

POLAR®



**POLAR
V650**

UPORABNIŠKI PRIROČNIK V650

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| Vsebina | 2 |
| Za začetek | 6 |
| Polar V650 Uporabniški priročnik | 6 |
| Uvod | 6 |
| V650 | 6 |
| USB kabel | 6 |
| Senzor* srčnega utripa Bluetooth® Smart | 7 |
| Programska oprema Polar FlowSync | 7 |
| Spletna storitev Polar Flow | 7 |
| Nastavite napravo V650 | 7 |
| Nastavitev v spletni storitvi Polar Flow | 7 |
| Nastavitev prek naprave | 8 |
| Napolnite baterijo | 9 |
| Meni in funkcije | 10 |
| Elementi menija | 10 |
| Funkcije gumbov | 11 |
| Funkcije prikazovalnika na dotik | 12 |
| Senzorji za združitev z V650 | 13 |
| Nastavitve | 14 |
| Splošne nastavitve | 14 |
| Združevanje | 14 |
| Zemljevidi | 15 |
| Uporaba GPS časa | 15 |
| Time (Čas) | 15 |
| Date (Datum) | 15 |
| Language (Jezik) | 16 |
| Units (Enote) | 16 |
| Zaklep s PIN kodo | 16 |
| Sprednja lučka | 16 |
| Od zadna osvetlitev zaslona | 17 |
| Samodejni izklop | 17 |
| Več o napravi V650 | 17 |
| Nastavitve športnega profila | 18 |
| Vadbeni pogledi | 18 |
| Pogled srčnega utripa | 19 |
| Pogled hitrosti | 19 |
| Zvoki vadbe | 19 |
| GPS | 19 |
| Samodejni premor | 19 |
| Samodejni krog | 19 |
| Sprednji gumb beleži krog | 19 |

| | |
|---|-----------|
| Območja srčnega utripa | 19 |
| Nastavitve moči | 20 |
| Nastavitve kolesa | 20 |
| Merjenje velikosti kolesa | 20 |
| Fizične nastavitve | 22 |
| Spol | 22 |
| Višina | 22 |
| Teža | 22 |
| Datum rojstva | 22 |
| HR max | 22 |
| V mirovanju HR | 23 |
| VO2 max | 23 |
| Posodobitev programa | 24 |
| Senzorji | 25 |
| Polarjev senzor srčnega utripa Bluetooth® Smart | 25 |
| Združite senzor srčnega utripa z V650 | 25 |
| Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart | 25 |
| Združite senzor hitrosti z V650 | 26 |
| Polarjev senzor kadence Bluetooth® Smart | 26 |
| Združite senzor kadence z V650 | 26 |
| Namestite nosilec za kolo | 28 |
| Namestite nosilec za kolo | 28 |
| Vadba | 29 |
| Nosite senzor srčnega utripa | 29 |
| Prični vadbo | 29 |
| Izberite profil in kolo za vožnjo | 29 |
| Prični vadbo z usmerjanjem poti | 30 |
| Funkcije tipk med vadbo | 31 |
| Funkcije stranke tipke | 31 |
| Funkcije prednje tipke | 31 |
| Funkcije na dotik | 31 |
| Pogledi vadbe | 31 |
| Time (Čas) | 32 |
| Okolica | 33 |
| Telesne meritve | 34 |
| Razdalja | 35 |
| Hitrost | 35 |
| Kadence | 36 |
| Moč | 37 |
| Informacije o krogu | 40 |
| Na sam začetek | 40 |
| Začasna prekinitev in prekinitev vadbe | 41 |
| Po vadbi | 42 |
| Povzetek | 42 |
| Zgodovinske | 43 |

| | |
|--|-----------|
| seje | 43 |
| Skupni podatki | 43 |
| Lastnosti | 44 |
| GPS | 44 |
| Barometer | 44 |
| Športni profili | 44 |
| Zemljevidi | 44 |
| Nastavitve zemljevida | 45 |
| Med vadbo | 46 |
| Usmerjanje poti | 48 |
| Dodajanje poti v napravo V650 | 48 |
| Usmerjanje na zaslonu | 48 |
| Strava Live Segments® | 48 |
| Segmente Strava Live Segments iz spletnega mesta Strava.com izvozite v aplikacijo Polar Flow | 49 |
| Segmente Strava Live Segments prenesite iz aplikacije Polar Flow v napravo V650 | 50 |
| Na napravi Polar V650 omogočite funkcijo Strava Live Segments® | 50 |
| Vadba s segmenti Strava Live Segments | 51 |
| Napredne metrike moči | 54 |
| Smart Coaching | 55 |
| Polarjeva območja srčnega utripa | 55 |
| Pametne kalorije | 58 |
| Koristi vadbe | 58 |
| Obremenitev med vadbo | 60 |
| Spletna storitev Polar Flow | 61 |
| Aplikacija Polar Flow | 63 |
| Sinhroniziranje | 64 |
| Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSYnc | 64 |
| Sinhronizacija z aplikacijo Flow | 64 |
| Vzdrževanje vašega V650 | 67 |
| Polar V650 | 67 |
| Sensor srčnega utripa | 67 |
| Sensor hitrosti Bluetooth® Smart in sensor kadence Bluetooth® Smart | 68 |
| Shranjevanje | 68 |
| Servis | 68 |
| Pomembne informacije | 69 |
| Baterije | 69 |
| Zamenjajte baterijo sensorja srčnega utripa | 69 |
| H6 | 70 |
| H10 | 70 |
| Previdnostni ukrepi | 71 |
| Motnje med vadbo | 71 |
| Zdravje in trening | 72 |
| Opozorilo – Baterije shranjujte izven dosega otrok | 73 |
| Tehnične specifikacije | 73 |
| Polar Flow | 73 |

| | |
|--|----|
| Senzor srčnega utripa | 74 |
| Programska oprema Polar FlowSync | 75 |
| Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow | 75 |
| Vodoodpornost Polarjevih izdelkov | 75 |
| Omejena mednarodna garancija družbe Polar | 76 |
| Regulativne informacije | 77 |
| Omejitev odgovornosti | 77 |

ZA ZAČETEK

POLAR V650 UPORABNIŠKI PRIROČNIK UVOD

Čestitke za vaš nov V650! V650 je ustvarjen za najbolj ambiciozne kolesarje, saj uporabniku pomaga kolesariti samozavestno in ga usmerja k doseganju najvišjih rezultatov.

Ta uporabniški priročnik vsebuje popolna navodila, da boste kar najbolje izkoristili svojega novega kolesarskega spremljevalca. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na www.polar.com/en/support/v650.



V650

Preglejte vadbene podatke, kot so srčni utrip, hitrost, razdalja in nadmorska višina na velikem zaslonu.

USB KABEL

S kablom USB napolnite baterijo in sinhronizirajte podatke med V650 in spletno storitvijo Polar Flow s programsko opremo FlowSync.

SENZOR* SRČNEGA UTRIPA BLUETOOTH® SMART

Med vadbo natančno sledite svojemu srčnemu utripu na vašem V650. Vaš srčni utrip se uporablja za analizo poteka vaše vadbe.

**Vključeno le v V650 s kompleti senzorja srčnega utripa. Če ste V650 kupili brez senzorja srčnega utripa, lahko tega vedno kupite naknadno.*

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Programska oprema Flowsync vam omogoča sinhroniziranje podatkov med vašim V650 in spletno storitvijo Flow prek USB kabla na vaš računalnik. Pojdite na flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo Polar FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte in analizirajte vsako podrobnost vaše vadbe, oblikujte svojo napravo po meri in spoznajte več o svoji zmogljivosti na polar.com/flow.

NASTAVITE NAPRAVO V650


Nastavitev opravite v spletni storitvi Polar Flow. Tam lahko vnesete vse podatke o telesnih značilnostih, s katerimi boste takoj pridobili natančne podatke o vadbi. Izberete lahko jezik in pridobite najnovejšo vdelano programsko opremo za napravo V650. Če želite nastavitev opraviti v spletni storitvi Flow, potrebujete računalnik z internetno povezavo.

Če pa do računalnika z internetno povezavo ne morete dostopati takoj, lahko nastavitev začnete na napravi. **Vendar upoštevajte, da naprava vključuje samo del nastavitvev.** Da bi čim bolj izkoristili prednosti naprave V650, je pomembno, da nastavitev v spletni storitvi Polar Flow opravite pozneje.

NASTAVITEV V SPLETNI STORITVI POLAR FLOW


1. Za prenos programske opreme Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave V650 s spletno storitvijo Flow, obiščite spletno stran flow.polar.com/start.
2. Odprite namestitveni paket in slediti zaslonskim navodilom za nastavitev programske opreme.
3. Po opravljeni namestitvi se programska oprema FlowSync samodejno zažene in vas pozove, da povežete svojo Polarjevo napravo.
4. Napravo V650 aktivirajte tako, da za nekaj sekund pritisnete stranski gumb.
5. Napravo V650 vključite v USB-vrata računalnika z USB-kablom. Počakajte, da vaš računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.

6. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. Ustvarite Polarjev račun ali se prijavite, če ste račun že predhodno ustvarili. Natančno vnesite svoje telesne značilnosti, saj te vplivajo na izračun kalorij in druge funkcije Smart Coaching (pametna vadba).
7. Za dokončanje nastavitve kliknite **Save** (Shrani). FlowSync začne sinhronizirati podatke v vašo napravo V650. Napravo V650 vključite šele, ko je sinhronizacija končana. Po sinhronizaciji se stanje programske opreme FlowSync spremeni v zaključeno.

 V spletni storitvi Polar Flow lahko izbirate med naslednjimi jeziki: **danščina, nemščina, angleščina, španščina, francoščina, italijanščina, kitajščina, nizozemščina, norveščina, poljščina, portugalščina, japonščina, ruščina, finščina ali švedščina.**


NASTAVITEV PREK NAPRAVE

Napravo V650 s priloženim kablom vključite v USB-vrata računalnika ali USB-polnilnik. Napravo V650 aktivirajte tako, da pritisnete stranski gumb. Ko to storite prvič, vas bo naprava V650 vodila skozi začetni postopek nastavitve.

1. Na začetku med spodnjimi možnostmi izberite zeleni jezik: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語 or 简体中文**. Če vaš jezik ni viden, za drsenje po seznamu podrsnite navzgor. Jezik izberite tako, da ga tapnete. Polje se obarva rdeče. Potrdite in nadaljujte z naslednjo nastavitvijo, tako da tapnete  na dnu zaslona.
2. **Units** (Enote): Izberite **Metric** (Metrične) (kg/cm) ali **Imperial** (Imperialne) (lb/ft) enote.
3. **Use GPS time** (Uporaba GPS-časa): Če želite, da naprava V650 prebere univerzalni koordinirani čas (UTC) iz satelitov GPS, označite kvadratik v polju in izberite sebi najbližji časovni pas UTC.
4. **Time of day** (Čas v dnevu): Izberite obliko zapisa časa, tako da tapnete 12h/24h (1). Izbrana oblika zapisa časa je izpisana z belo barvo. Če izberete obliko zapisa časa **12h**, izberite tudi oznako **AM** (dopoldan) ali **PM** (popoldan). Nato vnesite lokalni čas.



5. **Date** (Datum): Vnesite trenutni datum.
6. **Sex** (Spol): Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).
7. **Height** (Višina): Vnesite svojo višino.
8. **Weight** (Teža): Vnesite svojo težo.
9. **Date of birth** (Datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva.
10. Za spremembo nastavitev tapnite ⏪ na dnu zaslona in vrnili se boste na želeno nastavitvev. Za potrditev te nastavitve tapnite ⏩. Naprava V650 preklopi na glavni pogled.

 Za čim bolj natančne in individualizirane podatke o vadbi je pomembno, da ste pri navajanju svojih telesnih značilnosti čim bolj natančni, npr. starost, teža in spol.

NAPOLNITE BATERIJO

V650 ima notranjo polnilno baterijo. Uporabite kabel USB, ki je vključen v komplet izdelka, da napolnite V650 preko priključka USB na vašem računalniku.

1. Pritisnite navzdol, da odprete pokrov.
2. Dvignite pokrov in vključite micro USB priključek v vrata USB.
3. Drugi konec kabla vključite v vaš računalnik.
4. Na prikazovalniku se prikaže ikona polnjenja. Polnjenje baterije do konca vzame do pet ur.

Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte,

da nosi oznako »output 5Vdc« (izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).



i Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

Čas delovanja baterije je približno 10 ur. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate vaš V650, izbranih in uporabljenih značilnosti in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem.

i *Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali jo hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.*

MENI IN FUNKCIJE

ELEMENTI MENIJA

1. **SPUSTNI MENI:** Podrsnite dol, da odprete spustni meni. V tem meniju lahko nastavite prednjo luč, zvoke med vadbo in svetlost prikazovalnika.
2. **HISTORY (ZGODOVINA):** Oglejte si podrobnosti vadb in skupne vrednosti vaše zgodovine vadbe.
3. **SETTINGS (NASTAVITVE):** Nastavitve prilagodite svojim potrebam.
4. **FAVORITES (PRILJUBLJENO):** Omogočite segmente Strava Live Segments® ali izberite pot, ki jo boste prekolesarili. **i** Segmente, ki ste jih prenesli iz storitve Strava, in poti dodajte med Priljubljene v spletno storitev Flow ter jih sinhronizirajte v napravo V650.
5. **PROFILE (PROFIL):** Izberite profil in kolo za kolesarjenje.
6. Indikatorji na dnu prikazovalnika nakazujejo stanje senzorjev.



FUNKCIJE GUMBOV

Ob strani in na prednji strani naprave V650 sta na voljo po en gumb.

Za ogled spodnjih možnosti pritisnite stranski gumb **(1)**:

- **SYNC WITH MOBILE** (SINHONIZIRAJTE Z MOBILNIM TELEFONOM)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (UMERJANJE NADMORSKE VIŠINE)
- **LOCK DISPLAY** (ZAKLEP PRIKAZOVALNIKA)
- **SEARCH FOR SENSORS** (ISKANJE SENZORJEV)
- **TURN OFF V650** (IZKLOP NAPRAVE V650)

Za začetek beleženja prednji gumb **(2)** pritisnite, za premor pa ga pritisnite in pridržite.

(i) Za beleženje kroga gumb pritisnite kot običajno. Za navodila o vklopu/izklopu funkcije **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Sprednji gumb beleži krog) glejte [Sport Profile Settings](#) (Nastavitve športnega profila).



FUNKCIJE PRIKAZOVALNIKA NA DOTIK

Tapnite

- Odprete element, ki ga tapnete.
- Izberete element.
- Potrdite in za vračanje na prejšnjo raven tapnite ◀.
- Nadaljujte, tako da tapnete ▶.

Podrsnite desno ali levo

- Preklaplajte med vadbenimi pogledi med vadbo.
- Brskajte po postavitev vadbenih pogledih v nastavitvah športnega profila.
- Drsite po podrobnostih vadb s kolesom v možnosti **HISTORY** (ZGODOVINA).

Podrsnite dol od vrha prikazovalnika

Odprete spustni meni. V njem lahko prilagodite prednjo lučko, vadbene zvoke in svetlost prikazovalnika.

