskaźnika sensora zaświeci się.*

## SENSOR KADENCJI POLAR BLUETOOTH® SMART

Nasz zaawansowany bezprzewodowy sensor kadencji to najbardziej praktyczny sposób mierzenia Twoich wyników podczas jazdy na rowerze. Sensor mierzy aktualną, średnią i maksymalną kadencję pedałowania wyrażoną w obrotach korby na minutę, dzięki czemu możesz porównywać swoją technikę jazdy podczas kolejnych treningów.

- Pomaga poprawić technikę jazdy i określić optymalną kadencję
- Rejestrowane bez zakłóceń dane dotyczące kadencji pozwalają ocenić indywidualną wydajność

- Aerodynamiczny i lekki


## ŁĄCZENIE SENSORA KADENCJI Z V650

Sprawdź, czy sensor kadencji został prawidłowo zainstalowany. Więcej informacji dotyczących instalacji sensora kadencji znajduje się w podręczniku użytkownika sensora kadencji.

1. Wybierz **Ustawienia ogólne > Łączenie > Łączenie nowego urządzenia**. Pulsometr V650 powinien się znajdować nie więcej niż trzy metry od łączonego sensora. Przy zainstalowaniu na kierownicy odległość ta jest wystarczająca.
2. Uaktywnij sensor, który ma zostać połączony. Aby aktywować sensor, obróć kilkakrotnie korbą. Migające czerwone światło wskazuje, że sensor został aktywowany.

 *Przeprowadź łączenie w ciągu 30 s od aktywacji sensora.*

3. V650 wyświetli listę znalezionych urządzeń. Urządzenie znajdujące się najbliżej V650 zostanie wyświetlone u góry listy. Naciskając wybierz nazwę sensora, który ma zostać połączony.
4. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Łączenie powiodło się**.
5. Powiąż sensor z rowerem **Rower 1, Rower 2, Rower 3** lub **Rower 4**. Przypisany rower możesz zmienić później w opcji **Połączone urządzenia**.

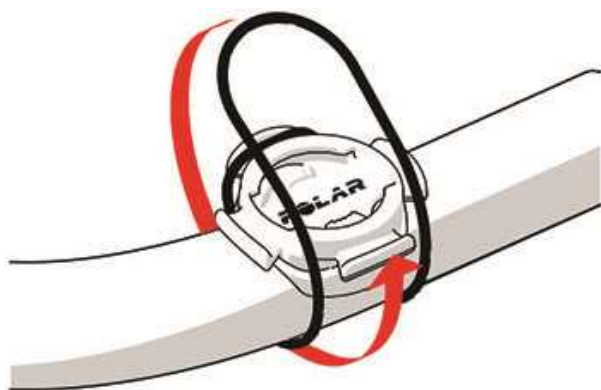
 *Po wybraniu roweru pulsometr V650 automatycznie rozpocznie wyszukiwanie sensorów przypisanych do tego roweru. Pulsometr V650 jest gotowy, kiedy zielone obramowanie wskaźnika sensora zaświeci się.*

# MONTAŻ UCHWYTU ROWEROWEGO

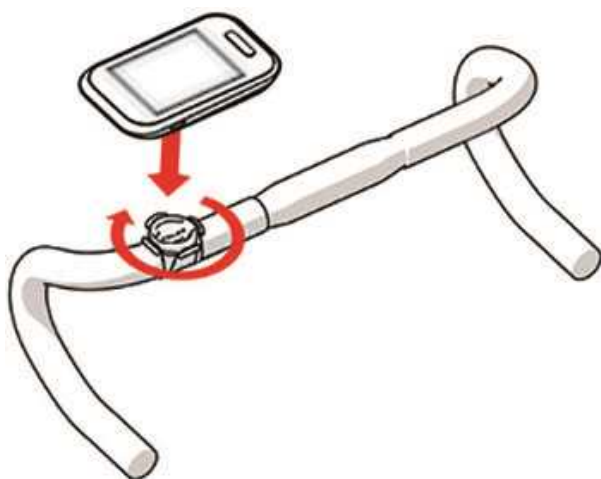
## MONTAŻ UCHWYTU ROWEROWEGO

Regulowany uchwyt rowerowy Polar zamontować możesz na mostku, po lewej lub prawej stronie kierownicy.

1. Umieść gumową podkładkę na mostku/kierownicy.
2. Umieść uchwyt na podkładce w taki sposób, aby logo Polar ustawione było równoległe do kierownicy.
3. Dobrze zaciśnij uchwyt na mostku/kierownicy za pomocą pierścienia O-ring.



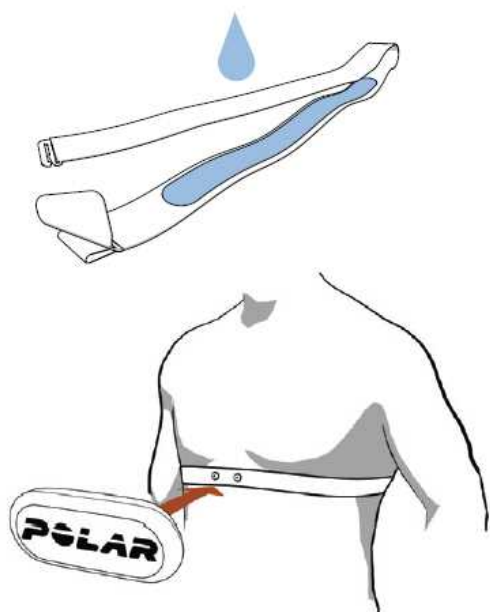
4. Odpowiednio ustaw ząbki z tyłu pulsometru V650 względem wgłębienia na uchwycie i obróć je w prawo, aby przymocować V650.



# TRENING

## ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zamocuj kostkę na pasku.
3. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu.
4. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.



**i** Po każdej sesji treningowej zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha.

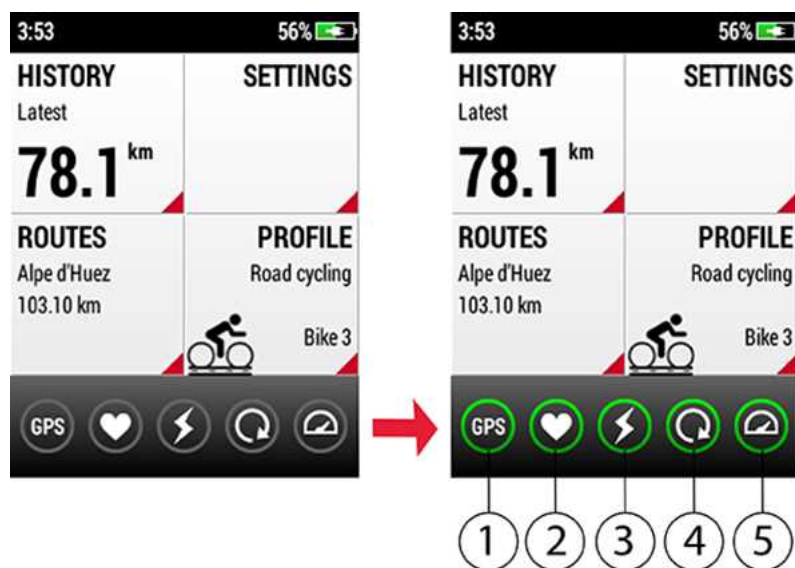
## ROZPOCZYNIANIE SESJI TRENINGOWEJ

### WYBIERZ PROFIL I ROWER

Przejdź do menu **PROFIL** i wybierz opcję **Jazda po drodze, Jazda w górach, Rower stacjonarny** lub **Inne**. Wybierz **Rower 1, Rower 2, Rower 3** lub **Rower 4**.

Jeśli dla danego profilu włączono funkcję GPS, pulsometr V650 automatycznie wyszuka sygnał z satelity GPS. Trzymaj V650 nieruchomo z wyświetlaczem skierowanym w górę. Za pierwszym razem zajmuje to zwykle od 30 do 60 sekund. Później wyszukiwanie trwa zaledwie kilka sekund. Pulsometr V650 wykrył sygnał GPS, jeżeli zielona ikonka GPS świeci się.

Jeśli do roweru przypisany jest sensor, pulsometr V650 rozpocznie wyszukiwanie sygnałów z sensorów. Podczas wyszukiwania zielona ikonka wskaźnika sensora miga. Pulsometr V650 jest gotowy, kiedy zielone obramowanie wskaźnika sensora zaświeci się. Naciśnij przedni przycisk, aby rozpocząć jazdę lub wybrać trasę.




1. GPS
2. Nadajnik na klatkę piersiową
3. Sensor mocy
4. Sensor kadencji
5. Sensor prędkości

**i** Po znalezieniu satelity pulsometr V650 skalibruje wysokość n.p.m. **Komunikat Altitude calibration complete** (kalibracja wysokości n.p.m. zakończona) pojawi się po zakończeniu kalibracji. Aby zapewnić dokładność pomiaru wysokości n.p.m., kalibruj pulsometr V650 zawsze, gdy dostępne jest odpowiednie ku temu miejsce, takie jak wzniesienie, lub za pomocą mapy topograficznej, bądź jeśli znajdujesz się na poziomie morza. Aby przeprowadzić kalibrację ręczną, naciśnij przycisk boczny i wybierz opcję **Calibrate altitude** (kalibruj wysokość n.p.m.). Następnie ustal wysokość dla bieżącej lokalizacji.

## ROZPOCZYNIANIE TRENINGU Z WYTYCZANIEM TRASY

Przejdź do menu **TRASY**, aby wyświetlić listę tras dodanych do ulubionych w serwisie internetowym Flow i zsynchronizowanych z V650. Wybierz trasę dla następnego treningu, naciskając kółko po lewej stronie nazwy trasy. Po naciśnięciu pola trasy wyświetlony zostanie jej podgląd.


Aby powrócić do widoku głównego, naciśnij . Wybrana trasa pojawi się w polu **TRASY**. Naciśnij przedni przycisk, aby rozpocząć zapis treningu.

Więcej informacji na temat wyświetlania trasy i dodawania tras do V650 znajduje się w części [Wytyczanie trasy](#).

## FUNKCJE PRZYCISKÓW PODCZAS TRENINGU

### FUNKCJE PRZYCISKÓW BOCZNYCH

- Zmiana widoku danych treningowych za pomocą krótkiego naciśnięcia przycisku bocznego.
- Wyświetlenie menu bocznego lub odblokowanie wyświetlacza (jeśli jest zablokowany) po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku bocznego.
- Wyłączenie V650 po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku przez osiem sekund.

 *Krople deszczu mogą zakłócać działanie ekranu dotykowego. Zalecamy zablokowanie wyświetlacza za pomocą menu przycisku bocznego, aby temu zapobiec.*

### FUNKCJE PRZYCISKU PRZEDNIEGO

- Zapisanie okrążenia za pomocą krótkiego naciśnięcia przycisku przedniego.

Funkcja **ZAPIS OKR. PRZEDNIM PRZYCISKIEM** musi być włączona. Domyślnie funkcja jest aktywna. Aby włączyć lub wyłączyć funkcję, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe** i wybierz profil, który chcesz edytować, aby wyświetlić ustawienia.

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wstrzymać rejestrowanie.

