

**POLAR®**



**POLAR  
V650**

**MANUAL DE UTILIZARE V650**

# CUPRINS

<b>Cuprins</b> .....	<b>2</b>
<b>Noțiuni introductive</b> .....	<b>6</b>
Polar V650 Manual de utilizare .....	6
Introducere .....	6
V650 .....	6
Cablul USB .....	6
Senzor pentru ritmul cardiac Bluetooth® Smart* .....	7
Software Polar FlowSync .....	7
Serviciul Web Polar Flow Web .....	7
Configurarea dispozitivului V650 .....	7
Configurarea în serviciul web Polar Flow .....	7
Configurarea de pe dispozitiv .....	8
Încărcarea bateriei .....	9
Meniul și funcțiile .....	10
Elementele meniului .....	10
Funcțiile butoanelor .....	11
Funcțiile ecranului tactil .....	12
Interconectarea senzorilor cu V650 .....	13
<b>Setări</b> .....	<b>14</b>
Setări generale .....	14
Interconectarea .....	14
Hărți .....	15
Utilizarea orei GPS .....	15
Time (Timp) .....	15
Date (Data) .....	16
Limba .....	16
Unități .....	16
Blocare cod PIN .....	16
Lumină față .....	16
Lumină de fundal afișaj .....	17
Oprire automată .....	18
Despre V650 .....	18
Setările profilului sportiv .....	18
Vizualizările de antrenament .....	18
Vederea HR .....	19
Vederea viteză .....	19
Sunete de antrenament .....	19
GPS .....	19
Pauză automată .....	19
Tură automată .....	19
Buton frontal parcurgere tură .....	20

Zone HR .....	20
Setări de putere .....	20
Setările bicicletei .....	20
Măsurarea dimensiunii roții .....	21
Setări fizice .....	22
Sex .....	23
Înălțime .....	23
Greutate .....	23
Data nașterii .....	23
HR max .....	23
HR repaus .....	23
VO2 max .....	24
Actualizarea firmware-ului .....	24
<b>Senzori .....</b>	<b>26</b>
Senzorul pentru ritm cardiac Bluetooth® Smart Polar .....	26
Interconectarea unui senzor pentru ritm cardiac cu V650 .....	26
Senzorul de viteză bluetooth® Smart Polar .....	26
Interconectarea senzorului de viteză cu V650 .....	27
Senzorul de cadență Bluetooth® Smart Polar .....	27
Interconectarea senzorului de cadență cu V650 .....	28
<b>Instalarea suportului pentru bicicletă .....</b>	<b>29</b>
Instalarea suportului pentru bicicletă .....	29
<b>Antrenament .....</b>	<b>30</b>
Purtarea senzorului pentru ritm cardiac .....	30
Începerea unei sesiuni de antrenament .....	30
Selectarea profilului și bicicletei pentru ciclism .....	30
Începerea unei sesiuni de antrenament cu ghidare rutieră .....	32
Funcțiile butoanelor în timpul antrenamentului .....	32
Funcțiile butonului lateral .....	32
Funcțiile butonului frontal .....	32
Funcțiile ecranului tactil .....	32
Vederile de antrenament .....	33
Time (Timp) .....	33
Mediul .....	34
Măsurarea corpului .....	35
Distanța .....	36
Viteza .....	37
Cadența .....	38
Puterea .....	38
Informații despre tură .....	41
Înapoi la start .....	41
Întreruperea și oprirea antrenamentului .....	42
<b>După antrenament .....</b>	<b>43</b>
Rezumat .....	43
Historic .....	44

Sesiuni .....	44
Totaluri .....	44
<b>Caracteristici .....</b>	<b>45</b>
GPS .....	45
Barometru .....	45
Profiluri sportive .....	45
Hărți .....	46
Setări hartă .....	46
În timpul antrenamentului .....	47
Ghidarea pe rută .....	49
Adăugarea unei rute în dispozitivul V650 .....	49
Ghidarea pe afișaj .....	49
Strava Live Segments® .....	49
Importarea datelor Strava Live Segments de pe Strava.com în Polar Flow .....	50
Transferarea segmentelor Strava Live Segments din Polar Flow pe dispozitivul V650 .....	51
Activează funcția Strava Live Segments® pe dispozitivul Polar V650. ....	51
Antrenamentul cu Strava Live Segments® .....	52
Indici avansați de cuantificare a puterii .....	55
Smart Coaching .....	56
Zone ale ritmului cardiac Polar .....	57
Calorii inteligente .....	59
Avantajul antrenamentului .....	60
Volumul antrenamentului .....	61
<b>Serviciul Web Polar Flow Web .....</b>	<b>63</b>
<b>Aplicația Polar Flow .....</b>	<b>65</b>
<b>Sincronizarea .....</b>	<b>66</b>
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSYnc .....	66
Sincronizarea cu aplicația Flow .....	66
<b>Îngrijirea dispozitivului V650 .....</b>	<b>69</b>
Polar V650 .....	69
Senzorul pentru ritm cardiac .....	69
Senzorul de viteză Bluetooth® Smart și senzorul de cadență Bluetooth® Smart .....	70
Depozitarea .....	70
Service .....	70
<b>Informații importante .....</b>	<b>71</b>
Bateriile .....	71
Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac .....	71
H6 .....	72
H10 .....	72
Măsuri de siguranță .....	73
Interferențe în timpul antrenamentului .....	73
Diminuarea riscului în timpul antrenamentului .....	74
Specificații tehnice .....	75
Polar V650 .....	75
Senzorul de ritm cardiac .....	76

Programul software Polar FlowSync .....	77
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow .....	77
Rezistența la apă a produselor Polar .....	77
Garanție internațională Polar limitată .....	78
Informații de reglementare .....	79
Precizări legale .....	79

# NOȚIUNI INTRODUCTIVE

## POLAR V650 MANUAL DE UTILIZARE INTRODUCERE

Felicitări pentru noul dumneavoastră dispozitiv V650! Conceput pentru cel mai ambițios ciclist, V650 vă ajută să pedalați cu încredere și să atingeți o performanță de vârf.

Acest manual de utilizare include instrucțiuni complete pentru a vă ajuta să obțineți randamentul maxim de la noul dumneavoastră tovarăș de ciclism. Pentru a consulta tutorialele video și cea mai recentă versiune a acestui manual de utilizare, accesați [www.polar.com/en/support/v650](http://www.polar.com/en/support/v650).



### V650

Vizualizați datele de antrenament cum ar fi ritmul cardiac, viteza, distanța și altitudinea dintr-o privire pe ecranul mare.

### CABLU USB

Folosiți cablul USB pentru a încărca bateria și pentru a sincroniza datele între dispozitivul V650 și serviciul web Polar Flow prin intermediul software-ului FlowSync.

## SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC BLUETOOTH® SMART\*

Vedeți ritmul cardiac precis, live pe dispozitivul V650 în timpul sesiunilor de antrenament. Ritmul dumneavoastră cardiac este utilizat pentru a analiza modul în care s-a desfășurat sesiunea.

*\*Numai inclus în dispozitivul V650 cu seturile de senzori pentru ritmul cardiac. Dacă ați cumpărat V650 fără un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul oricând.*

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Software-ul Flowsync vă permite să sincronizați datele între dispozitivul V650 și serviciul web Flow pe computerul dvs. prin intermediul cablului USB. Accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) pentru a descărca și instala software-ul Polar FlowSync.

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW WEB

Planificați și analizați fiecare detaliu al antrenamentului, personalizați dispozitivul și aflați mai multe detalii despre performanța dvs. la [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI V650


Realizați configurarea în serviciul web Polar Flow. Acolo puteți completa toate detaliile fizice necesare pentru date exacte privind antrenamentul. De asemenea, puteți să selectați limba și să obțineți cea mai nouă versiune firmware pentru dispozitivul V650. Pentru a efectua configurarea în serviciul web Flow, aveți nevoie de un computer cu conexiune la internet.

Dacă nu aveți la dispoziție un computer cu conexiune la internet, puteți începe configurarea și de pe dispozitiv. **Rețineți că veți regăsi numai o parte din setări pe dispozitiv.** Pentru a vă asigura că profitați la maximum de dispozitivul V650, este important să efectuați ulterior configurarea în serviciul web Polar Flow.

## CONFIGURAREA ÎN SERVICIUL WEB POLAR FLOW


1. Accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și descărcați programul software Polar FlowSync necesar pentru a conecta dispozitivul V650 la serviciul web Flow.
2. Deschideți pachetul de instalare și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala programul software.
3. După finalizarea instalării, programul FlowSync se va deschide automat și vă va solicita să conectați dispozitivul Polar.
4. Porniți dispozitivul V650 apăsând butonul lateral timp de câteva secunde.
5. Conectați dispozitivul V650 la portul USB al computerului, utilizând cablul USB. Dacă pe computer apare o recomandare pentru instalarea unui driver USB, permiteți acest lucru.

6. Serviciul web Flow se deschide automat în browserul de internet. Creați un cont Polar sau conectați-vă la contul dumneavoastră, dacă aveți deja unul. Introduceți setările dvs. fizice în mod exact deoarece acestea influențează calcularea caloriilor și alte caracteristici ale Antrenării Inteligente.
7. Pentru a finaliza configurarea, dați clic pe **Save** (Salvare). Programul FlowSync începe sincronizarea datelor pe dispozitivul V650. Așteptați ca sincronizarea să fie încheiată înainte de a deconecta dispozitivul V650. Starea FlowSync se va schimba la finalizată, atunci când sincronizarea s-a încheiat.

 *Limbile pe care le puteți selecta în serviciul web Polar Flow sunt: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi sau Svenska.***

## CONFIGURAREA DE PE DISPOZITIV


Conectați dispozitivul V650 la portul USB al computerului sau la un încărcător USB cu cablul pe care l-ați găsit în cutie. Porniți dispozitivul V650 apăsând butonul lateral. Când realizați procedura pentru prima dată, dispozitivul V650 vă va ajuta să parcurgeți un proces de configurare inițială.

1. Începeți cu selectarea limbii dorite, alegând dintre opțiunile următoare: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** sau **简体中文**. Dacă limba dorită nu este vizibilă, trageți ecranul în sus pentru a derula lista. Selectați o limbă prin atingerea acesteia. Câmpul devine roșu. Confirmați selecția și treceți la setarea următoare atingând pictograma  din partea de jos a ecranului.
2. **Units** (Unități): selectați unitatea de măsură dorită dintre opțiunile **Metric** (Sistem metric) (kg/cm) sau **Imperial** (Sistem imperial) (lb/ft).
3. **Use GPS time** (Utilizare oră după GPS): dacă doriți ca dispozitivul V650 să citească Ora Universală Coordonată (UTC) de la sateliții GPS, bifați caseta și selectați fusul orar UTC cel mai apropiat de dumneavoastră.
4. **Time of day** (Ora): modificați formatul orei atingând opțiunea 12h/24h (1). Formatul selectat este evidențiat cu alb. Dacă alegeți formatul orei de **12h**, selectați și una dintre opțiunile **AM** sau **PM** (2). Apoi, introduceți ora locală.





5. **Date** (Data): introduceți data curentă.
6. **Sex** (Sexul): Selectați **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).
7. **Height** (Înălțimea): Introduceți înălțimea dumneavoastră.
8. **Weight** (Greutatea): Introduceți greutatea dumneavoastră.
9. **Date of birth** (Data nașterii): Introduceți-vă data nașterii.
10. Pentru a modifica setările, atingeți pictograma ◀ din partea de jos a ecranului pentru a reveni la setarea dorită. Pentru a confirma setările, atingeți pictograma ▶. Dispozitivul V650 va afișa vizualizarea principală.

 Pentru a primi cele mai exacte date despre antrenamentul personal, este important să introduceți cu precizie setările fizice, cum ar fi vârsta, greutatea și sexul dumneavoastră.

## ÎNCĂRCAREA BATERIEI

Dispozitivul V650 are o baterie internă, reîncărcabilă. Folosiți cablul USB inclus în produs, setat pentru încărcarea dispozitivului V650 prin conectorul USB de pe calculatorul dumneavoastră.

1. Împingeți în jos pentru a deschide capacul.
2. Ridicați capacul și introduceți conectorul USB în portul USB.
3. Conectați celălalt capăt al cablului la PC.
4. Animația de încărcare apare pe afișaj. Încărcarea completă a bateriei durează până la cinci ore.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizezi un adaptor USB, asigurăți-vă că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).



**i** Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

Timpul de funcționare a bateriei este de aproximativ 10 ore. Timpul de funcționare a bateriei depinde de numeroși factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizați dispozitivul V650, caracteristicile pe care le selectați și utilizați și vechimea bateriei. Timpul de funcționare este semnificativ redus la temperaturi mult sub nivelul de îngheț.

**i** Nu lăsați bateria complet descărcată o perioadă lungă de timp sau nu o țineți complet încărcată tot timpul, deoarece acest lucru poate afecta durata de viață a bateriei.

## MENIUL ȘI FUNCȚIILE ELEMENTELE MENIULUI

1. **MENIU DERULANT:** glisează în jos pentru a accesa meniul derulant. Aici poți regla lumina frontală, sunetele din timpul antrenamentului și luminozitatea afișajului.
2. **HISTORY** (Istoric): vezi detalii privind sesiunile tale de antrenament și valorile totale pentru istoricul tău de ciclism.
3. **SETTINGS** (Setări): modifică setările în funcție de necesitățile tale.
4. **FAVORITES** (Favorite): activează Strava Live Segments® sau selectează un traseu pe care dorești să-l parcurgi cu bicicleta. **i** Adaugă segmentele descărcate de pe Strava și traseele printre favorite în serviciul web Flow și sincronizează-le cu dispozitivul V650.
5. **PROFILE** (Profil): selectează profilul și bicicleta pentru traseul tău.
6. Indicatorii afișați în partea de jos a afișajului furnizează informații despre starea senzorilor.



## FUNCȚIILE BUTOANELOR

Există un buton fizic în partea laterală a dispozitivului V650 și unul în partea frontală.

Apăsați butonul lateral **(1)** pentru a vedea opțiunile următoare:

- **SYNC WITH MOBILE** (Sincronizare cu dispozitivul mobil)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (Calibrare altitudine)
- **LOCK DISPLAY** (Blocare afișaj)
- **SEARCH FOR SENSORS** (Căutare senzori)
- **TURN OFF V650** (Oprire V650)

Apăsați butonul frontal **(2)** pentru a începe înregistrarea și apăsați-l lung pentru a o întrerupe.

**i** Înregistrați tura printr-o apăsare normală. Consultați secțiunea [Setările profilului sportiv](#), pentru a obține instrucțiuni privind activarea/dezactivarea funcției **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Butonul frontal înregistrează tura).



## FUNȚIILE ECRANULUI TACTIL

### Atingere

- Deschideți ceea ce atingeți.
- Selectați un element.
- Confirmați și reveniți la nivelul precedent prin atingerea pictogramei ◀.
- Continuați prin atingerea pictogramei ▶.

### Glisare la dreapta sau la stânga

- Comutați între afișările de antrenament în timpul antrenamentului.
- Răsfoiți aspecte pentru afișările de antrenament în setările profilului sportiv.
- Derulați detaliile privind sesiunea de ciclism în **HISTORY** (Istoric).

### Glisare în jos din marginea de sus a ecranului

Deschideți meniul derulant. Din acest meniu, puteți ajusta lumina frontală, sunetele de antrenament și luminozitatea afișajului.

### **Glisare în sus sau în jos**

Derulați elementele de pe ecran.

