

POLAR[®]



POLAR V650

V650 ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Komma igång	6
Polar V650 Användarhandbok	6
Introduktion	6
V650	6
USB-kabel	6
Bluetooth® Smart pulssensor*	7
Programmet Polar FlowSync	7
Polar Flow webbtjänst	7
Installera din V650	7
Installera i Polar Flow webbtjänst	7
Installation från enheten	8
Ladda batteriet	9
Meny och funktioner	10
Menyposter	10
Knappfunktioner	11
Pekskärmsfunktioner	12
Ihoppning av sensorer med V650	13
Inställningar	14
Allmänna inställningar	14
Ihoppning	14
Kartor	15
Använd GPS-tid	15
Tid	15
Datum	15
Språk	15
Enheter	16
Pin-kodlås	16
Frontlyse	16
Bakgrundsbelysning display	17
Automatisk ström av	17
Om V650	17
Inställningar för sportprofiler	18
Träningsdisplayer	18
Pulsformat	19
Hastighetsformat	19
Träningsljud	19
GPS	19
Automatisk paus	19
Automatisk varvtid	19
Främre knapp lagrar varvtid	19

Pulszoner	19
Effektinställningar	20
Cykelinställningar	20
Mäta hjulstorlek	20
Fysiska inställningar	22
Kön	22
Längd	22
Vikt	22
Födelsedatum	22
Maxpuls	23
Vilopuls	23
Syreupptagningsförmåga (VO2 max)	23
Uppdatering av mjukvara	24
Kompatibla sensorer	26
Polar pulssensor Bluetooth® Smart	26
Para ihop en pulssensor med V650	26
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart	26
Para ihop en hastighetssensor med V650	27
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart	27
Para ihop en kadenssensor med V650	27
Installera styrfäste	29
Installera styrfäste	29
Träning	30
Använda pulssensorn	30
Starta ett träningspass	30
Välj profil och cykel för träningspasset	30
Starta ett träningspass med ruttvägledning	31
Knappfunktioner under träning	32
Sidoknappens funktioner	32
Framknappens funktioner	32
Pekskärmsfunktioner	32
Träningsdisplayer	33
Tid	33
Miljö	34
Kroppsmätning	35
Sträcka	36
Hastighet	36
Kadens	37
Effekt	38
Varvinformation	40
Tillbaka till start	41
Pausa och avsluta träningen	41
Efter träning	42
Summering	42
Historik	43

Träningspass	43
Totalvärden	43
Funktioner	44
GPS	44
Barometer	44
Sportprofiler	44
Kartor	45
Kartinställningar	45
Under träning	46
Ruttvägledning	48
Lägga till en rutt till V650	48
Vägledning på displayen	48
Strava Live Segments®	48
Importera Strava Live Segments från Strava.com till Polar Flow	49
Överföra Strava Live Segments från Polar Flow till din V650	49
Aktivera funktionen Strava Live Segments® på din Polar V650	50
Träna med Strava Live Segments	50
Avancerade effektmätvärden	54
Smart Coaching	55
Polar pulszoner	55
Smart Calories	58
Tränings effekt	58
Träningsansträngning	60
Polar Flow webbtjänst	61
Polar Flow-appen	63
Synkroniserar	64
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	64
Synkronisera med FlowApp	64
Skötsel av din V650	67
Polar V650	67
Pulssensor	67
Hastighetssensor Bluetooth® Smart och kadenssensor Bluetooth® Smart	68
Förvaring	68
Service	68
Viktig information	69
Batterier	69
Byta batteri på pulssensorn	69
H6	70
H10	70
Säkerhetsföreskrifter	71
Störningar under träning	71
Hälsa och träning	72
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn	73
Tekniska specifikationer	73
Polar V650	73

Pulssensor	74
Programmet Polar FlowSync	75
Polar Flow-appens kompatibilitet	75
Vattenresistens hos Polar-produkter	75
Begränsad internationell Polar-garanti	76
Lagstadgad information	77
Ansvarsfriskrivning	77

KOMMA IGÅNG

POLAR V650 ANVÄNDARHANDBOK INTRODUKTION

Grattis till din nya V650! V650 är utformad för den mest ambitiösa cyklisten och hjälper dig cykla med säkerhet och nå din fulla potential.

Denna användarhandbok innehåller fullständiga instruktioner för att hjälpa dig få ut så mycket som möjligt av din nya träningspartner. För att se videohandledningar och den senaste versionen av denna användarhandbok, gå till www.polar.com/en/support/v650.



V650

Se träningsdata, som puls, hastighet, sträcka och höjd med en snabb blick på den stora skärmen.

USB-KABEL

Använd USB-kabeln för att ladda batteriet och synkronisera data mellan din V650 och Polar Flow webbtjänst via FlowSync-programmet.

BLUETOOTH® SMART PULSSENSOR*

Se din puls i realtid i din V650 under dina träningspass. Dina pulsdata används även för att analysera hur ditt träningspass gick.

**Ingår endast i V650 med pulssensor. Du behöver inte oroa dig om du köpte din V650 utan en pulssensor. Du kan alltid köpa en pulssensor senare.*

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

Med Flowsync-programmet kan du synkronisera data mellan din V650 och Flow webbtjänst på din dator via USB-kabeln. Gå till flow.polar.com/start för att ladda ner och installera programmet Polar FlowSync.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Planera och analysera varje detalj i din träning, anpassa din enhet och lär dig mer om dina träningsresultat på polar.com/flow.

INSTALLERA DIN V650

Gör installationen i Polar Flow webbtjänst. Där kan du fylla i alla fysiska uppgifter som krävs för noggranna träningsdata på en gång. Du kan också välja språk och få den senaste mjukvaran för din V650. För att göra installationen i Polar Flow webbtjänst behöver du en dator med Internetanslutning.

Alternativt kan du starta från enheten om du inte kan ta dig till en dator med en Internetanslutning direkt. **Observera att enheten endast innehåller delar av inställningarna.** För att vara säker på att du får njuta av din V650 när den är som bäst är det viktigt att du gör installationen i Polar Flow webbtjänst senare.