Podrsnite gor ali dol

Drsite po elementih na prikazovalniku.

SENZORJI ZA ZDRUŽITEV Z V650

Senzorji združljivi zV650 uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart®. Pred prvo uporabo senzorja srčnega utripa ali kolesarskega senzorja je to napravo treba združiti z V650. Združevanje vzame le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš V650 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred vpisom dogodka ali tekme poskrbite, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje zaradi prenosa podatkov.


Za več informacij o združevanju določenih senzorjev glejte [Senzorji](#).

NASTAVITVE

SPLOŠNE NASTAVITVE

Za ogled in spreminjanje splošnih nastavitev pojdite v **Settings** > **General settings** (Nastavitve > Splošne nastavitve).

- **Pairing** (Združevanje)
- **Maps** (Zemljevidi)
- **GPS time** (Uporaba GPS časa)
- **Time** (Čas)
- **Date** (Datum)
- **Language** (Jezik)
- **Units** (Enote)
- **Pin code lock** (Zaklep s PIN kodo)
- **Frontlight** (Sprednja lučka)
- **Display backlight** (Od zadna osvetlitev zaslona)
- **Automatic power off** (Samodejni izklop)
- **About V650** Več o napravi V650)

Dotaknite se nastavitve, ki jo želite spremeniti, in jo poljubno uredite. Z dotikom gumba  potrdite spremembe in se vrnete v prejšnji meni.

Pri določenih nastavitvah (npr. ENOTE) se morate večkrat dotakniti polja, da se prikaže zelena vrednost.

ZDRUŽEVANJE

Pred uporabo novega senzorja ga je treba povezati z napravo V650. To imenujemo združevanje in traja le nekaj sekund. Združitev naprav zagotovi, da V650 sprejema samo signale vašega senzorja, in omogoči nemoteno skupinsko vadbo.

Pair new device (Združevanje z novo napravo): Združite senzor z napravo V650. Za več informacij o združevanju določenih senzorjev si oglejte [Compatible Sensors](#) (Združljivi senzorji).

Paired devices (Združene naprave): Prikažite vse naprave, ki ste jih združili z vašo V650.

Odstranjevanje združitve s senzorjem:

1. Pojdite v **Settings** > **General settings** > **Pairing** > **Paired devices** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združevanje > Združene naprave).

2. Dotaknite se naprave, ki jo želite odstraniti s seznama, in nato možnosti **Remove pairing** (Odstrani združitev).

ZEMLJEVIDI

OFFLINE MAP AREA (OBMOČJE ZEMLJEVIDA BREZ POVEZAVE): Določite središčno točko območja prikaza zemljevida brez povezave (450 km × 450 km).

- Po zemljevidu se lahko pomikate z drsenjem, pogled povečate z dvakratnim dotikom oz. pomanjšate z dotikom dveh prstov.
- Ko določite območje, se dotaknite ukaza **DOWNLOAD** (PRENOS).
- Prikaže se sporočilo **Delete old maps?** (Želite izbrisati stare zemljevide?). Z novim izborom območja za prikaz na zemljevidu se predhodni zemljevidi izbršejo. Izberite **CONTINUE** (NADALJUJ), da potrdite izbrano območje prikaza na zemljevidu. Naprava V650 se vrne v pogled **MAP SETTINGS** (NASTAVITVE ZEMLJEVIDA).
- Pod **OFFLINE MAP AREA** (OBMOČJE ZEMLJEVIDA BREZ POVEZAVE) se prikaže sporočilo **Synchronization required** (Zahtevana sinhronizacija). **Nov zemljevid za prikaz brez povezave se prenese ob naslednji sinhronizaciji naprave V650 s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync.**

MAP LAYERS (PLASTI ZEMLJEVIDA): Izberite možnost **Topographic** (Topografsko), **Bike routes** (Kolesarske poti) in/ali **Favorite routes** (Priljubljene poti).


V načinu **Browse offline map** (Brskanje po zemljevidu brez povezave) si lahko pred začetkom vadbe ogledate prenesen zemljevid. Če želite zemljevid pomakniti na svojo trenutno lokacijo, se dotaknite igle kompasa v zgornjem desnem kotu zaslona. Ko prebrskate stran od svoje trenutne lokacije, se igla kompasa iz rdeče spremeni v belo.

UPORABA GPS ČASA

Če želite, da V650 prebere univerzalni koordinirani čas (UTC) iz satelitov GPS, označite kvadratik v polju **USE GPS TIME** (UPORABA GPS ČASA) in izberite sebi najbližji časovni pas UTC.

TIME (ČAS)

Nastavite uro.

 Če želite spremeniti obliko zapisa ure, izberite 12h/24h (slika). Trenutno izbrana oblika zapisa je zapisana z belo. Če izberete 12h obliko zapisa, izberite tudi oznako AM (dopoldan) ali PM (popoldan).

DATE (DATUM)

Nastavite datum.

LANGUAGE (JEZIK)



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

UNITS (ENOTE)


Izberite metrične ali imperialne enote. Nastavite enote, ki se uporabljajo za merjenje teže, višine, razdalje in hitrosti.

ZAKLEP S PIN KODO

Vaše informacije o vadbi bodo na varnem, če napravo V650 zaklenete s PIN kodo. Tako poskrbite, da boste samo vi imeli dostop do informacij o vadbi.

Dotaknite se možnosti **PIN CODE LOCK** (ZAKLEP S PIN KODO), da funkcijo vklopite. Vnesite štirimestno PIN kodo in se dotaknite . Za potrditev znova vnesite kodo in se dotaknite .

Naprava V650 vas bo vprašala za PIN kodo ob vsakem vklopu.

 Če PIN kodo pozabite, lahko napravo V650 ponastavite na tovarniške nastavitve. S tem odstranite povezavo naprave V650 z vašim uporabniškim računom in izbrišete vse shranjene podatke.

1. Priklopite napravo V650 na USB vrata računalnika in odprite programsko opremo Polar FlowSync. Programska oprema Polar FlowSync prenese informacije o vaši vadbi v spletno storitev Polar Flow.
2. Pojdite v nastavitve in izberite možnost tovarniške ponastavitve.
3. Pojdite v spletno storitev Polar Flow (flow.polar.com/V650) in ponovite postopek, ki ste ga izvedli ob prvi uporabi izdelka.


SPREDNJA LUČKA

S sprednjo lučko na zgornjem robu naprave V650 boste varneje kolesarili v temi. To pametno funkcijo lahko nastavite tako, da se v temi samodejno aktivira in na svetlobi ugasne. Osvetlitev lahko nadzorujete tudi ročno prek spustnega seznama.

Manual (Ročno): Nadzorujte osvetlitev ročno prek spustnega seznama. Prilagodite **Blink rate** (Hitrost utripanja)* s premikanjem drsnika.

Automatic (Samodejno): V650 samodejno vklopi in izklopi sprednjo lučko glede na svetlobne pogoje. S premikanjem drsnika prilagodite **Activation level** (Stopnjo vklopa) in **Blink rate** (Hitrost utripanja)*.

Nastavitve sprednje lučke v spustnem meniju

| | |
|---|--|
|  | <p>Dotaknite se, da sprednjo lučko prižgete ali ugasnete.</p> |
|  | <p>Dotaknite se, da vklopite ali izklopite način utripanja.</p> |
|  | <p>Dotaknite se, da vklopite ali izklopite samodejno sprednjo lučko.</p> |

ODZADNA OSVETLITEV ZASLONA

Manual (Ročno): Odzadna lučka se vklopi vsakokrat, ko se dotaknete zaslona, pritisnete gumb ali prejmete opozorilo oz. alarm. Zaslona je osvetljen 15 sekund, potem se zopet zatemni.

Always on (Vedno vklopljeno): Odzadna osvetlitev je vedno vklopljena.

Automatic (Samodejno): Osvetlitev ozadja se samodejno vklopi in izklopi glede na svetlobne pogoje med beleženjem vadbe. V drugih načinih deluje enako kot ročna osvetlitev ozadja. S premikanjem drsnika lahko prilagodite **Activation level** (Stopnjo vklopa).

SAMODEJNI IZKLOP

Nastavite **On/Off** (Vklop/izklop): Naprava se samodejno ugasne, ko se gumbov oz. zaslona ne dotaknete 15 minut (razen, ko V650 beleži vadbo ali je v načinu premora).

VEČ O NAPRAVI V650


Oglejte si ID naprave, različico vdelane strojne opreme ter model strojne opreme za V650.

NASTAVITVE ŠPORTNEGA PROFILA

Za prikaz ali spreminjanje nastavitve športnega profila pojdite v možnost **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili) in izberite profil, ki ga želite urediti.

Za vsak profil boste našli naslednje nastavitve:


- **Training views** (Vadbeni pogledi)
- **HR view** (Pogled srčnega utripa)
- **Speed view** (Pogled hitrosti)
- **Training sounds** (Vadbeni zvoki)
- **GPS**
- **Automatic pause** (Samodejni premor)
- **Automatic lap** (Samodejni krog)
- **Front button takes lap** (Sprednji gumb beleži krog)
- **HR zones** (Območja srčnega utripa)
- **Power settings** (Nastavitve moči)


Dotaknite se nastavitve, ki jo želite spremeniti, in jo poljubno uredite. Z dotikom gumba  potrdite spremembe in se vrnete v prejšnji meni.

Pri določenih nastavitvah (npr. vadbenih zvokih) se morate večkrat dotakniti polja, da se prikaže zelena vrednost.

VADBENI POGLEDI

Za vsak profil lahko izberete do šest vadbenih pogledov, vsak vadbeni pogled pa lahko vsebuje do osem elementov. Poleg tega lahko aktivirate naslednje poglede: **Lap view** (Pogled kroga), **AUTOMATIC LAP VIEW** (SAMODEJNI POGLED KROGA) in **Map view** (Pogled zemljevida).

1. Označite polje na levi strani prikaza, da vklopite **View 1** (Pogled 1), **View 2** (Pogled 2), **View 3** (Pogled 3), **View 4** (Pogled 4), **View 5** (Pogled 5) ali **View 6** (Pogled 6).
2. Dotaknite se pogleda, ki ga želite urediti.
3. Dotaknite se pogleda, ki ga želite urediti. Na voljo je več možnosti postavitve; samo podrsajte v levo ali desno, dokler ne najdete postavitve, ki vam je všeč.
4. Če želite element spremeniti, se ga dotaknite in na seznamu izberite nov element. Vsebina seznama se v različnih postavitvah nekoliko razlikuje. Razlog je v tem, da se določeni elementi (npr. grafi) ne prilegajo vsem postavitvam. Celoten seznam razpoložljivih elementov najdete v možnosti [Training Views](#) (Vadbeni pogledi).
5. Ko je postavev končana, z dotikom gumba **TRAINING VIEWS** (VADBENI POGLEDI) .
6. Če želite za profil nastaviti več vadbenih pogledov, ponovite korake od 1 do 5.
7. Za vklop možnosti **Lap view** (Pogled kroga) označite kvadrataček v polju **Lap view** (Pogled kroga).

8. Za shranjevanje sprememb se dotaknite ukaza  v meniju **TRAINING VIEWS** (VADBENI POGLEDI).

POGLED SRČNEGA UTRIPA

Izberite **%** (odstotek maksimalnega srčnega utripa) ali **bpm** utripi na minuto).

POGLED HITROSTI

Izberite **km/h** ali **min/km**.

ZVOKI VADBE

Izberite **Mute** (Tiho), **Soft** (Zmerno), **Loud** (Glasno) ali **Very loud** (Zelo glasno).

GPS

Funkcijo GPS nastavite na **On/Off** (Vklop/izklop).

SAMODEJNI PREMOR

Označite kvadrateg, da funkcijo vklopite.

Za nastavev hitrosti, pri kateri se beleženje začasno prekine, se dotaknite gumba **Activation speed** (Hitrost vklopa).


SAMODEJNI KROG

Označite kvadrateg, da funkcijo vklopite, in nato nastavite **Duration** (Trajanje) ali **Distance** (Razdaljo) samodejnega kroga.

SPREDNJI GUMB BELEŽI KROG

Funkcijo nastavite na **On/Off** (Vklop/izklop). Če funkcijo vklopite, se, kadar beležite vadbo, ob pritisku sprednjega gumba beleži krog.

Funkcija je privzeto vklopljena v načinih **Road cycling** (Cestno kolesarjenje), **Mountain biking** (Gorsko kolesarjenje) in **Indoor cycling** (Kolesarjenje v notranjih prostorih).

 Če pritisnete in zadržite sprednji gumb, se beleženje začasno prekine.

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Prikaz in spreminjanje omejitev za območja srčnega utripa.

NASTAVITVE MOČI

V možnosti **Power settings** (Nastavitve moči) boste našli:

- **Power view** (Prikaz moči): Izberite **W** (watti), **W/kg** (watti/kg) ali **FTP %** (odstotek FTP).
- **FTP (W)** (FTP (watti)): Nastavite svojo vrednost FTP. Razpon sega od 60 do 600 wattov.
- **Power, rolling average** (Moč, povprečje): Izberite 3-, 10- ali 30-sekundno povprečje podatkov o moči ali izberite **Set other** (Nastavi drugo), da povprečje nastavite na katero koli vrednost med 1–99 sekundami).
- **Power zones** (Območja moči): Prikaz in spreminjanje omejitev območij moči.

NASTAVITVE KOLESA

Za pogled ali spreminjanje nastavitve kolesa pojdite na **Settings > Bike settings** (Nastavitve > Nastavitve kolesa) in izberite kolo. Senzorji, ki ste jih povezali s kolesom, se pojavijo pod imenom kolesa.

Našli boste naslednje nastavitve:

BIKE NAME (IME KOLESA): **Bike 1, Bike 2, Bike 3** (Kolo 1, Kolo 2, Kolo 3) ali **Bike 4** (Kolo 4).

WHEEL SIZE (MM) (VELIKOST KOLESA (MM)): Nastavite velikost kolesa v milimetrih. Za več informacij glejte [Measuring the wheel size](#) (Merjenje velikosti kolesa).

CRANK LENGTH (MM) (DOLŽINA GONILA (MM)): Nastavite dolžino gonilnika v milimetrih.

SENSORS (SENZORJI): Pogledajte vse senzorje, ki ste jih povezali s kolesom.

MERJENJE VELIKOSTI KOLESA

Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne podatke o kolesarjenju. Obstajata dva načina, kako določiti velikost kolesa vašega kolesa:

Način 1


Izmerite velikost kolesa ročno, saj boste tako dobili najbolj točen rezultat.

Uporabite ventil, da označite točko, kjer se kolo dotika tal. Narišite črto na tla ter tako označite točko. Na ravni površini premaknite svoje kolo naprej, tako da se kolo enkrat v celoti zavrti. Pnevmatika mora biti pravokotna na tla. Narišite še eno črto pri ventilu in tako označite začetno točko celotnega vrtljaja. Izmerite razdaljo med obema črtama.


Odštejte 4 mm od razdalje za svojo težo na kolesu in dobili boste obseg svojega kolesa. To vrednost vnesite v kolesarski računalnik.