## **INTERCONECTAREA SENZORILOR CU V650**

Senzorii compatibili cu V650 folosesc tehnologia fără fir Bluetooth Smart ®. Înainte de a pune în funcțiune un nou senzor pentru ritmul cardiac sau senzor de ciclism, acesta trebuie să fie interconectat cu dispozitivul dumneavoastră V650. Interconectarea nu durează decât câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul V650 numai de la senzorii și dispozitivele dumneavoastră, permițând antrenamentul fără perturbări într-un grup. Înainte de a introduce un eveniment sau o cursă, verificați dacă ați făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferența produsă de transmisia datelor.


Pentru informații suplimentare despre interconectarea anumitor senzori, consultați [Senzori](#).

# SETĂRI

## SETĂRI GENERALE

Pentru a vizualiza și edita setările generale, accesați **Settings** > **General settings** (Setări > Setări generale). Acolo veți găsi:

- **Pairing** (Interconectare)
- **Maps** (Hărți)
- **Use GPS time** (Utilizarea orei GPS)
- **Time** (Timp)
- **Date** (Data)
- **Language** (Limbă)
- **Units** (Unități)
- **Pin code lock** (Blocare cod PIN)
- **Frontlight** (Lumină față)
- **Display backlight** (Lumină de fundal afișaj)
- **Automatic power off** (Oprire automată)
- **About V650** (Despre V650)

Atingeți pentru a deschide setarea pe care doriți să o schimbați și editați după cum doriți. Confirmați și reveniți la meniul precedent atingând .

În anumite setări (de ex. UNITĂȚI), atingeți câmpul până când vedeți valoarea corectă.

## INTERCONECTAREA

Înainte de a pune în funcțiune un nou senzor, acesta trebuie conectat la dispozitivul V650. Această acțiune se numește interconectare și durează doar câteva secunde. Interconectarea permite dispozitivului V650 să primească semnale doar de la senzorul dumneavoastră și permite antrenamente de grup fără perturbații.

**Pair new device** (Interconectare dispozitiv nou): Interconectați un senzor cu dispozitivul V650. Pentru mai multe informații despre interconectarea anumitor senzori, consultați [Compatible Sensors](#) (Senzori compatibili).

**Paired devices** (Dispozitive interconectate): Vizualizați toate dispozitivele pe care le-ați interconectat cu V650.

Pentru a elimina interconectarea cu un senzor:

1. Accesați **Settings** > **General settings** > **Pairing** > **Paired devices** (Setări > Setări generale > Interconectare > Dispozitive interconectate).

2. Atingeți dispozitivul pe care doriți să-l eliminați din listă și atingeți **Remove pairing** (Eliminare interconectare).

## HĂRȚI

**OFFLINE MAP AREA** (ZONĂ HARTĂ OFFLINE): Definiți punctul central pentru zona hărții offline (450 km x 450 km).

- Puteți naviga pe hartă prin trecerea cu mâne și puteți mări apăsând de două ori și micșora cu o atingere cu două degete.
- Odată ce ați definit zona, atingeți **DOWNLOAD** (DESCĂRCARE).
- Se afișează **Delete old maps?** (Ștergeți hărțile vechi?). O nouă selectare a zonei hărții offline va șterge hărțile anterioare. Alegeți **CONTINUE** (CONTINUARE) pentru a confirma selectarea zonei. Dispozitivul V650 se întoarce la **MAP SETTINGS** (SETĂRI HARTĂ).
- Mesajul **Synchronization required** (Sincronizare necesară) este afișat la **OFFLINE MAP AREA** (ZONĂ HARTĂ OFFLINE). **La următoarea sincronizare a dispozitivului V650 cu serviciul web Flow prin intermediul aplicației FlowSync, se va descărca o hartă nouă offline.**

**MAP LAYERS** (NIVELURI HARTĂ): selectați **Topographic** (Topografic), **Bike routes** (Rute de ciclism) și/sau **Favorite routes** (Rute favorite).


În **Browse offline map** (Navigare hartă offline), puteți previzualiza harta descărcată înainte de a începe sesiunea de antrenament. Pentru a mișca harta la locația dumneavoastră curentă, atingeți acul de compas din colțul din dreapta sus al ecranului. Atunci când navigați de la locația dumneavoastră curentă, acul se compas își schimbă culoarea din roșu în alb.

## UTILIZAREA OREI GPS

Dacă doriți ca dispozitivul V650 să citească Ora coordonată universală (UTC) de pe sateliții GPS, bifați căsuța din câmpul **USE GPS TIME** (UTILIZARE ORĂ GPS) și alegeți ora locală UTC care este cea mai apropiată de dumneavoastră.

## TIME (TIMP)

Setați ora din zi.

 Dacă doriți să schimbați formatul orei, atingeți 12h/24h (imagine). Formatul curent selectat este scris cu alb. Dacă alegeți formatul orei 12h, selectați și AM sau PM.

## DATE (DATA)

Setați data.

## LIMBA



Alegeți: **Dansk** (daneză), **Deutsch** (germană), **English** (engleză), **Español** (spaniolă), **Français** (franceză), **Italiano** (italiană), **Nederlands** (olandeză), **Norsk** (norvegiană), **Português** (portugheză), **Suomi**, **Svenska** (suedeză), 日本語 (japoneză) sau 简体中文 (chineză simplificată).

## UNITĂȚI


Alegeți unități metrice sau imperiale. Setați unitățile folosite pentru a măsura greutatea, înălțimea, distanța și viteza.

## BLOCARE COD PIN

Păstrați informațiile de antrenament în siguranță setând un cod PIN pe V650. Este un mod util de a vă asigura că numai dumneavoastră aveți acces la informațiile de antrenament.

Atingeți **PIN CODE LOCK** (BLOCARE COD PIN) pentru a activa funcția. Introduceți un cod PIN din patru cifre și atingeți . Reintroduceți și atingeți  pentru a confirma.

V650 vă va solicita codul PIN de fiecare dată când este pornit.

 Dacă uitați codul PIN, puteți face o resetare la valorile din fabrică pe dispozitivul V650. Acest lucru elimină conexiunea V650 la contul dumneavoastră de utilizator și șterge orice date salvate pe acesta.

1. Conectați dispozitivul V650 la portul USB al computerului pentru a accesa software-ul Polar FlowSync. Software-ul Polar FlowSync transferă informațiile de antrenament la serviciul Web Polar Flow.
2. Accesați Setările și alegeți Resetare la valorile din fabrică.
3. Accesați serviciul web Polar Flow [flow.polar.com/V650](https://flow.polar.com/V650) și repetați ceea ce ați făcut când ați început utilizarea produsului.

## LUMINĂ FAȚĂ

Funcția de lumină față de pe marginea de sus a V650 este de a optimiza securitatea pedalării în condiții de întuneric. Este o caracteristică inteligentă pe care o puteți seta pentru a porni automat când se






întunecă și a se opri când se luminează. Alternativ, o puteți gestiona manual din meniul derulant.

**Manual:** Reglați lumina față manual din meniul derulant. Ajustați **Blink rate** (Rată clipire)\* trăgând cursorul.

**Automatic** (Automat): Dispozitivul V650 pornește și oprește lumina față în funcție de condițiile de luminozitate. Ajustați **Activation level** (Nivel activare) și **Blink rate** (Rată clipire)\* trăgând cursorul.

### Setările luminii față din meniul derulant

	Atingeți pentru a porni sau opri lumina față.
	Atingeți pentru a porni sau opri modul clipire.
	Atingeți pentru a porni sau opri în mod automat lumina față.

### LUMINĂ DE FUNDAL AFIȘAJ

**Manual:** Lumina de fundal se aprinde de fiecare dată când atingeți ecranul, apăsați un buton ori primiți o notificare sau o alarmă. Acesta rămâne aprins timp de 15 secunde, apoi se stinge din nou.

**Always on** (Întotdeauna pornit): Lumina de fundal este întotdeauna aprinsă.

**Automatic** (Automat): Lumina de fundal se aprinde și se stinge automat în funcție de condițiile de luminozitate când înregistrați o sesiune. În alte moduri aceasta funcționează la fel ca lumina de fundal manuală. Puteți ajusta **Activation level** (Nivel activare) trăgând cursorul.

## OPRIRE AUTOMATĂ

Setați **On/Off** (Activat/Dezactivat): Alimentarea se oprește automat când nu ați atins butoanele/ecranul tactil timp de 15 minute (cu excepția cazului în care V650 înregistrează o sesiune de antrenament sau este în modul pauză).

## DESPRE V650


Verificați ID-ul dispozitivului, versiunea firmware și modelul HW al dispozitivului V650.

## SETĂRILE PROFILULUI SPORTIV

Pentru a vizualiza sau modifica setările profilurile sportive, accesați **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive) și alegeți profilul pe care doriți să-l editați.

Veți găsi următoarele setări pentru fiecare profil:



- **Training views** (Vizualizări de antrenament)
- **HR view** (Vizualizare RC)
- **Speed view** (Vizualizare viteză)
- **Training sounds** (Sunete de antrenament)
- **GPS**
- **Automatic pause** (Pauză automată)
- **Automatic lap** (Tură automată)
- **Front button takes lap** (Buton frontal parcurgere tură)
- **HR zones** (Zone RC)
- **Power settings** (Setări de putere)

Atingeți pentru a deschide setarea pe care doriți să o schimbați și editați după cum doriți. Confirmați și reveniți la meniul precedent atingând .

În anumite setări (de ex. Sunete de antrenament), atingeți câmpul până când vedeți valoarea corectă.

## VIZUALIZĂRILE DE ANTRENAMENT

Puteți, de exemplu, să alegeți să aveți până la șase vederi pentru fiecare profil, fiecare vedere a antrenamentului conținând până la opt câmpuri elemente. În plus, puteți activa următoarele moduri de vizualizare: **Lap view** (Vizualizare tură), **AUTOMATIC LAP VIEW** (VIZUALIZARE TURĂ AUTOMATĂ) și **Map view** (Vizualizare hartă).

1. Bifați căsuța din partea stângă a afișajului pentru a activa **View 1** (Vizualizare 1), **View 2** (Vizualizare 2), **View 3** (Vizualizare 3), **View 4** (Vizualizare 4), **View 5** (Vizualizare 5) sau **View 6** (Vizualizare 6).
2. Atingeți vizualizarea pe care doriți să o editați.
3. Alegeți aspectul pentru vizualizare. Există numeroase opțiuni de aspect; alunecați la stânga sau la dreapta cu degetul pentru a vedea un aspect care vă place.
4. Dacă doriți să schimbați un element, atingeți-l și alegeți un nou element din listă. Conținutul listei variază ușor între diferite aspecte. Acest lucru se întâmplă deoarece unele dintre elemente (de ex. graficele) nu se potrivesc în toate aspectele. Puteți găsi o listă completă a elementelor disponibile în [Vizualizările de antrenament](#).
5. Când aspectul este complet, confirmați și reveniți la meniul **TRAINING VIEWS** (VIZUALIZĂRI ANTRENAMENT) atingând .
6. Dacă doriți să setați mai multe vizualizări de antrenament pentru profil, repetați pașii 1-5.
7. Pentru a seta **Lap view** (Vizualizare tură) ca pornit, bifați căsuța din câmpul **Lap view** (Vizualizare tură).
8. Atingeți  în meniul **TRAINING VIEWS** (VIZUALIZĂRI ANTRENAMENT) pentru a salva modificările.

## VEDEREA HR

Alegeți **%** (procent al ritmului cardiac maxim) sau **bpm** (bătăi pe minut).

## VEDEREA VITEZĂ

Alegeți **km/h** sau **min/km**.

## SUNETE DE ANTRENAMENT

Alegeți **Mute** (Fără sunet), **Soft** (Ușor), **Loud** (Tare) și **Very loud** (Foarte tare).

## GPS

Setați funcția GPS la **On/Off** (Pornit/Oprit).

## PAUZĂ AUTOMATĂ

Bifați căsuța pentru a activa funcția.

Atingeți **Activation speed** (Viteză activare) pentru a seta viteza la care înregistrarea este întreruptă.


## TURĂ AUTOMATĂ

Bifați căsuța pentru a activa funcția, apoi setați **Duration** (Durata) sau **Distance** (Distanța) turei automate.

## BUTON FRONTAL PARCURGERE TURĂ

Setați funcția la **On/Off** (Pornit/Oprit). Dacă setați funcția activată, apăsarea pe butonul frontal parcurge o tură când înregistrați o sesiune.

Implicit, funcția este activată în **Road cycling** (Ciclism rutier), **Mountain biking** (Ciclism montan) și **Indoor cycling** (Ciclism în interior).

 Apăsarea și menținerea butonului frontal întrerupe înregistrarea.

## ZONE HR

Vizualizați și schimbați limitele zonelor de ritm cardiac.

## SETĂRI DE PUTERE

În **Power settings** (Setări de putere) veți găsi:

- **Power view** (Vedere putere): Alegeți **W** (Wați), **W/kg** (Wați/kg) sau **FTP %** (% din FTP).
- **FTP (W)**: Setați valoarea FTP. Limita este între 60 și 600 de wați.
- **Power, rolling average** (Putere, rulare medie): selectați o rulare medie de 3, 10 sau 30 de secunde pentru datele referitoare la putere sau selectați opțiunea **Set other** (Altă setare) pentru a seta rulare medie la orice valoare între 1 și 99 de secunde.
- **Power zones** (Zone de putere): Vizualizați și schimbați limitele zonelor de putere.

## SETĂRILE BICICLETEI

Pentru a vizualiza sau modifica setările bicicletei, accesați **Settings > Bike settings** (Setări > Setări bicicletă) și alegeți bicicleta. Senzorii pe care i-ați conectat la bicicletă apar sub numele bicicletei.

Veți găsi următoarele setări:

**BIKE NAME** (NUME BICICLETĂ): **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2), **Bike 3** (Bicicleta 3) sau **Bike 4** (Bicicleta 4).

**WHEEL SIZE (MM)** (DIMENSIUNE ROATĂ (MM)): Setați dimensiunea roții în milimetri. Pentru informații suplimentare, consultați [Măsurarea dimensiunii roții](#).

**CRANK LENGTH (MM)** LUNGIME PINION (MM): Setați lungimea pinionului în milimetri.

**SENSORS (SENZORI):** Vizualizați toți senzorii pe care i-ați conectat la bicicletă.

## MĂSURAREA DIMENSIUNII ROȚII

Setările de dimensiune a roții sunt obligatorii pentru informații de ciclism exacte. Există două moduri de a determina dimensiunea roții bicicletei dumneavoastră:

### Metoda 1

Măsurați roata manual pentru un rezultat cât mai exact.

Folosiți supapa pentru a marca punctul în care roata atinge pământul. Trasați o linie pentru a marca punctul respectiv. Deplasați bicicleta în față pentru a efectua o rotație completă. Verificați ca anvelopa să fie perfect perpendiculară pe sol. Trasați o altă linie pe sol când supapa este la punctul de pornire, pentru a marca o rotație completă. Măsurați distanța dintre cele două linii.

Scădeți 4 mm din distanță pentru greutatea de pe bicicletă și veți obține circumferința roții. Introduceți această valoare în calculatorul pentru ciclism.


### Metoda 2

Căutați diametrul în inci sau în ETRTO imprimat pe roată. Potrivii-l cu dimensiunea roții în milimetri din coloana din dreapta a tabelului.