INSTALLERA I POLAR FLOW WEBBTJÄNST


1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner Polar FlowSync-programmet som du behöver för att ansluta din V650 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på skärmen för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och ber dig att ansluta din Polar-produkt.
4. Aktivera din V650 genom att trycka på sidoknappen i ett par sekunder.
5. Anslut V650 i datorns USB-port med USB-kabeln. Låt din dator installera USB-drivna enheter om den föreslår det.
6. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i din fysiska inställningar noggrant eftersom de har en effekt på kaloriberäkning och andra Smart Coaching-funktioner.

7. Klicka på **Spara** för att slutföra installationen. FlowSync börjar synkronisera data till din V650. Vänta tills synkroniseringen är klar innan du klopplar från din V650. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.



 Språken du kan välja i Polar Flow webbtjänst är: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyy, Suomi eller Svenska.**


INSTALLATION FRÅN ENHETEN

Anslut V650 i datorns USB-port eller en USB-laddare med kabeln som levererades i paketet. Aktivera din V650 genom att trycka på sidoknappen. Första gången du gör det tar din V650 dig igenom en första installationsprocess.

1. Börja genom att välja ditt språk bland följande alternativ: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** eller **简体中文**. Om ditt språk inte syns ska du svepa uppåt för att bläddra genom listan. Välj ett språk genom att trycka på det. Fältet blir rött. Bekräfta och fortsätt till följande inställning genom att trycka på  längst ner på skärmen.
2. **Enheter:** Välj **metrisk** (kg/cm) eller **eng/am.** (lb/ft) enheter.
3. **Använd GPS-tid:** Om du vill att V650 ska läsa Coordinated Universal Time (UTC) från GPS-satelliterna ska du markera rutan och välja den UTC-tidszon som är närmast dig.
4. **Tid på dygnet:** Ändra tidsformat genom att trycka på 12h/24h (1). Valt tidsformat visas i vitt. Om du väljer tidsformatet **12h** ska du också välja **AM (f.m.)** eller **PM (e.m.)** (2). Ställ sedan in den lokala tiden.



5. **Datum:** Ange aktuellt datum.
6. **Kön:** Välj **Man** eller **Kvinna**.
7. **Längd:** Ställ in din längd.
8. **Längd:** Ange din vikt.
9. **Födelsedatum:** Ange ditt födelsedatum.
10. Ändra dina inställningar genom att trycka på  längst ner på skärmen för att återvända till önskad inställning. Godkänn inställningarna genom att trycka på . V650 går till huvuddisplayen.

 För att få så exakta och personliga träningsdata som möjligt är det viktigt att du är noggrann med de personliga inställningarna såsom din ålder, vikt och kön.


LADDA BATTERIET

V650 har ett internt uppladdningsbart batteri. Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda V650 via USB-porten på din dator.


1. Tryck ner för att öppna locket.
2. Lyft locket och sätt i micro-USB-kontakten i USB-porten.
3. Sätt i den andra änden av kabeln i din dator.
4. Laddningsanimeringen visas på displayen. Det tar upp till fem timmar att ladda batteriet helt.

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptorn är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").




 Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

Batteriets drifttid är cirka 10 timmar. Batteridrifttiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som V650 används i, funktionerna du väljer och använder samt batteriets ålder. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten.

 *Lämna inte batteriet helt urladdat under en lång tidsperiod och håll det inte helt laddat hela tiden, eftersom det kan påverka batteriets livslängd.*

MENY OCH FUNKTIONER

MENYPOSTER

1. **RULLGARDINSMENY:** Sveg nedåt för att öppna rullgardinsmenyn. Där kan du justera frontlyset, träningsjud och displayens ljusstyrka.
2. **HISTORIK:** Se detaljerna i dina träningspass och totalvärdena för din cykelhistorik.
3. **INSTÄLLNINGAR:** Ändra inställningarna så att de passar dina behov.
4. **FAVORITER:** Aktivera Strava Live Segments® eller välj en rutt för din cykeltur.  Lägg till segment som du har laddat ner från Strava och rutter till dina Favoriter i Flow webbtjänst och synkronisera dem med din V650.
5. **PROFIL:** Välj profil och cykel för din tur.
6. Indikatorerna som visas längst ner på displayen ger information om sensorns status.



KNAPPFUNKTIONER

Det finns en fysisk knapp på sidan av V650 och en annan knapp på framsidan.

Tryck på sidoknappen **(1)** för att se följande alternativ:

- **SYNKA MED MOBIL**
- **KALIBRERA HÖJD**
- **LÅS DISPLAY**
- **SÖK EFTER SENSORER**
- **STÄNG AV V650**



Tryck på frontknappen **(2)** för att starta registreringen, tryck och håll in för att pausa.

i Lagra en varv-/mellantid genom att trycka en gång. Se [inställningar för sportprofiler](#) för anvisningar om hur du aktiverar/inaktiverar funktionen **FRONTKNAPP LAGRA EN VARV-/MELLANTID**.



PEKSKÄRMSFUNKTIONER

Tryck

- Öppna det du trycker på.
- Välj en post.
- Bekräfta och återvänd till föregående nivå genom att trycka på .
- Fortsätt genom att trycka på .

Svep åt höger eller vänster

- Växla träningsdisplayer under träning.
- Bläddra bland layouter för träningsdisplayer i inställningar för sportprofiler.
- Bläddra bland detaljerna för ditt cykelpass i **HISTORIK**.

Svep nedåt från det övre hörnet på displayen

Öppna rullgardinsmenyn. Där kan du justera framlyktan, träningsljud och displayens ljusstyrka.

Svep upp eller ner

Bläddra igenom vad som finns på skärmen.

IHOPPARNING AV SENSORER MED V650

Sensorer kompatibla med V650 använder Bluetooth Smart ® trådlös teknik. Innan du börjar använda en ny pulssensor eller cykelsensor måste den paras ihop med din V650. Ihopparningen tar bara några sekunder och säkerställer att din V650 endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihopparningen görs hemma för att förhindra störning på grund av dataöverföring.


För mer information om ihopparning av specifika sensorer, se [Kompatibla sensorer](#).