Način 2

Poglejte premer v palcih ali v ETRTO, ki je natisnjeno na kolesu. Povežite ga z velikostjo kolesa, izraženo v milimetrih v desnem stolpcu tabele.

 *Velikost kolesa lahko preverite tudi pri proizvajalcu.*

| ETRTO | Premer velikosti kolesa (palci) | Nastavitev velikosti kolesa (mm) |
|--------------|--|---|
| 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 47-559 | 26 x 1.95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2.0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |
| 55-622 | 29 x 2,2 | 2282 |
| 55-584 | 27,5 x 2,2 | 2124 |


 *Velikosti kolesa v razpredelnici so zgolj informativne, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka. Zaradi odstopanj v meritvah, Polar ni odgovoren za njihovo veljavnost.*

FIZIČNE NASTAVITVE

Za pogled in urejanje svojih fizičnih nastavitev pojdite na **Settings > Physical settings** (Nastavitve > Fizične nastavitve). Tam boste našli:

- **Spol**
- **Višina**
- **Teža**
- **Datum rojstva**
- **HR max**
- **V mirovanju HR**
- **VO2max**

Zelo je pomembno, da ste natančni pri fizičnih nastavitvah, še posebej ko nastavljate svojo težo, višino, datum rojstva in spol, saj imajo te nastavitve učinek na točnost meritvenih vrednosti, kot so meje srčnega utripa in poraba kalorij.

Z dotikom odprite nastavitve, ki jo želite spremeniti in urediti po svoji želji. Potrdite in se vrnite na prejšnji meni z dotikom .

V določenih nastavitvah (npr. SPOL) se dotaknite polja, dokler ne vidite pravilne vrednosti.

SPOL

Izberite **Male** (Moški) ali **Female** (Ženska).

VIŠINA

Nastavite svojo višino.

TEŽA

Nastavite svojo težo.

DATUM ROJSTVA

Nastavite svoj datum rojstva.

HR MAX

HR MAX: Nastavite svoj maksimalni srčni utrip, če poznate svojo trenutno laboratorijsko izmerjeno vrednost maksimalnega srčnega utripa. Vaša vrednost srčnega utripa glede na starost (220 – starost) je prikazana kot privzeta nastavitve, ko prvič nastavljate to vrednost.

About maximum heart rate (O maksimalnem srčnem utripu)

HR_{max} se uporablja za ocenitev porabe energije. HR_{max} je najvišje število srčnih utripov v eni minuti med maksimalnim fizičnim naporom. HR_{max} je uporaben tudi pri določanju intenzivnosti vadbe. Najbolj točen način za določitev vašega osebne HR_{max} je, da opravite obremenitveni test v laboratoriju.

V MIROVANJU HR

RESTING HR (V MIROVANJU HR): Nastavitev svoj srčni utrip v mirovanju.

About resting heart rate (O maksimalnem srčnem utripu v mirovanju)

Srčni utrip osebe v mirovanju (HR_{rest}) je najnižje število srčnega utripa na minuto (bpm) ob popolnem počitku in brez motenj. Starost, raven telesne pripravljenosti, genetika, zdravstveno stanje in vpliv spola HR_{rest} . HR_{rest} je upadlo kot rezultat kardiovaskularnega stanja. Običajna vrednost za odrasle je 60–80 bpm, vendar lahko pri vrhunskih športnikih znaša tudi pod 30 bpm. Izjemno visok HR_{rest} je lahko znak prevelikega napora ali bolezni.

VO2 MAX

VO2max: Nastavite svoj največji vnos kisika, $VO2_{max}$.

O $VO2_{max}$

Obstaja jasna povezava med maksimalno porabo kisika (VO_2) telesa in kardiorespiratornimi zmogljivostmi, ker je oskrba tkiv s kisikom odvisna od delovanja pljuč in srca. $VO2_{max}$ (maksimalni sprejem kisika, maksimalna aerobna moč) je maksimalna stopnja, pri kateri lahko telo pri maksimalni vadbi porablja kisik; neposredno je povezana z maksimalno kapaciteto srca, da mišice oskrbuje s krvjo. $VO2_{max}$ se lahko meri ali napoveduje s testi telesne pripravljenosti (npr. maksimalni test vadbe, submaksimalni test vadbe, Polarjev test telesne pripravljenosti). $VO2_{max}$ je dober pokazatelj kardiorespiratorne zmogljivosti in dobro napoveduje zmogljivost pri aerobnih dogodkih, kot so tek na razdalje, kolesarjenje, tek na smučeh in plavanje.

$VO2_{max}$ je lahko izražen v mililitrih na minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), ali pa se ta vrednost deli s posameznikovo telesno težo v kilogramih ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Med dinamično vadbo razmerje med porabo kisika (VO₂) in srčnim utripom (HR) pri vsakem posamezniku poteka linearno. Odstotek VO_{2max} se lahko spremeni v % HR_{max} z naslednjo formulo: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28.12)/1.28$.

VO_{2max} je osnovna spremenljivka intenzivnosti vaje. Intenzivnost vadbe je lažje in bolj praktično izbrati na podlagi srčnega utripa, saj podatke o utripu dobimo hitro in nevsiljivo, tj. prek povezave z merilci srčnega utripa med vadbo.

POSODOBITEV PROGRAMA

Program vašega V650 se lahko posodobi. Kadarkoli je nova različica na voljo, vas bo FlowSync obvestil kdaj povezati V650 s svojim računalnikom s kablom USB. Posodobitve programa se prenesejo prek kabla USB in programske opreme FlowSync.

Posodobitve programa se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega V650. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti ali na primer povsem novih lastnosti.

KAKO POSODOBITI PROGRAM

Da bi posodobili program V650, morate imeti:

- Račun spletne storitve Flow
- Nameščeno programsko opremo FlowSync
- Registriran svoj V650 v spletno storitev Flow

Pojdite v flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polar račun v spletni storitvi Polar Flow in prenesite ter namestite programsko opremo FlowSync na svoj osebni računalnik.

Za posodobitev programa:

1. Priključite mikro USB priključek v V650 in priključite drugi konec kabla v svoj osebni računalnik.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite Da. Nameščen je nov program in V650 se ponovno zažene.

Pred posodobitvijo programa se podatki iz V650 sinhronizirajo iz spletne storitve Flow. Zato pri nalaganju ne boste izgubili nobenega podatka.

SENZORJI

| | |
|---|----|
| Polarjev senzor srčnega utripa Bluetooth® Smart | 25 |
| Združite senzor srčnega utripa z V650 | 25 |
| Polarjev senzor hitrosti Bluetooth® Smart | 25 |
| Združite senzor hitrosti z V650 | 26 |
| Polarjev senzor kadence Bluetooth® Smart | 26 |
| Združite senzor kadence z V650 | 26 |

POLARJEV SENZOR SRČNEGA UTRIPA BLUETOOTH® SMART

Polarjev senzor srčnega utripa je sestavljen iz udobnega traku in priključka. Natančno izmeri vaš srčni utrip in podatke v realnem času pošlje V650.

Podatki srčnega utripa vam pomagajo vpogled v fizično pripravljenost in način, kako telo odgovori na vadbo. Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot tudi zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

ZDRUŽITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z V650

1. Nosite senzor srčnega utripa in pojdite na [Wear the Heart Rate Sensor](#) (Nosite senzor srčnega utripa) in pojdite v **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združevanje > Združite novo napravo).
2. V650 navaja najdene naprave. Dotaknite se tiste, ki jo želite združiti.
3. **Pairing succeeded** (Združevanje je uspelo) vam pove, kdaj je združevanje zaključeno.

POLARJEV SENZOR HITROSTI BLUETOOTH® SMART

Na hitrost kolesarjanja lahko vpliva več dejavnikov. Vaša telesna pripravljenost je jasno eden od njih, vendar so vremenski pogoji in značilnosti terena prav tako izjemno pomembni. Najnaprednejši način merjenja vpliva teh dejavnikov na vašo hitrost je aerodinamični senzor hitrosti.

- Meri vašo trenutno, povprečno in maksimalno hitrost
- Sledite svoji povprečni hitrosti in opazujte, kako napredujete
- Lahek, a vendar trpežen in enostaven za pritrjevanje

ZDRUŽITE SENZOR HITROSTI Z V650

Prepričajte se, da je senzor hitrosti pravilno nameščen. Za več informacij, kako nastaviti senzor hitrosti, glejte uporabniški priročnik senzorja hitrosti.

1. Pojdite na **General settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Splošne nastavitve > Združevanje > Združite novo napravo). V650 naj bo manj kot tri metre od senzorja, ki ga želite združiti. Je dovolj blizu, ko je nameščen na krmilo.

2. Vključite senzor, ki ga želite združiti. Nekajkrat obrnite kolo, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka v senzorju označuje, da ste vklopili senzor.


 V 30 sekundah vklopa senzorja opravite združevanje.

3. V650 navaja najdene naprave. Naprava, najbližja V650, je na vrhu seznama. Dotaknite se naprave, ki jo želite združiti.

4. **Pairing succeeded** (Združevanje je uspelo) vam pove, kdaj je združevanje zaključeno.

5. Povežite senzor s **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** (Kolo 1, Kolo 2, Kolo 3) ali **Bike 4** (Kolo 4). Kasneje lahko zamenjate kolo v **Paired devices** (Združene naprave).

6. Nastavite velikost kolesa. Potrdite in se vrnite v meni **PAIRING** (ZDRUŽEVANJE) z dotikom 

 Ko izberete kolo za vožnjo, prične vaš V650 samodejno iskati senzorje, ki ste jih povezali s kolesom. V650 je pripravljen, ko je zeleni krog okrog znaka senzorja statičen.

POLARJEV SENZOR KADENCE BLUETOOTH® SMART

Najpraktičnejši način merjenja kolesarske vadbe omogoča napredni brezžični senzor kadence. Meri vašo trenutno, povprečno in maksimalno kadenco po številu obratov na minuto, tako da lahko tehniko trenutne vožnje primerjate s preteklimi.


- Izboljša vašo kolesarsko tehniko in poišče optimalno kadenco
- Podatki o kadenci brez motenj, tako da lahko ocenjujete posamezne rezultate
- Aerodinamičen in lahek

ZDRUŽITE SENZOR KADENCE Z V650

Prepričajte se, da je senzor kadence pravilno nameščen. Za več informacij, kako nastaviti senzor kadence, glejte uporabniški priročnik senzorja kadence.

1. Pojdite na **General settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Splošne nastavitve > Združevanje > Združite novo napravo). V650 naj bo manj kot tri metre od senzorja, ki ga želite združiti. Je dovolj blizu, ko je nameščen na krmilo.


2. Vključite senzor, ki ga želite združiti. Nekajkrat obrnite gonilko, da vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka v senzorju označuje, da ste vklopili senzor.

 *V 30 sekundah vklopa senzorja opravite združevanje.*

3. V650 navaja najdene naprave. Naprava, najbližja V650, je na vrhu seznama. Dotaknite se naprave, ki jo želite združiti.

4. **Pairing succeeded** (Združevanje je uspelo) vam pove, kdaj je združevanje zaključeno.

5. Povežite senzor s **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** (Kolo 1, Kolo 2, Kolo 3) ali **Bike 4** (Kolo 4). Kasneje lahko zamenjate kolo v **Paired devices** (Združene naprave).

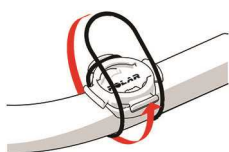
 *Ko izberete kolo za vožnjo, prične vaš V650 samodejno iskati senzorje, ki ste jih povezali s kolesom. V650 je pripravljen, ko je zeleni krog okrog znaka senzorja statičen.*

NAMESTITE NOSILEC ZA KOLO

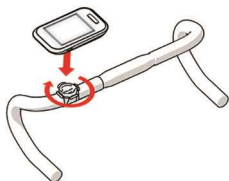
NAMESTITE NOSILEC ZA KOLO

Polarjev prilagodljivi kolesarski nastavek lahko namestite na nosilec ali levi oziroma desni strani krmila vašega kolesa.

1. Namestite gumijasto osnovo na nosilec/krmilo.
2. Namestite kolesarski nastavek na gumijasto osnovo tako, da je logotip POLAR vzporeden s krmilom.
3. Zaščitite kolesarski nastavek na nosilec/krmilo s tesnilnim obročkom.



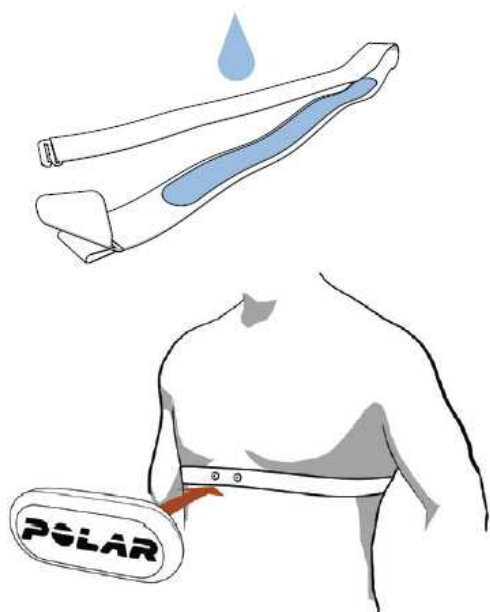
4. Poravnajte konce na zadnji strani V650 z odprtini na kolesarskem nastavku in obračajte v smeri urinega kazalca, dokler V650 ni v svojem mestu.



VADBA

NOSITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Navlažite območja elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Prilagodite dolžino traku, da bo tesno, a obenem udobno nameščen. Pričvrstite trak okoli svojega prsja tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec traku.
4. Preverite, ali so vlažna območja elektrod nameščena trdno ob vaši koži in ali je Polarjev logotip na priključku v osrednjem in v pokončnem položaju.



i S traku odstranite priključek in po vsaki vadbi splaknite trak pod tekočo vodo. Pot in vlaga lahko vplivata na vklop senzorja srčnega utripa, zato ga ne pozabite obrisati do suhega.

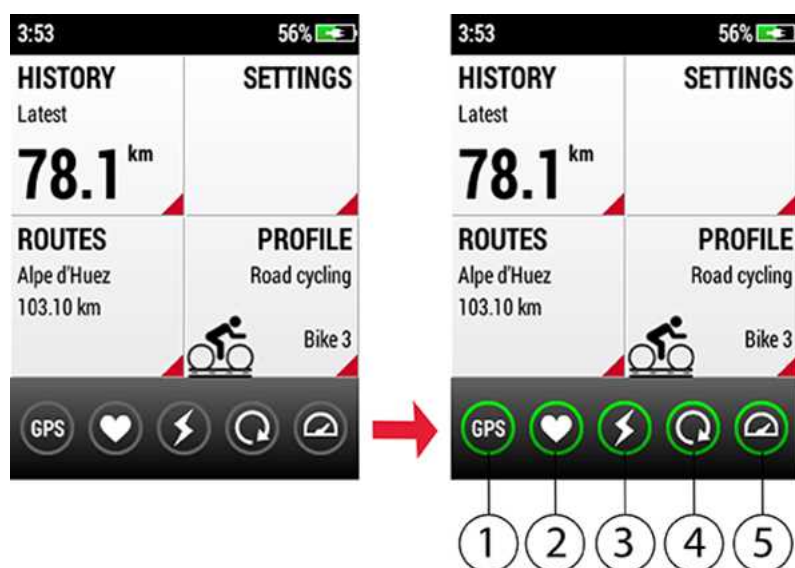
PRIČNI VADBO

IZBERITE PROFIL IN KOLO ZA VOŽNJO

Pojdite v možnost **PROFILE** (PROFIL), da izberete **Road biking** (Cestno kolesarjenje), **Mountain biking** (Gorsko kolesarjenje), **Indoor cycling** (Kolesarjenje v notranjih prostorih) ali **Other** (Drugo). Izberite možnost **Bike 1** (Kolo 1), **Bike 2** (Kolo 2), **Bike 3** (Kolo 3), ali **Bike 4** (Kolo 4).