 *Puteți verifica dimensiunea roții și la producător.*

ETRTO	Diametru dimensiune roată (inci)	Setare dimensiune roată (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

ETRTO	Diametru dimensiune roată (inci)	Setare dimensiune roată (mm)
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


 Dimensiunile roților din grafic sunt cu caracter informativ deoarece dimensiunea roșii depinde de tipul roții și de presiunea aerului. Din cauza variației măsurărilor, Polar nu poate fi considerat responsabil pentru valabilitatea acestora.

## SETĂRI FIZICE

Pentru a vizualiza și edita setările fizice, accesați **Settings > Physical settings** (Setări > Setări fizice). Acolo veți găsi:

- **Sex**
- **Înălțime**
- **Greutate**
- **Data nașterii**
- **HR max**
- **HR repaus**
- **VO2max**

Este important să oferiți informații precise la setările fizice, în special când setați greutatea, înălțimea, data nașterii și sexul, deoarece acestea au un impact asupra preciziei măsurării valorilor, cum ar fi limitele ritmului cardiac și consumul de calorii.

Atingeți pentru a deschide setarea pe care doriți să o schimbați și editați după cum doriți. Confirmați și reveniți la meniul precedent atingând .

În anumite setări (de ex. SEX), atingeți câmpul până când vedeți valoarea corectă.

## SEX

Alegeți **Male** (Bărbat) sau **Female** (Femeie).

## ÎNĂLȚIME

Setați-vă înălțimea.

## GREUTATE

Setați-vă greutatea.

## DATA NAȘTERII

Setați-vă data nașterii.

## HR MAX

**HR MAX:** Setați-vă ritmul cardiac maxim dacă vă cunoașteți valoarea maximă a ritmului cardiac curent, măsurat în laborator. Valoarea ritmului cardiac maxim previzionat de vârstă (220-vârstă) este afișată ca setare implicită la setarea pentru prima oară a acestei valori.

### Despre ritmul cardiac maxim

$HR_{max}$  este folosit pentru estimarea consumului de energie.  $HR_{max}$  este cel mai mare număr de bătăi cardiace pe minut în timpul exercițiilor fizice maxime.  $HR_{max}$  este de asemenea util la determinarea intensității antrenamentului. Cea mai exactă metodă pentru determinarea  $HR_{max}$  individual este de a realiza un test în laborator de solicitare la exerciții maxime.

## HR REPAUS

**RESTING HR (HR REPAUS):** Setați ritmul dumneavoastră cardiac în repaus.

### Despre ritmul cardiac în repaus

Ritmul cardiac al unei persoane în repaus ( $HR_{rest}$ ) este cel mai scăzut număr de bătăi ale inimii pe minut (bpm) când este complet relaxată și fără surse de distragere. Vârsta, nivelul formei fizice, genetica, starea de sănătate și sexul afectează  $HR_{odihnă}$ .  $HR_{repaus}$  scade ca urmare a condiționării cardiovasculare. O valoare normală pentru un adult este de 60-80 bpm, dar pentru atleții de top poate ajunge sub 30 bpm. Un  $HR_{repaus}$  deosebit de ridicat poate fi un semn al unei suprasolicitări sau al unei boli.

## VO2 MAX

**VO2max:** Setați consumul maxim de oxigen,  $VO_{2max}$ .

### Despre $VO_{2max}$

Există o legătură evidentă între consumul de oxigen ( $VO_2$ ) al corpului și forma fizică cardiorespiratorie pentru că alimentarea cu oxigen a țesuturilor depinde de funcțiile plămânilor și inimii.  $VO_{2max}$  (consumul maxim de oxigen, puterea aerobică maximă) este rata maximă la care oxigenul care fi utilizat de către organism în timpul exercițiilor fizice maxime; este direct legat de capacitatea maximă a inimii de a trimite sânge către mușchi.  $VO_{2max}$  poate fi măsurat sau estimat de testele formei fizice (de ex. testele maxime, testele submaxime și Testul formei fizice Polar).  $VO_{2max}$  este un bun indicator al formei fizice cardiorespiratorii și un bun element de estimare a capacității de performanță în evenimente aerobice cum ar fi alergarea pe distanțe lungi, ciclismul, schiul de fond și înotul.

$VO_{2max}$  poate fi exprimat fie în mililitri pe minut ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), fie valoarea sa poate fi împărțită la greutatea corporală în kilograme a persoanei ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

Relația dintre consumul de oxigen ( $VO_2$ ) și ritmul cardiac (HR) este liniară la o persoană în timpul unui exercițiu dinamic. Procentele de  $VO_{2max}$  pot fi schimbate la % din  $HR_{max}$  cu următoarea formulă:  $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$ .

$VO_{2max}$  este variabila de bază a intensității exercițiului. Când se determină intensitățile țintă ale exercițiului, ritmul cardiac este mai practic și mai util pentru că este obținut ușor și neinvaziv, de ex. online în timpul exercițiilor cu monitoarele de ritm cardiac.

## ACTUALIZAREA FIRMWARE-ULUI

Firmware-ul dispozitivului dumneavoastră V650 poate fi actualizat. În orice moment în care este disponibilă o nouă versiune firmware, FlowSync vă va înștiința la conectarea V650 la computerul dumneavoastră cu un cablu USB. Actualizările de firmware sunt descărcate prin cablul USB și software-ul FlowSync.

Actualizările de firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționalitatea dispozitivului V650. Acestea pot include îmbunătățiri ale caracteristicilor existente sau caracteristici complet noi, de exemplu.

### CUM SE ACTUALIZEAZĂ FIRMWARE-UL



Pentru a actualiza firmware-ul dispozitivului V650, trebuie să aveți:

- Un cont la serviciul web Flow
- Software-ul FlowSync instalat
- Dispozitivul V650 înregistrat la serviciul web Flow

Accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și creați propriul cont Polar în serviciul web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC.

Pentru a actualiza firmware-ul:

1. Introduceți conectorul micro USB în V650 și conectați celălalt capăt al cablului la PC.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, vi se cere să actualizați firmware-ul.
4. Alegeți Da. Noul firmware este instalat și V650 se reinițializează.

Înainte de actualizarea firmware-ului, datele din dispozitivul V650 sunt sincronizate cu serviciul web Flow. Prin urmare nu veți pierde datele la actualizare.

# SENZORI

Senzorul pentru ritm cardiac Bluetooth® Smart Polar .....	26
Interconectarea unui senzor pentru ritm cardiac cu V650 .....	26
Senzorul de viteză bluetooth® Smart Polar .....	26
Interconectarea senzorului de viteză cu V650 .....	27
Senzorul de cadență Bluetooth® Smart Polar .....	27
Interconectarea senzorului de cadență cu V650 .....	28

## SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC BLUETOOTH® SMART POLAR

Senzorul pentru ritm cardiac Polar constă dintr-o curea confortabilă și un conector. Acesta detectează cu precizie ritmul dumneavoastră cardiac și trimite date către V650 în timp real.

Datele despre ritmul cardiac vă oferă o imagine asupra condiției dvs. fizice și asupra modului în care corpul dvs. răspunde la antrenament. Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul dumneavoastră în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi - ceea ce înseamnă că veți avea o măsurare fidelă a stării dumneavoastră fizice.

### INTERCONECTAREA UNUI SENZOR PENTRU RITM CARDIAC CU V650

1. Purtați senzorul pentru ritm cardiac conform instrucțiunilor din [Purtarea senzorului pentru ritm cardiac](#) și accesați **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (Setări > Setări generale > Interconectare > Interconectare dispozitiv nou).
2. V650 listează dispozitivele pe care le găsește. Atingeți-l pe cel pe care doriți să-l interconectați.
3. **Pairing succeeded** (Interconectare reușită) vă informează că interconectarea este încheiată.

## SENZORUL DE VITEZĂ BLUETOOTH® SMART POLAR

Există o gamă largă de factori care vă pot afecta viteza de pedalare. Evident forma fizică este unul dintre ei, dar condițiile atmosferice și înclinațiile variabile ale drumului joacă și ele un rol extrem de important. Cel mai avansat mod de a măsura modul în care acești factori vă afectează performanța de viteză este prin folosirea senzorului de viteză aerodinamic.


- Măsoară viteza dvs. actuală, medie și maximă
- Urmărește viteza dvs. medie pentru a vedea progresul făcut și îmbunătățirea performanței
- Ușor, dar rezistent și simplu de atașat

## INTERCONECTAREA SENZORULUI DE VITEZĂ CU V650

Verificați dacă senzorul de viteză a fost corect instalat. Pentru informații suplimentare despre instalarea senzorului de viteză, consultați manualul de utilizare al senzorului de viteză.

1. Accesați **General Settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Setări generale > Interconectare > Interconectare dispozitiv nou). Dispozitivul V650 trebuie să se afle la mai puțin de trei metri de senzorul pe care doriți să-l interconectați. Este suficient de aproape când este montat pe ghidon.

2. Activați senzorul pe care doriți să-l interconectați. Învârtiți roata de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă din senzor indică faptul că ați activat senzorul.


 Faceți interconectarea în 30 de secunde de la activarea senzorului.

3. V650 listează dispozitivele pe care le găsește. Dispozitivul cel mai apropiat de V650 este în partea de sus a listei. Atingeți dispozitivul pe care doriți să-l interconectați.

4. **Pairing succeeded** (Interconectare reușită) vă informează că interconectarea este încheiată.

5. Conectați senzorul la **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2), **Bike 3** (Bicicleta 3) sau **Bike 4** (Bicicleta 4). Puteți schimba bicicleta mai târziu din **Paired devices** (Dispozitive interconectate).

6. Setări dimensiunea roții. Confirmați și reveniți la meniul **PAIRING** (INTERCONECTARE) atingând 

 Când selectați o bicicletă pentru o cursă, dispozitivul V650 începe automat căutarea senzorilor pe care i-ați conectat la bicicletă. V650 este pregătit atunci când cercul verde din jurul indicatorului senzorului este static.

## SENZORUL DE CADENȚĂ BLUETOOTH® SMART POLAR

Cel mai practic mod de a vă măsura sesiunea de ciclism este prin folosirea senzorului avansat de cadență wireless. Acesta măsoară cadența de ciclism în timp real, medie și maximă sub formă de revoluții pe minut pentru a putea compara tehnica cursei dumneavoastră față de cursele precedente.

- Îmbunătățește tehnica de ciclism și identifică o cadență optimă
- Datele despre cadență fără interferență vă permit să vă evaluați performanța individuală


- Conceput pentru a fi aerodinamic și ușor

## INTERCONECTAREA SENZORULUI DE CADENȚĂ CU V650

Verificați dacă senzorul de cadență a fost corect instalat. Pentru informații suplimentare despre instalarea senzorului de cadență, consultați manualul de utilizare al senzorului de cadență.

1. Accesați **General Settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Setări generale > Interconectare > Interconectare dispozitiv nou). Dispozitivul V650 trebuie să se afle la mai puțin de trei metri de senzorul pe care doriți să-l interconectați. Este suficient de aproape când este montat pe ghidon.


2. Activați senzorul pe care doriți să-l interconectați. Învârtiți pinionul de câteva ori pentru activarea senzorului. Lumina roșie intermitentă din senzor indică faptul că ați activat senzorul.

 Faceți interconectarea în 30 de secunde de la activarea senzorului.

3. V650 listează dispozitivele pe care le găsește. Dispozitivul cel mai apropiat de V650 este în partea de sus a listei. Atingeți dispozitivul pe care doriți să-l interconectați.

4. **Pairing succeeded** (Interconectare reușită) vă informează că interconectarea este încheiată.

5. Conectați senzorul la **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2), **Bike 3** (Bicicleta 3) sau **Bike 4** (Bicicleta 4). Puteți schimba bicicleta mai târziu din **Paired devices** (Dispozitive interconectate).

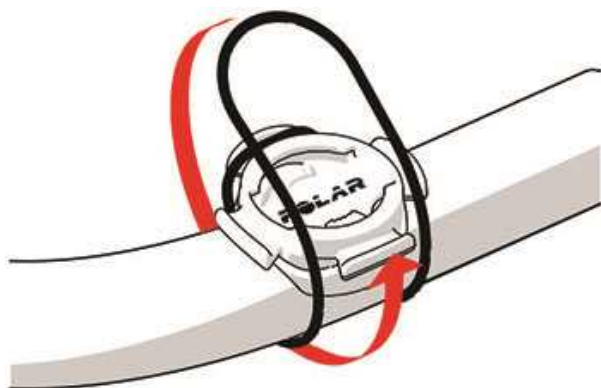
 Când selectați o bicicletă pentru o cursă, dispozitivul V650 începe automat căutarea senzorilor pe care i-ați conectat la bicicletă. V650 este pregătit atunci când cercul verde din jurul indicatorului senzorului este static.

# INSTALAREA SUPORTULUI PENTRU BICICLEȚĂ

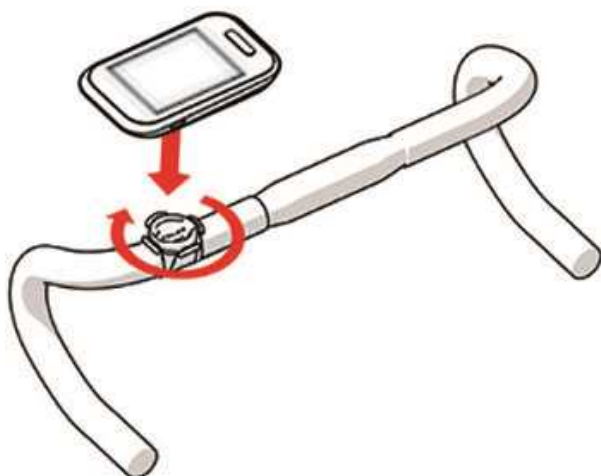
## INSTALAREA SUPORTULUI PENTRU BICICLEȚĂ

Puteți instala dispozitivul reglabil de montare pe bicicletă Polar pe pipă sau în partea stângă sau dreaptă a ghidonului.

1. Așezați baza de cauciuc pe pipă/ghidon
2. Poziționați dispozitivul de montare pe bicicletă pe baza de cauciuc pentru ca sigla POLAR să fie în linie cu ghidonul.
3. Fixați dispozitivul de montare pe bicicletă pe pipă/ghidon cu inelul toric.



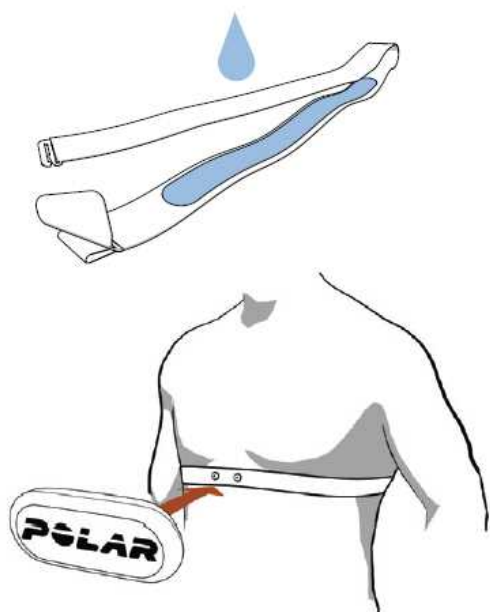
4. Aliniați rigletele de pe spatele V650 cu sloturile de pe dispozitivul de montare pe bicicletă și răsuciți în sens orar până când V650 este fixat în poziție.