INSTÄLLNINGAR

ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina allmänna inställningar, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar**. Där hittar du följande:

- **Ihopparning**
- **Kartor**
- **Använd GPS -tid**
- **Tid**
- **Datum**
- **Språk**
- **Enheter**
- **PIN-kodlås**
- **Framlykta**
- **Bakgrundsbelysning display**
- **Automatisk avstängning**
- **Om V650**

Tryck för att öppna inställningen du vill ändra och redigera som du vill. Bekräfta och återvänd till den föregående menyn genom att trycka på .

I vissa inställningar (t.ex. ENHETER) ska du trycka på fältet tills du ser rätt värde.

IHOPPARNING

Innan en ny sensor kan användas måste den paras ihop med din V650. Detta kallas ihopparning och tar bara några sekunder. Ihopparningen garanterar att V650 endast tar emot signaler från din sensor och möjliggör störningsfri träning i grupp.

Para ny enhet: Para en sensor med din V650. För mer information om ihopparning av specifika sensorer, se [Kompatibla sensorer](#).

Ihoppnade enheter: Se alla enheter som du har parat med din V650.

Så här tar du bort en ihoppard sensor:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Ihopparning > Parade enheter**.

2. Tryck på den enhet du vill ta bort från listan och tryck på **Ta bort anslutning**.

KARTOR

KARTOMRÅDE OFFLINE: Ange mittpunkten i offline-kartområdet (450 km x 450 km).

- Du kan bläddra i kartan genom att svepa, och zooma in genom att trycka två gånger och zooma ut genom att trycka med två fingrar.
- Efter att du angett ett område, tryck på **LADDA NER**.
- **Radera gamla kartor?** visas. Att välja ett nytt offline-kartområde raderar de föregående kartorna. Välj **FORTSÄTT** för att bekräfta valet av området. V650 återvänder till **KARTINSTÄLLNINGAR**.
- **Synkronisering krävs** visas under **KARTOMRÅDE OFFLINE**. **En ny offline-karta laddas ner nästa gång du synkroniserar din V650 med Flow-webbtjänsten via FlowSync-programmet.**

KARTLAGER : Välj **Topografisk, Cykelrutter** och/eller **Favoritrutter**.

I **Bläddra på offline-karta** kan du förhandskontrollera den nerladdade kartan innan du börjar ett nytt träningspass. För att flytta kartan till din nuvarande position, tryck på kompassnålen i skärmens övre högra hörn. När du bläddrar bort från din nuvarande position ändrar kompassnålen färg från röd till vit.

ANVÄND GPS-TID

Om du vill att V650 ska läsa Coordinated Universal Time (UTC) från GPS-satelliterna ska du markera rutan i fältet **ANVÄND GPS-TID** och välja den UTC-tidszon som är närmast dig.

TID

Ställa in tid på dygnet.



Om du vill ändra tidsformat ska du trycka på 12h/24h (bild). Det aktuella tidsformatet som du har valt är skrivet i vitt. Om du väljer tidsformatet 12h ska du också välja AM (f.m.) eller PM (e.m.).

DATUM

Ställ in datum.

SPRÅK



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

ENHETER


Välj metriska eller eng./am. Välj de enheter som ska användas för att mäta vikt, längd, sträcka och hastighet.

PIN-KODLÅS

Håll din träningsinformation säker genom att ställa in en PIN-kod på din V650. Det är ett praktiskt sätt att säkerställa att endast du har åtkomst till träningsinformationen.

Tryck på **PIN-KODLÅS** för att aktivera funktionen. Ange en fyrsiffrig PIN-kod och tryck på . Ange på nytt och tryck på  för att bekräfta.

V650 kommer att uppmana dig att ange din PIN-kod varje gång den är aktiverad.

 Om du glömmer din PIN-kod kan du göra en fabriksåterställning på din V650. Det tar bort V650:s anslutning till ditt användarkonto och raderar sparade data på den.

1. Anslut din V650 till din dators USB-port och gå till programmet Polar FlowSync. Programmet Polar FlowSync överför din träningsinformation till Polar Flow-webbtjänsten.
2. Gå till Inställningar och välj Fabriksåterställning.
3. Gå till Polar Flow webbtjänst (flow.polar.com/V650) och upprepa det du gjorde när du började använda produkten för första gången.




FRONTLYSE

Funktionen framlykta vid den övre kanten på V650 är till för att optimera din cyklings säkerhet i mörka förhållanden. Det är en smart funktion som du kan ställa in till automatisk aktivering när det blir mörkt ute och avaktivera när det blir ljusare. Alternativt kan du hantera den manuellt från rullgardinsmenyn.

Manuell: Hantera frontlyset manuellt från rullgardinsmenyn. Justera **Blinkningshastigheten*** genom att flytta reglaget.

Automatisk: V650 aktiverar och avaktiverar frontlyktan automatisk enligt ljusförhållandena. Justera **Aktiveringsnivån** och **Blinkningshastigheten*** genom att dra regeln.

Inställningar för framlykta i rullgardinsmenyn

	<p>Tryck för att aktivera eller avaktivera framlyktan.</p>
	<p>Tryck för att aktivera eller avaktivera blinkningsläget.</p>
	<p>Tryck för att aktivera eller avaktivera automatisk framlykta.</p>

BAKGRUNDSBELYSNING DISPLAY

Manuell: Bakgrundsbelysningen aktiveras varje gång du vidrör skärmen, trycker på en knapp, får ett meddelande eller ett alarm. Den lyser i 15 sekunder och lyser sedan svagt igen.

Alltid på: Bakgrundsbelysningen är alltid på.

Automatisk: Bakgrundsbelysningen aktiveras och avaktiveras automatiskt enligt ljusförhållandena när du registrerar ett träningspass. I andra lägen fungerar den på samma sätt som manuell bakgrundsbelysning. Du kan justera **Aktiveringsnivån** genom att flytta reglaget.

AUTOMATISK STRÖM AV

Ställ in **På/Av:** Strömmen stängs av automatiskt om du inte har vidrört knapparna/peksskärmen på 15 minuter (utom när V650 registrerar ett träningspass eller är i viloläge).

OM V650


Kontrollera enhets-ID, mjukvaruversion och HW-modell för din V650.

INSTÄLLNINGAR FÖR SPORTPROFILER

För att se eller ändra inställningarna för sportprofiler, gå till **Inställningar > Sportprofiler** och välj den profil du vill redigera.