### FUNKCJE EKRANU DOTYKOWEGO



- Przesuń palcem po ekranie, aby zmienić podgląd danych treningowych.
- Czerwony trójkąt w dolnym prawym rogu pola danych oznacza, że w szybki sposób możesz przełączyć widok informacji, np. z prędkości na średnią prędkość.
- Przesuń palcem w dół, aby rozwinąć menu. Z jego poziomu możesz skonfigurować latarkę przednią, dźwięki i jasność wyświetlacza.



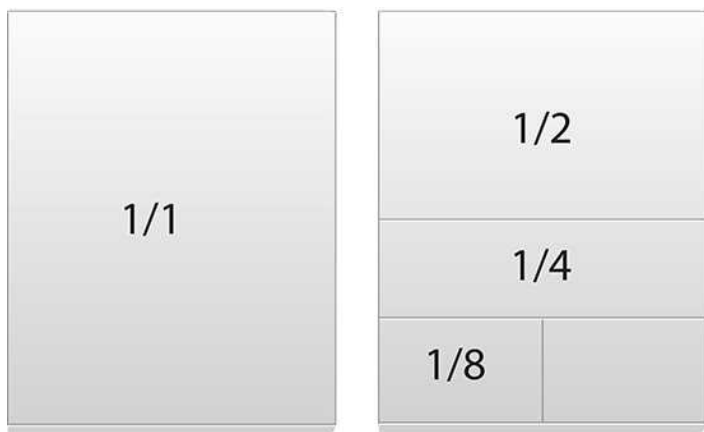
## EKRANY

Ekrany pulsometru V650 można dostosować do własnych potrzeb. Dla każdego profilu możesz ustawić do sześciu ekranów. Jeden ekran może zawierać maksymalnie osiem pól z danymi.

Poniżej opisano wszystkie pozycje w dostępnych ekranów Wybierz te, które najbardziej odpowiadają Twoim potrzebom i wymaganiom. Więcej instrukcji na temat dostosowywania ekranów znajduje się w części [Ustawienia profili sportowych](#).

 *Pozycje w ekranach wyświetlane są jako dane liczbowe lub graficzne (oznaczone ikoną  po nazwie pozycji na liście) w zależności od wybranej wielkości pozycji.*

### Wielkości pozycji










Poniżej podano dostępne wymiary pozycji w ekranach

### GODZINA



<b>Godzina</b> 1/2, 1/4, 1/8	Bieżąca pora dnia.
<b>Czas trwania</b> 1/2, 1/4, 1/8	Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej.
<b>Czas okrążenia</b> 1/2, 1/4, 1/8	Czas odliczany przed stoper dla obecnego okrążenia.




## ŚRODOWISKO

<p><b>Wysokość n.p.m.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Bieżąca wysokość n.p.m. w metrach/stopach.</p>
<p><b>Wykres wysokości n.p.m.</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Graficzne przedstawienie trendu wysokości.</p>
<p><b>Wzniesienie</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Wzniesienie w metrach/stopach.</p>
<p><b>Powrót do punktu startowego</b></p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Strzałka wskazuje kierunek, w którym należy iść, aby dotrzeć do punktu początkowego. Ponadto pulsometr wyświetla bezpośrednią odległość (w linii prostej) dzielącą Cię od punktu początkowego.</p>
<p><b>Barometr</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Aktualne ciśnienie powietrza.</p>
<p><b>Spadek terenu</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Spadek w metrach/stopach.</p>
<p><b>Nachylenie</b></p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Wzniesienie/spadek terenu w stopniach lub procentach.</p>
<p><b>Mapa</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Rysowanie linii trasy na mapie umożliwia podgląd obecnego położenia w czasie rzeczywistym. Więcej informacji o pobieraniu map na pulsometr V650 znajduje się w części <a href="#">Mapy</a>.</p> <p>W widoku mapy wyświetlane są następujące dane w dwóch polach wielkości 1/8 ekranu w jego dolnej części.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prędkość</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dystans</li> <li>• czas trwania</li> <li>• tętno</li> <li>• moc</li> <li>• kadencja</li> </ul> <p>Naciśnij dane, aby zmienić rodzaj wyświetlanych informacji.</p>
<p><b>Trasa</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Funkcja wytycza trasę w oparciu o Twoje trasy zarejestrowane podczas poprzednich sesji lub zarejestrowane i udostępnione przez użytkowników w serwisie internetowym Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czerwony wskaźnik na mapie przedstawia Twoją lokalizację i kierunek, w którym zmierzasz.</li> <li>• Czerwona linia przedstawia trasę, którą masz podążać.</li> <li>• Zielone kółko oznacza punkt początkowy trasy, a czerwone – punkt końcowy.</li> <li>• Niebieska linia przedstawia aktualną trasę.</li> </ul>

## DANE OSOBISTE



<p><b>Kalorie</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Liczba spalonych kalorii.</p>
<p><b>Tętno</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Twoje tętno podawane w uderzeniach na minutę (bpm) lub jako procent (%) tętna maksymalnego.</p>
<p><b>Strefy tętna</b></p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Bieżące tętno i czas trwania jazdy. Słupki wskazują czas spędzony w każdej ze stref.</p> <p>Możesz zablokować strefę, w której aktualnie jesteś, dotykając podgląd strefy tętna. Wyświetlone zostaną limity zablokowanej strefy. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym. Za pomocą ponownego dotknięcia możesz odblokować strefę.</p>

<p><b>Wykres tętna</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Tętno przedstawione w postaci wykresu.</p> <p>Możesz zablokować strefę, w której aktualnie jesteś, dotykając podglądu strefy tętna. Wyświetlone zostaną limity zablokowanej strefy. Jeśli Twoje tętno znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym. Za pomocą ponownego dotknięcia możesz odblokować strefę.</p> <p> <i>Dotknij, aby przełączyć widok.</i></p>
<p><b>Śr. tętno</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Twoje średnie tętno.</p>
<p><b>Maks. tętno</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Twoje maksymalne tętno.</p>
<p><b>Maks. tętno okrążenia</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksymalne tętno dla aktualnego okrążenia.</p>
<p><b>Śr. tętno okrążenia</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Średnie tętno dla aktualnego okrążenia.</p>

## DYSTANS

<p><b>Dystans</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Dystans przebyty podczas jazdy.</p>
<p><b>Dystans okrążenia</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Dystans przebyty podczas aktualnego okrążenia.</p>

## PRĘDKOŚĆ


<b>Prędkość / Tempo</b> 1/2, 1/4, 1/8	Bieżąca prędkość (km/h lub mile/h).
<b>Śr. prędkość / Śr. tempo</b> 1/2, 1/4, 1/8	Średnia prędkość (km/h lub mile/h).
<b>Maks. prędkość / Maks. tempo</b> 1/2, 1/4, 1/8	Maksymalna prędkość (km/h lub mile/h).
<b>Śr. prędkość okrążenia / Śr. tempo okrążenia</b> 1/2, 1/4, 1/8	Średnia prędkość (km/h lub mile/h) aktualnego okrążenia.
<b>Maks. prędkość okrążenia / Maks. tempo okrążenia</b> 1/2, 1/4, 1/8	Maksymalna prędkość (km/h lub mile/h) aktualnego okrążenia.
<b>Wykres prędkości / Wykres tempa</b> 1/2  , 1/4 	Pokazuje bieżącą prędkość (km/h lub mile/h) i ostatnie zmiany prędkości przedstawione w postaci graficznej.
<b>VAM (średnia szybkość wznoszenia)</b> 1/2, 1/4, 1/8	Wznoszenie w metrach/stopach na godzinę.



## KADENCJA










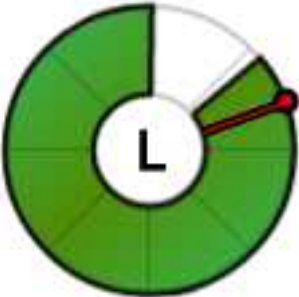
<b>Kadencja</b> 1/2, 1/4, 1/8	Tempo pedałowania wyrażane w obrotach na minutę.
<b>Śr. kadencja</b>	Średnie tempo pedałowania.



1/2, 1/4, 1/8	
<b>Śr. kadencja okrążenia</b> 1/2, 1/4, 1/8	Średnie tempo pedałowania dla aktualnego okrążenia.

## MOC

 W zależności od sposobu wyświetlania mocy wybranego w [ustawieniach profili sportowych](#), wydatek mocy wyrażony jest w: **W** (waty) **W/kg** (waty/kg) lub **FTP %** (wartość procentowa FTP).

<b>Moc</b> 1/2, 1/4, 1/8	Aktualny wydatek mocy.
<b>Śr. moc</b> 1/2, 1/4, 1/8	Średnia moc podczas aktualnej sesji treningowej.
<b>Maks. moc</b> 1/2, 1/4, 1/8	Maksymalna moc podczas aktualnej sesji treningowej.
<b>Moc, lewa</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nacisk lewej nogi.
<b>Moc, prawa</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nacisk prawej nogi.
<b>Strefy mocy</b> 1/1  , 1/2 	<p>Bieżący wydatek mocy i czas trwania jazdy. Słupki wskazują czas spędzony w każdej ze stref mocy.</p> <p>Możesz zablokować strefę, w której aktualnie jesteś, dotykając podgląd strefy tętna. Wyświetlone zostaną limity zablokowanej strefy. Jeśli Twój wydatek znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym. Za pomocą ponownego dotknięcia możesz odblokować strefę.</p>

<p><b>Wykres mocy</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Wydatek mocy przedstawiony w postaci wykresu.</p> <p>Możesz zablokować strefę, w której aktualnie jesteś, dotykając podgląd strefy tętna. Wyświetlone zostaną limity zablokowanej strefy. Jeśli Twój wydatek znajdzie się poza zablokowaną strefą, zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym. Za pomocą ponownego dotknięcia możesz odblokować strefę.</p> <p> <i>Dotknij, aby przełączyć widok.</i></p>
<p><b>Lap power avg (średnia moc okrążenia)</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Średnia moc podczas aktualnego okrążenia.</p>
<p><b>Śr. moc okr.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksymalna moc podczas aktualnego okrążenia.</p>
<p><b>Nacisk lewej i prawej nogi</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Procentowy rozkład mocy między lewą a prawą stopą.</p>
<p><b>Śr. nacisk lewej/prawej nogi</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Średni procentowy rozkład mocy między lewą a prawą stopą.</p>
<p><b>Nacisk l/p noga pod. okr.</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Rozkład mocy między lewą a prawą stopą podczas aktualnego okrążenia.</p>
<p><b>Siła</b></p> 	<p>Wykres kołowy nacisku prawej i lewej nogi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielone pole przedstawia dodatnią wartość siły, z jaką naciskasz na pedał.</li> <li>• Pomarańczowa linia wskazuje pozycję, w której siła pedałowania jest największa.</li> </ul>

1/2 	
<p><b>Widok siły</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Na ekranie <b>Widok siły</b> znajdziesz następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wizualizacja nacisku prawej i lewej nogi</li> <li>• Maksymalna siła nacisku prawej i lewej nogi</li> <li>• Wartość procentowa czasu oddziaływania siły dodatniej podczas pedałowania lewą i prawą nogą</li> </ul> <p>Jeśli używasz Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (z jednym nadajnikiem), wyświetlone zostaną następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wizualizacja nacisku na pedały</li> <li>• Aktualny wydatek mocy/średni wydatek mocy w czasie 3, 10, 30 lub 1–99 (wybrana wartość) sekund. Dotknij, aby zmienić wartość.</li> <li>• Maksymalna siła nacisku na pedały</li> <li>• Wartość procentowa siły dodatniej podczas pedałowania</li> <li>• Kadencja</li> </ul>
<p><b>Maks. siła obrotu, lewa</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Maksymalna siła podczas naciskania na pedał (lewy).
<p><b>Maks. siła obrotu, prawa</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Maksymalna siła podczas naciskania na pedał (prawy).
<p><b>NP</b></p> <p><b>NP okrąż.</b></p>	NORMALIZED POWER (NP) pozwala na ocenę intensywności treningu. Zapewnia lepszy obraz rzeczywistego zapotrzebowania energetycznego podczas treningu.
<p><b>IF</b></p> <p><b>IF okrąż.</b></p>	INTENSITY FACTOR (IF) to po prostu współczynnik znormalizowanej mocy do mocy progowej. IF zapewnia wiarygodny i wygodny sposób porównania względnej intensywności treningu lub wyścigu wśród lub pomiędzy zawodnikami, z uwzględnieniem zmian lub różnic w mocy progowej.
<b>TSS</b>	TRAINING STRESS SCORE (TSS) oblicza ogólne obciążenie treningowe na podstawie danych na temat mocy.