# ANTRENAMENT

## PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umeziți zonele electrozilor de pe curea.
2. Atașați conectorul la curea.
3. Ajustați lungimea curelei pentru a se potrivi fix, dar confortabil. Înfășurați cureaua în jurul pieptului, imediat sub mușchii pieptului și atașați cârligul la celălalt capăt al curelei.
4. Verificați dacă zonele umede cu electrozi sunt bine lipite pe piele și dacă sigla Polar de pe conector este în poziție centrală și orientată în sus.



**i** Detașați conectorul de la curea și clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare sesiune de antrenament. Transpirația și umezeala pot menține sensorul pentru ritmul cardiac activat, așadar amintiți-vă că îl ștergeți bine.

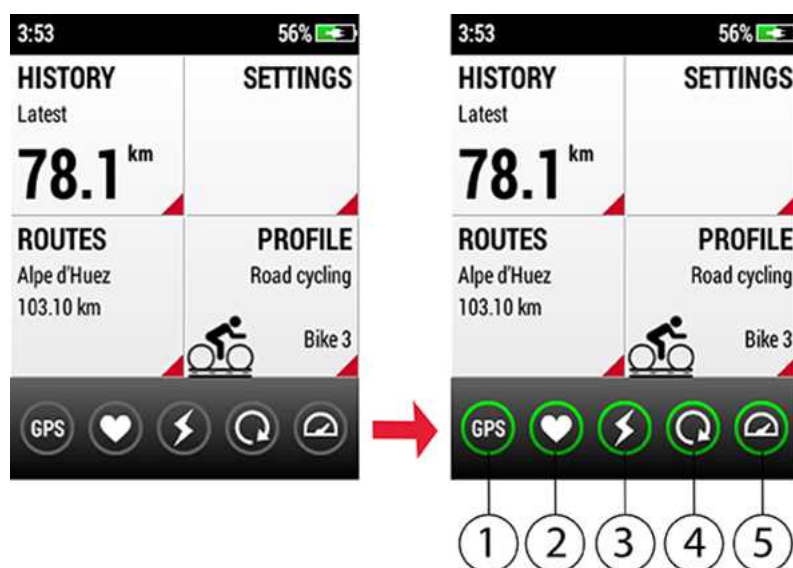
## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

### SELECTAREA PROFILULUI ȘI BICICLETEI PENTRU CICLISM

Accesați **PROFILE** (Profil) pentru a selecta opțiunea **Road biking** (Ciclism de stradă), **Mountain biking** (Ciclism montan), **Indoor cycling** (Ciclism în interior) sau **Other** (Altele). Selectați **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2), **Bike 3** (Bicicleta 3) sau **Bike 4** (Bicicleta 4).

Dacă ați activat funcția GPS în profilul ales, dispozitivul V650 pornește în mod automat căutarea semnalelor sateliților GPS. Țineți dispozitivul dumneavoastră V650 nemișcat și cu ecranul în sus în timpul căutării. În mod normal, prima dată durează 30-60 de secunde. Pe viitor ar trebui să dureze numai câteva secunde. Când cercul verde din jurul indicatorului GPS este static înseamnă că dispozitivul V650 a găsit semnalele sateliților GPS.

Dacă ați conectat un senzor la bicicletă, dispozitivul dumneavoastră V650 începe să caute semnalele de la senzori. Cercul verde din jurul indicatorului senzorului se aprinde intermitent în timpul căutării. Dispozitivul V650 este pregătit atunci când cercul verde din jurul indicatorului senzorului este static. Apăsăți butonul frontal pentru a începe deplasarea cu bicicleta sau a continua cu selectarea rutei.




1. GPS
2. Senzorul pentru ritm cardiac
3. Senzorul de putere
4. Senzorul de cadență
5. Senzorul de viteză

**i** După găsirea sateliților, dispozitivul V650 calibrează altitudinea. **Altitude calibration complete** (Calibrarea altitudinii este încheiată) vă comunică faptul că este gata calibrarea. Pentru a asigura că altitudinea rămâne exactă, calibrați dispozitivul dumneavoastră V650 de fiecare dată când este disponibilă o referință demnă de încredere, cum ar fi un vârf muntos sau o hartă topografică, sau la nivelul mării. Pentru a calibra manual, apăsați butonul lateral și selectați **Calibrate altitude** (Calibrare altitudine). Apoi setați altitudinea locației dumneavoastră curente.

## ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU GHIDARE RUTIERĂ

Accesați **ROUTES** (RUTE) pentru a vizualiza lista de rute adăugate la favorite în serviciul web Flow și sincronizate în dispozitivul V650. Alegeți ruta pentru următoarea sesiune de antrenament atingând cercul din partea stângă a denumirii rutei. Puteți previzualiza o rută atingând pictograma acesteia.


Atingeți pictograma  pentru a reveni la vizualizarea principală. Apoi, selectați ruta afișată din pictograma **ROUTES** (RUTE). Apăsăți pe butonul frontal pentru a începe cursa.

Pentru informații suplimentare privind ghidarea pe rută și instrucțiuni privind adăugarea rutelor în dispozitivul V650, consultați secțiunea [Ghidare pe rută](#).

## FUNCȚIILE BUTOANELOR ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### FUNCȚIILE BUTONULUI LATERAL

- Modificați vizualizarea de antrenament cu o apăsare scurtă a butonului.
- Apăsăți și țineți apăsat butonul pentru a afișa meniul lateral sau, când afișajul este blocat, apăsați-l lung pentru a debloca afișajul.
- Apăsăți și țineți apăsat butonul timp de opt secunde pentru a opri dispozitivul V650.

 *Pe o ploaie torențială, picăturile de ploaie pot interfera cu funcțiile ecranului tactil. Pentru a împiedica acest lucru, vă recomandăm să blocați afișajul de la meniul butonului lateral.*

### FUNCȚIILE BUTONULUI FRONTAL

- Înregistrați timpul în care ați parcurs o tură printr-o apăsare scurtă a butonului.

Funcția **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Buton frontal parcurgere tură) trebuie să fie activată. Această funcție este activată în mod implicit. Puteți activa sau dezactiva funcția în **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive). Selectați profilul pe care doriți să-l modificați pentru a vedea setările.

- Apasă butonul lung pentru a întrerupe înregistrarea. Pentru a opri sesiunea de antrenament, apăsa butonul STOP timp de trei secunde.

### FUNCȚIILE ECRANULUI TACTIL

- Treceți cu degetul peste ecran pentru a schimba modurile de vizualizare a antrenamentelor.
- Triunghiul roșu din colțul din dreapta jos al câmpului de date indică faptul că puteți comuta rapid între informațiile prezentate, de la viteză la viteza medie, de exemplu.





- Trageți cu degetul în jos pentru a deschide meniul derulant. Acolo puteți ajusta lumina frontală, sunetele de antrenament și luminozitatea afișajului.

## VEDERILE DE ANTRENAMENT

Vederile de antrenament ale V650 sunt complet personalizabile. Puteți, de exemplu, să alegeți să aveți până la șase vederi pentru fiecare profil, fiecare vedere a antrenamentului conținând până la opt câmpuri elemente.

Toate vederile de antrenament disponibile sunt prezentate mai jos. Alegeți una care vi se potrivește cel mai bine dumneavoastră, nevoilor de antrenament și cerințelor dumneavoastră. Pentru instrucțiuni privind personalizarea vederilor de antrenament, consultați [Setările profilului sportiv](#).

 Unele dintre vederile elementele vederilor de antrenament sunt afișate în format numeric sau în format grafic (indicat de pictograma grafic  după numele elementului în lista de selecție), în funcție de dimensiunea elementului selectat.

### Dimensiuni elemente








Puteți vedea dimensiunile disponibile ale elementelor pentru fiecare element al vederii de antrenament din tabelele de mai jos.



### TIME (TIMP)

<b>Time of day</b> (Oră)	Ora actuală din zi
1/2, 1/4, 1/8	
<b>Duration</b> (Durată)	Durata totală a sesiunii de antrenament până acum

1/2, 1/4, 1/8	
<b>Lap time</b> (Durata turei) 1/2, 1/4, 1/8	Timpul de oprire pentru tura curentă






## MEDIUL

<b>Altitude</b> (Altitudine) 1/2, 1/4, 1/8	Altitudinea actuală în picioare sau metri
<b>Altitude graph</b> (Graficul altitudinii) 1/2  , 1/4 	Altitudinea este afișată sub forma unui grafic.
<b>Ascent</b> (Ascendent) 1/2, 1/4, 1/8	Ascensiune în metri/picioare
<b>Back to start</b> (Înapoi la start) 1/1  , 1/2 	O săgeată este îndreptată înspre direcția în care se află punctul de pornire. Afișează și distanța directă (linie dreaptă) între dumneavoastră și punctul de pornire.
<b>Barometer</b> (Barometru) 1/2, 1/4, 1/8	Presiunea actuală a aerului
<b>Descent</b> (Descendent) 1/2, 1/4, 1/8	Coborâre în metri/picioare
<b>Inclination</b> (Înclinație) 1/2, 1/4  , 1/8	Urcare/coborâre în grade sau %
<b>Map</b> (Hartă)	O linie care vă trasează ruta pe hartă vă permite să vedeți în timp real unde vă aflați pe hartă. Consultați <a href="#">Maps</a> (Hărți) pentru

<p>1/1 </p>	<p>instrucțiuni privind descărcarea hărților pe dispozitivul V650.</p> <p>Când vizualizați harta, în cele două elemente cu dimensiunea 1/8 aflate în cadranul de jos al afișajului puteți vedea datele următoare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viteza;</li> <li>• distanța;</li> <li>• durata;</li> <li>• ritmul cardiac;</li> <li>• puterea;</li> <li>• cadența.</li> </ul> <p>Modificați datele afișate atingând elementul corespunzător.</p>
<p><b>Route</b> (Rută)</p> <p>1/1 </p>	<p>Funcția de ghidare pe rută vă oferă îndrumare pentru rutele pe care le-ați înregistrat în sesiunile anterioare sau care au fost înregistrate și partajate de alți utilizatori ai serviciului web Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicatorul roșu de pe hartă arată poziția dumneavoastră și direcția în care vă îndreptați.</li> <li>• Linia roșie arată ruta care trebuie urmată.</li> <li>• Cercul verde arată punctul de plecare al rutei, iar cercul roșu arată destinația.</li> <li>• Linia albastră arată ruta parcursă actuală.</li> </ul>

## MĂSURAREA CORPULUI

<p><b>Calories</b> (Calorii)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Caloriile pe care le-ați consumat până în prezent.</p>
<p><b>Heart rate</b> (Ritm cardiac)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ritmul dumneavoastră cardiac în bătăi pe minut (BPM) sau procentul ritmului cardiac maxim (%)</p>
<p><b>HR zones</b> (Zone RC)</p>	<p>Ritmul dumneavoastră cardiac și durata cursei. Bara indică timpul</p>



<p>1/1 , 1/2 </p>	<p>petrecut în fiecare zonă de ritm cardiac.</p> <p>Puteți bloca zona în care vă aflați în prezent atingând vederea. Sunt afișate limitele zonei blocate. Dacă ritmul dvs. cardiac iese în afara zonei blocate, veți fi înștiințat cu un feedback audio. Deblocați zona atingând vederea din nou.</p>
<p><b>HR graph</b> (Grafic RC)</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Ritmul cardiac ca tendință grafică.</p> <p>Puteți bloca zona în care vă aflați în prezent atingând vederea. Sunt afișate limitele zonei blocate. Dacă ritmul dvs. cardiac iese în afara zonei blocate, veți fi înștiințat cu un feedback audio. Deblocați zona atingând vederea din nou.</p> <p> <i>Atingeți pentru a comuta vizualizarea.</i></p>
<p><b>HR avg</b> (RC mediu)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ritmul dumneavoastră cardiac mediu</p>
<p><b>HR max</b> (RC maxim)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ritmul cardiac maxim</p>
<p><b>Lap HR max</b> (RC maxim tură)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ritmul cardiac maxim pentru tura actuală</p>
<p><b>Lap HR avg</b> (RC mediu pe tură)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ritmul cardiac mediu pentru tura actuală</p>

## DISTANȚA

<p><b>Distance</b> (Distanță)</p>	<p>Distanța pe care ați parcurs-o în timpul cursei</p>
-----------------------------------	--

1/2, 1/4, 1/8	
<b>Lap distance</b> (Distanța turei)  1/2, 1/4, 1/8	Distanța pe care ați parcurs-o în timpul turei actuale


## VITEZA

<b>Viteza / Ritmul</b>  1/2, 1/4, 1/8	Viteza curentă (km/h sau mph)
<b>Speed avg / Pace avg</b> (Viteza medie / Ritmul mediu)  1/2, 1/4, 1/8	Viteza medie (km/h sau mph)
<b>Speed max / Pace max</b> (Viteza maximă / Ritmul maxim)  1/2, 1/4, 1/8	Viteza maximă (km/h sau mph)
<b>Viteza medie a turei / Ritmul mediu al turei</b>  1/2, 1/4, 1/8	Viteza medie (km/h sau mph) pentru tura actuală
<b>Viteza max. a turei / Ritmul max. al turei</b>  1/2, 1/4, 1/8	Viteza maximă (km/h sau mph) pentru tura actuală
<b>Grafic viteză / Grafic ritm</b>  1/2  , 1/4 	Afișează viteza actuală (km/h sau mph) și cele mai recente modificări ale vitezei ca tendință grafică.
<b>VAM</b>  1/2, 1/4, 1/8	Ascendent picioare/metri pe oră










## CADENȚA






<b>Cadence</b> (Cadență) 1/2, 1/4, 1/8	Rata de pedalare ca rotații pe minut
<b>Cadence avg</b> (Cadență medie) 1/2, 1/4, 1/8	Rata de pedalare medie
<b>Lap Cadence avg</b> (Cadență medie a turei) 1/2, 1/4, 1/8	Rata de pedalare medie pentru tura actuală

## PUTEREA

 În funcție de selecția din vederea putere în [Sport profile settings](#), (Setări profiluri sportive), puterea produsă este afișată în **W** ((Wați), **W/kg** (Watts/kg) sau **FTP %** (% din FTP).