Du hittar följande inställningar för varje profil:


- **Träningsdisplayer**
- **Pulsformat**
- **Hastighetsformat**
- **Träningsljud**
- **GPS**
- **Automatisk paus**
- **Automatisk varvtid**
- **Främre knapp lagrar varvtid**
- **Pulszoner**
- **Effektinställningar**

Tryck för att öppna inställningen du vill ändra och redigera som du vill. Bekräfta och återvänd till den föregående menyn genom att trycka på .

I vissa inställningar (t.ex. träningsljud) ska du trycka på fältet tills du ser rätt värde.

TRÄNINGSDISPLAYER

Du kan välja att ha upp till sex träningsdisplayer för varje profil. Varje träningsdisplay kan innehålla upp till åtta objekt. Därtill kan du aktivera följande displayer: **Varvtidsdisplay**, **AUTOMATISK VARVTIDSDISPLAY** och **Kartdisplay**.

1. Markera rutan på vänster sida om displayen för att aktivera **Display 1**, **Display 2**, **Display 3**, **Display 4**, **Display 5** eller **Display 6**.
2. Tryck på displayen du vill redigera.
3. Välj layout för displayen. Det finns flera layoutalternativ. Svep åt vänster eller höger tills du ser en layout du gillar.
4. Om du vill ändra ett objekt, tryck på det och välj ett nytt objekt från listan. Innehållet i listan varierar något mellan olika layouter. Detta beror på att vissa av objekten (t.ex. grafer) passar inte i alla layouter. Du hittar en fullständig lista över tillgängliga objekt i [Träningsdisplayer](#).
5. När layouten är klar ska du bekräfta och återvända till menyn **TRÄNINGSDISPLAYER** genom att trycka på .

6. Upprepa stegen 1-5 om du vill ställa in fler träningsdisplayer för profilen.
7. Du ställer in **Varvtidsdisplay** genom att markera rutan i fältet **Varvtidsdisplay**.
8. Tryck på  i menyn **TRÄNINGSDISPLAYER** för att spara dina ändringar.

PULSFORMAT

Välj **%** (procent av maxpuls) eller **bpm** (slag/min).

HASTIGHETSFORMAT

Välj **km/h** eller **min/km**.

TRÄNINGSLJUD

Välj **Utan ljud**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.

GPS

Ställ in GPS-funktionen **På/Av**.

AUTOMATISK PAUS

Markera rutan för att aktivera funktionen.

Tryck på **Aktiveringshastighet** för att ange hastigheten som används när registreringen är pausad.


AUTOMATISK VARVTID

Markera rutan för att aktivera funktionen. Ställ sedan in automatisk varvtid **Träningstid** eller **Sträcka**.

FRÄMRE KNAPP LAGRAR VARVTID

Ställ in funktionen **På/Av**. Om du aktiverar funktionen lagras en varvtid när du trycker på knappen på framsidan och när du registrerar ett träningspass.

Som standard är funktionen på i **Landsvägscyklning**, **Mountainbike** och **Inomhuscyklning**.

 Genom att trycka på och hålla in knappen på framsidan pausas registreringen.

PULSZONER

Se och ändra gränserna för pulszoner.

EFFEKTINSTÄLLNINGAR

I **Effektinställningar** hittar du:

- **Effektformat:** Välj **W** (watt), **W/kg** (watt/kg) eller **FTP %** (% av FTP).
- **FTP (W):** Ställ in ditt FTP-värde. Intervallet är 60 till 600 watt.
- **Effekt, glidande medelvärde:** Välj 3, 10 eller 30 sekunder som glidande medelvärde för effektdata eller välj **Ställ in annan** för att ställa in det glidande medelvärdet till ett värde mellan 1-99 sek.
- **Effektzoner:** Se och ändra gränserna för effektzoner.

CYKELINSTÄLLNINGAR

För att se eller ändra cykelinställningar, gå till **Inställningar > Cykelinställningar** och välj cykel. Sensorerna som du har kopplat till cykeln visas under cykelnamnet.

Du hittar följande inställningar:

CYKELNAMN: **Cykel 1**, **Cykel 2**, **Cykel 3** eller **Cykel 4**.

HJULSTORLEK (mm): Ställ in hjulstorleken i millimeter. För mer information, se [Mäta hjulstorlek](#).

VEVARMSLÄNGD (MM): Ställ in vevarmslängd i millimeter.

SENSORER: Se alla sensorer som du har kopplat till cykeln.

MÄTA HJULSTORLEK

Inställningarna för hjulstorlek är nödvändiga för korrekt cykelinformation. Du kan bestämma hjulstorlek på din cykel på två sätt:

Metod 1

Mät hjulets omkrets manuellt för att få ett så noggrant resultat som möjligt.

Använd ventilen för att markera punkten där hjulet rör vid marken. Rita ett streck på marken för att markera punkten. Rulla cykeln framåt på ett jämnt underlag så att hjulet roterar exakt ett varv. Däcket bör hela tiden vara lodrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken när ventilen är vid startpunkten för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken.


Dra av 4 mm från sträckan för att ta bort effekten av din egen vikt så får du hjulets omkrets. Ange detta värde i cykeldatorn.

Metod 2

Titta efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Matcha det med hjulstorleken i millimeter i den högra kolumnen i tabellen.

 Du kan även kontrollera hjulstorleken från tillverkaren.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Hjulstorlek, inställning (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 35 C	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


 Hjulstorlekarna i tabellen är rekommendationer eftersom hjulstorleken beror på hjultypen och lufttrycket. På grund av variationen i mätningarna kan inte Polar hållas ansvarigt för deras giltighet.

FYSISKA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina fysiska inställningar, gå till **Inställningar > Fysiska inställningar**. Där finns följande:

- **Kön**
- **Längd**
- **Vikt**
- **Födelsedatum**
- **Maxpuls**
- **Vilopuls**
- **VO2max**

Det är viktigt att du är noga med de fysiska inställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de påverkar mätvärdernas noggrannhet som t.ex. pulszoner och kaloriförbrukning.

Tryck för att öppna inställningen du vill ändra och redigera som du vill. Bekräfta och återvänd till den föregående menyn genom att trycka på .