TSS okrąż.	
------------	--

## INFORMACJE O OKRĄŻENIU

Po każdym okrążeniu przez chwilę wyświetlane jest powiadomienie o okrążeniu. Jeśli chcesz śledzić informacje o okrążeniu podczas jego trwania, w ustawieniach profili sportowych możesz wybrać odpowiednią opcję **Widok okrążeń / AUTOM. PODGLĄD OKR.** (automatyczny podgląd okrążeń).


 *Dotknij ekranu w trybie **Widok okrążeń /AUTOM. PODGLĄD OKR.**, aby zobaczyć powiadomienie o poprzednim okrążeniu.*

## POWRÓT DO PUNKTU STARTOWEGO

Funkcja Back to start (powrót do punktu początkowego) pozwala wrócić do miejsca rozpoczęcia treningu. Po znalezieniu przez pulsometr V650 sygnału z satelitów GPS na początku sesji treningowej, Twoja lokalizacja zostaje zapisana jako punkt początkowy.

Jeśli chcesz wrócić do tego punktu, wykonaj następujące czynności:

- Przejdź do ekranu funkcji BACK TO START (powrót do punktu początkowego).
- Przemieść się, aby pulsometr V650 mógł określić, w którym kierunku jedziesz. Strzałka będzie wskazywać kierunek, w którym należy jechać, aby dotrzeć do punktu początkowego.
- Aby powrócić do punktu początkowego, poruszaj się w kierunku wskazywanym przez strzałkę.
- Ponadto pulsometr V650 wyświetla bezpośrednią odległość (w linii prostej) dzielącą Cię od punktu początkowego.


 *Zawsze noś ze sobą mapę na wypadek utraty sygnału satelitarnego lub rozładowania akumulatora pulsometru V650.*

 *Funkcja ta jest związana z funkcją GPS. Ustawienia GPS możesz skonfigurować w ustawieniach profili sportowych. Więcej informacji znajduje się w części [Profile sportowe](#).*

## WSTRZYMANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać zapis sesji treningowej, naciśnij i przytrzymaj przycisk przedni. Aby kontynuować zapis danych treningowych, naciśnij przycisk **KONTYNUUJ**.

Aby całkowicie przerwać rejestrowanie danych, naciśnij przycisk **ZATRZYMAJ**.

 *Po zakończeniu treningu zadbaj o nadajnik na klatkę piersiową. Po każdej sesji treningowej odpinaj od paska kostkę, a pasek płącz pod bieżącą wodą. Pełne instrukcje dotyczące pielęgnacji i konserwacji znajdują się w części [Pielęgnacja pulsometru V650](#).*

# PO TRENINGU

## PODSUMOWANIE

Po zakończeniu każdej sesji treningowej dostępne będzie podsumowanie treningu. Podsumowanie zawiera:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Czas trwania sesji</li><li>• Dystans</li><li>• Średnie i maksymalne tętno</li><li>• Średnią i maksymalną prędkość/tempo</li><li>• Ilość spalonych kalorii w zależności od wysokości n.p.m. i procentowy udział tłuszczu w ilości spalonych kalorii</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rezultat treningu: informacje w formie tekstowej, np. Steady state training+ (trening ogólnorozwojowy+), wyświetlają się, jeżeli przez co najmniej 10 minut parametry treningowe mieściły się w strefach tętna. Więcej informacji znajduje się w części <a href="#">Rezultat treningu</a>.</li><li>• Czas spędzony w każdej ze stref</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Średnia i maksymalna kadencja</li><li>• Wzniesienia i spadki terenu</li><li>• Maksymalna wysokość n.p.m.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Średni i maksymalny wydatek mocy</li><li>• Średni i maksymalny współczynnik <b>W/kg</b> (współczynnik mocy do masy)</li><li>• Procentowy rozkład mocy między lewą a prawą stopą podczas jazdy na rowerze</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trasa na mapie</li></ul>
<p><b>Szczegółowe informacje na temat okrążeń</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liczba okrążeń i czas</li></ul>

- Dystans
- Średnie tętno
- Średnia prędkość
- Średnia kadencja
- Średnia moc

Aby wyświetlić dane łączne z treningu, przejdź do menu **HISTORIA > Treningi**.

## **HISTORIA**

### **SESJE**

Pulsometr V650 zapisuje podsumowanie sesji w menu **HISTORIA > Treningi**. Tam wyświetlana jest lista sesji treningowych oraz następujące informacje: data, godzina rozpoczęcia, profil i rower.

- Naciśnij sesję, aby wyświetlić jej podsumowanie. Aby przewijać podsumowanie, przesuwaj palcem w prawo lub w lewo.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby usunąć daną sesję treningową.

Aby otrzymać dokładniejszą analizę, przenieś dane dotyczące treningu do serwisu internetowego Polar Flow za pośrednictwem kabla USB i oprogramowania FlowSync. Serwis internetowy dysponuje różnorodnymi opcjami analizy danych.

### **DANE ŁĄCZNE**

Aby wyświetlić dane łączne z treningu, przejdź do menu **HISTORIA > Dane łączne**.

W zakładce **Dane łączne** wyświetlany jest ogół informacji z treningów zapisanych od ostatniego resetowania danych.

- Przedział czasowy
- **Czas trwania**
- **Dystans**
- **Kalorie**
- Dystans pokonany na rowerze **Rower 1, Rower 2, Rower 3 i Rower 4**

 *Naciśnij pole, aby wyzerować dane łączne. Dane łączne dla poszczególnych rowerów należy zerować osobno.*

Wartości są automatycznie uaktualniane po zatrzymaniu rejestracji danych.

 *Wartości łączne możesz wyświetlać w zestawieniach sezonowych lub miesięcznych.*

# FUNKCJE

## GPS

Pulsometr V650 posiada wbudowany sensor GPS zapewniający dokładny pomiar prędkości i dystansu podczas treningu oraz wyświetlenie trasy na mapie za pomocą serwisu Flow po zakończeniu sesji.

Pulsometr V650 posiada następujące funkcje GPS:

- Dystans: Podaje dokładny dystans podczas sesji i po jej zakończeniu.
- Prędkość: Podaje dokładną prędkość/tempo podczas sesji i po jej zakończeniu.
- Powrót do punktu startowego: Prowadzi najkrótszą trasą do punktu rozpoczęcia treningu, a także wskazuje odległość od niego. Teraz możesz bezpiecznie odkrywać nowe, nieznanne trasy, wiedząc, że pulsometr V650 doprowadzi Cię do miejsca rozpoczęcia treningu.
- Trasa: Schemat trasy z uwzględnieniem pozycji bieżącej i początkowej.

## BAROMETR

Pulsometr V650 mierzy wysokość n.p.m. za pomocą czujnika ciśnienia atmosferycznego i przelicza wartość ciśnienia na wysokość n.p.m. Jest to najbardziej dokładna metoda pomiaru wysokości n.p.m. i zmian wysokości n.p.m. (wzniesienia/spadki).

Funkcje barometru:

- Wysokość n.p.m., wzniesienia i spadki terenu
- Inklinometr działający w oparciu o GPS
- Rzeczywista szybkość wznoszenia
- Liczba spalonych kalorii w zależności od wysokości n.p.m.

Aby zapewnić dokładność pomiaru wysokości n.p.m., kalibruj pulsometr zawsze, gdy znajdujesz się w odpowiednim do tego miejscu, np. na wzniesieniu lub za pomocą mapy topograficznej, bądź jeśli znajdujesz się na poziomie morza. Różnice ciśnień wynikające z warunków pogodowych lub działania klimatyzacji mogą wpływać na wynik pomiaru wysokości n.p.m.

## PROFILE SPORTOWE

V650 zawiera trzy profile dla jazdy na rowerze i jeden profil dla innych dyscyplin sportowych. Możesz skonfigurować ustawienia dla każdego z nich. Możesz na przykład przypisać do każdego profilu sześć podglądów danych treningowych zawierających te dane, których potrzebujesz.


Więcej informacji znajduje się w części [Ustawienia profili sportowych](#).

## MAPY

Począwszy od wersji 1.2, pulsometr V650 umożliwia korzystanie podczas jazdy z map OpenStreetMap. Pulsometr V650 rysuje na mapie Twoją trasę w trakcie jazdy, umożliwiając podgląd obecnego położenia w czasie rzeczywistym.

Wybierz **Settings** > **Sport profiles** (ustawienia > profile sportowe), aby włączyć lub wyłączyć widok mapy. Wybierz profil sportowy, który chcesz edytować, a następnie wybierz **Training views** (podglądy danych treningowych). Przewiń ekran **Training views** (podglądy danych treningowych) w dół do ostatniego punktu menu (**MAP VIEW** (podgląd mapy)) i zaznacz/odznacz pole, aby włączyć lub wyłączyć podgląd mapy.

Możesz też wybrać pozycję **Map** (mapa) dla jednego z podglądów danych treningowych (**View 1** (podgląd 1), **View 2** (podgląd 2), **View 3** (podgląd 3), **View 4** (podgląd 4), **View 5** (podgląd 5) lub **View 6** (podgląd 6)). W ten sposób możesz korzystać z map na różnych poziomach powiększenia: jednym pokazującym szczegółowo drogi i drugim koncentrującym się na kolejnych etapach trasy. Więcej informacji na temat edytowania podglądu danych treningowych znajduje się w części [Ustawienia profili sportowych](#).

 Podgląd mapy jest włączony domyślnie w następujących profilach sportowych: **Road cycling** (kolarstwo szosowe), **Mountain biking** (kolarstwo górskie) i **Other** (inne).

## USTAWIENIA MAP

Aby wyświetlić i zmienić ustawienia map, wybierz **Settings** > **General settings** > **Maps** (ustawienia > ustawienia ogólne > mapy). Dostępne są następujące ustawienia:

**OFFLINE MAP AREA** (mapa obszaru w trybie offline): Zdefiniuj punkt centralny mapy otoczenia w trybie offline (450 km x 450 km).