<b>Power</b> (Putere) 1/2, 1/4, 1/8	Puterea produsă actuală
<b>Power avg</b> (Putere medie) 1/2, 1/4, 1/8	Puterea medie pentru sesiunea de antrenament actuală
<b>Power max</b> (Putere maximă) 1/2, 1/4, 1/8	Puterea maximă pentru sesiunea de antrenament actuală
<b>Power, left</b> (Putere, stânga) 1/2, 1/4, 1/8	Puterea actuală produsă de piciorul stâng
<b>Power, right</b> (Putere, dreapta) 1/2, 1/4, 1/8	Puterea actuală produsă de piciorul drept

<p><b>Power zones</b> (Zone de putere)</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Puterea dumneavoastră și durata cursei. Bara indică timpul petrecut în fiecare zonă de putere.</p> <p>Puteți bloca zona în care vă aflați în prezent atingând vederea. Sunt afișate limitele zonei blocate. Dacă puterea produsă iese în afara zonei blocate, veți fi înștiințat cu un feedback audio. Deblocați zona atingând vederea din nou.</p>
<p><b>Power graph</b> (Grafic de putere)</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Puterea dumneavoastră ca grafic tendențial.</p> <p>Puteți bloca zona în care vă aflați în prezent atingând vederea. Sunt afișate limitele zonei blocate. Dacă puterea produsă iese în afara zonei blocate, veți fi înștiințat cu un feedback audio. Deblocați zona atingând vederea din nou.</p> <p> Atingeți pentru a comuta vizualizarea.</p>
<p><b>Lap power avg</b> (Putere medie pe tură)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Puterea medie pentru tura actuală</p>
<p><b>Lap power max</b> (Putere maximă pe tură)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Puterea maximă pentru tura actuală</p>
<p><b>Left/right balance</b> (Echilibru stânga/dreapta)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuția puterii între piciorul stâng și cel drept în procente</p>
<p><b>Avg left/right balance</b> (Echilibrul mediu stânga/dreapta)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuția media a puterii între piciorul stâng și cel drept în procente</p>
<p><b>Lap left/right balance</b> (Echilibrul mediu stânga/dreapta pe tură)</p>	<p>Distribuția puterii între piciorul stâng și cel drept pentru tura actuală</p>


<p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	
<p><b>Force</b> (Forța)</p>  <p>1/2 </p>	<p>O vizualizare de formă circulară a cursei pedalei pentru partea stângă și cea dreaptă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona verde este forța pozitivă pe care o folosiți în timpul cursei pedalei.</li> <li>• Linia portocalie indică poziția pedalei unde se produce forța maximă de pedalare.</li> </ul>
<p><b>Force view</b> (Vizualizare forță)</p> <p>1/1 </p>	<p>În <b>Force view</b> (Vedere forță), veți vedea următoarele informații:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O vizualizare de formă circulară a cursei pedalei pentru partea stângă și cea dreaptă.</li> <li>• Forță maximă în timpul cursei pedalei pentru partea stângă și cea dreaptă</li> <li>• Procentul duratei de forță pozitivă în cursa pedalei pentru piciorul stâng și drept</li> </ul> <p>Dacă folosiți Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (cu un singur emițător de putere), veți vedea următoarele informații:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O vizualizare a cursei pedalei</li> <li>• Puterea rezultată actuală / 3, 10, 30 sau 1-99 (valoarea pe care ați setat-o dumneavoastră) secunde ca medie a puterii rezultate. Atingeți pentru a schimba valoarea.</li> <li>• Forța maximă în timpul unei curse de pedală</li> <li>• Procentul duratei forței pozitive într-o cursă de pedală</li> <li>• Cadența</li> </ul>
<p><b>Force max of revolution, left</b> (Forță maximă de rotație, stânga)</p>	<p>Forța maximă în timpul unei curse de pedală (stânga)</p>



1/2, 1/4, 1/8	
<b>Force max of revolution, right</b> (Forță maximă de rotație, dreapta)  1/2, 1/4, 1/8	Forța maximă în timpul unei curse de pedală (dreapta)
<b>NP</b>  <b>NP tură</b>	Indicele NORMALIZED POWER (NP) (Putere normalizată) oferă o evaluare a intensității antrenamentului. Acesta oferă o măsurare mai exactă a solicitărilor fizice din timpul unei anumite sesiuni de antrenament.
<b>IF</b>  <b>IF tură</b>	INTENSITY FACTOR (IF) (Factorul de intensitate) este, pur și simplu, raportul dintre puterea normalizată și pragul tău de putere. Prin urmare, valoarea IF oferă o modalitate autentică și convenabilă de comparare a intensității relative a unei sesiuni de antrenament sau a unei curse, fie individual, fie între bicicliști, ținând cont de schimbările sau diferențele privind pragul de putere.
<b>TSS</b>  <b>TSS tură</b>	TRAINING STRESS SCORE (TSS) (Punctajul privind efortul depus în timpul antrenamentului) cuantifică încărcarea totală a antrenamentului pe baza datelor privind puterea.

## INFORMAȚII DESPRE TURĂ

De fiecare dată când parcurgeți o tură, notificarea de tură este afișată un moment. Dacă doriți să urmăriți informațiile despre tură în timpul turei, puteți alege o **Lap view/ AUTOMATIC LAP VIEW** (Vizualizare tură / VIZUALIZARE AUTOMATĂ TURĂ) separată în setările profilului sportiv.


 *Atingeți ecranul în **Lap view / AUTOMATIC LAP VIEW** (Vizualizare tură / VIZUALIZARE AUTOMATĂ TURĂ) pentru a vedea notificarea privind tura anterioară.*


## ÎNAPOI LA START

Caracteristica Înapoi la start vă ghidează înapoi la punctul de pornire. Când dispozitivul V650 găsește semnalele de la sateliți GPS la începutul sesiunii de antrenament, locația dumneavoastră este salvată ca punct de pornire.

Când este momentul să vă întoarceți la punctul de pornire, procedați astfel:

- Răsfoiți la vizualizarea BACK TO START (ÎNAPOI LA START).
- Continuați mișcarea pentru ca V650 să stabilească în ce direcție vă deplasați. O săgeată va indica în direcția punctului de pornire.
- Pentru a reveni la punctul de pornire, îndreptați-vă întotdeauna în direcția săgeții.
- V650 afișează și distanța directă (linie dreaptă) între dumneavoastră și punctul de pornire.


 *Păstrați întotdeauna o hartă la îndemână pentru cazul în care V650 pierde semnalul de la satelit sau bateria se consumă.*

 *Această caracteristică utilizează funcția GPS. Setați GPS-ul pornit din setările profilului sportiv. Pentru instrucțiuni, consultați [Profiluri sportive](#).*

## ÎNTRERUPEREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a întrerupe înregistrarea antrenamentului, apăsați și mențineți apăsat butonul frontal.

- Pentru a continua înregistrarea antrenamentului, alegeți **CONTINUE** (CONTINUARE).
- Pentru a opri sesiunea de antrenament, apăsați butonul **STOP** timp de trei secunde.

 *Îngrijiți senzorul pentru ritm cardiac după antrenament. Detașați conectorul de la curea și clătiți curea sub jet de apă după fiecare utilizare. Pentru instrucțiuni complete de îngrijire și întreținere, consultați [Îngrijirea dispozitivului V650](#).*

# DUPĂ ANTRENAMENT

## REZUMAT

După fiecare sesiune de antrenament, veți primi un rezumat instantaneu al sesiunii. Rezumatul cuprinde:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Durata sesiunii dumneavoastră</li><li>• Distanța</li><li>• Ritmul cardiac mediu și maxim</li><li>• Viteza medie și maximă/ritmul mediu și maxim</li><li>• Caloriile compensate de altitudine și % de ardere a grăsimilor din calorii</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avantajul antrenamentului: Feedback textual, de exemplu Antrenament în ritm susținut+, este afișat dacă v-ați antrenat cel puțin 10 minute în zonele sportive. Pentru informații suplimentare, consultați <a href="#">Avantaj de antrenament</a>.</li><li>• Timpul petrecut în fiecare zonă de ritm cardiac</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cadența medie și maximă</li><li>• Ascendent și descendent</li><li>• Altitudinea maximă</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puterea medie și maximă</li><li>• Raport <b>W/KG</b> mediu și maxim (raport putere pe greutate)</li><li>• Distribuția puterii la pedalare medie între piciorul stâng și cel drept în procente</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traseul dumneavoastră pe o hartă</li></ul>
<p><b>Detalii despre tură</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Numărul și durata turei</li><li>• Distanța</li><li>• Ritmul cardiac mediu</li></ul>

- Viteză medie
- Cadența medie
- Puterea medie

Pentru a vizualiza rezumatul de antrenament mai târziu, accesați **HISTORY > Sessions** (ISTORIC > Sesiuni).

## HISTORIC SESIUNI

V650 salvează rezumatul cursei în **HISTORY > Sessions** (ISTORIC > Sesiuni). Aici puteți vedea o listă a sesiunilor dumneavoastră cu următoarele informații: data, ora de pornire, profilul și bicicleta.

- Atingeți o sesiune pentru a-i deschide rezumatul. Răsfoiți rezumatul alunecând cu degetul la stânga sau la dreapta.
- Atingeți și mențineți pentru a șterge o sesiune.


Pentru o analiză mai aprofundată, transferați istoricul de antrenament la serviciul web Polar Flow cu cablul USB și software-ul FlowSync. Serviciul web oferă diverse opțiuni pentru a analiza datele.

## TOTALURI

Pentru a vizualiza totalurile de antrenament, accesați **HISTORY > Totals** (ISTORIC > Totaluri).

**Totals** (Totaluri) include informațiile cumulative înregistrate în timpul sesiunilor de antrenament de la ultima resetare:

- Interval de timp
- **Durata**
- **Distanță**
- **Calorii**
- Distanța parcursă pe **Bike 1** (Bicicleta 1), **Bike 2** (Bicicleta 2), **Bike 3** (Bicicleta 3) și **Bike 4** (Bicicleta 4)

 *Atingeți câmpul pentru a reseta totalurile. Totalurile bicicletei trebuie să fie resetate separat.*

Valorile sunt actualizate automat când opriți înregistrarea.

 *Folosiți fișierul de valori totale drept contor sezonier sau lunar al datelor de ciclism.*

# CARACTERISTICI

## GPS

Dispozitivul V650 are un GPS încorporat care oferă măsurarea exactă a vitezei și distanței și vă permite să vedeți traseul pe hartă în serviciul web Flow după sesiune. V650 include următoarele caracteristici GPS:

- Distanța: Vă oferă distanța exactă în timpul și după sesiune.
- Viteza: Informații exacte despre viteză în timpul și după sesiune.
- Înapoi la start: Să direcționează la punctul de pornire pe cea mai scurtă distanță posibilă și afișează distanța până la punctul de pornire. Acum puteți încerca trasee mai aventuroase și le puteți explora în siguranță, știind că V650 vă poate aduce înapoi de unde ați început.
- Traseu: O linie care trasează traseul și care indică poziția actuală și locul de pornire.

## BAROMETRU

V650 măsoară altitudinea cu un senzor de presiune a aerului și convertește presiunea aerului măsurată într-o valoare a altitudinii. Acesta este cel mai precis mod de a măsura altitudinea și modificările de altitudine (ascendente/descendente).

Caracteristica barometru cuprinde:

- Altitudine, ascendență și descendență
- Înclinometru pe bază de GPS
- VAM în timp real (viteza ascendentă medie)
- Calorii compensate cu altitudine

Pentru a asigura că altitudinea rămâne exactă, acesta trebuie să fie calibrat de fiecare dată când este disponibilă o referință demnă de încredere, cum ar fi un vârf muntos sau o hartă topografică, sau la nivelul mării. Variațiile de presiune datorate condițiilor meteorologice sau aerului condiționat în spații închise pot afecta valorile altitudinii.

## PROFILURI SPORTIVE

V650 are trei profiluri pentru ciclism (și un profil pentru alte sporturi). Puteți defini setări specifice pentru fiecare dintre ele. De exemplu, puteți personaliza fiecare profil cu până la șase vizualizări de antrenament diferite pentru a vedea informațiile pe care le doriți cu adevărat.

Pentru informații suplimentare, consultați [Setări profiluri sportive](#).

# HĂRȚI

Începând cu versiunea 1.2, dispozitivul V650 vă acompaniază călătoria cu hărți offline bazate pe datele OpenStreetMap. Dispozitivul V650 vă trasează ruta pe hartă pe măsură ce vă deplasați, permițându-vă să vedeți în timp real unde vă aflați pe hartă.

Puteți activa sau dezactiva vizualizarea hărții în **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive). Alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l editați, apoi alegeți **Training views** (Vizualizări de antrenament). În **Training views** (Vizualizări de antrenament), defilați în jos până la ultimul element din meniu (**MAP VIEW**) (Vizualizare hartă), și bifați/debifați căsuța pentru a activa sau dezactiva vizualizarea hărții.

În plus, puteți selecta un element **Map** (Hartă) pentru una dintre vizualizările de antrenament (**View 1** (Vizualizare 1), **View 2** (Vizualizare 2), **View 3** (Vizualizare 2), **View 4** (Vizualizare 4), **View 5** (Vizualizare 5) sau **View 6** (Vizualizare 6)). În acest mod puteți utiliza modurile de vizualizare a hărții cu diferite niveluri de mărire: unul arată străzile în detaliu, și altul arată mai mult din drumul din față. Pentru instrucțiuni privind editarea modurilor de vizualizare pentru antrenament, consultați [Setările profilului sportiv](#).



*Vizualizarea hărții este activată implicit în următoarele profiluri sportive: **Road cycling (Ciclism rutier)**, **Mountain biking (Ciclism montan)** și **Other** (Altele).*

## SETĂRI HARTĂ

Pentru a vizualiza și modifica setările hărții, accesați **Settings > General settings > Maps** (Setări > Setări generale > Hărți). Veți găsi următoarele setări:

**OFFLINE MAP AREA (ZONĂ HARTĂ OFFLINE):** Definiți punctul central pentru zona hărții offline (450 km x 450 km).

- Puteți naviga pe hartă prin trecerea cu mâne și puteți mări apăsând de două ori și micșora cu o atingere cu două degete.
- Odată ce ați definit zona, atingeți **DOWNLOAD** (DESCĂRCARE).
- Se afișează **Delete old maps?** (Ștergeți hărțile vechi?). O nouă selectare a zonei hărții offline va șterge hărțile anterioare. Alegeți **CONTINUE** (CONTINUARE) pentru a confirma selectarea zonei. Dispozitivul V650 se întoarce la **MAP SETTINGS** (SETĂRI HARTĂ).
- Mesajul **Synchronization required** (Sincronizare necesară) este afișat la **OFFLINE MAP AREA** (ZONĂ HARTĂ OFFLINE). **La următoarea sincronizare a dispozitivului V650 cu serviciul web Flow prin intermediul aplicației FlowSync, se va descărca o hartă nouă offline.**

**MAP LAYERS (NIVELURI HARTĂ):** Selectați una dintre opțiunile **Topographic** (Topografic), **Bike routes** (Rute de ciclism) și/sau **Favorite routes** (Rute favorite).

În **Browse offline map** (Navigare hartă offline), puteți previzualiza harta descărcată înainte de a începe sesiunea de antrenament. Pentru a mișca harta la locația dumneavoastră curentă, atingeți acul de compas din colțul din dreapta sus al ecranului. Atunci când navigați de la locația dumneavoastră curentă, acul se compas își schimbă culoarea din roșu în alb.

## ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Atunci când atingeți harta, va apărea o pictogramă cu o mână în colțul din stânga sus al ecranului. Puteți intra în modul de navigare și de transfocare prin atingerea pictogramei cu o mână sau prin atingerea colțului din stânga sus al hărții. Bara roșie din partea inferioară și superioară a ecranului, împreună cu pictograma cu o mână, indică faptul că este activ modul de navigare și de transfocare. Puteți mări cu o dublă atingere ori depărtare a degetelor sau micșora cu o atingere cu două degete sau cu o apropiere a degetelor. Navigarea pe hartă este posibilă prin atingerea acesteia. Centrați harta prin atingerea indicatorului tipului de hartă. Veți părăsi modul de navigare și de transfocare în mod automat dacă nu atingeți ecranul timp de câteva secunde sau prin atingerea pictogramei cu o mână. Atunci când părăsiți modul de navigare și de transfocare, locația dumneavoastră pe hartă este centrată în mod automat.



De asemenea, puteți modifica direcția hărții (**HEADING UP** (DEPLASARE SUS) sau **NORTH UP** (NORD SUS)) prin atingerea indicatorului tipului de hartă în colțul din dreapta sus al ecranului

**HEADING UP** (DEPLASARE SUS): Indicatorul de locație rămâne îndreptat spre partea superioară a ecranului, indiferent de direcția în care vă îndreptați. Atunci când vă întoarceți, modul de vizualizare a hărții se rotește în mod corespunzător, astfel încât indicatorul locației rămâne îndreptat spre partea

superioară a ecranului. Indicatorul tipului de hartă **HEADING UP** (DEPLASARE SUS) din colțul din dreapta sus al ecranului indică nordul.