I vissa inställningar (t.ex. KÖN) ska du trycka på fältet tills du ser rätt värde.

KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

LÄNGD

Ange din längd.

VIKT

Ange din vikt.

FÖDELSEDATUM

Ange ditt födelsedatum.

MAXPULS

MAXPULS: Ange din maxpuls om du vet ditt laboratorieuppmätta, aktuella maxpulsvärde. Ditt åldersbaserade maxpulsvärde (220-ålder) visas som en standardinställning när du anger detta värde för första gången.

Om maxpuls

Din maxpuls används för att beräkna energiförbrukning. Maxpulsen är det högsta antalet slag per minut hjärtat kan slå vid maximal fysisk ansträngning. Maxpulsen är även mycket användbar när du ska bestämma träningsintensitet. Den mest exakta metoden för att fastställa din individuella maxpuls är att låta en läkare, fysiolog eller personlig tränare testa den i ett testlab.

VILOPULS

VILOPULS: Ställ in din vilopuls.

Om vilopuls

En persons vilopuls (HR_{rest}) är det lägsta antalet hjärtslag per minut (bpm) när den är helt avslappnad och utan distraktioner. Ålder, konditionsnivå, gener, hälsostatus och kön påverkar vilopulsens. Vilopulsens kan förändras till följd av kardiovaskulär sjukdom. Ett normalvärde för en vuxen är 60-80 slag per minut, men för elitidrottare kan det vara under 30 slag per minut. En ovanligt hög vilopuls kan vara ett tecken på överansträngning eller sjukdom.

SYREUPPTAGNINGSFÖRMÅGA (VO₂ MAX)

VO₂max: Ställ in din maximala syreupptagningsförmåga (VO₂max).

Om VO₂max

En tydlig koppling finns mellan syreförbrukning (VO₂) av kroppen och kardiorespiratorisk kondition eftersom syreleveransen till vävnaderna är beroende av lung- och hjärtfunktionen. VO₂max (maximal syreupptagningsförmåga, maximal aerob effekt) är den maximala hastighet med vilken syre kan användas av kroppen under maximal träning; den är direkt relaterad till hjärtats maxkapacitet att leverera blod till musklerna. VO₂max kan mätas eller förutsägas med konditionstester (t.ex. maximala träningstester, submaximala träningstester, Polar Fitness Test). VO₂max är ett bra index för kardiorespiratorisk kondition och en bra prediktor för prestationsförmåga i uthållighetstävlingar såsom löpning, cykling,

längdskidåkning och simning.

VO_{2max} kan uttryckas antingen som milliliter per minut ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) eller så kan detta värde delas med personens kroppsvikt i kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Förhållandet mellan syreupptagning (VO_2) och hjärtat (HR) är linjär hos en individ under dynamisk träning. Procent av VO_{2max} kan räknas om till % av maxpuls med följande formel: $\%maxpuls = (\%VO_{2max} + 28.12)/1.28$.

VO_{2max} är den grundläggande variabeln för träningsintensitet. När träningsmålintensitet fastställs är pulsen ett mer praktiskt och användbart mått, eftersom den kan erhållas enkelt och icke-invasivt, t.ex. online under träning med pulsklockor.

UPPDATERING AV MJUKVARA

Mjukvaran till V650 kan uppdateras. Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter V650 till datorn med USB-kabeln. Uppdateringarna av mjukvaran laddas ner via USB-kabeln och FlowSync-programmet.

Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionerna i V650. De kan till exempel omfatta förbättringar av befintliga funktioner eller helt nya funktioner .

SÅ HÄR UPPDATERAR DU MJUKVARAN

Du måste ha följande för att uppdatera mjukvaran till din V650:

- Ett Flow webbtjänstkonto
- Installerat FlowSync-programmet
- Registrerat V650 i Flow webbtjänst

Gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto i Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Sätt i micro-USB-kontakten i din V650 och anslut den andra änden av kabeln i datorn.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj ja. Ny mjukvara har installerats och V650 startar om.

Innan du uppdaterar mjukvaran synkroniseras data från din V650 till Flow webbtjänst. Du förlorar därför inga data vid en uppdatering.

KOMPATIBLA SENSORER

Polar pulssensor Bluetooth® Smart	26
Para ihop en pulssensor med V650	26
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart	26
Para ihop en hastighetssensor med V650	27
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart	27
Para ihop en kadenssensor med V650	27

POLAR PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Polar pulssensor består av ett bekvämt bälte och en sändarenhet. Den mäter din puls exakt och skickar data till V650 i realtid.

Pulsdata ger dig en insikt i din fysiska status och hur din kropp svarar på träning. Även om det finns många subjektiva signaler till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förmågor), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Den är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha en pålitlig mått på din fysiska tillstånd.

PARA IHOP EN PULSSENSOR MED V650

1. Tag på pulssensorn enligt anvisningarna i [Använda pulssensorn](#) och gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Ihoppning > Para ihop en ny enhet**.
2. V650 anger enheterna den hittar. Tryck på enheten du vill para ihop.
3. **Genomförd anslutning** anger att ihoppningen är slutförd.

POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Det finns ett antal olika faktorer som påverkar din cykelhastighet. Kondition är förstås en av dem. Väderförhållanden och de olika gradienterna på vägen spelar en stor roll också. Det mest avancerade sättet att mäta hur dessa faktorer påverkar din prestationshastighet är med den aerodynamiska hastighetssensorn.


- Mäter din aktuella, genomsnittliga och maximala hastighet
- Mäter din snitthastighet för att följa din utveckling och se hur dina träningsresultat förbättras
- Lätt, ändå robust och enkel att fästa

PARA IHOP EN HASTIGHETSSENSOR MED V650

Kontrollera att hastighetssensorn har installerats korrekt. Mer information om hur du installerar hastighetssensorn finns i användarhandboken för hastighetssensorn.

1. Gå till **Allmänna inställningar > Ihopparring > Para ihop ny enhet**. V650 ska vara mindre än tre meter från sensorn som du vill para ihop. Det är tillräckligt nära när den är monterad på styrstången.


2. Aktivera sensorn du vill para ihop. Roterar vevarmen några varv för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan i sensorn anger att du har aktiverat sensorn.