Če ste v izbranem profilu vklopili GPS, naprava V650 samodejno prične z iskanjem signalov GPS satelitov. Med iskanjem signala držite napravo V650 pri miru, zaslon naj bo usmerjen navzgor. Prvič iskanje običajno traja 30–60 sekund. V prihodnje bo trajalo le nekaj sekund. Naprava V650 najde signal GPS-satelita, ko zelen krog okoli simbola GPS miruje.

Če ste s kolesom povezali senzorje, naprava V650 prične z iskanjem signalov senzorjev. Med iskanjem utripa zelen krog okoli indikatorja senzorja. V650 je pripravljen, ko zelen krog okoli indikatorja senzorja miruje. Pritisnite sprednji gumb za začetek vožnje ali nadaljujte z izbiro poti.




1. GPS
2. Senzor srčnega utripa
3. Senzor moči
4. Senzor kadence
5. Senzor hitrosti

i Ko naprava V650 najde satelite, umerite nadmorsko višino. Pojdite v meni **Altitude calibration complete** (Umeritev nadmorske višine končana) vam pove, da je umerjanje zaključeno. Da bi ohranili točnost nadmorske višine, ročno umerite napravo V650 vedno, ko je na voljo zanesljiva referenčna točka, npr. vrh ali topografski zemljevid, oz. ko ste na ravni morske gladine. Za ročno prilagoditev pritisnite stranski gumb in izberite **Calibrate altitude** (Umeri nadmorsko višino). Nato nastavite nadmorsko višino svoje trenutne lokacije.

PRIČNI VADBO Z USMERJANJEM POTI

Za ogled seznama vseh poti, ki ste jih v spletni storitvi Flow dodali med priljubljene in sinhronizirali v napravo V650, pojdite v možnost **ROUTES** (POTI). Izberite pot za naslednjo vadbo, tako da tapnete krog

levo ob imenu poti. Ob dotiku ploščice poti se prikaže predogled poti.


Vrnite se na glavni meni, tako da tapnete . Izbrana pot je prikazana v ploščici **ROUTES** (POTI). Pritisnite sprednji gumb za začetek vožnje.

Za več informacij o usmerjanju poti in navodila za dodajanje poti v napravo V650 glejte [Usmerjanje poti](#).

FUNKCIJE TIPK MED VADBO

FUNKCIJE STRANKE TIPKE

- Pogled vadbe lahko spremenite s kratkim pritiskom gumba.
- Za ogled menija stranskega gumba pritisnite in pridržite stranski gumb ali ga pritisnite in pridržite, da odklenete zaklenjen zaslon.
- Da napravo V650 izklopite, gumb pritisnite in pridržite za osem sekund.

 *V močnem deževju lahko dežne kaplje motijo funkcije zaslona na dotik. V izogib temu priporočamo, da zaslon zaklenete v meniju stranskega gumba.*

FUNKCIJE PREDNJE TIPKE

- Naredite krog s kratkim pritiskom gumba.

Funkcija **FRONT BUTTON TAKES LAP** (krog s sprednjim gumbom) mora biti vklopljena. Ta funkcija je privzeto vklopljena. Za vklop in izklop funkcije pojdite v možnost **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili) in izberite profil, ki ga želite urediti za ogled nastavitev.

- Pritisnite in pridržite, da začasno prekinete snemanje. Za zaustavitev vadbe gumb **STOP** pritisnite in ga pridržite za tri sekunde.



FUNKCIJE NA DOTIK

- Podrsajte po zaslonu, da preklopite med vadbenimi pogledi.
- Rdeč trikotnik v spodnjem desnem kotu podatkovnega polja pomeni, da lahko hitro preklapljate med prikazi informacij, npr. iz hitrosti v povprečno hitrost.
- Podrsajte navzdol, da odprete spustni meni. V njem lahko prilagodite sprednjo lučko, vadbene zvoke in svetlost zaslona.

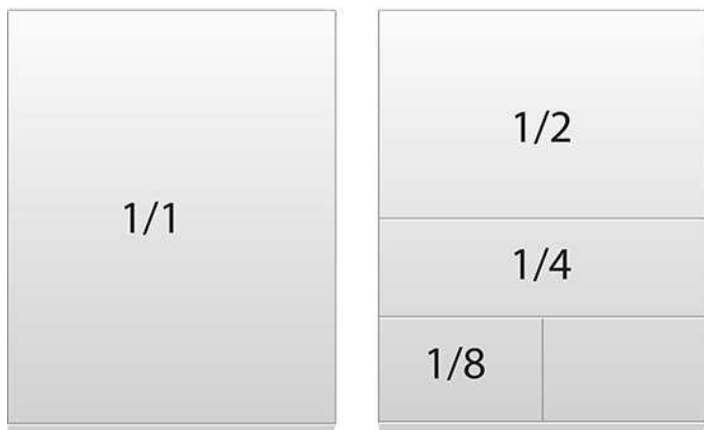
POGLEDI VADBE

Vadbene poglede je na napravi V650 mogoče povsem po meri prilagoditi. Za vsak profil lahko izberete do šest vadbenih pogledov, vsak vadbeni pogled pa lahko vsebuje do osem elementov.

Vsi razpoložljivi elementi so predstavljeni v nadaljevanju. Izberite tiste, ki najbolj ustrezajo vam in vašim potrebam med vadbo. Za navodila o prilagoditvi vadbenih načinov si oglejte [Sport profile settings](#) (Nastavitve športnih profilov).

 Nekateri elementi vadbenih pogledov so prikazani v številčni ali grafični obliki (označeno z grafični ikono  za imenom elementa na seznamu izbora), odvisno od velikosti izbranega elementa.

Velikosti elementov










V spodnji tabeli si lahko ogledate razpoložljive velikosti vseh elementov vadbenih pogledov.

TIME (ČAS)





| | |
|--|--|
| Time of day (Čas v dnevnu) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutni čas v dnevnu |
| Duration (Trajanje) 1/2, 1/4, 1/8 | Skupno trajanje vadbe do tega trenutka |
| Lap time (Čas kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Čas, ki ga kaže štoparica za trenutni krog |


OKOLICA

| | |
|--|---|
| <p>Altitude (Nadmorska višina)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Trenutna nadmorska višina v čevljih ali metrih.</p> |
| <p>Altitude graph (Graf nadmorske višine)</p> <p>1/2 , 1/4 </p> | <p>Nadmorska višina v obliki grafa</p> |
| <p>Ascent (Vzpon)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Vzpon v metrih/čevljih</p> |
| <p>Back to start (Nazaj na začetek)</p> <p>1/1 , 1/2 </p> | <p>Puščica kaže v smeri začetne točke vožnje. Prikazuje tudi neposredno razdaljo (zračno linijo) med vami in začetno točko.</p> |
| <p>Barometer (Barometer)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Trenutni zračni tlak</p> |
| <p>Descent (Spust)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Spust v metrih/čevljih</p> |
| <p>Inclination (Naklon)</p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p> | <p>Naklon klanca v stopinjah ali %</p> |
| <p>Map (Zemljevid)</p> <p>1/1 </p> | <p>Izrisana črta prevožene poti na zemljevidu vam med vožnjo v realnem času kaže, kje ste. Za navodila o prenosu zemljevidov v napravo V650 si oglejte poglavje Maps (Zemljevidi).</p> <p>Pri ogledovanju zemljevida lahko vidite naslednje podatke na dveh elementih velikosti 1/8 v spodnji četrtini zaslona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hitrost • razdalja • trajanje |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • srčni utrip • moč • kadenca <p>Prikazane podatke spremenite, tako da tapnete element.</p> |
| <p>Route (Pot)</p> <p>1/1 </p> | <p>Funkcija usmerjanja poti vas vodi po poteh, ki ste jih zabeležili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki so jih zabeležili in delili drugi uporabniki spletne storitve Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rdeč kazalec na zemljevidu kaže vašo lokacijo in smer, kamor ste namenjeni. • Rdeča črtica označuje pot, ki ji morate slediti. • Zeleni krog kaže izhodišče poti, rdeči pa njen cilj. • Modra črta kaže trenutno pot. |

TELESNE MERITVE

| | |
|---|--|
| <p>Calories (Kalorije)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Do tega trenutka porabljene kalorije.</p> |
| <p>Heart rate (Srčni utrip)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Vaš srčni utrip v utripih na minuto (BPM) ali odstotku maksimalnega srčnega utripa (%).</p> |
| <p>HR zones (Območja srčnega utripa)</p> <p>1/1 , 1/2 </p> | <p>Vaš srčni utrip in trajanje vožnje. Grafi ponazarjajo čas, porabljen v posameznem območju srčnega utripa.</p> <p>Z dotikom pogleda lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa. Prikažejo se meje zaklenjenega območja. Če vaš srčni utrip uide iz zaklenjenega območja, boste zaslišali zvočno opozorilo. S ponovnim dotikom pogleda območje srčnega utripa odklenete.</p> |
| <p>HR graph (Graf srčnega utripa)</p> <p>1/2 , 1/4 </p> | <p>Srčni utrip v obliki grafa.</p> <p>Z dotikom pogleda lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa. Prikažejo se meje zaklenjenega območja. Če vaš srčni utrip uide iz zaklenjenega območja, boste zaslišali zvočno opozorilo. S ponovnim dotikom pogleda območje srčnega utripa odklenete.</p> |



| | |
|---|--|
| |  <i>Dotaknite se, da preklopite pogled.</i> |
| HR avg (Povpr. srčni utrip) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečje vašega srčnega utripa |
| HR max (Najv. srčni utrip) 1/2, 1/4, 1/8 | Največji srčni utrip |
| Lap HR max (Najv. srčni utrip kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Vaš največji srčni utrip v trenutnem krogu. |
| Lap HR avg (Povpr. srčni utrip kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Vaš povprečni srčni utrip v trenutnem krogu. |

RAZDALJA

| | |
|---|--|
| Distance (Razdalja) 1/2, 1/4, 1/8 | Razdalja, ki ste jo prevozili med vožnjo. |
| Lap distance (Razdalja kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Razdalja, ki ste jo prevozili v trenutnem krogu. |

HITROST

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Speed / Pace (Hitrost/tempo) | Trenutna hitrost (km/h ali mph) |
|-------------------------------------|---------------------------------|

| | |
|--|---|
| 1/2, 1/4, 1/8 | |
| Speed avg / Pace avg (Povpr. hitrost/povpr. tempo) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečna hitrost (km/h ali mph) |
| Speed max / Pace max (Najv. hitrost/najv. tempo) 1/2, 1/4, 1/8 | Najvišja hitrost (km/h ali mph) |
| Lap speed avg / Lap pace avg (Povpr. hitrost/tempo kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečna hitrost (km/h ali mph) za trenutni krog |
| Lap speed max / Lap pace max (Najv. hitrost/tempo kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Najvišja hitrost (km/h ali mph) za trenutni krog |
| Speed graph / Pace graph (Graf hitrosti/tempa) 1/2  , 1/4  | Prikazuje vašo trenutno hitrost (km/h ali mph) in zadnje spremembe hitrosti v obliki grafa. |
| VAM (Povpr. hitrost vzpona) 1/2, 1/4, 1/8 | Vzpon v čevljih/metrih na uro |



KADENCA










| | |
|--|---|
| Cadence (Kadenca) 1/2, 1/4, 1/8 | Hitrost vrtenja pedal v vrtljajih na minuto |
| Cadence avg (Povpr. kadenca) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečna hitrost vrtenja pedal |

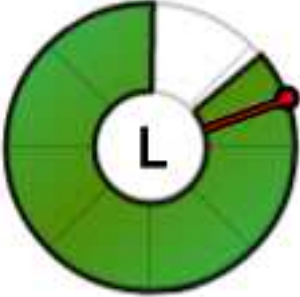


| | |
|--|--|
| Lap Cadence avg (Povpr. kadenca kroga) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečna hitrost vrtenja pedal v trenutnem krogu. |
|--|--|

MOČ

 Glede na vašo izbiro pogleda moči v [Sport profile settings](#) (Nastavitve športnega profila) je izhodna moč prikazana v **W** (watti), **W/kg** (watti/kg) ali **FTP %** (odstotkih FTP).