**NORTH UP** (NORD SUS): Indicatorul locației este centrat. Orientarea indicatorului locației se modifică pe măsură ce viraj și indică spre partea superioară a ecranului numai atunci când vă deplasați spre nord.






## GHIDAREA PE RUTĂ

Funcția de ghidare pe rută vă oferă îndrumare pe rutele pe care le-ați înregistrat în sesiunile anterioare sau care au fost înregistrate și partajate de alți utilizatori ai serviciului web Flow.

### ADĂUGAREA UNEI RUTE ÎN DISPOZITIVUL V650

Pentru a adăuga o rută în dispozitivul V650, trebuie să o adăugați mai întâi la lista **Favorites** (Favorite) din serviciul web Flow și să realizați apoi sincronizarea pe dispozitivul V650.

1. Când vizualizați o rută în secțiunea de analiză, faceți clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al hărții.
2. Denumiți ruta, apoi selectați **Save** (Salvare).
3. Ruta este adăugată la lista **Favorites** (Favorite).
4. Sincronizați ruta pe dispozitivul V650.

Numărul de favorite din serviciul web Flow nu este limitat, însă dispozitivul V650 poate stoca 20 de rute simultan. Dacă aveți peste 20 de elemente în lista **Favorites** (Favorite), numai primele 20 dintre acestea vor fi transferate pe dispozitivul V650 la sincronizare. Pentru a sincroniza o rută care nu face parte din primele 20 de favorite, schimbați ordinea favoritelor prin tragere și plasare. Dacă doriți să ștergeți o rută din lista de favorite, faceți clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al rutei.

### GHIDAREA PE AFIȘAJ

- Indicatorul roșu de pe hartă arată poziția dvs. și direcția în care vă îndreptați.
- Linia roșie arată ruta care trebuie urmată.
- Cercul verde arată punctul de plecare al rutei, iar cercul roșu arată destinația.
- Linia albastră arată ruta parcursă actuală.

Pentru informații privind începerea unei sesiuni cu ghidare pe rută, consultați secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#).

## STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments sunt secțiuni de drum și cărări predefinite unde atleții pot concura contra timp în ciclism sau alergare. Segmentele sunt definite pe [Strava.com](https://www.strava.com) și pot fi create de orice utilizator Strava. Poți utiliza segmentele pentru a compara proprii timpi sau pentru a-ți compara timpii cu cei ai altor utilizatori Strava care au finalizat segmentele respective. Fiecare segment are un clasament public cu King/Queen

of the Mountain (**KOM/QOM**) (Regele/Regina muntelui) care are cel mai bun timp pentru segmentul respectiv.

Dacă ai un cont **Strava Premium**, poți utiliza funcția **Strava Live Segments®** pe dispozitivul Polar V650. Toți clienții care cumpără un dispozitiv V650 au dreptul la un cont gratuit Strava Premium timp de 60 de zile. Oferta este valabilă doar pentru utilizatorii noi Strava Premium. Clientul va primi instrucțiuni cu privire la modul în care poate începe să utilizeze contul Strava Premium printr-un e-mail de bun venit în contul Flow, după înregistrarea noului dispozitiv V650.

## IMPORTAREA DATELOR STRAVA LIVE SEGMENTS DE PE STRAVA.COM ÎN POLAR FLOW

1. Conectează conturile Strava și Polar Flow în serviciul web Polar Flow SAU în aplicația Polar Flow:


Serviciul web Polar Flow: **Settings > Account > Strava > Connect** (Setări > Cont > Strava > Conectare)

Aplicația Polar Flow: **General Settings > Connect > Strava** (Setări generale > Conectare > Strava) (glisează butonul pentru conectare)

2. Selectează pe Strava.com segmentele pe care dorești să le exporti în aplicația Polar Flow:

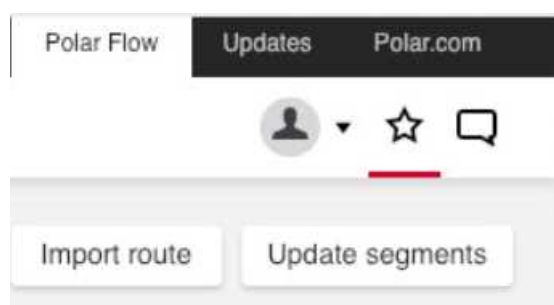
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Apasă pictograma stea de lângă numele unui segment.

 Poți omite pasul 3 dacă dorești să transferi rapid unul sau două segmente Strava Live Segments pe dispozitivul V650. Trebuie doar să selectezi segmentele pe Strava.com și **să sincronizezi dispozitivul V650** pentru a transfera segmentele Strava Live Segments din Polar Flow pe dispozitivul V650.

3. Dă clic pe butonul **Update segments** (Actualizare segmente) din pagina **Favorites** (Favorite) a

serviciului web Polar Flow pentru a importa segmente Strava Live Segments în aplicația Polar Flow.




## TRANSFERAREA SEGMENTELOR STRAVA LIVE SEGMENTS DIN POLAR FLOW PE DISPOZITIVUL V650

Sincronizează datele între dispozitivul V650 și serviciul web Flow cu ajutorul cablului USB, folosind programul software FlowSync, sau fără fir, prin Bluetooth, folosind aplicația Polar Flow. În timpul sincronizării, primele 20 de elemente favorite, inclusiv segmentele Strava Live Segments pe care le-ai importat de pe Strava.com sunt transferate pe dispozitivul V650.

Dispozitivul V650 poate stoca simultan maximum 20 de elemente favorite. Dacă ai peste 20 de elemente favorite în serviciul web Flow, în timpul sincronizării, vor fi transferate pe dispozitivul V650 primele 20 din listă. Dacă segmentul pe care dorești să-l transferi pe dispozitivul V650 nu se numără printre primele 20 de elemente favorite, modifică ordinea favoritelor prin tragere și plasare.

### ACTIVEAZĂ FUNCȚIA STRAVA LIVE SEGMENTS® PE DISPOZITIVUL POLAR V650.

1. Accesează **FAVORITES** (Favorite) și atinge butonul radio pentru a activa funcția Strava Live Segments. Pentru a vedea o listă cu toate segmentele transferate pe dispozitivul V650, atinge câmpul **Strava Live Segments**.
2. În această listă, poți vedea denumirea și lungimea fiecărui segment. Pentru a vedea un segment pe hartă, atinge, pe listă, câmpul cu segmentul respectiv.
3. Pe hartă, este afișată lungimea segmentului, dificultatea medie, recordul tău personal (**PR**) și timpul **KOM/QOM** înregistrat pe segmentul respectiv. Poți naviga pe hartă prin glisare, o poți mări printr-o atingere dublă și o poți micșora printr-o atingere cu două degete. Poți reveni la meniul principal prin atingerea butonului .
4. Când este activată, funcția Strava Live Segments apare în meniul **FAVORITES** (Favorite).



## ANTRENAMENTUL CU STRAVA LIVE SEGMENTS®

1. Când începi înregistrarea unui traseu ciclist prin GPS (profilurile sportive Cycling (Ciclism), Road cycling (Ciclism rutier) sau Mountain biking (Ciclism montan)), cele mai apropiate segmente Strava Segments® și distanța directă (linie dreaptă) dintre tine și punctul de pornire apar în meniul **NEARBY SEGMENTS** (Segmente din apropiere) din dispozitivul V650. În modul hartă, vei vedea punctul de pornire și direcția segmentelor.



2. Dispozitivul V650 emite o alertă sonoră când te apropii de un segment Strava și afișează distanța până la punctul în care începe segmentul. Poți anula segmentul atingând opțiunea **CANCEL** (Anulare) pe dispozitivul V650.



3. Primești o nouă alertă sonoră când ajungi la punctul în care începe segmentul. Dispozitivul V650 afișează atât denumirea segmentului, cât și recordul tău personal (PR) pentru segmentul respectiv. Înregistrarea segmentului se realizează automat.

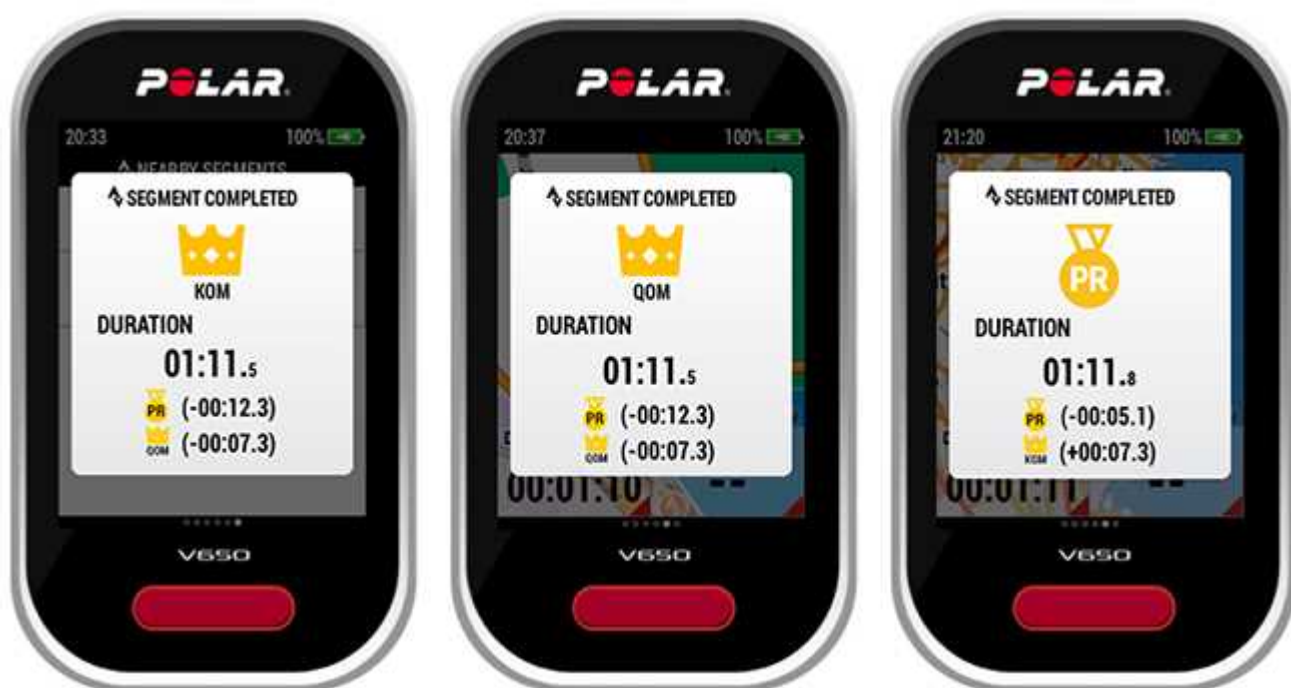



4. Vizualizarea Strava Live Segment este adăugată ca o vizualizare de antrenament la începerea segmentului. Pe ecranul dispozitivului V650 vor fi afișate, în timp real, date privind performanța, prezentând informații și date despre segmentul Strava, pentru gestionarea efortului.



În modul hartă, atinge câmpul pentru date din partea stângă, pentru a comuta între opțiunile următoare: **AHEAD/BEHIND PR** (Peste/Sub recordul personal), **AHEAD/BEHIND KOM/QOM** (Peste/Sub timpul KOM/QOM), **DISTANCE TO GO** (Distanță rămasă) și **DURATION** (Durată) (timpul total petrecut pe segmentul respectiv). Atinge câmpul pentru date din partea dreaptă, pentru a comuta între opțiunile următoare: **SPEED** (Viteză), **DURATION** (Durată) (durata totală a sesiunii de antrenament până în momentul respectiv), **HEART RATE** (Ritm cardiac) și **POWER** (Putere).

5. După terminarea segmentului, dispozitivul V650 afișează timpul înregistrat de tine pe segmentul respectiv, diferența față de timpul **PR** și timpii **KOM/QOM**.



 La finalul segmentului, rezultatele sunt calculate și afișate instantaneu pe dispozitivul V650, dar rezultatele finale le poți vedea doar pe [Strava.com](https://www.strava.com).

Pentru informații suplimentare privind segmentele Strava, accesează [Strava Support](#) (Asistență Strava).

Strava Live Segments este o marcă comercială deținută de Strava, Inc.

## INDICI AVANSAȚI DE CUANTIFICARE A PUTERII

În versiunea firmware 1.5.4 a dispozitivului V650, lista cu vizualizările de antrenament disponibile s-a îmbogățit, astfel încât include și următorii indici avansați de cuantificare a puterii: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** și **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- Indicele **NORMALIZED POWER (NP)** (Putere normalizată) oferă o evaluare a intensității antrenamentului. Acesta oferă o măsurare mai exactă a solicitărilor fizice din timpul unei anumite sesiuni de antrenament.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** (Factorul de intensitate) este, pur și simplu, raportul dintre puterea normalizată și pragul tău de putere. Prin urmare, valoarea IF oferă o modalitate autentică și convenabilă de comparare a intensității relative a unei sesiuni de antrenament sau a unei curse, fie individual, fie între bicicliști, ținând cont de schimbările sau diferențele privind pragul de putere.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** (Punctajul privind efortul depus în timpul antrenamentului) cuantifică încărcarea totală a antrenamentului pe baza datelor privind puterea. Opțiunile Polar training load (Încărcarea antrenamentului cu Polar) și TRAINING STRESS SCORE (Punctajul privind efortul depus în timpul antrenamentului) nu pot fi comparate. Sunt două abordări diferite.

Pentru a adăuga acești noi indici de cuantificare a puterii în vizualizările de antrenament disponibile pe dispozitivul V650, accesează **Settings > Sport profiles** (Setări > Profiluri sportive) și alege profilul pe care dorești să-l modifici, după care selectează **Training views** (Vizualizări de antrenament). Pentru instrucțiuni detaliate privind personalizarea vizualizărilor de antrenament, vezi [Sport profile settings](#) (Setările profilului sportiv).

Pentru informații suplimentare despre NP, IF și TSS, accesează [blogul TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® și TRAINING STRESS SCORE® sunt mărci comerciale ale TrainingPeaks, LLC și sunt utilizate cu aprobare. Află mai multe la <http://www.trainingpeaks.com>.

## SMART COACHING

Fie că este vorba de antrenament la intensitatea corectă sau de primirea feedback-ului instantaneu, Smart Coaching oferă o alegere de caracteristici unice, ușor de folosit, personalizate la nevoile dumneavoastră și concepute pentru plăcere și motivație maximă în timpul antrenamentului.

V650 include următoarele caracteristici Smart Coaching:



- Zone ale ritmului cardiac: Zonele de ritm cardiac oferă o cale ușoară de a selecta și monitoriza intensitatea antrenamentului și de a urma programele de antrenament bazate pe ritmul cardiac.
- Calorii inteligente: Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii consumate.
- Avantajul antrenamentului: V650 oferă feedback motivant despre efectul antrenamentului dvs. imediat după sesiune.