 *Ihopparringen ska göras inom 30 sekunder efter att sensorn aktiverats.*

3. V650 anger enheterna den hittar. Enheten närmast V650 är längst upp i listan. Tryck på enheten du vill para ihop.

4. **Genomförd anslutning** anger att ihopparringen är slutförd.

5. Koppla sensorn till **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** eller **Cykel 4**. Du kan byta cykel senare i **Parade enheter**.

6. Ställ in hjulstorleken. Bekräfta och återvänd till menyn **IHOPPARNING** genom att trycka på 

 *När du väljer cykel för en cykeltur börjar din V650 automatiskt att söka efter sensorer som du har kopplat till cykeln. V650 är redo när den gröna cirkeln runt sensorindikatorn lyser kontinuerligt.*

POLAR KADENSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Det mest praktiska sättet att mäta ditt cykelpass är med vår avancerade trådlösa kadenssensor. Den mäter din genomsnittliga och maximala cykelkadens som varv per minut i realtid, så att du kan jämföra cykeltekniken med tidigare cykelturer.


- Förbättrar din cykelteknik och identifierar din optimala kadens
- Med störningsfria kadensdata kan du utvärdera dina individuella resultat
- Utformad för att vara aerodynamisk och lätt

PARA IHOP EN KADENSSENSOR MED V650

Kontrollera att kadenssensorn har installerats korrekt. Mer information om hur du installerar kadenssensorn finns i användarhandboken för kadenssensorn.

1. Gå till **Allmänna inställningar > Ihopparring > Para ihop ny enhet**. V650 ska vara mindre än tre meter från sensorn som du vill para ihop. Det är tillräckligt nära när den är monterad på styrstången.


2. Aktivera sensorn du vill para ihop. Roterar vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan i sensorn anger att du har aktiverat sensorn.

 *Ihopparringen ska göras inom 30 sekunder efter att sensorn aktiverats.*

3. V650 anger enheterna den hittar. Enheten närmast V650 är längst upp i listan. Tryck på enheten du vill para ihop.

4. **Genomförd anslutning** anger att ihopparringen är slutförd.

5. Koppla sensorn till **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** eller **Cykel 4**. Du kan byta cykel senare i **Parade enheter**.

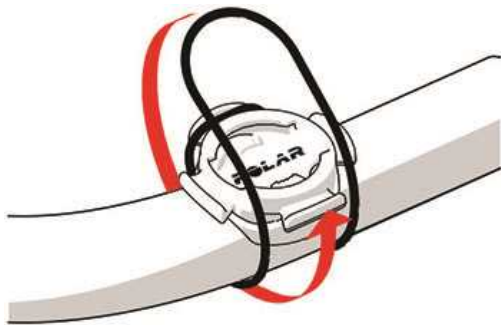
 *När du väljer cykel för en cykeltur börjar din V650 automatiskt att söka efter sensorer som du har kopplat till cykeln. V650 är redo när den gröna cirkeln runt sensorindikatorn lyser kontinuerligt.*

INSTALLERA STYRFÄSTE

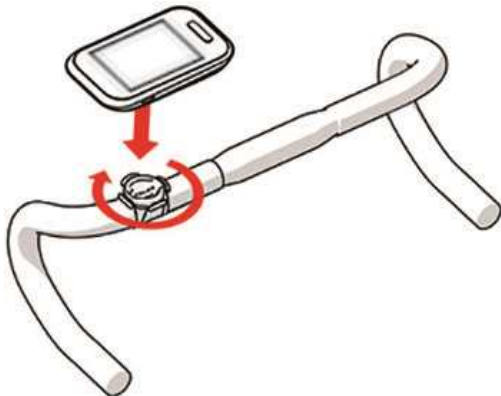
INSTALLERA STYRFÄSTE

Du kan montera Polar justerbara cykelfäste på ramen eller på den vänstra eller högra sidan av styrstången.

1. Sätt gummifoten på ramen/styrstången.
2. Placera cykelfästet på gummifoten så att POLAR-logotypen är i linje med styrstången.
3. Säkra cykelfästet på ramen/styrstången med o-ringen.



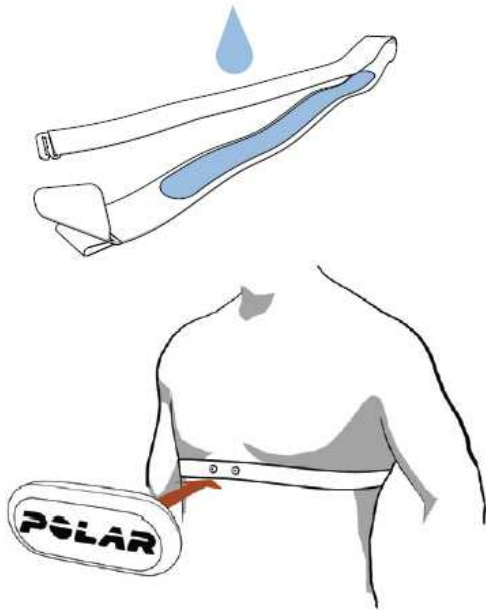
4. Rikta in listerna på baksidan av V650 med skårorna på cykelfästet, och vrid medurs tills V650 är på plats.



TRÄNING

ANVÄNDA PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst sändarenheten på bältet.
3. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bandets andra ända.
4. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.



i Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje träningspass. Svett och fukt kan hålla pulssensorn aktiverad, så kom också ihåg att torka av den.