| | |
|--|--|
| Power (Moč) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna izhodna moč |
| Power avg (Povpr. moč) 1/2, 1/4, 1/8 | Povprečna moč trenutne vadbe |
| Power max (Najv. moč) 1/2, 1/4, 1/8 | Največja moč trenutne vadbe |
| Power, left (Moč levo) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna izhodna moč levega pedala |
| Power, right (Moč desno) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna izhodna moč desnega pedala |
| Power zones (Območja moči) 1/1  , 1/2  | <p>Vaša izhodna moč in trajanje vožnje. Grafi ponazarjajo čas, porabljen v posameznem območju moči.</p> <p>Z dotikom pogleda lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa. Prikažejo se meje zaklenjenega območja. Če vaša izhodna moč uide iz zaklenjenega območja, boste zaslišali zvočno opozorilo. S ponovnim dotikom pogleda območje srčnega utripa odklenete.</p> |
| Power graph (Graf moči) | Vaša izhodna moč v obliki grafa. |


| | |
|---|--|
| <p>1/2 , 1/4 </p> | <p>Z dotikom pogleda lahko zaklenete trenutno območje srčnega utripa. Prikažejo se meje zaklenjenega območja. Če vaša izhodna moč uide iz zaklenjenega območja, boste zaslišali zvočno opozorilo. S ponovnim dotikom pogleda območje srčnega utripa odklenete.</p> <p> <i>Dotaknite se, da preklopite pogled.</i></p> |
| <p>Lap power avg (Povpr. moč kroga)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Povprečna moč trenutnega kroga</p> |
| <p>Lap power max (Najv. moč kroga)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Največja moč trenutnega kroga</p> |
| <p>Left/right balance (Uravnoveženost levo/desno)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p> | <p>Porazdelitev moči med levim in desnim pedalom v odstotkih</p> |
| <p>Avg left/right balance (Povpr. uravnoveženost levo/desno)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p> | <p>Povprečna porazdelitev moči med levim in desnim pedalom v odstotkih</p> |
| <p>Lap left/right balance (Uravnoveženost levo/desno kroga)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p> | <p>Porazdelitev moči med levim in desnim pedalom za trenutni krog</p> |
| <p>Force (Sila)</p> | <p>Tortni prikaz vašega pritiska na levi in desni pedal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeleno območje je pozitivna sila, ki jo izvajate s pritiskanjem na pedal. • Oranžna črta označuje položaj pedala, kjer je sila potiskanja pedal največja. |

| | |
|--|---|
|  <p>1/2 </p> | |
| <p>Force view (Pogled sile)</p> <p>1/1 </p> | <p>V možnosti Force view (Pogled sile) lahko vidite naslednje informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizualni prikaz sile pritiska na levi in desni pedal. • Največjo silo pritiska na levi in desni pedal. • Odstotek trajanja pozitivne sile pritiska na levi in desni pedal. <p>Če uporabljate Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (z enim oddajnikom moči), boste videli naslednje informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizualni prikaz sile pritiska na pedal. • Trenutno izhodno moč / 3, 10, 30 ali 1–99 (vrednost, ki ste jo nastavili) drugo povprečje izhodne moči. Z dotikom spremenite vrednost. • Največjo silo pritiska na pedal. • Odstotek trajanja pozitivne sile pritiska na levi in desni pedal. • Kadenca |
| <p>Force max of revolution, left (Najv. sila vrtenja, levo)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Največja sila pritiska na pedal (levo)</p> |
| <p>Force max of revolution, right (Najv. sila vrtenja, desno)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Največja sila pritiska na pedal (desno)</p> |

| | |
|--|--|
| NP Lap NP (NP za krog) | NORMALIZED POWER (NP) zagotavlja oceno intenzivnosti vadbe. Omogoča boljšo merljivost fiziološke obremenitve pri določeni vadbi. |
| IF Lap IF (IF za krog) | INTENSITY FACTOR (IF) je razmerje med povprečno obremenitvijo med vadbo in vašo mejno močjo. IF torej predstavlja veljaven in priročen način primerjave relativne intenzivnosti med vadbo ali tekmo bodisi med posameznimi kolesarji bodisi pri enem kolesarju, pri tem pa upošteva spremembe in razlike v mejni moči. |
| TSS Lap TSS (TSS za krog) | TRAINING STRESS SCORE (TSS) opredeli skupno obremenitev vadbe na osnovi vaših podatkov o moči. |

INFORMACIJE O KROGU

Vsakič, ko prevozite krog, se za trenutek prikaže obvestilo o krogu. Če želite spremljati informacije o krogu med vožnjo, lahko izberete ločen **Lap view/ AUTOMATIC LAP VIEW** (Pogled kroga / SAMODEJNI POGLED KROGA) v nastavitvah športnega profila.


 Dotaknite se zaslona v **Lap view / AUTOMATIC LAP VIEW** (Pogled kroga / SAMODEJNI POGLED KROGA), da se prikažejo informacije o prevoženem krogu.


NA SAM ZAČETEK

Funkcija Back to starting point (Nazaj na začetno točko) vodi pot nazaj na začetno točko. Ko V650 najde GPS satelitske signale na začetku vadbe, je vaša lokacija shranjena ko začetna točka.

Ko je čas, da se vrnete na začetno točko, naredite sledeče:

- Pobrskajte na pogled BACK TO START (NA SAM ZAČETEK).
- Premikajte se, da bo V650 lahko določil, v kateri smeri se premikate. Puščica bo kazala v smer vaše začetne točke.
- Če se želite vrniti na začetno točko, krmarite v smeri puščice.
- V650 tudi prikazuje razdaljo smeri (zračno črto) med vami in začetno točko.


 Pri sebi imejte zemljevid za primer, da V650 izgubi signal satelita ali se mu izprazni baterija.

 Ta funkcija uporablja GPS funkcijo. Vključite GPS v nastavitvah športnega profila. Za navodila glejte [Športni profili](#).

ZAČASNA PREKINITEV IN PREKINITEV VADBE

Za začasno prekinitev beleženja vadbe pritisnite in držite sprednji gumb.

- Za nadaljevanje beleženja vadbe pritisnite **CONTINUE** (NADALJUJ).
- Za zaustavitev vadbe gumb **STOP** (PREKINI) pritisnite in ga pridržite za tri sekunde.

 Po vadbi vzdržujte svoj senzor srčnega utripa. S traku odstranite priključek in po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo. Za celotna navodila o negi in vzdrževanju glejte [Vzdrževanje vašega V650](#).

PO VADBI

POVZETEK

Po vsaki vadbi boste dobili takojšnji povzetek vadbe. Povzetek vključuje:

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Trajanje vadbe• Razdalja• Povprečen in največji srčni utrip• Povprečno in največjo hitrost/tempo• Porabljene kalorije pri vzponu in izgorevanje maščob v % kalorij |
| <ul style="list-style-type: none">• Korist vadbe: Besedilne povratne informacije, na primer Steady state training+ (Stalna vadba+), so prikazane, če ste vsaj 10 minut skupaj vadili v športnih območjih. Za več informacij glejte Korist vadbe.• Porabljen čas v vsakem območju srčnega utripa |
| <ul style="list-style-type: none">• Povprečno in največjo kadenco<ul style="list-style-type: none">• Vzpon in spust• Največjo nadmorsko višino |
| <ul style="list-style-type: none">• Povprečno in največjo izhodno moč• Povprečje in maksimum W/KG (razmerje moči in teže)• Povprečno porazdelitev moči med levim in desnim pedalom v odstotkih |
| <ul style="list-style-type: none">• Prevoženo pot na zemljevidu |
| <p>Podatke o krogu</p> <ul style="list-style-type: none">• Število krogov in čas• Razdalja• Povprečni srčni utrip• Povprečno hitrost• Povprečna kadenca• Povprečna moč |

Za poznejši ogled povzetka vadbe pojdite v **HISTORY > Sessions** (ZGODOVINA > Vadbe).

ZGODOVINSKE SEJE

V650 shranjuje povzetek vaše vožnje v **HISTORY > Sessions** (ZGODOVINA > Seje). Tam si lahko ogledate seznam vaših sej z naslednjimi informacijami: datum, čas začetka in kolo.

- Z dotikom seje odprete njen povzetek. Brskajte po povzetku tako, da sledite levo ali desno.
- Dotaknite se in držite, da zbrisete sejo.


Če želite bolj podrobno analizo vadbe, prenesite svojo zgodovino vadbe na spletno storitev Polar Flow z USB kablom in programsko opremo FlowSync. Spletna storitev ponuja različne možnosti za analizo podatkov.

SKUPNI PODATKI

Za ogled skupnih podatkov vadbe pojdite na **HISTORY > Totals** (ZGODOVINA > Skupni podatki).

Totals (Skupni podatki) vsebuje kumulativne informacije, ki so bile zabeležene med vašimi vadbami od zadnje ponastavitve:

- Časovnica
- **Trajanje**
- **Razdalja**
- **Kalorije**
- Prevožena razdalja na **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** (Kolo 1, Kolo 2, Kolo 3) in **Bike 4** (Kolo 4).

 *Z dotikom polja ponastavite skupne podatke. Skupni podatki za kolo bodo ponastavljeni ločeno.*

Vrednosti se posodablja samodejno, ko zaustavite beleženje.

 *Datoteko skupnih vrednosti uporabite kot sezonski ali mesečni števec podatkov o vožnji.*

LASTNOSTI

GPS

V650 ima vgrajen GPS, ki omogoča natančne meritve hitrosti in razdalje in po vadbi prikazuje vašo pot na zemljevidu v spletni storitvi Flow. V650 vključuje naslednje funkcije GPS:

- Razdaljo: Daje vam točno razdaljo med in po vadbi.
- Hitrost: Točne informacije o hitrosti med in po vadbi.
- Na sam začetek: Usmerja vas na vašo začetno točko v čim krajši razdalji, kot tudi kaže razdaljo do vaše začetne točke. Sedaj lahko preverite več pustolovskih poti in jih varno odkrivajte, saj veste, da vas lahko V650 popelje nazaj na začetek.
- Pot: Risanje črte vaše poti, ki prikazuje vaš trenutni položaj in začetno lokacijo.

BAROMETER

V650 meri nadmorsko višino s senzorjem za merjenje zračnega tlaka in pretvarja izmerjeni zračni tlak v podatke o nadmorski višini. To je najnatančnejši način merjenja nadmorske višine in sprememb v nadmorski višini (vzpon/spust).

Funkcije barometra vključujejo:

- nadmorsko višino, vzpon in spust
- merilnik nagiba na osnovi GPS
- realni čas VAM (pomeni hitrost vzpona)
- Porabljene kalorije pri vzponu

Poskrbite, da ostaja nadmorska višina točna, saj jo je treba umeriti vedno, ko je na voljo zanesljiva točka, kot je vrh ali topografska karta, ali ko ste na višini morja. Na meritev nadmorske višine lahko vplivajo spremembe v tlaku zaradi vremenskih pogojev ali klimatskih naprav v notranjih prostorih.

ŠPORTNI PROFILI

V650 ima tri profile za kolesarjenje in en profil za druge športe. Za vsakega od njih določite posebne nastavitve. Na primer vsak profil lahko nastavite z do šest različnimi vadbenimi pogledi, da si ogledate informacije, ki jih res želite vedeti.

Za več informacij glejte [Nastavitve športnega profila](#).


ZEMLJEVIDI

Naprave V650 od različice 1.2 naprej vašo vožnjo spremljajo na zemljevidih, ki so na voljo brez povezave in temeljijo na podatkih OpenStreetMap. V650 med vožnjo sproti riše vašo pot po zemljevidu in tako si

lahko v dejanskem času ogledate, kje ste.

Prikaz zemljevida lahko vklopite ali izklopite v meniju **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili). Izberite športni profil, ki ga želite urediti, in nato možnost **Training views** (Vadbeni pogledi). V prikazu **Training views** (Vadbeni pogledi) se pomaknite do zadnjega elementa menija (**MAP VIEW** (PRIKAZ ZEMLJEVIDA)) in obkljukajte ali odkljukajte polje, da vklopite ali izklopite prikaz zemljevidov.

Poleg tega lahko izberete element **Map** (Zemljevid) za enega od svojih vadbenih pogledov (**View 1** (Pogled 1), **View 2** (Pogled 2), **View 3** (Pogled 3), **View 4** (Pogled 4), **View 5** (Pogled 5) or **View 6** (Pogled 6)). Tako lahko poglede zemljevida uporabljate z različnimi stopnjami povečave; eni so osredotočeni na podrobnosti ceste, drugi pa na pot pred vami. Za navodila o urejanju vadbenih načinov si oglejte [Sport Profile Settings](#) (Nastavitve športnih profilov).

 Prikaz zemljevida je privzeto vklopljen v naslednjih športnih profilih: **Road cycling** (Cestno kolesarjenje), **Mountain biking** (Gorsko kolesarjenje) in **Other** (Drugo).

NASTAVITVE ZEMLJEVIDA

Za ogled in spreminjanje nastavitve zemljevida pojdite v **Settings > General settings > Maps** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Zemljevidi). Našli boste naslednje nastavitve:

OFFLINE MAP AREA (OBMOČJE ZEMLJEVIDA BREZ POVEZAVE): Določite središčno točko območja prikaza zemljevida brez povezave (450 km × 450 km).

- Po zemljevidu se lahko pomikate z drsenjem, pogled povečate z dvakratnim dotikom oz. pomanjšate z dotikom dveh prstov.
- Ko določite območje, se dotaknite ukaza **DOWNLOAD** (PRENOS).
- Prikaže se sporočilo **Delete old maps?** (Želite izbrisati stare zemljevide?). Z novim izborom območja za prikaz na zemljevidu se predhodni zemljevidi izbrišejo. Izberite **CONTINUE** (NADALJUJ), da potrdite izbrano območje prikaza na zemljevidu. Naprava V650 se vrne v pogled **MAP SETTINGS** (NASTAVITVE ZEMLJEVIDA).
- Pod **OFFLINE MAP AREA** (OBMOČJE ZEMLJEVIDA BREZ POVEZAVE) se prikaže sporočilo **Synchronization required** (Zahtevana sinhronizacija). **Nov zemljevid za prikaz brez povezave se prenese ob naslednji sinhronizaciji naprave V650 s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync.**

MAP LAYERS (PLASTI ZEMLJEVIDA): Izberi **Topographic** (Topografsko), **Bike routes** (Kolesarske poti) in/ali **Favorite routes** (Priljubljene poti).

V načinu **Browse offline map** (Brskanje po zemljevidu brez povezave) si lahko pred začetkom vadbe ogledate prenesen zemljevid. Če želite zemljevid pomakniti na svojo trenutno lokacijo, se dotaknite igle

kompassa v zgornjem desnem kotu zaslona. Ko prebrskate stran od svoje trenutne lokacije, se igla kompassa iz rdeče spremeni v belo.

MED VADBO

Ko tapnete zemljevid, se v zgornjem levem kotu zaslona prikaže ikona roke. Za vstop v način brskanja in povečave tapnite ikono roke ali v zgornji levi kot zemljevida. Rdeča vrstica na dnu in vrhu zaslona skupaj z ikono roke nakazuje, da je aktiven način brskanja in povečave. Za približanje zaslon dvotapnite ali ga povlecite narazen, za pomanjšanje pa nanj tapnite z dvema prstoma ali ga povlecite skupaj. Po zemljevidu lahko brskate tako, da podrsate po njem. Če želite, da je izbrana lokacija središče zemljevida, tapnite kazalnik vrste zemljevida. Če se nekaj sekund ne dotaknete zaslona ali če tapnete ikono roke, se način brskanja in povečave samodejno zapre. Ko samodejno zaprete način brskanja in povečave, vaša lokacija na zemljevidu samodejno postane središče zemljevida.



Usmeritev zemljevida lahko spremenite (**HEADING UP** (SMER NAVZGOR) ali **NORTH UP** (SEVER NAVZGOR)) z dotikom kazalca za vrsto zemljevida v zgornjem desnem kotu zaslona.

HEADING UP (SMER NAVZGOR): Kazalec lokacije ostane usmerjen proti vrhu zaslona, ne glede na smer vožnje. Ko zavijete, se prikaz zemljevida ustrezno zasuka, kazalec lokacije pa ostane usmerjen proti vrhu zaslona. Kazalec za vrsto zemljevida **HEADING UP** (SMER NAVZGOR) v zgornjem desnem kotu zaslona je usmerjen proti severu.



NORTH UP SEVER ZGORAJ): Kazalec za lokacijo je usrediščen. Usmeritev kazalca se spreminja skupaj z vašimi spremembami smeri in kazalec je usmerjen proti vrhu zaslona samo, ko vozite proti severu.




USMERJANJE POTI

Funkcija usmerjanja poti vas vodi po poteh, ki ste jih zabeležili v prejšnjih vadbah, ali poteh, ki so jih zabeležili in delili drugi uporabniki spletne storitve Flow.

DODAJANJE POTI V NAPRAVO V650

Če želite v napravo V650 dodati pot, jo morate najprej dodati na seznam **Favorites** (Priljubljeno) v spletni storitvi Flow, nato pa seznam sinhronizirati z napravo V650.