- Przesuwając palcem, możesz przeglądać mapę, powiększyć ją poprzez dwukrotne dotknięcie lub zmniejszyć, dotykając dwoma palcami.
- Po zdefiniowaniu obszaru naciśnij **DOWNLOAD** (pobierz).
- Wyświetlony zostanie komunikat **Delete old maps?** (usunąć stare mapy?). Po wybraniu nowego obszaru używanego w trybie offline wcześniejsze mapy zostaną usunięte. Wybierz **CONTINUE** (dalej), aby zatwierdzić wybrany obszar. Ponownie wyświetlony zostanie ekran **MAP SETTINGS** (ustawienia map).
- Pod opcją **OFFLINE MAP AREA** (mapa obszaru w trybie offline) wyświetlony zostanie komunikat **Synchronization required** (wymagana synchronizacja). **Nowa mapa w trybie offline zostanie**

**pobrana przy następnej synchronizacji pulsometru V650 z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync.**

**MAP LAYERS** (warstwy mapy): Wybierz **Topographic** (mapa topograficzna), **Bike routes** (trasy rowerowe) i/lub **Favorite routes** (ulubione trasy).

Za pomocą funkcji **Browse offline map** (przeglądaj mapy offline) możesz przeglądać pobraną mapę przed rozpoczęciem treningu. Aby przesunąć mapę do bieżącego położenia, naciśnij igłę kompasu w prawym górnym rogu wyświetlacza. Jeśli opuścisz bieżącą lokalizację, igła kompasu zmieni kolor z czerwonego na biały.

## PODCZAS TRENINGU

Po dotknięciu mapy w lewym górnym rogu ekranu wyświetlona zostanie ikona dłoni. Tryb przeglądarki i powiększania można włączyć, dotykając ikony dłoni lub lewego górnego rogu mapy. Czerwone paski u góry i dołu ekranu oraz ikona dłoni wskazują, że tryb przeglądarki i powiększania jest aktywny. Aby powiększyć obraz, dotknij ekranu dwukrotnie lub oddal od siebie dwa palce; aby pomniejszyć obraz, dotknij ekranu dwoma palcami lub przybliż palce do siebie. Mapę można przeglądać, przesuwaną ją palcem. Aby wyśrodkować mapę, dotknij wskaźnika typu mapy. Tryb przeglądarki i powiększania zostanie wyłączony automatycznie, jeśli ekran nie zostanie dotknięty w ciągu kilku sekund lub jeśli dotkniesz ikony dłoni. Po wyłączeniu trybu przeglądarki i powiększania Twoja lokalizacja na mapie zostanie automatycznie umieszczona po środku ekranu.



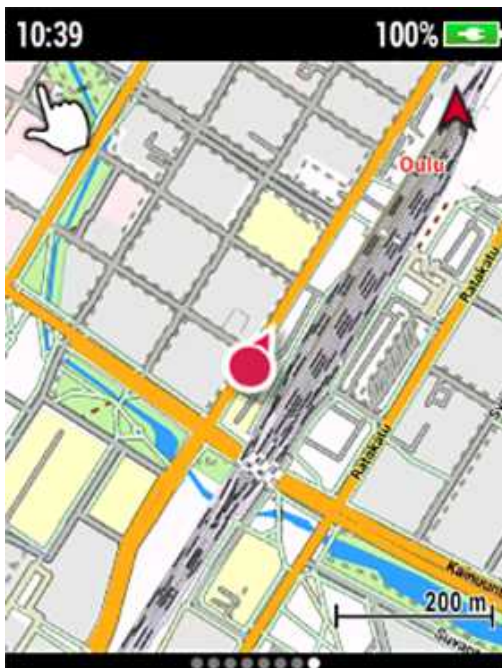
Naciskając wskaźnik typu mapy w prawym górnym rogu ekranu, możesz także zmienić kierunek mapy (**HEADING UP** (zgodnie z położeniem) lub **NORTH UP** (północ u góry)).



**HEADING UP** (zgodnie z położeniem): Wskaźnik położenia pozostaje skierowany w górę ekranu bez względu na kierunek w którym zmierzasz. Kiedy wykonasz skręt, podgląd mapy odpowiednio obróci się, a wskaźnik położenia pozostanie skierowany ku górze ekranu. W trybie **HEADING UP** (zgodnie z położeniem) wskaźnik typu mapy znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu wskazuje północ.



**NORTH UP** (północ u góry): Wskaźnik położenia jest wyśrodkowany. Kierunek wskaźnika położenia zmienia się, gdy wykonasz skręt i jest skierowany ku górze ekranu tylko kiedy kierujesz się na północ.




## WYTYCZANIE TRASY

Funkcja wytycza trasę w oparciu o Twoje trasy zarejestrowane podczas poprzednich sesji lub zarejestrowane i udostępnione przez użytkowników w serwisie internetowym Flow.

### DODAWANIE TRASY DO V650

Aby dodać trasę do urządzenia V650, należy najpierw dodać ją do **Ulubionych** w serwisie internetowym Flow, a następnie zsynchronizować ją z V650.

1. Wyświetlając trasę w widoku analizy, kliknij ikonę ulubionych  w prawym dolnym rogu mapy.
2. Nazwij trasę i naciśnij **Zapisz**.
3. Trasa zostanie dodana do listy **Ulubionych**.
4. Zsynchronizuj trasę z V650.

Liczba ulubionych w serwisie Flow jest nieograniczona, lecz w urządzeniu V650 można jednocześnie zapisać maksymalnie 20 tras. Jeśli w serwisie Flow zapisałeś ponad 20 **Ulubionych** tras, podczas synchronizacji do pamięci pulsometru V650 przesłanych zostanie pierwsze 20 ulubionych tras z listy. Aby zsynchronizować trasę, która nie znajduje się w pierwszej 20 ulubionych, zmień kolejność ulubionych, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”. Aby usunąć trasę z listy ulubionych, kliknij ikonę usuwania w prawym górnym rogu trasy.

### TRASA WYŚWIETLONA NA EKRANIE

- Czerwony wskaźnik na mapie przedstawia Twoją lokalizację i kierunek, w którym zmierzasz.
- Czerwona linia przedstawia trasę, którą masz podążać.
- Zielone kółko oznacza punkt początkowy trasy, a czerwone – punkt końcowy.
- Niebieska linia przedstawia aktualną trasę.

Więcej informacji o rozpoczynaniu treningu z wytyczaniem trasy można znaleźć w części [„Rozpoczynanie treningu”](#)

## STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments to wcześniej zdefiniowane segmenty drogi lub szlaku, gdzie sportowcy mogą rywalizować na czas w kolarstwie lub bieganiu. Segmenty są definiowane na stronie [Strava.com](https://www.strava.com) i mogą być tworzone przez każdego użytkownika serwisu Strava. Możesz wykorzystywać segmenty do

porównywania własnego czasu lub do czasu innych użytkowników serwisu Strava, którzy również ukończyli dany segment. Każdy segment zawiera ogólnie dostępną tablicę liderów ze zwycięzcami King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**), którzy osiągnęli najlepszy czas na danym segmencie.

Jeżeli posiadasz konto **Strava Premium**, możesz używać funkcji **Strava Live Segments®** na swoim urządzeniu Polar V650. Wszystkim osobom, które zakupiły model V650, przysługuje bezpłatne, 60-dniowe członkostwo próbne Strava Premium. Uwaga: oferta dotyczy wyłącznie nowych członków Strava Premium. Użytkownik otrzymuje instrukcje aktywacji konta Strava Premium w powitalnej wiadomości e-mail z serwisu Flow po zarejestrowaniu nowego urządzenia V650.

## IMPORTOWANIE STRAVA LIVE SEGMENTS Z SERWISU STRAVA.COM DO POLAR FLOW

1. Połącz swoje konta Strava i Polar Flow w serwisie internetowym Polar Flow lub w aplikacji Polar Flow:


Serwis internetowy Polar Flow: **Ustawienia > Konto > Strava > Połącz**

Aplikacja Polar Flow: **Ustawienia ogólne > Połącz > Strava** (przesuń palcem przycisk, aby połączyć)

2. Na stronie internetowej Strava.com wybierz segmenty, które chcesz wyeksportować do Polar Flow:

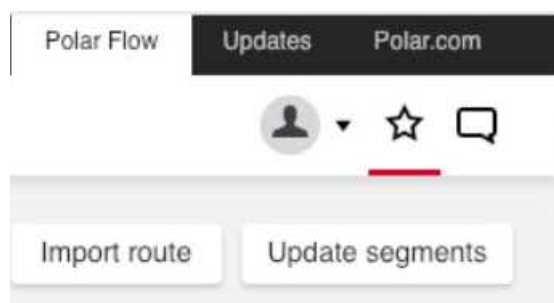
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Naciśnij ikonę gwiazdki obok nazwy segmentu.

 Możesz pominąć krok 3, jeśli chcesz szybko przesłać jeden lub dwa segmenty Strava Live na urządzenie V650. Wystarczy wybrać segmenty na stronie Strava.com i **zsynchronizować V650**, aby przesłać segmenty Strava Live na urządzenie V650.

3. Kliknij przycisk **Aktualizuj segmenty** w części **Ulubione** serwisu internetowego Polar Flow, aby

zaimportować segmenty Strava Live do Polar Flow.




## PRZESYŁANIE SEGMENTÓW STRAVA LIVE Z POLAR FLOW NA URZĄDZENIE V650

Zsynchronizuj dane pomiędzy urządzeniem V650 a serwisem internetowym Polar Flow za pomocą kabla USB i oprogramowania FlowSync lub bezprzewodowo poprzez Bluetooth przy użyciu aplikacji Polar Flow. Podczas synchronizacji 20 ulubionych elementów, w tym zaimportowane ze strony Strava.com segmenty Strava Live, zostanie przesłanych do urządzenia V650.

W modelu V650 można jednocześnie zapisać 20 ulubionych elementów. Jeśli w serwisie Flow zapisano ponad 20 ulubionych elementów, podczas synchronizacji do pamięci V650 przesłanych zostanie pierwsze 20 pozycji z listy. Jeżeli segment, który chcesz przesłać na urządzenie V650, nie znajduje się wśród pierwszych 20 ulubionych elementów, zmień ich kolejność, korzystając z metody „przeciągnij i upuść”.

## WŁĄCZANIE FUNKCJI STRAVA LIVE SEGMENTS® NA URZĄDZENIU POLAR V650

1. Przejdź do **ULUBIONYCH** i dotknij przycisku opcji, aby włączyć Strava Live Segments. Aby wyświetlić listę wszystkich segmentów, które zostały przesłane na V650, dotknij pola **Strava Live Segments**.
2. Na liście zobaczyć możesz nazwę i długość każdego z segmentów. Aby podejrzeć segment na mapie, dotknij pola wybranego segmentu na liście.
3. W widoku mapy wyświetlana jest długość segmentu, średnie nachylenie, Twój najlepszy czas (**PR**) oraz wynik osoby, która osiągnęła najlepszy czas na danym segmencie (**KOM/QOM**). Przeciągnij w wybranym kierunku, aby przeglądać mapę, dotknij dwukrotnie, aby ją powiększyć lub dotknij dwoma palcami, aby ją oddalić. Powróć do widoku głównego, dotykając przycisku .
4. Po włączeniu funkcja Strava Live Segments widoczna jest na kafelku **ULUBIONYCH**.