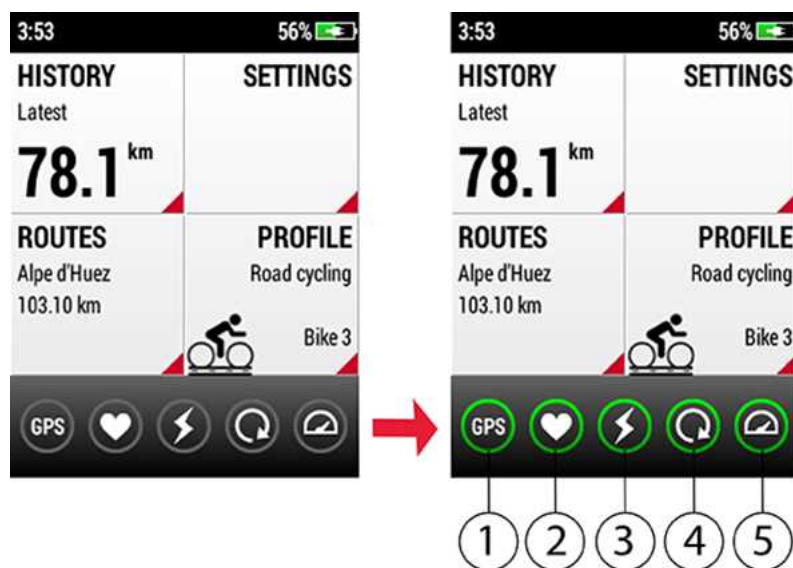
STARTA ETT TRÄNINGSPASS

VÄLJ PROFIL OCH CYKEL FÖR TRÄNINGSPASSET

Gå till **PROFIL** och välj **Landsvägscyklning**, **Mountainbike**, **Inomhuscyklning** eller **Annan sport**. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2**, **Cykel 3** eller **Cykel 4**.

Ifall du har aktiverat GPS i den profil du valt, börjar V650 automatiskt leta efter en GPS satellitsignal. Håll V650 stilla med displayen vänd uppåt under sökningen. Det tar i genomsnitt 30-60 sekunder den första gången. I framtiden borde det gå på några sekunder. V650 har hittat GPS-satelliterna när den gröna cirkeln runt GPS lyser kontinuerligt.

Ifall du har kopplat en sensor till cykeln börjar din V650 söka efter signaler från sensorerna. Den gröna cirkeln runt sensorindikatorn blinkar under sökningen. V650 är redo när den gröna cirkeln runt sensorindikatorn lyser kontinuerligt. Tryck på framknappen för att börja din träning eller fortsatt med val av rutt.




1. GPS
2. Pulssensor
3. Effektsensor
4. Kadenssensor
5. Hastighetssensor

i Efter att ha hittat satelliterna kalibrerar V650 din höjd. När displayen visar **Höjdkalibrering slutförd** är kalibreringen färdig. För att försäkra dig om att höjdmätningen blir så noggrann som möjligt kalibrera din V650 varje gång en tillförlitlig referenspunkt, som en bergstopp eller en topografisk karta, finns tillgänglig eller när du befinner dig på havsnivå, eller annan känd referenspunkt. För manuell kalibrering, tryck på sidoknappen och välj **Kalibrera höjden**. Ställ därefter in din nuvaranda höjd.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED RUTTVÄGLEDNING

Gå till **RUTTER** för att se en lista över rutterna du har lagt till i favoriter i Flow webbtjänst och synkroniserat till din V650. Välj rutt för ditt nästa träningspass genom att trycka på cirkeln till vänster om

ruttnamnet. När du trycker på en ruttruta visas en förhandsgranskning av rutten.


Återvänd till huvuddisplayen genom att trycka på . Vald rutt visas i rutan **RUTTER**. Tryck på framknappen för att börja din träning.

Mer information om ruttvägledning och anvisningar om hur du lägger till rutter till din V650 finns i [Ruttvägledning](#).

KNAPPFUNKTIONER UNDER TRÄNING

SIDOKNAPPENS FUNKTIONER

- Ändra träningsdisplay med en kort knapptryckning.
- Tryck på och håll in knappen för att visa sidomenyn, eller tryck på och håll in knappen för att låsa upp displayen när den är låst.
- Tryck på och håll in knappen i åtta sekunder för att stänga av V650.

 *Kraftigt regn kan orsaka störningar i pekskärmens funktioner. Vi rekommenderar att du låser displayen från sidoknappsmenyn för att förhindra detta.*

FRAMKNAPPENS FUNKTIONER

- Lagra en varv-/mellantid med en kort knapptryckning.

Funktionen **FRAMKNAPP LAGRA EN VARV-/MELLANTID** måste sättas på. Som standard är funktionen på. Du kan sätta på eller stänga av funktionen i **Inställningar > Sportprofiler** (välj den profil du vill redigera för att visa inställningarna).

- Tryck och håll för att pausa registreringen. För att stoppa träningspasset, tryck och håll nere **STOPPA** i tre sekunder.



PEKSKÄRMSFUNKTIONER

- Svep över skärmen för att byta träningsdisplay.
- Den röda triangeln i det nedre högra hörnet av ett datafält betyder att du snabbt kan växla informationen som visas, från hastighet till genomsnittshastighet, till exempel.
- Dra nedåt för att öppna rullgardinsmenyn. Där kan du justera framlyktan, träningsljud och displayens ljusstyrka.

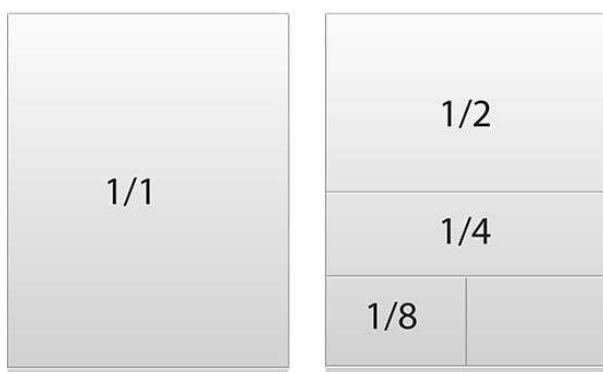
TRÄNINGSDISPLAYER

Träningsdisplayerna för V650 är helt anpassningsbara. Du kan välja att ha upp till sex träningsdisplayer för varje profil. Varje träningsdisplay kan innehålla upp till åtta objekt.

Alla tillgängliga objekt i träningsdisplayen visas nedan. Välj de som passar dig och dina träningsbehov och krav bäst. För instruktioner om hur du anpassar träningsdisplayerna, se [Inställningar för sportprofiler](#).

 Några av objekten i träningsdisplayen visas i antingen numeriskt eller grafiskt format (anges med grafikonen  efter objektnamnet i urvalslistan), beroende på storleken på det valda objektet.

Objektstorlekar










Du kan se tillgängliga objektstorlekar för varje objekt i träningsdisplayen från tabellerna nedan.