1. Ko si pot ogledujete v pogledu za analizo vadbe, kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu zemljevida.
2. Pot poimenujte in izberite možnost **Save** (Shrani).
3. Pot je dodana na seznam **Favorites** (Priljubljeno).
4. Pot sinhronizirajte z napravo V650.

Število priljubljenih v spletni storitvi Flow ni omejeno, vendar lahko imate v napravi V650 naenkrat shranjenih največ 20 poti. Če imate na svojem seznamu **Favorites** (Priljubljeno) več kot 20 priljubljenih, se v napravo V650 pri sinhronizaciji prenese samo prvih 20 priljubljenih s seznama. Če želite sinhronizirati pot, ki ni med prvimi 20 na seznamu, spremenite vrstni red svojih priljubljenih poti, tako da jih povlečete in spustite. Če želite pot odstraniti s seznama za priljubljene, kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu poti.

USMERJANJE NA ZASLONU

- Rdeč kazalec na zemljevidu kaže vašo lokacijo in smer, kamor ste namenjeni.
- Rdeča črtica označuje pot, ki ji morate slediti.
- Zeleni krog kaže izhodišče poti, rdeči pa njen cilj.
- Modra črta kaže trenutno pot.

Za informacije o pričetku vadbe z vodenjem poti glejte [»Prični vadbo«](#).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Segmenti Strava Live Segments so predhodno opredeljeni odseki ceste ali poti, na katerih se lahko športniki pomerijo v kolesarstvu ali teku. Segmenti so opredeljeni na spletnem mestu [Strava.com](https://www.strava.com) in jih lahko ustvarijo vsi uporabniki Strava. Segmente lahko uporabite za primerjavo lastnih časov ali za primerjavo s časi drugih uporabnikov Strava, ki so prav tako opravili določen segment. Za vsak segment je na voljo javno dostopna lestvica najboljših s kraljem/kraljico gore (**KOM/QOM**), ki je dosegel(-la) najboljši čas v določenem segmentu.

Če imate račun **Strava Premium**, lahko na napravi Polar V650 uporabite funkcijo **Strava Live Segments®**. Vsi kupci naprave V650 lahko izkoristijo brezplačno 60-dnevno članstvo Strava Premium. Upoštevajte, da ta ponudba velja izključno za nove člane Strava Premium. Kupec po registraciji nove naprave V650 v pozdravnem e-poštnem sporočilu Flow prejme navodila za začetek uporabe računa Strava Premium.

SEGMENTE STRAVA LIVE SEGMENTS IZ SPLETNEGA MESTA STRAVA.COM IZVOZITE V APLIKACIJO POLAR FLOW

1. V spletni storitvi Polar Flow ali aplikaciji Polar Flow povežite računa Strava in Polar Flow


Spletna storitev Polar Flow: **Settings > Account > Strava > Connect** (Nastavitve > Račun > Strava > Connect)

Aplikacija Polar Flow: **General Settings > Connect > Strava** (Splošne nastavitve > Poveži > Strava (podrsnite gumb za povezavo))

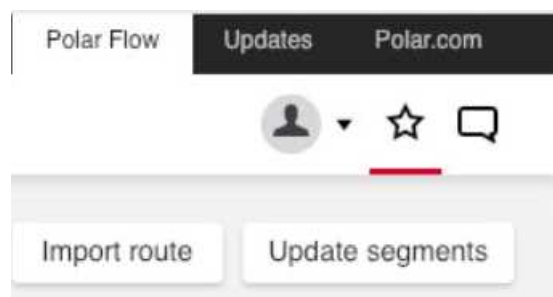
2. Na spletnem mestu Strava.com izberite segmente, ki jih želite izvoziti v aplikacijo Polar Flow:

| Star | Category | Name | Location |
|------|----------|-----------------------|--------------------------|
| ★ | 🔴 | Muro di Sormano Climb | Sormano, Lombardy, Italy |
| ★ | 🔴 | Muro Di Sormano | |

Pritisnite ikono zvezde ob imenu segmenta.

 Za hitri prenos enega ali dveh segmentov Strava Live Segments v napravo V650 lahko 3. korak preskočite. Preprosto izberite segmente na spletnem mestu Strava.com in za prenos segmentov Strava Live Segments iz aplikacije Polar Flow v napravo V650 **slednjo sinhronizirajte**.

3. Za uvoz segmentov Strava live Segments v spletno storitev Polar Flow kliknite gumb **Update segments** (Posodobi segmente) na strani **Favorites** (Priljubljeno).




SEGMENTE STRAVA LIVE SEGMENTS PRENESITE IZ APLIKACIJE POLAR FLOW V NAPRAVO V650

Podatke v napravi V650 in spletni storitvi Polar Flow z aplikacijo Polar Flow sinhronizirajte prek USB-kabla s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek povezave Bluetooth. Med sinhronizacijo se v napravo V650 prenese vaših 20 priljubljenih, vključno s segmenti Strava Live Segments, ki ste jih uvozili iz spletnega mesta Strava.com.

Vaša naprava V650 ima lahko naenkrat največ 20 priljubljenih. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese v napravo V650. Če segment, ki ga želite prenesti v napravo V650, ni vključen med prvih 20 priljubljenih, lahko vrstni red svojih priljubljenih spreminjate tako, da jih potegnete in spustite.

NA NAPRAVI POLAR V650 OMOGOČITE FUNKCIJO STRAVA LIVE SEGMENTS®

1. Pojdite v možnost **FAVORITES** (PRILJUBLJENO) in segmente Strava Live Segments omogočite tako, da tapnete radijski gumb. Za ogled seznama vseh segmentov, ki ste jih prenesli v napravo V650, tapnite polje **Strava Live Segments**.
2. Na seznamu si lahko ogledate ime in dolžino posameznega segmenta. Za predogled segmenta na zemljevidu na seznamu tapnite polje segmenta.
3. V pogledu zemljevida je prikazana dolžina segmenta, povprečni naklon, vaš najboljši rezultat (**PR**) in čas segmenta **KOM/QOM**. Po zemljevidu lahko brskate tako, da po njem podrsnete, povečate ga tako, da ga dvakrat tapnete, in pomanjšate, da tapnete z dvema prstoma. Tapnite , če se želite vrniti na glavni pogled.
4. Ko je ta funkcija omogočena, so segmenti Strava Live Segments prikazani na ploščici **FAVORITES** (PRILJUBLJENO).



VADBA S SEGMENTI STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Ko začnete s funkcijo GPS (športni profili Kolesarjenje, Cestno kolesarjenje ali Gorsko kolesarjenje) beležiti kolesarjenje, bodo v pogledu **NEARBY SEGMENTS** (SEGMENTI V BLIŽINI) na napravi V650 prikazani najbližji segmenti Strava segments® ter najkrajša razdalja (pot) med vami in izhodiščno točko. Na pogledu zemljevida bosta prikazana izhodiščna točka in smer segmentov.



2. Naprava V650 vas opozori, da se približujete segmentu Strava, in prikaže oddaljenost od začetka segmenta. Segment lahko prekličete tako, da na napravi V650 tapnete **CANCEL** (PREKLIČI).



3. Zvočno opozorilo boste znova slišali, ko dosežete izhodiščno točko segmenta. Na napravi V650 bosta prikazana ime segmenta in vaš najboljši čas (PR) za ta segment. Beleženje segmenta se samodejno začne.

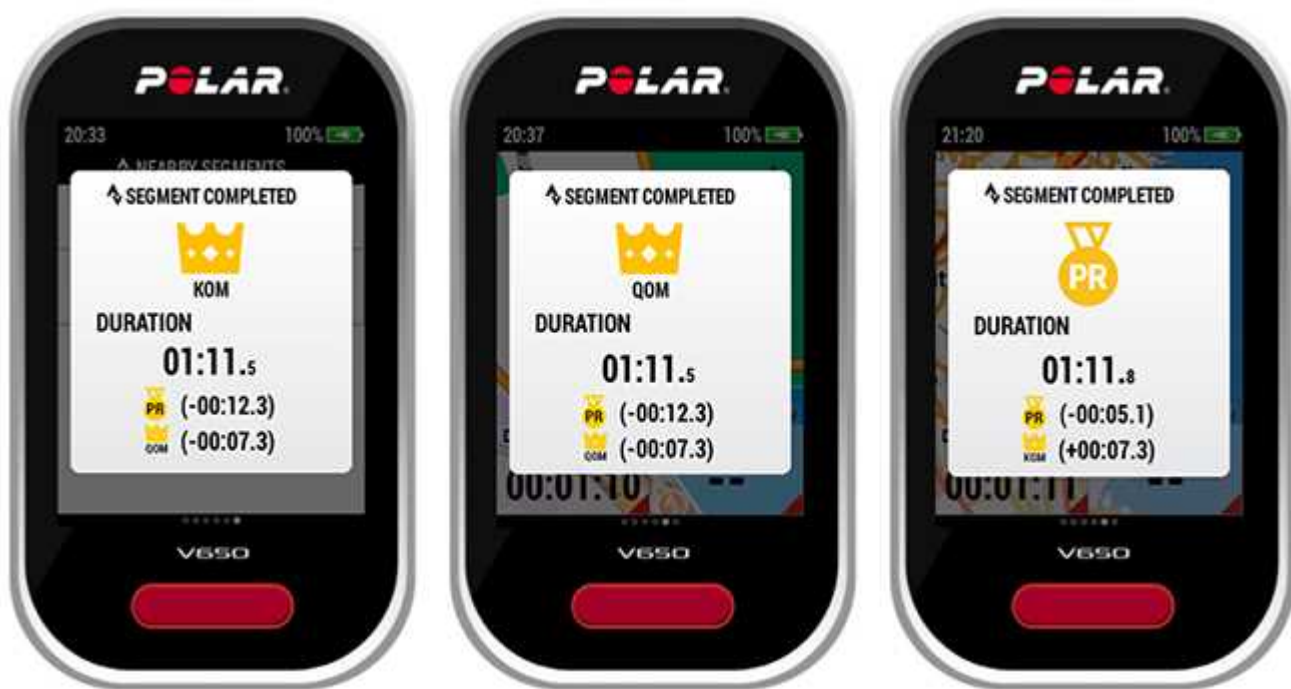


4. Pogled Strava Live Segment se ob začetku segmenta doda kot pogled vadbe. Na napravi V650 se bodo v realnem času izpisali podatki o vaši učinkovitosti skupaj s podatki segmenta Strava in podatki, s pomočjo katerih lahko prilagajate intenzivnost.



V pogledu zemljevida tapnite podatkovno polje na levi strani in preklaplajte med naslednjimi možnostmi: **AHEAD/BEHIND PR** (PRED/ZA PR), **AHEAD/BEHIND KOM/QOM** (PRED/ZA KOM/QOM), **DISTANCE TO GO** (PREOSTANEK POTI) in **DURATION** (TRAJANJE) (Skupni čas trajanja segmenta). Tapnite podatkovno polje na desni strani in preklaplajte med naslednjimi možnostmi: **SPEED** (HITROST), **DURATION** (TRAJANJE) (Skupni trenutni čas vadbe), **HEART RATE** (SRČNI UTRIP) in **POWER** (MOČ).

5. Ko zaključite segment, naprava V650 prikaže čas za vaš segment, časovno razliko med posameznimi **PR** in časovno razliko med posameznimi **KOM/QOM**.



 Po koncu segmenta se rezultati takoj izračunajo in prikažejo na napravi V650, vendar pa morate za ogled končnih rezultatov obiskati spletno mesto [Strava.com](https://www.strava.com).

Več informacij o segmentih Strava je na voljo na spletni strani [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava live segments je blagovna znamka družbe Strava, Inc.

NAPREDNE METRIKE MOČI

Razpoložljivi elementi pogleda vadbe v izdaji vdelane programske opreme 1.5.4 naprave V650 zdaj vključujejo tudi naslednje vrste napredne matrice moči: NORMALIZED POWER® (NP®) (Povprečna obremenitev med vadbo), INTENSITY FACTOR® (IF®) (Dejavnik intenzivnosti vadbe) in TRAINING STRESS SCORE® (TSS®) (Vrednost obremenitve med vadbo).

- **NORMALIZED POWER (NP)** zagotavlja oceno intenzivnosti vadbe. Omogoča boljšo merljivost fiziološke obremenitve pri določeni vadbi.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** je razmerje med povprečno obremenitvijo med vadbo in vašo mejno močjo. IF torej predstavlja veljaven in priročen način primerjave relativne intenzivnosti med vadbo ali tekmo bodisi med posameznimi kolesarji bodisi pri enem kolesarju, pri tem pa upošteva spremembe in razlike v mejni moči.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** opredeli skupno obremenitev vadbe na osnovi vaših podatkov o moči. Upoštevajte, da Polar training load (obremenitev pri vadbi Polar) in TRAINING STRESS SCORE (Vrednost obremenitve med vadbo) ni mogoče primerjati. Gre za dva različna pristopa.

Če želite te nove metrike moči dodati pogledom vadbe na napravi V650, pojdite v **Settings > Sport profiles** (Nastavitve > Športni profili), izberite profil, ki ga želite urediti, nato pa izberite možnost **Training views** (Pogledi vadbe). Za podrobna navodila o prilagajanju pogledov vadbe glejte [Sport profile settings](#) (Nastavitve športnega profila).

Več informacij o funkcijah NP, IF in TSS je voljo v [spletnem dnevniku TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® in TRAINING STRESS SCORE® so blagovne znamke družbe TrainingPeaks, LLC, in se lahko uporabljajo samo z njihovim dovoljenjem. Za več informacij obiščite <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Naj gre za izračun ustrezne intenzivnosti ali sprejem takojšnjega povratnega sporočila, vam Smart Coaching ponuja izbiro edinstvenih funkcij, ki omogočajo enostavno uporabo, so prilagojene vašim potrebam in zasnovane za maksimalno uživanje in motivacijo med vadbo.

V650 vključuje naslednje funkcije Smart Coaching:

- Območja srčnega utripa: Območja srčnega utripa vam nudijo enostaven način za izbor in nadzor intenzivnosti vaše vadbe in spremljanje srčnega utripa na podlagi programov vadbe.
- Pametne kalorije: Najnatančnejši števec kalorij na tržišču šteje število porabljenih kalorij.
- Koristi vadbe: V650 vam podaja motivacijsko povratno informacijo o učinku vadbe takoj po sami vadbeni seji.