## TRENING ZE STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Gdy rozpoczynasz rejestrację przejazdu rowerem z użyciem GPS (profile sportowe: kolarstwo, kolarstwo szosowe lub kolarstwo górskie), najbliższe segmenty Strava Live Segments® oraz bezpośrednia odległość (najkrótsza droga) pomiędzy Twoją lokalizacją a punktem początkowym pokazane będą w widoku **SĄSIEDNIE SEGMENTY** na urządzeniu V650. W widoku mapy zobaczysz możesz punkt początkowy oraz kierunek segmentów.



2. Urządzenie V650 powiadomi Cię sygnałem dźwiękowym, gdy zbliżysz się do segmentu Strava, i wyświetli odległość do punktu początkowego segmentu. Możesz anulować segment dotknięciem przycisku **ANULUJ** na urządzeniu V650.



3. Po dotarciu do punktu początkowego segmentu usłyszysz kolejny sygnał dźwiękowy. Na urządzeniu V650 wyświetlone zostaną zarówno nazwa segmentu, jak i Twój najlepszy czas (PR) na danym segmencie. Rejestracja segmentu rozpoczyna się automatycznie.

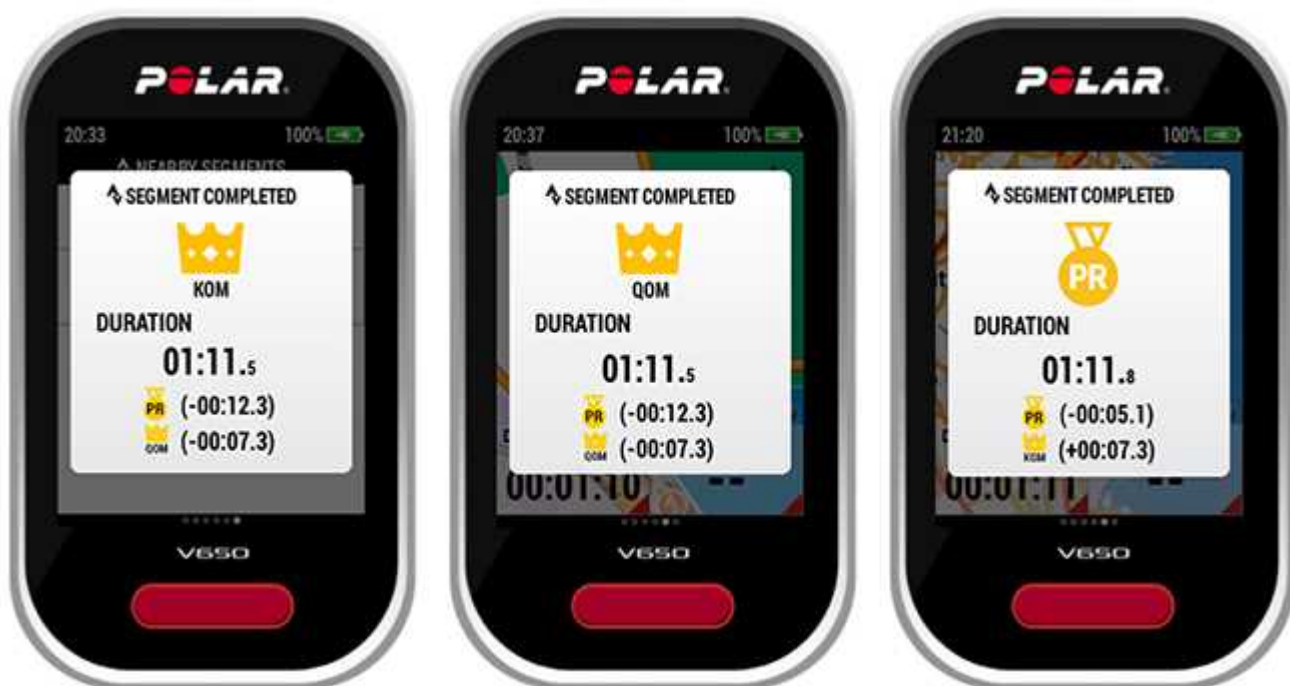



4. Po rozpoczęciu segmentu widok Strava Live Segment zostanie dodany jako widok danych treningowych. Urządzenie V650 wyświetlać będzie dane w czasie rzeczywistym, w tym informacje o segmencie Strava oraz dane na temat Twojego wysiłku.



W widoku mapy dotknij pola danych po lewej stronie, aby przełączać się pomiędzy następującymi opcjami: **WYPRZ./OPÓŹN. PR**, **WYPRZ./OPÓŹN. KOM/QOM**, **DYST.DO PRZEBYC.** oraz **CZAS TRWANIA** (całkowity czas, jaki upłynął od rozpoczęcia segmentu). Dotknij pola danych po prawej stronie, aby przełączać się pomiędzy następującymi opcjami: **PRĘDKOŚĆ**, **CZAS TRWANIA** (całkowity czas, jaki upłynął od rozpoczęcia treningu), **TĘTNO** oraz **MOC**.

5. Po ukończeniu segmentu V650 wyświetli Twój czas, różnicę pomiędzy osiągniętym wynikiem a Twoim najlepszym czasem (**PR**) oraz wynikiem osoby, która osiągnęła najlepszy czas na danym segmencie (**KOM/QOM**).



 Wyniki są obliczane i wyświetlane na V650 od razu po zakończeniu segmentu, ale wyniki końcowe musisz sprawdzić na stronie [Strava.com](https://www.strava.com).

Dalsze informacje dotyczące segmentów Strava dostępne są na stronie [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments to znak towarowy firmy Strava, Inc.

## WSKAŹNIKI ZAAWANSOWANE

W wersji 1.5.4 oprogramowania sprzętowego do urządzenia V650 lista dostępnych pozycji widoku danych treningowych została uzupełniona o poniższe zaawansowane wskaźniki: **NORMALIZED POWER®** (NP®), **INTENSITY FACTOR®** (IF®) i **TRAINING STRESS SCORE®** (TSS®).



- **NORMALIZED POWER (NP)** pozwala na ocenę intensywności treningu. Zapewnia lepszy obraz rzeczywistego zapotrzebowania energetycznego podczas treningu.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** to po prostu współczynnik znormalizowanej mocy do mocy progowej. IF zapewnia wiarygodny i wygodny sposób porównania względnej intensywności treningu lub wyścigu wśród lub pomiędzy zawodnikami, z uwzględnieniem zmian lub różnic w mocy progowej.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** oblicza ogólne obciążenie treningowe na podstawie danych na temat mocy. Pamiętaj, że obciążenie treningowe Polar i TRAINING STRESS SCORE to nie to samo. To dwie różne metody.

Aby dodać te wskaźniki do widoku treningowego na urządzeniu V650, przejdź do menu **Ustawienia > Profile sportowe**, wybierz profil, który chcesz edytować, a następnie wybierz **Widok danych treningowych**. Szczegółowe instrukcje dostosowywania widoków treningowych – zob. [Ustawienia profili sportowych](#).

Dalsze informacje dotyczące NP, IF i TSS są dostępne na blogu [TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® i TRAINING STRESS SCORE® stanowią znaki towarowe TrainingPeaks, LLC i są używane za zgodą. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej <http://www.trainingpeaks.com>.

## SMART COACHING

Bez względu na to, czy chcesz ćwiczyć z optymalną intensywnością czy otrzymywać natychmiastowe informacje o rezultacie treningu, Smart Coaching udostępni szereg wyjątkowych i łatwych w obsłudze funkcji dopasowanych do Twoich potrzeb.



Pulsometr V650 posiada następujące funkcje Smart Coaching:

- Strefy tętna: Strefy tętna pozwalają w prosty sposób wybrać i monitorować intensywność treningu i ćwiczyć według odpowiednich programów opartych na pomiarze tętna.
- Inteligentny licznik kalorii: Najdokładniejszy licznik spalonych kalorii dostępny na rynku. Pozwala określić liczbę spalonych kalorii.
- Rezultat treningu: Niezwłocznie po zakończeniu sesji treningowej V650 wyświetli motywujące informacje zwrotne o efektach Twoich ćwiczeń.

## STREFY TĘTNA POLAR

Funkcja stref tętna Polar wprowadza nowy poziom efektywności treningu opartego na pomiarach tętna. Trening jest podzielony na pięć stref na podstawie udziału procentowego tętna maksymalnego. Strefy tętna pozwalają na łatwy wybór i monitoring intensywności treningu.

Strefa docelowa	Intensywność, % HRmaks.*, uderzeń/min (bpm)	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
<p>MAKSYMALNA</p> 	<p>90-100% 171-190 uderzeń/min (bpm)</p>	<p>mniej niż 5 minut</p>	<p>Korzyści: Maksymalny lub prawie maksymalny wysiłek dla mięśni i oddychania.</p> <p>Odczucia: Bardzo wyczerpujące dla mięśni, utrata tchu.</p> <p>Zalecana dla: Bardzo doświadczonych i wytrenowanych sportowców. Krótkie czasy trwania, zazwyczaj ostatnie przygotowanie do krótkich imprez sportowych.</p>
<p>INTENSYWNA</p> 	<p>80-90% 152-172 uderzeń/min (bpm)</p>	<p>2-10 minut</p>	<p>Korzyści: Zwiększona zdolność do przeprowadzania treningu wytrzymałościowego przy dużej prędkości.</p> <p>Odczucia: Zmęczenie mięśni, ciężki oddech.</p> <p>Zalecana dla: Doświadczonych sportowców do trenowania przez cały rok w różnym czasie. Trening w tej strefie jest ważny w sezonie przygotowawczym.</p>
<p>UMIARKOWANA</p> 	<p>70-80% 133-152 uderzeń/min (bpm)</p>	<p>10-40 minut</p>	<p>Korzyści: Zwiększa ogólne tempo treningu, ułatwia umiarkowanie intensywny trening oraz poprawia jego efektywność.</p> <p>Odczucia: Stały, kontrolowany, szybki oddech.</p> <p>Zalecana dla: Sportowców trenujących przed zawodami lub pragnących poprawić swoje wyniki.</p>

Strefa docelowa	Intensywność, % HRmaks.*, uderzeń/min (bpm)	Przykładowy czas trwania	Rezultat treningu
LEKKA 	60-70% 114-133 uderzeń/min (bpm)	40-80 minut	<p>Korzyści: Poprawia ogólną kondycję, wspomaga odnawianie sił i przemianę materii.</p> <p>Odczucia: Przyjemne i lekkie obciążenie systemu mięśniowego i sercowo-naczyniowego.</p> <p>Zalecana dla: Wszystkich pragnących trenować w okresach treningowych oraz dla trenujących, aby zachować sprawność fizyczną podczas sezonu.</p>
BARDZO LEKKA 	50-60% 104-114 uderzeń/min (bpm)	20-40 minut	<p>Korzyści: Pomaga zarówno się rozgrzać, jak i zregenerować się oraz wspomaga regenerację.</p> <p>Odczucia: Bardzo niewielkie, lekkie napięcie mięśni.</p> <p>Zalecana dla: Regeneracji i uspokojenia podczas sesji treningowej.</p>

HRmaks. = tętno maksymalne (220 - wiek). Przykład: 30-latek, 220 - 30 = 190 uderzeń/min (bpm).