## ZONE ALE RITMULUI CARDIAC POLAR

Zonele ritmului cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci zone de ritm cardiac pe baza procentajelor ritmului cardiac maxim. Cu zonele ritmului cardiac, puteți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Zona țintă	Intensitatea % a HRmax*, bpm	Exemple de durată	Efect de antrenament
<p>MAXIMUM (MAXIM)</p> 	90-100% 171-190 bpm	sub 5 minute	<p>Avantaje: Efortul maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi.</p> <p>Senzație: Foarte obositor pentru respirație și mușchi.</p> <p>Recomandat pentru: Atleți foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.</p>
<p>HARD (DIFICIL)</p> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minute	<p>Avantaje: Capacitate crescută de a susține duranța la viteză mare.</p> <p>Senzație: Produce oboseală musculară și respirație intensă.</p> <p>Recomandat pentru: Atleți experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în timpul sezonului dinaintea de competiție.</p>
<p>MODERATE (MODERAT)</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minute	<p>Avantaje: Îmbunătățește ritmul general de antrenament, face eforturile de intensitate moderată mai ușoare și îmbunătățește eficiența.</p> <p>Senzație: susținut, controlat, respirație accelerată.</p> <p>Recomandat pentru: Atleți care se antrenează pentru evenimente sau</p>

Zona țintă	Intensitatea % a HRmax*, bpm	Exemple de durată	Efect de antrenament
			Încearcă să obțină creșteri ale performanței.
LIGHT (UȘOR) 	60-70% 114-133 bpm	40-80 minute	Avantaje: Îmbunătățește forma fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul.  Senzație: Confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută.  Recomandat pentru: Toată lumea pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.
VERY LIGHT (FOARTE UȘOR) 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minute	Avantaje: Ajută la încălzire și revenire și asistă recuperarea.  Senzație: Foarte ușor, efort redus.  Recomandat pentru: Recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.

HRmax = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă). Exemplu: vârsta de 30 de ani, 220-30=190 bpm.

Antrenamentul în zona de ritm cardiac 1 este realizată la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază pentru antrenament este că performanța se îmbunătățește în timpul recuperării de după antrenament, și nu numai în timpul antrenamentului. Accelerați procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte ușoară.

Antrenamentul în zona de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de anduranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din această zonă sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în această zonă ușoară conduc la un consum eficient de energie. Progresul va necesita persistență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în zona de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată în zonele de sport 1 și 2, dar este totuși în principal aerobică. Antrenamentele în zona de sport 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în această zonă este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletali.

Dacă obiectivul dumneavoastră este de a concura la potențial superior, va trebui să vă antrenați în zonele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste zone, exersați anaerobic la intervale de până la 10 minute. Cu cât intervalul este mai scurt, cu atât intensitatea este mai mare. O recuperare suficientă între intervale este foarte importantă. Modelul de antrenament în zonele 4 și 5 este destinat să producă performanță de vârf.


Zonele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a măsura dumneavoastră valoarea. Atunci când vă antrenați într-o zonă a ritmului cardiac țintă, încercați să parcurgeți întreaga zonă. Zona de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să mențineți ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treceți de la zona țintă de ritm cardiac 1 la 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi forma fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acordați atenție senzațiilor subiective de oboseală și să vă ajustați programul de antrenament în conformitate cu acestea.

## CALORII INTELIGENTE

Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii consumate. Calculul energiei consumate se bazează pe:

- Greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex
- Ritmul cardiac maxim individual ( $HR_{max}$ )
- Ritmul cardiac în timpul antrenamentului
- Valoarea ritmului cardiac individual în repaus ( $HR_{rest}$ )
- Consumul maxim de oxigen individual ( $VO2_{max}$ )
- *Altitudinea*

 Pentru o precizie optimă a informațiilor privind Caloriile inteligente, vă rugăm să furnizați dispozitivului V650 valorile  $VO2_{max}$  și  $HR_{max}$  măsurate, dacă le aveți.

## AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

Funcția Avantajul antrenamentului vă ajută să înțelegeți mai bine eficacitatea antrenamentului dumneavoastră. Această caracteristică necesită utilizarea senzorului pentru ritm cardiac. După fiecare sesiune de antrenament, primiți feedback textual în legătură cu performanța dumneavoastră, cu condiția să vă fi antrenat cel puțin 10 minute în total în zonele de sport. Feedback-ul se bazează pe distribuția timpului de antrenament pe zonele de sport, consumul de calorii și durată. În Training Files (Fișiere de antrenament) primiți feedback mai detaliat. Descrierile diferitelor opțiuni de avantaje sunt enumerate în tabelul de mai jos

<b>Feedback</b>	<b>Avantaj</b>
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	A fost o sesiune dificilă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	A fost o sesiune dificilă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune v-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! V-ați îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și viteza și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Bun ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor dumneavoastră. Această sesiune v-a dezvoltat și capacitatea de a susține efort de mare intensitate pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică

<b>Feedback</b>	<b>Avantaj</b>
stare constantă)	aerobică.
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. V-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. V-ați dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! V-ați îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă de intensitate redusă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Bună treabă! Această sesiune de intensitate redusă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperarea dumneavoastră. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenamentul dumneavoastră.

## **VOLUMUL ANTRENAMENTULUI**

Funcția de volum al antrenamentului din secțiunea Diary (Jurnal) serviciului web Polar Flow vă va informa în legătură cu dificultatea antrenamentului efectuat și timpul necesar unei recuperări complete. Aceasta vă anunță dacă v-ați recuperat suficient pentru a realiza o nouă sesiune, ajutându-vă să păstrați echilibrul între odihnă și antrenament. În serviciul web Polar Flow, puteți să controlați volumul total al antrenamentelor, să optimizați antrenamentul și să monitorizați evoluția realizărilor.

Funcția de volum al antrenamentului ține cont de diferiți factori care afectează volumul antrenamentului și timpul de recuperare, cum ar fi ritmul cardiac în timpul antrenamentului, durata antrenamentului și proprietățile individuale, cum ar fi sexul, înălțimea și greutatea. Monitorizarea continuă a volumului antrenamentului și a recuperării vă va ajuta să recunoașteți propriile limite, să evitați antrenamentul excesiv sau insuficient și să adaptați intensitatea și durata antrenamentului în funcție de obiectivele dumneavoastră zilnice și săptămânale.

Funcția de volum al antrenamentului vă ajută să controlați volumul total al antrenamentelor, să vă optimizați antrenamentul și să monitorizați evoluția realizărilor. Cu ajutorul funcției, puteți să comparați diferite tipuri de sesiuni de antrenament și să găsiți echilibrul perfect între odihnă și antrenament.

# SERVICIUL WEB POLAR FLOW WEB

Serviciul Web Polar Flow vă permite să planificați și să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumneavoastră.

Cu serviciul web Flow puteți:

- Analizați toate detaliile de antrenament cu grafice vizuale și o vizualizare a traseului
- Comparați datele specifice cu altele cum ar fi turele sau viteza față de ritmul cardiac
- Vedeți progresul pe termen lung urmărind tendințele și detaliile care contează cel mai mult pentru dumneavoastră
- Comparați sesiunile de antrenament cu propriile sesiuni și cu cele ale altora
- Partajați lucrurile importante cu cei care vă urmăresc
- Retrăiți sesiunile dumneavoastră și ale altor utilizatori după aceea

Pentru a începe să folosiți serviciul web Flow, accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și creați-vă propriul cont Polar. **Dacă aveți deja un cont Polar, nu trebuie să înregistrați un cont nou la serviciul web Flow.** Vă puteți conecta cu același nume de utilizator și parolă pe care le folosiți de exemplu pentru polarpersonaltrainer.com.

**Descărcați și instalați software-ul FlowSync din același loc pentru a vă permite să sincronizați datele între V650 și serviciul web Flow.**

## Feed

În Feed puteți vedea ce ați mai făcut recent și în plus puteți vedea activitățile prietenilor și introduce comentarii.

## Explorare

În Explorare puteți descoperi rute prin răsfoirea hărții. Consultați sesiunile de antrenament publice pe care alți utilizatori le-au partajat și reparcurgeți propriile trasee sau pe cele ale altor persoane, văzând unde s-au petrecut lucrurile importante.

## Jurnal

În Jurnal puteți vedea sesiunile de antrenament programate, dar puteți consulta și sesiunile trecute. Informațiile afișate includ: planurile de antrenament în vizualizarea zi, săptămână sau luna, sesiuni individuale și rezumate săptămânale.

## Progres

În Progres puteți urmări evoluția dumneavoastră prin rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a vă urmări progresul în antrenament pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și anuale puteți alege sportul pentru raport. În perioada personalizată, puteți alege atât perioada, cât și sportul. Alegeți perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apăsați pe pictograma roată pentru a alege ce date doriți să vizualizați în graficul raportului.



*Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Polar Flow, accesați [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).*




# APLICAȚIA POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow vă permite să aveți o imagine de ansamblu a datelor de antrenament imediat după sesiune. De asemenea, veți vedea și rezumate săptămânale privind antrenamentul în jurnalul de antrenament. Aplicația Flow este cel mai ușor mod de a sincroniza datele de antrenament de pe dispozitivul V650 cu serviciul web Flow.

Dispozitivul Polar V650 este compatibil cu aplicația Polar Flow versiunea 3.0 sau mai nouă pentru iOS sau Android. Pentru a putea utiliza dispozitivul V650 cu aplicația Flow, va fi necesară și o versiune firmware 1.4.5 sau mai nouă. Polar FlowSync va semnala posibilitatea de actualizare când conectați dispozitivul V650 la computer cu ajutorul cablului USB furnizat.

Cu ajutorul aplicației Flow, veți putea vedea următoarele:

- Traseul pe o hartă
- Avantajul antrenamentului
- Volumul antrenamentului și timpul de recuperare
- Ora începerii și durata sesiunii
- Valorile medii privind viteza/ritmul și distanța
- Ritmul cardiac mediu și maxim, zonele de ritm cardiac cumulate
- Caloriile și procentul de grăsimi arse din calorii
- Altitudinea maximă, gradul de urcare și coborâre
- Detalii despre tură

 Înainte de a putea începe să utilizați aplicația Flow, trebuie să înregistrați dispozitivul V650 în serviciul web Flow. Înregistrarea se produce atunci când configurați dispozitivul V650 la [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Configurați dispozitivul dumneavoastră V650](#).

Pentru a începe utilizarea aplicației Flow, descărcați-o din magazinul de aplicații sau din Google Play pe mobilul dumneavoastră. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Pentru a vedea datele de antrenament în aplicația Flow, trebuie să sincronizați dispozitivul V650 cu aceasta după sesiune. Pentru informații despre sincronizarea dispozitivului V650 cu aplicația Flow, consultați secțiunea [Sincronizarea](#).

# SINCRONIZAREA

Puteți transfera date de pe dispozitivul V650 cu ajutorul cablului USB, folosind software-ul FlowSync, sau fără fir, prin Bluetooth Smart®, cu aplicația Polar Flow. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul V650 și serviciul web și aplicația Flow, trebuie să aveți un cont Polar și software-ul FlowSync. Accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și creați propriul cont Polar în serviciul web Polar Flow, apoi descărcați și instalați software-ul FlowSync pe PC. Descărcați aplicația Flow pe mobilul dumneavoastră din magazinul de aplicații sau Google Play.

Nu uitați să sincronizați datele între dispozitivul V650, serviciul web și aplicația mobilă și să le actualizați oriunde v-ați afla.


## SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, aveți nevoie de software-ul FlowSync. Accesați [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) și descărcați și instalați software-ul înainte de a încerca să realizați sincronizarea.

1. Introduceți micro-conectorul USB în portul USB al dispozitivului și conectați celălalt capăt al cablului la computer.
2. Asigurați-vă că aplicația FlowSync rulează.
3. Fereastra FlowSync se deschide pe computerul dumneavoastră și sincronizarea începe.
4. Este afișat mesajul Completed (Încheiat) când ați terminat.

De fiecare dată când conectați dispozitivul V650 la computer, software-ul Polar FlowSync va transfera datele către serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ați modificat. Dacă sincronizarea nu începe automat, porniți FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din folderul de aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync vă va anunța și vă va cere să o instalați.

Dacă modificați setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul V650 este conectat la computer, apăsați opțiunea de sincronizare în FlowSync, pentru a transfera setările pe dispozitivul V650.

 Pentru a beneficia de asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync, accesați [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).

## SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA FLOW

Înainte de a sincroniza, asigurați-vă că:


- Aveți un cont Polar și ați descărcat și instalat aplicația Flow pe dispozitivul mobil
- Ați înregistrat dispozitivul V650 în serviciul web Flow și ați sincronizat datele prin FlowSync cel puțin o dată.
- Dispozitivul dumneavoastră mobil Bluetooth este pornit și modul avion/modul zbor nu este pornit.

**Pentru a sincroniza datele cu dispozitivul mobil iOS, procedați în felul următor:**

1. Conectați-vă la aplicația Flow de pe dispozitivul mobil.
2. Apăsați butonul lateral de pe dispozitivul V650, pentru a afișa meniul lateral, și selectați opțiunea **SYNC WITH MOBILE** (Sincronizare cu dispozitivul mobil) din meniu, pentru a începe sincronizarea.
3. Când efectuați sincronizarea pentru prima dată, veți fi întrebat dacă vă conectați la un **dispozitiv mobil iOS** sau un **dispozitiv mobil Android**. Selectați opțiunea **iOS mobile** (Dispozitiv mobil iOS).
4. Apare mesajul **CONNECTING** (Se conectează), urmat de mesajul **SYNCING** (Se sincronizează). Bara de progres indică stadiul sincronizării. Sincronizarea poate dura mai mult timp dacă aveți multe date de antrenament pe dispozitivul V650. După finalizare, apare mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată).

**Pentru a sincroniza datele cu dispozitivul mobil Android, procedați în felul următor:**

1. Conectați-vă la aplicația Flow de pe dispozitivul mobil.
2. Dacă aveți alte dispozitive Polar pe care le utilizați cu aplicația Flow pentru Android, asigurați-vă că dispozitivul V650 este selectat ca dispozitiv activ în aplicația Flow. Astfel, aplicația Flow va ști că trebuie să se conecteze la dispozitivul V650. În aplicația Flow, accesați meniul **Settings** > **PRODUCTS** (Setări > Produse) și atingeți opțiunea V650, pentru a activa dispozitivul.
3. Apăsați butonul lateral de pe dispozitivul V650, pentru a afișa meniul lateral, și selectați opțiunea **SYNC WITH MOBILE** (Sincronizare cu dispozitivul mobil) din meniu, pentru a începe sincronizarea.
4. Când efectuați sincronizarea pentru prima dată, veți fi întrebat dacă vă conectați la un **dispozitiv mobil iOS** sau un **dispozitiv mobil Android**. Selectați opțiunea **Android mobile** (Dispozitiv mobil Android).
5. Dacă dispozitivul mobil vă solicită să acceptați interconectarea, acceptați-o.
6. Pe dispozitivul V650 apare mesajul **To pair the devices type XXXXXX on your mobile** (Pentru a interconecta dispozitivele, introduceți XXXXXX pe dispozitivul mobil). Pentru a interconecta dispozitivul V650 cu dispozitivul mobil, introduceți codul PIN de pe dispozitivul V650 pe dispozitivul mobil. Începe interconectarea. Când interconectarea este efectuată cu succes, apare mesajul **Paired** (Interconectare realizată).
7. Apare mesajul **CONNECTING** (Se conectează), urmat de mesajul **SYNCING** (Se sincronizează). Bara de progres indică stadiul sincronizării. Sincronizarea poate dura mai mult timp dacă aveți multe date de antrenament pe dispozitivul V650. După finalizare, apare mesajul **Syncing completed** (Sincronizare încheiată).