POLARJEVA OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Polarjeva športna območja srčnega utripa omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij srčnega utripa v odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

| Ciljno območje | Intenzivnost % of HRmax*, bpm | Primer trajanja | Učinek vadbe |
|----------------|-----------------------------------|------------------|---|
| MAKSIMUM | 90–100% 171-190 utripov na minuto | Manj kot 5 minut | Koristi: maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Počutim se: zelo utrujajoč za dihanje in mišice. Priporočljivo za: zelo izkušene in dobre |

| Ciljno območje | Intenzivnost % of HRmax*, bpm | Primer trajanja | Učinek vadbe |
|---|----------------------------------|-----------------|---|
|  | | | športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke. |
| <p>NAPORNO</p>  | 80-90% 152-172 utripov na minuto | 2-10 minut | <p>Koristi: povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti.</p> <p>Počutim se: povzroča mišično utrujenost in težko dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.</p> |
| <p>ZMERNO</p>  | 70-80% 133-152 utripov na minuto | 10-40 minut | <p>Koristi: poveča splošni ritem vadbe, naredi napor zmerne intenzivnosti lažji ter izboljša učinkovitost.</p> <p>Počutim se: zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo koristiti zmogljivosti.</p> |
| <p>LAHKO</p> | 60-70% 114-133 utripov na minuto | 40-80 minut | <p>Koristi: izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p> <p>Počutim se: udobno in lahko, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje.</p> <p>Priporočljivo za: vse za dolge vadbe v</p> |

| Ciljno območje | Intenzivnost % of HRmax*, bpm | Primer trajanja | Učinek vadbe |
|---|----------------------------------|-----------------|--|
|  | | | obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju. |
| ZELO LAHKO  | 50–60% 104-114 utripov na minuto | 20-40 minut | Koristi: pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Počutim se: zelo lahek in majhen napor. Priporočljivo za: vaje okrevanja in ohlajevanja v tekmovalnem obdobju. |

HRmax = Maksimalni srčni utrip (220-starost). Primer: 30 let, 220–30=190 utripov na minuto.

Vadba v območju srčnega utripa 1 se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnosti.

Vadba v območju srčnega utripa 2 je za vzdržljivostno vadbo, ki je bistveni del vsake vadbe. Vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem lahkem območju ima za posledico učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se poveča v območju srčnega utripa 3. Intenzivnost vadbe je višja, kot v športnih območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Vadba v tem območju je še posebej učinkovita za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekmovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v območjih srčnega utripa 4. V teh območjih vadite anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan tako, da omogoča vrhunsko uspešnost.


Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR_{max}, ali če si samo izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte uporabiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni potrebno ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3-5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja kot tudi okoljske dejavnike. Pomembno je, da posvetite pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.

PAMETNE KALORIJE

Najnatančnejši števec kalorij na tržišču izračuna število porabljenih kalorij. Izračun porabe energije temelji na:

- telesni teži, višini, starosti, spolu
- maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Srčni utrip med vadbo
- Vrednost srčnega utripa posameznika v mirovanju (HR_{mirovanje})
- Največji vnos kisika posameznika (VO_{2max})
- *Nadmorska višina*

 Za kar se da točne podatke za pametne kalorije v V650 vnesite svoje vrednosti izmerjenega VO_{2max} in HR_{max}.

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam omogoča boljše razumeti učinkovitost svoje vadbe. Ta funkcija zahteva uporabo senzorja srčnega utripa. Po vsaki vadbi vam vadbeni računalnik v obliki besedilnega sporočila poda povratne informacije o vaši izvedbi, če ste vadili vsaj 10 minut v športnih območjih. Povratne informacije temeljijo na porazdelitvi časa vadbe na športna območja, porabo kalorij in trajanje. V Datotekah o vadbi prejmete bolj podrobne povratne informacije. Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji tabeli.

| Povratno sporočilo | vadbe |
|--------------------|--|
| Maksimalna vadba+ | To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost. |
| Maksimalna vadba | To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. |

| Povratno sporočilo | vadbe |
|--------------------------------|---|
| Maksimalna in tempo vadba | Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. Ta vadba je tudi občutno razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. |
| Tempo in maksimalna vadba | Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost. |
| Tempo vadba+ | Odličen tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost. |
| Tempo vadba | Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. |
| Tempo in stalna vadba | Dober tempo! Izboljšali ste svojo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. |
| Stalna in tempo vadba | Dober tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. |
| Stalna vadba+ | Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost. |
| Stalna vadba | Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost svojih mišic in aerobno telesno pripravljenost. |
| Stalna in osnovna vadba, dolga | Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. |
| Stalna in osnovna vadba | Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost svojih mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. |
| Osnovna in stalna vadba, dolga | Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. |
| Osnovna in stalna vadba | Odlično! Izboljšali ste svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. |

| Povratno sporočilo | vadbe |
|---------------------------|---|
| Osnovna vadba, dolga | Odlično! Ta dolga vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobo. |
| Osnovna vadba | Odlično! Ta vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. |
| Vadba okrevanja | Zelo dobra vadba za okrevanje. Lahke vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo. |

OBREMENITEV MED VADBO

Funkcija obremenitve med vadbo v dnevniku spletne storitve Polar Flow vas priročno obvesti o težavnosti vaše vadbe in koliko časa morate nameniti popolnemu okrevanju. Ta funkcija vas obvesti tudi, ali ste dovolj časa okrevali, da lahko začnete z naslednjo vadbo, s čimer vam pomaga poiskati ravnovesje med počitkom in vadbo. V spletni storitvi Polar Flow lahko nadzorujete svojo celotno obremenitev med vadbo, optimizirate svojo vadbo in spremljate svoj napredek glede učinkovitosti vadbe.

Funkcija obremenitve med vadbo upošteva različne dejavnike, ki vplivajo na vašo obremenitev med vadbo in čas okrevanja, npr. srčni utrip med vadbo, trajanje vadbe in individualne dejavnike, kot so spol, starost, višina in teža. Stalno spremljanje obremenitve med vadbo in okrevanja vam bo pomagalo, da boste znali presoditi o svojih osebnih omejitvah, da se boste izognili prekomerni vadbi oziroma da boste vadili premalo intenzivno ter da se boste naučili prilagajati intenzivnost in dolžino vadbe svojim dnevnim in tedenskim ciljem.

Funkcija obremenitve med vadbo vam pomaga nadzorovati vašo celotno obremenitev med vadbo, optimizirati vašo vadbo in spremljati napredek glede učinkovitosti vadbe. Ta funkcija pripravi različne, med seboj primerljive vadbe ter vam pomaga poiskati popolno ravnovesje med počitkom in vadbo.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe in spoznate več o svoji zmogljivosti.

S spletno storitvijo Flow lahko:

- Analizirate podrobnosti svoje vadbe z grafi in pogledom poti
- Primerjate specifične podatke z drugimi, kot so krogi ali hitrost v primerjavi s srčnim utripom
- Spremljate dolgoročni napredek tako, da sledite trendom in podrobnostim, ki vam največ pomenijo
- Vadbo primerjate s svojimi rezultati in vadbo drugih
- Svoje največje dosežke delite s sledilci
- Podoživite svojo vadbo in vadbo drugih uporabnikov

Za zagon vašega spletne storitve Flow, pojdite na flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polarjev račun.

Če že imate Polarjev račun, vam ni treba registrirati novega računa v spletni storitvi Flow.

Lahko se prijavite z istim uporabniškim imenom in geslom, ki ju uporabljate npr. s polarpersonaltrainer.com.

Prenesite in namestite programsko opremo FlowSync z istega mesta in tako omogočite, da se podatki med V650 in spletno storitvijo Flow sinhronizirajo.

Vir

V razdelku Vir si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo in komentirajo vaši prijatelji.

Odkrij

V razdelku Odkrij lahko odkrivате poti tako, da se premikate po zemljevidu. Oglejte si javne vadbe, ki so jih delili drugi uporabniki, in se vrnite na poti drugih uporabnikov ter na svoje poti, da preverite, kje so bili vrhunci.

Dnevnik

V razdelku Dnevnik si lahko ogledate urnik vadb in pregledate pretekle vadbe. Prikazane informacije vključujejo: načrtovanje vadbe v dnevnem, tedenskem ali mesečnem pogledu, individualne vadbe in tedenske povzetke.

Napredek

V razdelku Napredek lahko sledite svojemu razvoju s poročili. Poročila so pripravna za sledenje svojemu napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.



Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na www.polar.com/en/support/flow.


APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da lahko takoj po vadbi prikažete hitri pregled podatkov o vadbi. V dnevniku vadbe si lahko ogledate tudi tedenske povzetke vadbe. Aplikacija Flow omogoča najbolj preprosto sinhroniziranje vadbenih podatkov iz naprave V650 prek spletne storitve Flow.

Naprava Polar V650 je združljiva z aplikacijo Polar Flow različice 3.0 in novejšimi za sistema iOS in Android. Da boste lahko napravo V650 uporabljali z aplikacijo Flow, boste potrebovali tudi vdeleno programsko opremo različice 1.4.5 ali novejše. Ko boste napravo V650 z računalnikom povezali s priloženim USB-kablom, vam bo programska oprema Polar FlowSync ponudila posodobitev.

V aplikaciji Flow bo na voljo:

- ogled poti na zemljevidu
- ogled koristi vadbe
- ogled obremenitev pri vadbi in čas regeneracije
- ogled časa začetka in trajanje vadbe
- ogled povprečne in največje hitrost/tempo ter razdalja
- ogled povprečnega in največjega srčnega utripa, skupnih območij srčnega utripa
- ogled porabe kalorij in izgorevanje maščob v % kalorij
- ogled nadmorske višine, vzpona in spusta
- podatke o krogu

 *Preden začnete uporabljati aplikacijo Flow, morate napravo V650 registrirati v spletni storitvi Flow. Registracija se izvede, ko napravo V650 nastavite na spletni strani flow.polar.com/start. Za več informacij glejte [Nastavite napravo V650](#).*

Za začetek uporabe aplikacije Flow jo iz trgovine App Store ali Google Play prenesite v mobilno napravo. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran www.polar.com/en/support/Flow_app. Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate napravo V650 po vadbi sinhronizirati z aplikacijo. Za informacije o sinhroniziranju naprave V650 z aplikacijo Flow glejte [Sinchroniziranje](#).

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko iz naprave V650 prenesete prek USB-kabla s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek tehnologije Bluetooth Smart® z aplikacijo Polar Flow. Za sinhronizacijo podatkov med napravo V650 in spletno storitvijo Flow ter aplikacijo si morate ustvariti Polarjev račun in prenesti programsko opremo FlowSync. Obiščite spletno stran flow.polar.com/start in ustvarite svoj Polarjev račun v spletni storitvi Polar Flow ter prenesite in namestite programsko opremo FlowSync v svoj osebni računalnik. Aplikacijo Flow prenesite v svoj mobilni telefon iz trgovine App Store ali Google Play.

Podatkov ne pozabite sinhronizirati in jih posodobljati med napravo V650, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, ne glede na to, kje ste.

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Pred sinhronizacijo obiščite spletno stran flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. USB-mikro priključek vključite v USB-vrata, drug konec kabla pa vključite v svoj osebni računalnik.
2. Prepričajte, da je zagnana programska oprema FlowSync.
3. Na zaslonu računalnika se prikaže okno FlowSync in sinhronizacija se začne.
4. Po koncu se prikaže sporočilo »Zaključeno«.

Ob vsaki vključitvi naprave V650 v računalnik programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke v spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitvev. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, programsko opremo FlowSync zaženite prek ikone na namizju (Windows) ali iz mape aplikacije (Mac OS X). Ko bo na voljo posodobitev vdelane programske opreme, vas programska oprema FlowSync o tem obvesti in vas pozove k namestitvi.

Če nastavitve v spletni storitvi Flow spreminjate, ko je naprava V650 vključena v računalnik, za prenos nastavitvev v napravo V650 v programski opremi FlowSync vklopite gumb za sinhronizacijo.

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync obiščite spletno stran www.polar.com/en/support/FlowSync

SINHRONIZACIJA Z APLIKACIJO FLOW

Pred sinhronizacijo zagotovite:


- da ste ustvarili račun Polar ter ste aplikacijo Flow prenesli in namestili v mobilno napravo;
- da ste napravo V650 registrirali v spletni storitvi Flow in podatke vsaj enkrat sinhronizirali prek programske opreme FlowSync,
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in izklopljen letalski način.

Za sinhroniziranje podatkov prek mobilnega telefona z operacijskim sistemom iOS:

1. se prek mobilnega telefona vpišite v aplikacijo Flow.
2. Pritisnite stranski gumb naprave V650, da si ogledate stranski meni in v njem za začetek sinhronizacije izberite možnost **SYNC WITH MOBILE** (SINHRONIZIRAJ Z MOBILNIM TELEFONOM).
3. Ob prvi sinhronizaciji boste morali izbrati, ali se povezujete z **iOS mobile** (Mobilnim telefonom z operacijskim sistemom iOS) ali **Android mobile** (Mobilnim telefonom z operacijskim sistemom Android). Izberite možnost **iOS mobile** (Mobilni telefon z operacijskim sistemom iOS).
4. Prikaže se sporočilo **CONNECTING** (POVEZOVANJE), ki ji sledi sporočilo **SYNCING** (SINHRONIZIRANJE). V vrstici napredka je prikazano stanje sinhronizacije. Upoštevajte, da lahko sinhronizacija traja dlje časa, če imate v napravi V650 shranjenih veliko vadbenih podatkov. Po koncu se prikaže sporočilo **Syncing completed** (Sinhronizacija je zaključena).

Za sinhroniziranje podatkov prek mobilnega telefona z operacijskim sistemom Android:

1. se prek mobilnega telefona vpišite v aplikacijo Flow.
2. Če v aplikacijo Flow v sistemu Android uporabljate še druge vadbene naprave Polar, se prepričajte, da je naprava V650 izbrana kot aktivna naprava v aplikaciji Flow. Na ta način aplikacijo Flow seznanite, da se mora povezati z napravo V650. V aplikaciji Flow pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **PRODUCTS** (NAPRAVE) in tapnite napravo V650, da jo aktivirate.
3. Pritisnite stranski gumb naprave V650, da si ogledate stranski meni in v njem za začetek sinhronizacije izberite možnost **SYNC WITH MOBILE** (SINHRONIZIRAJ Z MOBILNIM TELEFONOM).
4. Ob prvi sinhronizaciji boste morali izbrati, ali se povezujete z **iOS mobile** (Mobilnim telefonom z operacijskim sistemom iOS) ali **Android mobile** (Mobilnim telefonom z operacijskim sistemom Android). Izberite možnost **Android mobile** (Mobilni telefon z operacijskim sistemom Android).
5. Če vas mobilna naprava pozove k potrditvi združevanja, ga potrdite.
6. Na napravi V650 se izpiše **To pair the devices type XXXXXX on your mobile** (Za združevanje naprave tipa XXXXXX z vašim mobilnim telefonom). Za združevanje naprave V650 z mobilnim telefonom kodo PIN naprave V650 vnesite v mobilno napravo. Združevanje se s tem začne. Po uspešnem združevanju se na zaslonu izpiše **Paired** (Združeno).
7. Prikaže se sporočilo **CONNECTING** (POVEZOVANJE), ki ji sledi sporočilo **SYNCING** (SINHRONIZIRANJE). V vrstici napredka je prikazano stanje sinhronizacije. Upoštevajte, da lahko sinhronizacija traja dlje časa, če imate v napravi V650 shranjenih veliko vadbenih podatkov. Po koncu se prikaže sporočilo **Syncing completed** (Sinhronizacija je zaključena).