Trening w 1 strefie tętna jest przeprowadzany przy bardzo niskiej intensywności. Głównym celem takiego treningu jest przyspieszenie procesu regeneracji po treningu, a nie tylko w trakcie. Przyspieszenie procesu regeneracji treningiem o niskiej intensywności.

Trening w 2 strefie tętna jest treningiem wytrzymałościowym, co stanowi kluczową część każdego programu treningowego. Sesje treningowe w tej strefie są łatwe, poniżej progu tlenowego. Długotrwały trening w tej strefie skutkuje efektywnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Postęp wymaga wytrzymałości.

Moc tlenowa zwiększa się w 3 strefie tętna. Intensywność treningu jest większa niż w strefach 1 i 2, ale klasyfikuje się wciąż jako tlenowa. Trening w strefie 3 może np. składać się z interwałów, po których następuje regeneracja. Trening w tej strefie w szczególności poprawia krążenie krwi w sercu i mięśniach szkieletowych.

Jeśli Twoim celem są zawody najwyższego formatu, będziesz musiał ćwiczyć w 4 i 5 strefie tętna. W tych strefach ćwiczysz beztlenowo w okresach trwających do 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Niezwykle ważna jest regeneracja pomiędzy poszczególnymi okresami. Model treningowy stref 4 i 5 skonstruowany jest w taki sposób, aby osiągnąć szczytową wydolność.


Docelowe strefy tętna określone przez firmę Polar mogą być personalizowane przy użyciu maks. wartości laboratoryjnych pomiarów tętna lub poprzez sprawdzenie się w terenie. Gdy trenujesz w docelowej strefie tętna, spróbuj zrobić użytek z całej strefy. Trening w środkowej części strefy jest dobrym założeniem, jednakże utrzymywanie swojego tętna na tym samym poziomie przez cały czas nie jest konieczne. Tętno stopniowo dopasowuje się do intensywności treningu. Na przykład, gdy przechodzisz ze strefy 1 do 3, Twój krwioobieg i tętno dopasują się do niej w ciągu 3–5 minut.

Tętno zależy od intensywności treningu, która z kolei jest zależna od takich czynników jak kondycja fizyczna i poziomy regeneracji oraz czynniki środowiskowe. Ważne jest, aby obserwować pojawiające się oznaki zmęczenia oraz właściwie dopasowywać program treningowy.

## INTELIWENTNY LICZNIK KALORII

Najdokładniejszy licznik spalanych kalorii dostępny na rynku. Pozwala precyzyjnie określić liczbę spalanych kalorii. W obliczaniu wydatku energetycznego brane są pod uwagę następujące cechy:

- Masa ciała, wzrost, wiek, płeć
- Maksymalna wartość tętna ( $HR_{maks.}$ )
- Tętno podczas treningu
- Wartość tętna spoczynkowego ( $HR_{spocz.}$ )
- Maksymalna zdolność organizmu do przyswajania tlenu ( $VO2_{maks.}$ )
- Wysokość *n.p.m.*

 Aby zapewnić jak najbardziej precyzyjne pomiary spalonych kalorii, wprowadź w pulsometrze V650 zmierzone wartości  $VO2_{maks.}$  i  $HR_{maks.}$ , jeśli je znasz.

## REZULTAT TRENINGU

Funkcja Rezultat treningu pomaga lepiej poznać korzyści płynące z treningu. Ta funkcja wymaga używania nadajnika na klatkę piersiową. Po każdej sesji treningowej otrzymujesz informacje o wydolności (pod warunkiem że przez co najmniej 10 minut Twoje tętno znajdowało się w strefach tętna). Podsumowanie zawiera informacje dotyczące czasu treningu w konkretnych strefach sportowych, spalonych kalorii i czasu trwania treningu. Pliki treningowe zawierają bardziej szczegółowe dane. Poniższa tabela zawiera opisy korzyści płynących z treningu.

<b>Informacje</b>	<b>Rezultat</b>
Bardzo intensywny trening+	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności. Trening zwiększył również Twoją odporność na zmęczenie.
Bardzo intensywny trening	To była intensywna sesja! Poprawiła się Twoja szybkość oraz unerwienie mięśni, co przyczynia się do poprawy efektywności.
Trening bardzo intensywny i tempowy	Świetny trening! Poprawiła się Twoja szybkość i efektywność. Trening przyczynił się również do znacznej poprawy wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej.
Trening tempowy i bardzo intensywny	Świetny trening! Nastąpiła znaczna poprawa Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości szybkościowej. Trening przyczynił się również do poprawy szybkości i efektywności.
Trening tempowy+	Świetne tempo w czasie długiego treningu! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości. Trening zwiększył również Twoją odporność na zmęczenie.
Trening tempowy	Świetne tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wydolności tlenowej, szybkości i wytrzymałości.
Trening tempowy i ogólnorozwojowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa Twojej wytrzymałości. Trening przyczynił się również do poprawy Twojej wydolności tlenowej i wytrzymałości Twoich mięśni.
Trening ogólnorozwojowy i tempowy	Dobre tempo! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości.
Trening ogólnorozwojowy+	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzrosła również Twoja odporność na zmęczenie.
Trening ogólnorozwojowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy, długi	Doskonale! Ten długi trening przyczynił się do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i Twojej wydolności tlenowej. Wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening ogólnorozwojowy i podstawowy	Doskonale! Nastąpiła poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej. Trening wzmocnił również Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy i	Świetnie! Ten długi trening wzmocnił Twoją podstawową

<b>Informacje</b>	<b>Rezultat</b>
ogólnorozwojowy, długi	wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Nastąpiła również poprawa wytrzymałości Twoich mięśni i wzrost wydolności tlenowej.
Trening podstawowy i ogólnorozwojowy	Świetnie! Nastąpiło wzmocnienie Twojej podstawowej wytrzymałości i zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku. Trening przyczynił się również do poprawy wytrzymałości Twoich mięśni i wzrostu wydolności tlenowej.
Trening podstawowy, długi	Świetnie! Ten długi trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening podstawowy	Bardzo dobrze! Ten trening o niskiej intensywności wzmocnił Twoją podstawową wytrzymałość i zdolność spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku.
Trening regeneracyjny	Najlepszy trening w okresie regeneracji. Łatwe ćwiczenia umożliwiają organizmowi dostosowanie się do treningów.

## **OBCIĄŻENIE TRENINGOWE**

Funkcja obciążenia treningowego w Dzienniku w serwisie internetowym Polar Flow to podręczne źródło informacji o intensywności treningu oraz czasie potrzebnym na regenerację sił. Dzięki tej funkcji dowiesz się, czy zregenerowałeś się dostatecznie, aby rozpocząć nowy trening, co pomoże Ci odnaleźć równowagę pomiędzy odpoczynkiem a treningiem. Serwis Polar Flow pozwala na kontrolę całkowitego obciążenia treningowego, optymalizację treningów i rozwój wydolności.

W pomiarze obciążenia treningowego brane są pod uwagę różnorodne czynniki oddziałujące na obciążenie i czas regeneracji, takie jak tętno podczas treningu, czas trwania treningu oraz Twoje cechy indywidualne, np. płeć, wiek, wzrost czy masa ciała. Regularne monitorowanie obciążenia treningowego i okresów regeneracji pomaga w określeniu własnych granic, pozwala uniknąć niedotrenowania lub przetrenowania oraz pozwala dopasować intensywność i czas trwania treningów konieczne do osiągnięcia dziennych i tygodniowych celów.

Funkcja obciążenie treningowego pozwala na kontrolę całkowitego obciążenia, optymalizację treningów oraz śledzenie postępów. Funkcja umożliwia porównywanie ze sobą różnego rodzaju treningów i pomaga w odnalezieniu idealnej równowagi pomiędzy odpoczynkiem a treningiem.

# SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz planować i analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu oraz dowiedzieć się więcej o swojego wytrenowania.

Dzięki serwisowi internetowemu Polar Flow możesz:

- Analizować dane treningowe przedstawiane w formie wykresów, a także wyświetlać podglądy tras
- Porównywać wyniki takie jak liczba okrążeń czy prędkość w stosunku do tętna z innymi użytkownikami
- Monitorować długoterminowe postępy dzięki śledzeniu najważniejszych trendów i informacji treningowych
- Porównywać sesje treningowe z wcześniejszymi sesjami oraz sesjami innych użytkowników
- Udostępniać swoje wyniki znajomym
- Przeglądać swoje treningi oraz treningi innych użytkowników

Aby zacząć korzystać z serwisu Flow, odwiedź stronę [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) i utwórz własne konto Polar. **Jeśli posiadasz już konto Polar, nie musisz zakładać nowego konta w serwisie Flow.** Możesz zalogować się, podając tę samą nazwę użytkownika i to samo hasło, których używasz do logowania np. na stronie polarpersonaltrainer.com.

**Pobierz i zainstaluj dostępne w serwisie oprogramowanie FlowSync, które umożliwia synchronizację danych między pulsometrem V650 a serwisem Flow.**

## Aktualności

Na zakładce Aktualności możesz sprawdzać swoje ostatnie treningi, śledzić aktywność znajomych i dodawać komentarze.

## Eksploruj

Na zakładce Eksploruj możesz odkrywać nowe trasy za pomocą mapy. Przeglądaj swoje sesje i trasy, a także te udostępnione przez innych użytkowników oraz analizuj przełomowe momenty treningów.

## Dziennik

W zakładce Dziennik możesz przeglądać harmonogram sesji treningowych oraz historię aktywności. Przykładowe informacje: plany treningowe w widoku dziennym, tygodniowym lub miesięcznym, indywidualne sesje treningowe i tygodniowe podsumowania.

## Postępy

W zakładce Postępy możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób śledzenia postępów treningowych przez dłuższy czas. Możesz wybrać dowolną dyscyplinę wyświetlaną w tygodniowym, miesięcznym i rocznym podsumowaniu. Opcja dostosowania okresu umożliwia wybranie zarówno okresu treningu, jak i dyscypliny sportu. Wybierz okres i dyscyplinę do podsumowania z rozwijanej listy, po czym naciśnij ikonę koła, aby wybrać dane, które chcesz uwzględnić na wykresie.

 *W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)*




# APLIKACJA POLAR FLOW

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybki przegląd danych treningowych po zakończeniu treningu. W dzienniku można też wyświetlać tygodniowe podsumowania treningów. Za pomocą aplikacji Flow bez trudu zsynchronizujesz dane między V650 a serwisem internetowym Flow.

Polar V650 jest kompatybilny z aplikacją Polar Flow w wersji 3.0 i nowszej dla systemów iOS i Android. Do korzystania z aplikacji Flow konieczne jest posiadanie oprogramowania sprzętowego V650 w wersji 1.4.5 lub nowszej. Polar FlowSync powiadomi Cię o aktualizacji, gdy podłączysz V650 do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.