 Când sincronizați dispozitivul V650 cu aplicația Flow, sunt sincronizate automat și datele despre antrenament în serviciul web Flow printr-o conexiune la internet.

Dacă este necesar, puteți modifica ulterior setările dispozitivului mobil iOS/Android din **General settings** > **About V650** (Setări generale > Despre V650). Derulați până la partea de jos a paginii pentru a modifica setările.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

# ÎNGRIJIREA DISPOZITIVULUI V650


Ca orice alt dispozitiv electronic, V650 trebuie manevrat cu grijă. Recomandările de mai jos vă ajută să vă îndepliniți obligațiile în garanție și să vă bucurați de acest produs mulți ani de acum înainte.

## POLAR V650

Mențineți dispozitivul de antrenament curat. Folosiți un prosop de hârtie umed pentru a șterge murdăria de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a menține rezistența la apă, nu spălați dispozitivul de antrenament cu un aparat de spălare la presiune. Nu scufundați în apă dispozitivul de antrenament. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv, cum ar fi lână metalică sau produse chimice de curățat.

### **Cablul USB trebuie conectat cu atenție, pentru a evita deteriorarea portului USB al dispozitivului.**

După fiecare utilizare a portului USB al dispozitivului de antrenament, verificați vizual dacă nu există păr, praf sau altă murdărie în zona suprafeței de etanșare de pe capac/spatele cutiei. Ștergeți ușor pentru a îndepărta orice murdărie. Nu folosiți instrumente sau echipamente ascuțite pentru curățare, care ar putea cauza zgârieturi pe componentele din plastic.

 *Nu este potrivit pentru baie și înot. Protejat împotriva stropirii cu apă și a picăturilor de ploaie. Nu scufundați în apă dispozitivul de antrenament. Folosirea dispozitivului pentru antrenament în ploaie puternică poate cauza interferență la recepția GPS.*

## SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC

**Conectorul:** Detașați conectorul de la curea după fiecare utilizare și uscați conectorul cu un prosop moale. Curățați conectorul cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv (de ex. âănă metalică sau produse chimice de curățat).

**Cureaua:** Clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare utilizare și puneți-o la uscat. Curățați cu grijă cureaua cu o soluție slabă de apă și săpun, atunci când este necesar. Nu folosiți săpunuri hidratante, deoarece pot lăsa reziduuri pe curea. Cureaua nu se fierbe, nu se calcă, nu se curăță chimic sau nu se decolorează. Nu întindeți cureaua sau îndoțiți puternic zonele cu electrozi.

 *Consultați instrucțiunile de spălare de pe eticheta curelei.*

## SENZORUL DE VITEZĂ **BLUETOOTH® SMART** ȘI SENZORUL DE CADENȚĂ **BLUETOOTH® SMART**

Curățați senzorii o soluție de săpun delicat și apă, după care clătiți-i cu apă curată. Pentru a menține rezistența la apă, nu spălați senzorii cu un aparat de spălare la presiune. Nu cufundați senzorul de viteză sau senzorul de cadență în apă. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv, cum ar fi lână metalică sau produse chimice de curățat. Evitați loviturile puternice aplicate senzorilor, deoarece îi pot deteriora.

### DEPOZITAREA

Păstrați dispozitivul de antrenament și senzorii într-un loc uscat și răcoros. Nu-i depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite ventilația (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici cu un material conductiv (un prosop ud). Nu expuneți dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu nu-l lăsați într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete.


Vă recomandăm să păstrați dispozitivul V650 încărcat. Bateria se descarcă treptat când este depozitată. Dacă veți depozita dispozitivul V650 mai multe luni, vă recomandăm să-l reîncărcați după câteva luni. Aceasta va prelungi durata de viață a bateriei.

Uscați și depozitați cureaua și conectorul separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei senzorului pentru ritm cardiac. Păstrați senzorul pentru ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstrați senzorul pentru ritm cardiac umed într-un material neaerisit, cum ar fi o geantă de sport. Nu expuneți senzorul pentru ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

### SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, vă recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultați [Garanția limitată internațională Polar](#).

Pentru informații de contact și adresele tuturor Centrelor de service Polar, vizitați [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) și site-urile web specifice pentru fiecare țară.

 *Numele de utilizator pentru contul dvs. Polar este întotdeauna adresa dvs. de e-mail. Același nume de utilizator și aceeași parolă sunt valabile pentru înregistrarea produsului Polar, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), forumul de discuții Polar și înregistrarea la Știri.*

# INFORMAȚII IMPORTANTE

## BATERIILE

Dispozitivul de antrenament Polar V650 are o baterie reîncărcabilă internă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Puteți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de a apărea o scădere sesizabilă a capacității acesteia. Numărul de cicluri de încărcare variază, de asemenea, în funcțiile de utilizare și de condițiile de funcționare.

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar vă încurajează să minimizați posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și a sănătății umane, respectând reglementările locale de eliminare a deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu eliminați acest produs ca deșeu menajer nesortat.

Senzorul pentru ritm cardiac Polar H6 are o baterie înlocuibilă de către utilizator. Pentru a schimba dumneavoastră bateria, vă rugăm să urmați cu instrucțiunile din capitolul [Schimbarea bateriei senzorului pentru ritm cardiac](#).

Bateriile pentru senzorul de viteză *Bluetooth Smart®* și senzorul de cadență *Bluetooth Smart®* nu pot fi înlocuite. Polar a proiectat senzori care sunt sigilați, pentru maximizarea longevității mecanice și a fiabilității. Senzorii conțin baterii cu durată lungă de viață. Pentru a achiziționa un senzor nou, contactați centrul de service autorizat Polar sau distribuitorul.

*Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. Dacă sunt înghițite, atunci contactați imediat doctorul. Bateriile se vor arunca conform reglementărilor locale.*

## SCHIMBAREA BATERIEI SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

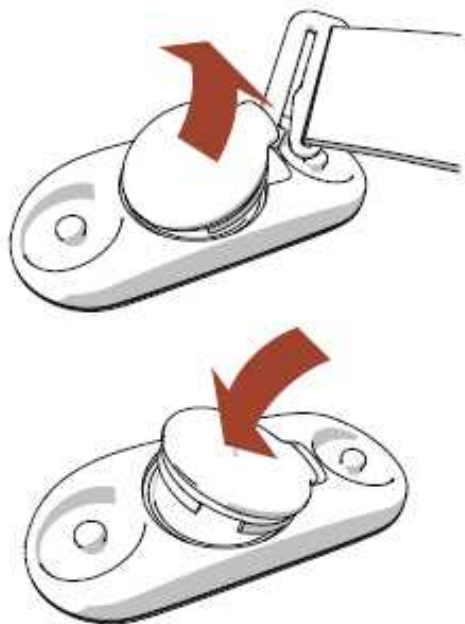
Pentru a înlocui singur bateria senzorului pentru ritm cardiac, urmați cu grijă instrucțiunile de mai jos:

Când înlocuiți bateria, verificați ca inelul de etanșare să nu fie deteriorat, în acest caz trebuie să îl înlocuiți cu unul nou. Puteți achiziționa seturile inel de etanșare/baterie de la distribuitorii Polar și Centrele de service autorizate Polar. În SUA și Canada, inele de etanșare suplimentare sunt disponibile la Centrele de service autorizate Polar. În SUA, sunt disponibile kituri de inele de etanșare/baterie și la [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

La manevrarea unei baterii noi, complet încărcate, evitați contactul similar prinderii, adică simultan din ambele părți, cu metal sau unelte conductoare electric, cum ar fi cleștii de sertizat. Aceasta poate scurtcircuita bateria, ducând la descărcarea acesteia mai rapidă. De obicei, scurtcircuitarea nu deteriorează bateria, dar îi poate reduce capacitatea și durata de viață.

## H6

1. Deschideți capacul bateriei prin ridicare, folosind clema de pe curea.
2. Scoateți bateria veche din capacul bateriei cu o tijă sau o bară mică și rigidă de dimensiuni adecvate, de exemplu o scobitoare. Este preferabil un instrument nemetalic. Aveți grijă să nu deteriorați capacul bateriei.
3. Introduceți o baterie nouă (CR 2025) în interiorul capacului cu partea negativă (-) în sus.
4. Aliniați marginea capacului bateriei cu șanțul de pe conector și apăsați capacul bateriei înapoi în poziție. Trebuie să auziți un clinchet.



## H10

1. Deschide capacul bateriei utilizând un instrument mic cu cap plat.
2. Scoate bateria veche din locașul pentru baterie.
3. Introdu baterie nouă (CR2025) în locaș, cu partea negativă (-) orientată în sus.
4. Aliniază protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apăsă capacul bateriei la loc. Trebuie să auzi un clinchet.





Risc de explozie dacă baterie este înlocuită cu una de tip incorect. Aruncați bateriile uzate conform instrucțiunilor.

## MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Polar V650 afișează indicatorii dumneavoastră de performanță. Dispozitivul de antrenament este proiectat pentru a indica nivelul de efort fiziologic și recuperarea în timpul și după sesiunea de exerciții. Măsoară ritmul cardiac, viteza și distanța. Măsoară de asemenea cadența de ciclism când este utilizat cu senzorul de cadență Polar. Nicio altă utilizare nu este prevăzută sau sugerată.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

## INTERFERENȚE ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

### Interferență electromagnetică și echipament de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu LED-uri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență deviate. Pentru a rezolva aceste probleme, încercați următoarele:

1. Îndepărtați cureaua senzorului pentru ritm cardiac de pe piept și folosiți echipamentul de antrenament așa cum faceți în mod normal.

2. Deplasați dispozitivul de antrenament în jur până când găsiți o zonă în care acesta nu afișează valori deviate sau nu clipește simbolul inimii. Interferența este adesea mai puternică direct în fața panoului de afișaj al echipamentului, în timp ce în partea stângă sau dreaptă a afișajului perturbările sunt relativ absente.
3. Puneți cureaua senzorului pentru ritm cardiac la loc pe piept și mențineți dispozitivul de antrenament în această zonă fără interferențe cât mai mult timp posibil.

Dacă dispozitivul de antrenament încă nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie un mediu electric prea zgomotos pentru măsurarea ritmului cardiac wireless.

## **DIMINUAREA RISCULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI**

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?
- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?


Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc., și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

**Notă!** Dacă utilizați un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, puteți folosi produsele Polar. În teorie, interferența cu stimulatorul cardiac cauzată de produsele Polar nu ar trebui să fie posibilă. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a suferit vreodată interferențe. Nu putem totuși emite o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar,

consultați-vă medicul sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a decide în condiții de siguranță în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în [Specificații tehnice](#). În cazul unor reacții cutanate, nu mai utiliza produsul și adresează-te medicului! De asemenea, informează serviciul clienți Polar despre reacția ta cutanată. Pentru a evita orice reacție a pielii față de senzorul pentru ritm cardiac, purtați-l peste cămașă, dar umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.

 *Impactul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la decolorarea suprafeței senzorului de ritm cardiac, fiind posibil să păteze hainele de culoare deschisă. Poate apărea și decolorarea hainelor de culoare închisă, fiind posibilă pătarea dispozitivelor de antrenament de culoare mai deschisă. Pentru ca un dispozitiv de antrenament de culoare deschisă să-și păstreze strălucirea ani de zile, asigură-te că hainele purtate în timpul antrenamentului nu se decolorează. Dacă folosești parfum sau aplici pe piele produse împotriva insectelor, trebuie să te asiguri că acestea nu intră în contact cu dispozitivul de antrenament sau cu senzorul de ritm cardiac. Dacă te antrenezi în frig (între -20 °C și -10 °C / -4 °F și 14 °F), îți recomandăm să porți dispozitivul de antrenament sub mâneca hainei, direct pe piele.*

## SPECIFICAȚII TEHNICE

### POLAR V650

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă li-ion polimer de 1.900 mAh
Timp de funcționare:	10 h
Temperatura de funcționare:	între -20 °C și +50 °C / între -4 °F și 122 °F
Materialele dispozitivului V650:	acrilonitril-butadien-stiren (ABS), policarbonat (PC), Asahi Dragontrail (sticlă), poliamidă (PA)
Materialele suportului pentru bicicletă:	polioximetilenă (POM)
Precizia ceasului:	Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25 °C / 77 °F
Precizia GPS:	distanță ±2%, viteză ±2km/h
Precizia altitudinii:	±20 m / 65 ft
Rezoluție ascendentă/descendentă:	5 m
Altitudine maximă:	9.000 m / 29.528 ft
Rata de eșantionare:	1 Hz

Acuratețea monitorizării ritmului cardiac:	± 1% sau 1 bpm, în funcție de care este mai mare. Specificația este valabilă în condiții stabile.
Măsurarea ritmului cardiac:	15-240 bpm
Intervalul de afișare a vitezei curente:	0-399 km/h sau 248 mph
Rezistența la apă:	rezistent la apă IPX7  Protejat împotriva stropirii cu apă și a picăturilor de ploaie. Nu scufundați dispozitivul V650 în apă. Utilizarea dispozitivului V650 în condiții de ploaie torențială poate cauza interferențe în recepționarea semnalelor GPS.

### Valorile limită pentru dispozitivul V650

Numărul maxim de sesiuni salvate:	dispozitivul V650 poate stoca sesiunile săptămânii în curs și celor patru săptămâni anterioare acesteia.
Timpul maxim înregistrat într-o sesiune:	99 h 59 min 59 s
Numărul maxim de ture înregistrate într-o sesiune:	999
Numărul maxim de ture automate înregistrate într-o sesiune:	999
Total calorii:	65.535

### SENZORUL DE RITM CARDIAC

Durata de viață a bateriei:	300 h
Tipul bateriei:	CR2025
Garnitura bateriei:	Inel-O de 20,0 x 0,90 din silicon
Temperatura de funcționare:	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °C
Materialul conectorului:	ABS
Materialul curelei:	38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13 % poliester
Rezistența la apă:	30 m

Utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart.

## PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Verificați cele mai recente informații privind compatibilitatea la adresa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă.

**Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii** sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință:

					IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

## GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.
- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.



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

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logourile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logourile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

## INFORMAȚII DE REGLEMENTARE

	Acest produs respectă Directivele 2014/53/UE și 2011/65/UE. Declarația de conformitate și alte informații de reglementare aplicabile pentru fiecare produs sunt disponibile pe <a href="http://www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare">www.polar.com/ro/Informatii_de_reglementare</a> .
	Acest marcaj care reprezintă o pubeală pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2012/19/UE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE) și bateriile și acumulatorii utilizați în produse se încadrează în Directiva 2006/66/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 6 septembrie 2006 cu privire la baterii și acumulatori și la deșeurile de baterii și acumulatori. Aceste produse și bateriile/acumulatorii din interiorul produselor Polar trebuie eliminate separat în modul indicat în țările UE. Polar vă încurajează să reduceți la minimum efectele posibile ale deșeurilor asupra mediului înconjurător și sănătății umane și în exteriorul Uniunii Europene, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, utilizarea colectării separate a dispozitivelor electronice pentru produse și colectarea bateriilor și a acumulatorilor pentru baterii și acumulatori.

Pentru a vedea etichetele de reglementare specifice pentru V650, accesați **Settings > General settings > About V650** (Setări > Setări generale > Despre V650).

## PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.

• Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabil în niciun fel pentru daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, obișnuite sau speciale care decurg din sau sunt legate de utilizarea acestui material sau a produselor descrise aici.

Produs de:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

1.6 RO 10/2019