 Ko napravo V650 sinhronizirate z aplikacijo Flow, se samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o vadbi in dejavnosti prek spletne povezave s spletno storitvijo Flow.

Po potrebi lahko naknadno spreminjate nastavitve iOS mobile / Android v **General settings** (Splošne nastavitve) > **About V650** (O napravi V650). Za spremembo nastavitve drsite do dna strani.

Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow obiščite spletno stran www.polar.com/en/support/Flow_app.

VZDRŽEVANJE VAŠEGA V650


Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polar V650 dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti, tako pa boste zagotovili dolgo življenjsko dobo izdelka.

POLAR V650

Poskrbite, da bo vaša vadbena naprava ostala čista. Uporabite vlažno papirnato brisačo za odstranitev umazanije iz vadbene naprave. Da bi ohranili vodoodpornost, vadbene naprave ne umivajte s tlačnim čistilcem. Ne potaplajte vadbene naprave v vodo. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Kabel USB je treba previdno povezati, da se prepreči poškodba USB-vrat naprave.


Po vsaki uporabi USB vrat vadbenega računalnika, vizualno preglejte, da ni las, prahu ali druge nečistoče na območju tesnilne površine na pokrovu/hrbtni strani ohišja. Nežno obrišite, da odstranite kakršnokoli nečistočo. Za čiščenje ne uporabljajte ostrega orodja ali opreme, ki bi lahko opraskala plastične dele.

 *Ni primeren za kopanje ali plavanje. Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Ne potaplajte vadbene naprave v vodo. Do motenj na GPS sprejemu lahko pride pri uporabi vadbene naprave med močnim deževjem.*

SENZOR SRČNEGA UTRIPA

Priključek: Po vsaki uporabi odstranite s traku priključek in ga osušite z mehko brisačo. Očistite priključek z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (npr. jeklene volne ali kemikalij za čiščenje).

Trak: Po vsaki uporabi splaknite trak pod tekočo vodo in ga obesite, da se posuši. Očistite trak nežno z blagim milom in vodo, ko je to potrebno. Ne uporabljajte vlažilnih mil, saj lahko na traku puščajo sledi. Traku ne namakajte, likajte, kemično čistite ali belite. Ne raztegujte traku ali močno upogibajte območja elektrod.

 *Preglejte navodila za pranje na nalepki traku.*

SENZOR HITROSTI **BLUETOOTH® SMART** IN SENZOR KADENCE **BLUETOOTH® SMART**

Očistite senzorje z blagim milom in vodo ter splaknite s čisto vodo. Da bi ohranili vodoodpornost, senzorjev ne umivajte s tlačnim čistilcem. Ne potopite v vodo senzorja hitrosti ali senzorja kadence. Za čiščenje nikoli ne uporabite alkohola ali abrazivnega materiala (jeklene volne ali kemikalij za čiščenje). Izogibajte se trdim udarcem senzorjev, ker ti lahko poškodujejo enote senzorja.

SHRANJEVANJE

Hranite vašo vadbeno napravo in senzorje na hladnem in suhem. Ne shranjujte jih v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi) ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu.


Priporočamo, da shranite V650 napolnjen. Baterija počasi izgublja svojo napolnjenost ob shranjevanju. Če boste V650 shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da ga ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Ločeno posušite in shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo baterije senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite razpokajočo oksidacijo. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletnem garancijskem obdobju izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Garancija ne pokriva škode ali posledične škode, ki jo povzroči servis, ki ga ni pooblastil Polar Electro. Za več informacij glejte [Polarjevo omejeno mednarodno garancijo](#).

Za kontaktne informacije in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite www.polar.com/support in spletno stran za vašo državo.

 *Uporabniško ime za vaš račun Polar je vedno vaš e-poštni naslov. Za Polarjevo registracijo izdelka, spletno stran polarpersonaltrainer.com, Polarjev forum in registracijo na novice veljata enako uporabniško ime in geslo.*

POMEMBNE INFORMACIJE

BATERIJE

Polarjeva vadbená naprava V650 ima notranjo, polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

Polarjev senzor srčnega utripa H6 ima baterijo, ki jo lahko uporabnik zamenja sam. Če želite sami zamenjati baterijo, skrbno sledite navodilom v poglavju [Zamenjava baterije senzorja srčnega utripa](#).

Baterij za senzor hitrosti *Bluetooth Smart®* in senzor kadence *Bluetooth Smart®* ni mogoče zamenjati. Polar je senzorje zasnoval tako, da so zapečateni in je tako zagotovljena maksimalna mehanska trpežnost in zanesljivost. Senzorja imata bateriji z dolgo življenjsko dobo. Za nakup novega senzorja se obrnite na pooblašeni Polarjev servisni center ali trgovca.

Hranite baterije izven dosega otrok. Če pride do zaužitja, takoj obiščite zdravnika. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

ZAMENJAJTE BATERIJO SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

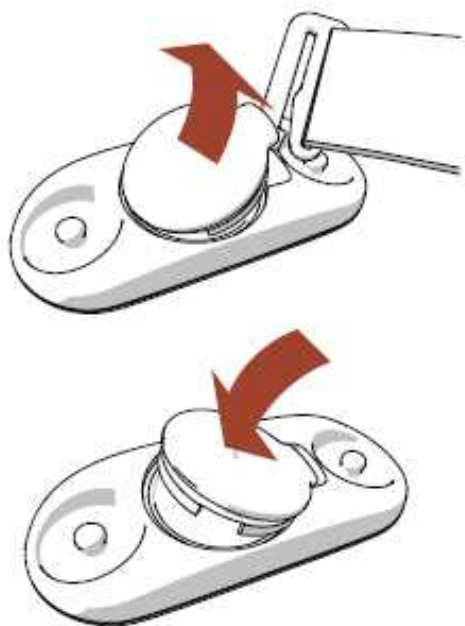
Da bi sami zamenjali baterijo senzorja srčnega utripa, skrbno sledite spodnjim navodilom:

Pri zamenjavi baterije pazite, da ostane tesnilni obroček nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Komplete tesnilnih obročkov/baterij lahko kupite pri dobro založenih Polarjevih trgovcih in pooblaščenih Polarjevih servisih. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih Polarjevih servisnih centrih. V ZDA so kompleti tesnilnih obročkov/baterij na voljo tudi na www.shoppolar.com.

Ko rokujete z novo, povsem napolnjeno baterijo, se izognite tesnemu stiku, se pravi istočasno z obeh strani, s kovino ali orodji, ki prevajajo elektriko, kot je pinceta. To lahko vodi do kratkega stika baterije, zaradi česar se bo hitreje izpraznila. Običajno kratek stik ne poškoduje baterije, vendar pa lahko zmanjša zmogljivost in skrajša njeno življenjsko dobo.

H6

1. Dvignite odprt pokrov baterije s pomočjo sponke na traku.
2. Odstranite staro baterijo iz pokrova baterije z ustrezno majhno trdo palčko ali letvico, npr. z zobotrebce. Raje uporabite nekovinski pripomoček. Pazite, da ne poškodujete pokrova baterije.
3. Vstavite novo baterijo (CR 2025) v notranjost pokrova z negativno (-) stranjo obrnjeno navzgor.
4. Poravnajte rob na pokrovu baterije z režo na priključku in potisnite pokrov baterije nazaj na svoje mesto. Slišati bi morali zaskočitev.



H10

1. Z majhnim ploščatim pripomočkom pritisnite pokrov baterije, da se odpre.
2. Iz prostora za baterijo odstranite izrabljeno baterijo.
3. Pod pokrov vstavite novo baterijo (CR2025) tako, da bo njen negativni pol (-) usmerjen navzven.
4. Rob pokrova baterije poravnajte z režo na konektorju in pokrov baterije potisnite na mesto. Zaslišati morate klik.



Nevarnost eksplozije, če baterijo zamenjate z baterijo napačne vrste. Odstranite rabljene baterije v skladu z navodili.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polar V650 prikazuje, kako dobro ste se odrezali. Vadbena naprava je zasnovana za prikaz ravni fiziološkega napora in počitka med in po vadbi. Meri srčni utrip, hitrost in razdaljo. Izmeri tudi kolesarsko kadenco, ko se uporablja s senzorjem kadence. Ni namenjena nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

MOTNJE MED VADBO

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Da bi te težave odpravili, poskusite naslednje:

1. Odstranite trak senzorja srčnega utripa z vaših prsi in uporabite vadbena opremo kot običajno.
2. Vadbena napravo premikajte po prostoru, dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem simbol za srce ne utripa več. Motnje so pogosto najhujše neposredno pred zaslonom opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona bolj ali manj brez motenj.

3. Trak senzorja srčnega utripa namestite nazaj na prsi in ohranite vadbeno napravo čim bližje temu območju brez motenj.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbeno opremo, morda oprema ustvarja prekomeren električni hrup za brezžično merjenje srčnega utripa.

ZDRAVJE IN TRENING

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja o vašem zdravstvenem stanju. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.

- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno aktivni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok krvi holesterol?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astmo, dihanje itd. ter tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da opazite odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Opomba! Če uporabljate srčni spodbujevalnik ali drugo vsajeno napravo, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo dati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami. Če ste v dvomih ali imate med uporabo Polarjevih izdelkov kakršen koli nenavaden občutek, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vsajene elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov, ki prihaja v stik s kožo, ali če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v [Tehničnih specifikacijah](#). V primeru kožne reakcije prekinite z uporabo izdelka in se posvetujte z zdravnikom. O kožni reakciji obvestite tudi službo za pomoč strankam. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite nad majico, vendar dobro navlažite območje pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

Kombinirani učinek vlage in močnega drgnjenja lahko povzroči, da barvna površina senzorja srčnega utripa ali zapestnice obarva oblačila svetle barve. Prav tako lahko povzroči, da temnejša oblačila obarvajo svetle vadbene naprave. Če želite, da bo svetla vadbena naprava dolgo ohranila svoj videz, se prepričajte, da oblačila, ki jih nosite med vadbo, ne puščajo barve. Če na kožo nanašate parfum, losjon, samoporjavitveno kremo, kremo za sončenje ali repelent za mrčes, pazite, da te snovi ne pridejo v stik z napravo za trening ali senzorjem za srčni utrip. Če vadite v mrzlih pogojih (od -20 do -10 °C/-4 do 14 °F) priporočamo, da nosite vadbeno napravo pod rokavom jakne, neposredno na koži.

OPOZORILO – BATERIJE SHRANJUJTE IZVEN DOSEGA OTROK

Senzorji srčnega utripa Polar (na primer H10 in H9) vsebujejo gumbaste baterije. Če tako baterijo zaužijete, lahko že v 2 urah povzroči hude notranje opekline in tudi smrt. **Nove in rabljene baterije shranjujte izven dosega otrok.** Če prostora za baterijo ni mogoče varno zapreti, prenehajte z uporabo izdelka in ga shranite izven dosega otrok. **Če menite, da je prišlo do zaužitja baterije ali do vstavitve v katerikoli del telesa, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.**

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

POLAR FLOW

| | |
|--------------------------------------|--|
| Vrsta baterije: | Polnilna litij-ionska polimerna baterija 1.900 mAh |
| Čas delovanja: | 10 ur |
| Delovna temperatura: | -20 °C do +50 °C / -4 °F do 122 °F |
| Materiali naprave V650: | Akronitril butadien stiren (ABS), polikarbonat (PC), Asahi Dragontrail (steklo), poliamid (PA) |
| Materiali nosilca za gorsko kolo: | Polioksimetilen (POM) |
| Natančnost ure: | Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri 25 °C/77 °F temperature |
| Natančnost GPS: | razdalja ±2 %, hitrost ±2 km/h |
| Natančnost merjenja višine: | ±20 m / 65 ft |
| Ločljivost vzpona/spusta: | 5 m |
| Maksimalna nadmorska višina: | 9.000 m / 29.528 ft |
| Vzorčni utrip: | 1 Hz |
| Natančnost monitorja srčnega utripa: | ± 1 % ali 1 bpm, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Merilni obseg srčnega utripa: | 15-240 utripov na minuto |
| Razpon prikaza trenutne hitrosti: | 0-399 km/h ali 248 mph |
| Vodoodpornost: | Vodoodporen IPX7 Zaščiteno proti škropljenju vode in dežnim kapljicam. Naprave V650 ne potaplajte v vodo. Uporaba naprave V650 v močnem deževju lahko povzroči motnje sprejema signala GPS. |

Mejne vrednosti naprave V650

| | |
|--|---|
| Največje število shranjenih vadb: | Naprava V650 shrani vadbe v trenutnem tednu in v prejšnjih štirih tednih. |
| Najdaljši čas beleženja v eni vadbi: | 99 h 59 min 59 s |
| Največje število krogov, zabeleženih v eni vadbi: | 999 |
| Največje število samodejnih krogov, zabeleženih v eni vadbi: | 999 |
| Skupno število kalorij: | 65535 |

SENZOR SRČNEGA UTRIPA

| | |
|----------------------------|--|
| Življenjska doba baterije: | 300 h |
| Vrsta baterije: | CR2025 |
| Tesnilni obroček baterije: | Silikonsko O-tesnilo 20,0 × 0,90 |
| Delovna temperatura: | od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F |
| Material priključka: | ABS |
| Material traku: | 38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester |
| Vodoodpornost: | 30 m |

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Preverite najnovejše informacije o kompatibilnosti na spletni strani support.polar.com.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi.

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

| Oznaka na hrbtni strani izdelka | Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd. | Kopanje in plavanje | Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk) | Globinsko potapljanje (z jeklenkami) | Lastnosti vodoodpornosti |
|---|--|---------------------|---|--------------------------------------|--|
| Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7) | V REDU | - | - | - | Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. |

| | | | | | |
|--|--------|--------|--------|---|---|
| | | | | | Referenčni standard: IEC60529. |
| Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8) | V REDU | V REDU | - | - | Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529. |
| Vodoodpornost Vodoodporno do 20/30/50 metrov Primerno za plavanje | V REDU | V REDU | - | - | Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: ISO22810. |
| Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m) | V REDU | V REDU | V REDU | - | Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810. |

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- V obdobju veljavne garancije bomo izdelek popravili ali zamenjali v kateremkoli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na to, v kateri državi ste ga kupili.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.




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

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

REGULATIVNE INFORMACIJE

| | |
|--|---|
|  | Ta izdelek je skladen z direktivama 2014/53/EU, 2011/65/EU in 2015/863/EU. Zadevna izjava o skladnosti in druge regulativne informacije za posamezen izdelek so na voljo na www.polar.com/sl/informacije_o_predpisih . |
|   | Oznaka s prečrtanim smetnjakom nakazuje, da so Polarjevi izdelki elektronske naprave in zanje velja Direktiva 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO), za baterije in akumulatorje, uporabljene v teh izdelkih, pa velja Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 6. septembra 2006 o baterijah in akumulatorjih ter odpadnih baterijah in akumulatorjih. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti v državah Evropske Unije odstranjeni ločeno. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev. |

Za ogled regulatornih oznak, specifičnih za napravo V650, pojdite v **Settings > General settings > About V650** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Informacije o V650).

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.

• Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih tam, ali ki so z njimi povezane.

Izdeluje:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 SL 10/2019