Z aplikacją Flow możesz:

- Obejrzeć trasę na mapie
- Sprawdzić rezultaty treningu
- Sprawdzić obciążenie treningowe i czas regeneracji
- Sprawdzić godzinę rozpoczęcia i czas trwania treningu
- Sprawdzić średnią i maksymalną prędkość/tempo podczas treningu.
- Wyświetlić średnie i maksymalne tętno oraz łączny czas treningu w poszczególnych strefach tętna
- Zobaczyć ilość spalonych kalorii i procentowy udział spalonego tłuszczu w ilości spalonych kalorii
- Prześledzić wysokość n.p.m. oraz sumę wzniesień i spadków terenu:
- Sprawdzić szczegółowe informacje na temat okrążeń

 *Przed rozpoczęciem korzystania z aplikacji Flow zarejestruj V650 w serwisie internetowym Flow. Rejestracja odbywa się podczas konfiguracji V650 na stronie [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Więcej informacji znajduje się w części [Konfiguracja V650](#).*

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na urządzenie mobilne z serwisu App Store lub Google Play. W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Aby wyświetlać dane treningowe w aplikacji Flow, musisz zsynchronizować z nią V650 po zakończeniu treningu. Więcej informacji na temat synchronizacji V650 z aplikacją Flow znajduje się w części [Synchronizacja](#).

# SYNCHRONIZACJA

Przesyłaj dane z V650 za pomocą kabla USB, wykorzystując oprogramowanie FlowSync, lub bezprzewodowo za pomocą technologii Bluetooth® Smart poprzez aplikację Polar Flow. Synchronizacja danych między V650 a serwisem internetowym Flow i aplikacją jest możliwa po założeniu konta Polar i zainstalowaniu oprogramowania FlowSync. Odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), utwórz konto Polar w serwisie Polar Flow, a następnie pobierz oprogramowanie FlowSync i zainstaluj je na swoim komputerze. Pobierz aplikację Flow na urządzenie mobilne ze sklepu App Store lub Google Play.

Pamiętaj o synchronizowaniu i aktualizowaniu danych między V650, serwisem internetowym i aplikacją mobilną, gdziekolwiek się znajdujesz.

## SYNCHRONIZACJA DANYCH Z SERWISEM INTERNETOWYM FLOW ZA POMOCĄ OPROGRAMOWANIA FLOWSYNC

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Przed próbą synchronizacji odwiedź stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), pobierz oprogramowanie i zainstaluj je.

1. Podłącz złącze micro-USB do portu USB i podłącz drugi koniec kabla do komputera.
2. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione.
3. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
4. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu pulsometru V650 do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które mogłeś edytować. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X). Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego.

Jeżeli po podłączeniu pulsometru V650 do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do pulsometru V650.

 *W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync).*

# SYNCHRONIZACJA Z APLIKACJĄ FLOW

Przed synchronizacją upewnij się, że:

- Utworzono konto Polar oraz pobrano i zainstalowano aplikację Flow na urządzeniu mobilnym.
- V650 jest zarejestrowany w serwisie internetowym Flow oraz co najmniej raz zsynchronizowano dane za pomocą oprogramowania FlowSync.
- Funkcja Bluetooth została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.


## Aby zsynchronizować dane z urządzeniem mobilnym iOS:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow na swoim telefonie.
2. Naciśnij boczny przycisk na Twoim V650, aby wyświetlić menu boczne, a następnie wybierz opcję **SYNCHRONIZUJ Z TEL.**, aby rozpocząć synchronizację.
3. Przy pierwszej synchronizacji będziesz miał możliwość wyboru połączenia z **urządzeniem mobilnym iOS** lub **urządzeniem mobilnym Android**. Wybierz połączenie z **urządzeniem mobilnym iOS**.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **NAWIĄZYWANIE POŁĄCZENIA**, a następnie **SYNCHRONIZOWANIE**. Pasek postępu wskazuje aktualny stan synchronizacji. Jeżeli V650 zawiera dużą ilość danych treningowych, to synchronizacja może potrwać dłużej. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

## Aby zsynchronizować dane z urządzeniem mobilnym Android:

1. Zaloguj się do aplikacji Flow na swoim telefonie.
2. Jeżeli używasz też innych urządzeń Polar, które połączone są z aplikacją Flow dla systemu Android, to upewnij się, że V650 ustawione jest jako aktywne urządzenie w aplikacji Flow. Tylko wtedy aplikacja Flow będzie mogła połączyć się z Twoim V650. W aplikacji Flow przejdź do części **Ustawienia > PRODUKTY** i dotknij V650, aby go aktywować.
3. Naciśnij boczny przycisk na Twoim V650, aby wyświetlić menu boczne, a następnie wybierz opcję **SYNCHRONIZUJ Z TEL.**, aby rozpocząć synchronizację.
4. Przy pierwszej synchronizacji będziesz miał możliwość wyboru połączenia z **urządzeniem mobilnym iOS** lub **urządzeniem mobilnym Android**. Wybierz połączenie z **urządzeniem mobilnym Android**.
5. Jeśli urządzenie mobilne wyświetli prośbę o zaakceptowanie procesu łączenia, zaakceptuj ją.
6. Na pulsometrze V650 pojawi się komunikat **Aby połączyć urządzenia, wpisz XXXXXX na telefonie**. Aby połączyć pulsometr V650 z urządzeniem mobilnym, wprowadź w urządzeniu mobilnym kod PIN z pulsometru V650. Rozpocznie się proces łączenia. Po pomyślnym zakończeniu procesu na ekranie pojawi się powiadomienie **Połączono**.
7. Wyświetlony zostanie komunikat **NAWIĄZYWANIE POŁĄCZENIA**, a następnie **SYNCHRONIZOWANIE**. Pasek postępu wskazuje aktualny stan synchronizacji. Jeżeli V650

zawiera dużą ilość danych treningowych, to synchronizacja może potrwać dłużej. Po zakończeniu operacji pojawi się komunikat **Synchronizacja zakończona**.

 Po synchronizacji V650 z aplikacją Flow dane treningowe zostaną również zsynchronizowane z serwisem internetowym Flow za pomocą połączenia internetowego.

W razie konieczności możesz w późniejszym czasie zmienić wybór urządzenia mobilnego iOS/urządzenia mobilnego Android w zakładce **Ustawienia ogólne > Informacje o pulsometrze V650**. Przewiń stronę na sam dół, aby zmienić swój wybór.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

# JAK DBAĆ O PULSOMETR V650


O pulsometr V650 należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

## POLAR V650

Utrzymuj pulsometr w czystości. Zabrudzenia znajdujące się na powierzchni pulsometru usuwaj za pomocą wilgotnego ręcznika papierowego. Aby zachować wodoszczelność pulsometru, nie myj go wodą pod ciśnieniem. Nie zanurzaj pulsometru w wodzie. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów.

**Zachowaj ostrożność podczas podłączania kabla USB, aby nie uszkodzić portu USB w urządzeniu.**

Po każdym użyciu portu USB pulsometru sprawdź, czy na powierzchni uszczelnienia pokrywy/tarczy spodniej nie ma włosów, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia. Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych narzędzi ani materiałów, które mogłyby zarysować elementy z tworzywa.

 *Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chroń pulsometr przed wodą i deszczem. Nie zanurzaj pulsometru w wodzie. Korzystanie z pulsometru w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia przy odbiorze sygnałów GPS.*

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

**Kostka:** Po każdym użyciu odczep kostkę od paska i osusz ją miękką ściereczką. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przemyj kostkę słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych (np. wełny stalowej lub detergentów).

**Pasek:** Po każdym użyciu opłucz pasek pod bieżącą wodą i powieś, aby mógł wyschnąć. W razie potrzeby wyczyść pasek przy użyciu słabego roztworu mydła. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na pasku. Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Unikaj rozciągania paska i zginania elektrod.

 *Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.*

## **SENSOR PRĘDKOŚCI *BLUETOOTH*® SMART I SENSOR KADENCJI *BLUETOOTH*® SMART**

Czyść sensory przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Aby zachować wodoszczelność sensorów, nie myj ich wodą pod ciśnieniem. Nie zanurzaj sensora prędkości ani sensora kadencji w wodzie. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej lub detergentów. Nie narażaj sensorów na mocne uderzenia, ponieważ mogą one doprowadzić do ich uszkodzenia.

### **PRZECHOWYWANIE**

Przechowuj pulsometr i sensory w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj pulsometru na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).


Zalecamy, aby pulsometr V650 przechowywać z naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli pulsometr V650 będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

Pasek oraz kostkę nadajnika na klatkę piersiową susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuży to żywotność baterii. Przechowuj nadajnik na klatkę piersiową w suchym i chłodnym miejscu. Aby zapobiec szybkiemu utlenianiu, nie przechowuj wilgotnego nadajnika na klatkę piersiową w nieprzepuszczających powietrza opakowaniach, np. torbie sportowej. Nie wystawiaj nadajnika na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie wystawiaj pulsometru na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

### **SERWIS**

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w [międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar](#).

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) i na stronach w poszczególnych krajach.

 *Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie*

*polarpersonaltrainer.com, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania biuletynu informacyjnego.*

# WAŻNE INFORMACJE

## BATERIE

Komputer treningowy V650 posiada wbudowany akumulator. Akumulator ma ograniczoną liczbę cykli ładowania. Spadek wydajności akumulatora stanie się zauważalny po ponad 300 ładowaniach i rozładowaniach. Liczba cykli ładowania różni się w zależności od warunków użytkowania i obsługi.

Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar *Bluetooth* Smart® jest wyposażony w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych w części [Wymiana baterii nadajnika na klatkę piersiową](#).

Baterii sensora prędkości *Bluetooth* Smart® i sensora kadencji *Bluetooth* Smart® nie można wymieniać. Sensory zostały zaprojektowane w sposób umożliwiający ich zaplombowanie, co pozwala zwiększyć ich żywotność i trwałość do maksimum. W sensorach znajdują się baterie o długiej żywotności. Aby zakupić nowy sensor, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym lub sprzedawcą firmy Polar.

*Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie należy odpowiednio utylizować, zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.*

### WYMIANA BATERII NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Aby samodzielnie wymienić baterię nadajnika na klatkę piersiową, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona – w przeciwnym wypadku wymień uszczelkę. Zarówno uszczelki, jak i zestawy baterii dostępne są w dobrze wyposażonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe uszczelki dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. W USA uszczelki i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

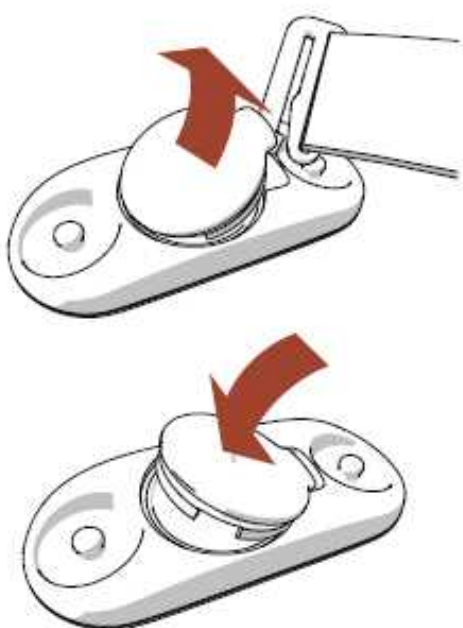
W przypadku nowej, całkowicie naładowanej baterii unikaj jej chwytania lub ściskania w nieodpowiedni sposób – tj. chwytania obu stron baterii za pomocą narzędzi metalowych bądź przewodzących prąd, takich jak pęseta. Taki kontakt może doprowadzić do zwarcia wewnątrz baterii i gwałtownego jej



rozładowania. Zwarcia zazwyczaj nie powodują uszkodzeń baterii, lecz mogą zmniejszyć jej pojemność, a w konsekwencji żywotność.

## H6

1. Otwórz pokrywę baterii, korzystając z zapięcia na pasku.
2. Podważ baterię za pomocą niewielkiego, sztywnego narzędzia, np. wykałaczki. Podczas wykonywania tej czynności unikaj stosowania narzędzi metalowych. Uważaj, aby nie uszkodzić pokrywy baterii.
3. Włóż baterię (CR 2025) w taki sposób, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Powinieneś usłyszeć kliknięcie.



## H10

1. Podważ pokrywę komory baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką.
2. Usuń zużytą baterię z komory.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany ku górze.
4. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę. Usłyszysz kliknięcie.



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu. Zużyte baterie należy utylizować zgodnie z instrukcjami.

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Pulsometr Polar V650 wyświetla dane dotyczące wydolności organizmu. Pozwala określić poziom wysiłku fizjologicznego oraz okresy regeneracji w trakcie i po zakończeniu sesji treningowej. Mierzy tętno, prędkość i dystans. W połączeniu z sensorem kadencji mierzy również kadencję rowerową. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Pulsometru Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

## ZAKŁÓCENIA PODCZAS TRENINGU

### Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieść pulsometr w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie

pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.

3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli pulsometr nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca.

## STAN ZDROWIA A TRENING

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywałeś/aś leki regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodziłeś/aś rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

**Uwaga!** Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub

skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Osoby mające alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się na skutek jej kontaktu ze skórą, lub obawiające się wystąpienia reakcji alergicznej na skutek korzystania z produktu powinny zapoznać się z listą materiałów zamieszczoną w [specyfikacji technicznej](#). W razie wystąpienia skórnej reakcji alergicznej przerwij korzystanie z produktu i skonsultuj się z lekarzem. Poinformuj również dział obsługi klienta Polar o reakcji skóry. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

Jednoczesne działanie wilgoci i intensywnego tarcia może powodować ścieranie barwnika z powierzchni sensora tętna i paska, a w rezultacie zaplamienie jasnych ubrań. Czynniki te mogą także spowodować odbarwienie ciemnej odzieży i zabrudzenie urządzeń treningowych o jasnych kolorach. Aby zapewnić długotrwałą czystość jasnych urządzeń treningowych, upewnij się, że odzież noszona podczas treningu nie ulega odbarwieniom. Jeśli stosujesz na skórze perfumy, balsamy, kremy do opalania lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową. Jeśli trenujesz w niskiej temperaturze (od -20°C do -10°C), zalecamy noszenie urządzenia treningowego pod rękawem kurtki, bezpośrednio na skórze.

## **OSTRZEŻENIE – PRZECHOWUJ BATERIE W MIEJSCU NIEDOSTĘPNYM DLA DZIECI**

Sensory tętna Polar (na przykład H10 i H9) wykorzystują baterie pastylkowe. Połknięcie baterii pastylkowej może spowodować poważne oparzenia wewnętrzne w ciągu zaledwie 2 godzin i może prowadzić do śmierci. **Nowe i zużyte baterie należy przechowywać poza dostępem dzieci.** Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, należy zaprzestać używania produktu i przechowywać go w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. **W przypadku podejrzenia, że baterie mogły zostać połknięte lub umieszczone w jakiegokolwiek części ciała, uzyskaj natychmiastową pomoc medyczną.**

## **DANE TECHNICZNE**

### **POLAR V650**

Typ baterii:	Polimerowy akumulator litowo-jonowy 1900 mAh
Czas pracy:	10 h
Temperatura użytkowania:	-20°C do +50°C / -4°F do 122°F
Materiały użyte do produkcji V650:	Tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe (ABS), poliwęglan (PC), Asahi Dragontrail (szkło), poliamid (PA)
Materiał uchwytu rowerowego:	Polioksymetylen (POM)

Dokładność zegarka:	Wyższa niż $\pm 0,5$ s/dobę w temp. 25°C/77°F.
Dokładność urządzenia GPS:	Odległość $\pm 2\%$ , prędkość $\pm 2$ km/h
Dokładność pomiaru wysokości n.p.m.:	$\pm 20$ m/65 ft
Rozdzielczość pomiaru sumy wzniesień i spadków terenu:	5 m
Maksymalna wysokość n.p.m.:	9000 m/29 528 ft
Częstotliwość próbkowania:	1 Hz
Dokładność pomiaru tętna:	$\pm 1\%$ lub 1 uderzenie/min, zastosowanie ma wartość wyższa. Dotyczy stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15–240 uderzeń/min (bpm)
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	0–399 km/h lub 248 mil/h
Wodoszczelność:	Wodoszczelność IPX7  Chroń pulsometr przed wodą i deszczem. Nie zanurzaj V650 w wodzie. Korzystanie z pulsometru V650 w przypadku obfitych opadów deszczu może również powodować zakłócenia przy odbiorze sygnałów GPS.

### Wartości graniczne pulsometru V650

Maksymalna liczba zapisywanych sesji:	Pulsometr V650 przechowuje sesje z bieżącego tygodnia i poprzednich czterech tygodni.
Maks. czas rejestrowanej sesji:	99 h 59 min 59 s
Maksymalna liczba okrążeń rejestrowanych podczas jednej sesji treningowej:	999
Maksymalna liczba automatycznych okrążeń rejestrowanych podczas jednej sesji treningowej:	999
Łączna liczba kalorii:	65535

## NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Żywotność baterii:	300 h
Typ baterii:	CR2025
Uszczelka baterii:	O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki:	ABS
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester
Wodoszczelność:	30 m

Komputer treningowy korzysta z bezprzewodowej technologii Bluetooth® Smart.

## OPROGRAMOWANIE POLAR FLOWSYNC

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB.

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATYBILNOŚĆ APLIKACJI MOBILNEJ POLAR FLOW

Sprawdź najnowsze informacje o kompatybilności na [support.polar.com](http://support.polar.com).

## WODOSZCZELNOŚĆ PRODUKTÓW POLAR

Większości produktów Polar można używać podczas pływania. Nie nadają się one jednak do nurkowania. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie naciskaj przycisków, gdy jest ono zanurzone.

**Nadgarstkowe urządzenia Polar z opcją pomiaru tętna** nadają się do używania podczas pływania i kąpieli. Zbierają one dane dotyczące aktywności z ruchów nadgarstka również podczas pływania. Jednak w naszych testach ustaliliśmy, że pomiary tętna na nadgarstku nie działają optymalnie pod wodą, dlatego nie zalecamy stosowania ich podczas pływania.

W branży zegarków wodoszczelność jest zazwyczaj podawana w metrach i oznacza ciśnienie statyczne wody na danej głębokości. Firma Polar stosuje ten sam system oznaczania. Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowymi normami **ISO 22810** lub **IEC60529**. Każde urządzenie Polar posiadające oznaczenie wodoszczelności jest przed sprzedażą testowane pod kątem odporności na dane ciśnienie wody.

Produkty Polar występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Odszukaj kategorię wodoszczelności podaną na tylnej stronie Twojego produktu Polar i porównaj ją z poniższą tabelą. Pamiętaj, że definicje dla urządzeń innych producentów mogą różnić się od podanych w tabeli.

W trakcie ruchu pod wodą wytwarzane w jego wyniku ciśnienie dynamiczne wody jest wyższe od ciśnienia statycznego. Oznacza to, że w czasie ruchu produkty zanurzone w wodzie poddawane są większemu obciążeniu, niż gdyby pozostawały w miejscu.

Oznaczenie z tyłu produktu	Rozbryzgi wody, pot, deszcz itd.	Kąpiel i pływanie	Nurkowanie z maską (bez butli)	Nurkowanie z butlą	Opis wodoszczelności
Water resistant IPX7 (Wodoszczelność IPX7)	OK	-	-	-	Nie myć myjką ciśnieniową. Odporność na rozbryzgi wody, deszcz itp. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Wodoszczelność IPX8)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: IEC60529.
Water resistant (Wodoszczelność) Water resistant 20/30/50 meters (Wodoszczelność do 20/30/50 metrów) Suitable for swimming (Nadaje się do pływania)	OK	OK	-	-	Minimalna wodoszczelność umożliwiająca kąpiel i pływanie z urządzeniem. Odniesienie do normy: ISO22810.
Water resistant 100 meters (Wodoszczelność do 100 metrów)	OK	OK	OK	-	Nadaje się do częstego użytkowania pod wodą, ale nie do nurkowania z butlą. Odniesienie do normy: ISO22810.

## MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA OGRANICZONA FIRMY POLAR

- Firma Polar Electro Oy udziela międzynarodowej ograniczonej gwarancji na swoje produkty. W przypadku produktów sprzedawanych na terenie USA lub Kanady gwarancji udziela firma Polar Electro, Inc.
- Firma Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy produktu Polar, że produkt ten będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez dwa (2) lata od daty zakupu. Nie dotyczy to pasków wykonanych z silikonu lub tworzyw sztucznych, w przypadku których okres gwarancji wynosi jeden (1) rok od daty zakupu.
- Gwarancja nie obejmuje normalnego zużycia eksploatacyjnego baterii lub innych części produktu, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwej konserwacji, wykorzystywania w celach komercyjnych, pękniętych, uszkodzonych lub zarysowanych obudów/wyświetlaczy, wykonanych z tkaniny opasek na rękę, wykonanych z tkaniny lub skórzanych pasków, opasek elastycznych (np. opasek na klatkę piersiową sensora tętna) oraz odzieży Polar.
- Ponadto niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów lub wydatków bezpośrednich, pośrednich, przypadkowych, ubocznych lub specjalnych wynikających z produktu bądź odnoszących się do niego.
- Gwarancja nie obejmuje produktów zakupionych jako używane.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony lub wymieniony w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar bez względu na kraj zakupu.
- Gwarancja firmy Polar Electro Oy/Inc. nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Należy zachować paragon jako dowód zakupu.
- Gwarancja na dowolny produkt będzie ograniczona do krajów, na terenie których został on wprowadzony przez firmę Polar Electro Oy/Inc.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).




Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków.



## PRZEPISY PORZĄDKOWE

	Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 2014/53/UE, 2011/65/UE oraz 2015/863/UE. Deklaracje zgodności oraz inne informacje prawne dla poszczególnych produktów są dostępne na stronie <a href="http://www.polar.com/pl/regulacje">www.polar.com/pl/regulacje</a> .
 	Ikona przedstawiająca przekreślony kubeł na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.

Aby wyświetlić informacje prawne dotyczące V650, wybierz **Ustawienia > Ustawienia ogólne > Informacje o V650**.

## ZASTRZEŻENIA PRAWNE

- Materiał zawarty w niniejszej instrukcji został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Wyprodukowane przez:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

1.6 PL 10/2019