TID





Tid på dygnet 1/2, 1/4, 1/8	Aktuell tid på dygnet
Träningstid 1/2, 1/4, 1/8	Total träningstid för träningspasset hittills
Varvtid 1/2, 1/4, 1/8	Stoppurtid för det aktuella varvet


MILJÖ

<p>Höjd</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Aktuell höjd i fot eller meter</p>
<p>Höjdgraf</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Höjd som en grafisk trend</p>
<p>Stigning</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Stigning i meter/fot</p>
<p>Tillbaka till start</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>En pil pekar i riktningen mot din startpunkt. Visar även avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.</p>
<p>Barometer</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Aktuellt lufttryck</p>
<p>Utför</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nedstigning i meter/fot</p>
<p>Lutning, uppför</p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Lutning uppför/utför i grader eller %</p>
<p>Karta</p> <p>1/1 </p>	<p>En linje markerar din rutt på kartan så att du kan se var du är på kartan i realtid. Se Kartor för instruktioner för hur du kan ladda ner kartor till din V650.</p> <p>När du tittar på kartan kan du se följande data på de två objekten i 1/8 storlek på den nedre fjärdedelen av displayen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hastighet • sträcka • träningstid • puls

	<ul style="list-style-type: none"> • effekt • kadens <p>Ändra data som visas genom att trycka på objektet.</p>
<p>Rutt</p> <p>1/1 </p>	<p>Funktionen ruttvägledning guidar dig längs rutter som du har registrerat under tidigare träningspass eller rutter som andra användare av Flow webbtjänst har registrerat och delat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den röda kartpekaren visar din plats och riktning. • Den röda linjen visar ruttens startpunkt och den röda cirkeln visar målet. • Den blå linjen visar din aktuella rutt.

KROPPSMÄTNING

<p>Kalorier</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Förbrukade kalorier hittills.</p>
<p>Puls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din puls i slag per minut (BPM) eller procent av maxpuls (%)</p>
<p>Pulszoner</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Din puls och cykeltid. Staplarna anger tid som tillbringats i varje pulszon.</p> <p>Du kan låsa den zon du är i genom att trycka på displayen. Gränserna för den låsta zonen visas. Om din puls går utanför den låsta zonen får du ett ljudmeddelande. Lås upp zonen genom att åter trycka på displayen.</p>
<p>Pulsgraf</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Din puls som en grafisk trend.</p> <p>Du kan låsa den zon du är i genom att trycka på displayen. Gränserna för den låsta zonen visas. Om din puls går utanför den</p>

	<p>låsta zonen får du ett ljudmeddelande. Lås upp zonen genom att åter trycka på displayen.</p> <p> Tryck för att växla display.</p>
<p>Snittpuls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Din snittpuls
<p>Maxpuls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Din maxpuls
<p>Maxpuls varv</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Din maxpuls för aktuellt varv
<p>Snittpuls varv</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Din snittpuls för aktuellt varv

STRÄCKA

<p>Sträcka</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Tillryggalagd sträcka under cykelturen
<p>Varvsträcka</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Tillryggalagd sträcka under aktuellt varv

HASTIGHET


Hastighet/Tempo	Aktuell hastighet (km/h)
------------------------	--------------------------





1/2, 1/4, 1/8	
Snitthastighet / Snittempo 1/2, 1/4, 1/8	Snitthastighet (km/h)
Maxhastighet / Maxtempo 1/2, 1/4, 1/8	Maxhastighet (km/h)
Snitthastighet varv/Snittempo varv 1/2, 1/4, 1/8	Snitthastighet (km/h) för aktuellt varv
Maxhastighet varv/Maxtempo varv 1/2, 1/4, 1/8	Maxhastighet (km/h) för aktuellt varv
Hastighet graf/Tempo graf 1/2  , 1/4 	Visar din aktuella hastighet (km/h) och de senaste hastighetsförändringarna som en grafisk trend.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Antal höjdmeter uppför per timme











KADENS

Kadens 1/2, 1/4, 1/8	Trampfrekvens i pedalvarv per minut
Snittkadens 1/2, 1/4, 1/8	Genomsnittlig trampfrekvens
Snittkadens varv 1/2, 1/4, 1/8	Genomsnittlig trampfrekvens för aktuellt varv

EFFEKT

 Beroende på ditt val av effektformat i [Inställningar för sportprofiler](#) visas uteffekt i **W** (watt), **W/kg** (watt/kg) eller **FTP %** (% av functional threshold power).


Effekt 1/2, 1/4, 1/8	Aktuell uteffekt
Snitteffekt 1/2, 1/4, 1/8	Snitteffekt för aktuellt träningspass
Maxeffekt 1/2, 1/4, 1/8	Snitteffekt för aktuellt träningspass
Effekt, vänster 1/2, 1/4, 1/8	Vänster ben aktuell uteffekt
Effekt, höger 1/2, 1/4, 1/8	Höger ben aktuell uteffekt
Effektzoner 1/1  , 1/2 	<p>Din uteffekt och cykeltid. Staplarna anger tid som tillbringats i varje effektzon.</p> <p>Du kan låsa den zon du är i genom att trycka på displayen. Gränserna för den låsta zonen visas. Om din uteffekt går utanför den låsta zonen får du ett ljudmeddelande. Lås upp zonen genom att åter trycka på displayen.</p>
Effektgraf 1/2  , 1/4 	<p>Din uteffekt som en grafisk trend.</p> <p>Du kan låsa den zon du är i genom att trycka på displayen. Gränserna för den låsta zonen visas. Om din uteffekt går utanför den låsta zonen får du ett ljudmeddelande. Lås upp zonen genom att åter trycka på displayen.</p>

	 Tryck för att växla display.
Snitteffekt varv 1/2, 1/4, 1/8	Snitteffekt för aktuellt varv
Maxeffekt varv 1/2, 1/4, 1/8	Maxeffekt för aktuellt varv
Vänster/höger balans 1/2  , 1/4  , 1/8	Effektfördelning mellan vänster och höger fot i procent
Vänster/höger balans snitt 1/2  , 1/4  , 1/8	Genomsnittlig effektfördelning mellan vänster och höger ben i procent
Vänster/höger balans varv 1/2  , 1/4  , 1/8	Effektfördelning mellan vänster och höger ben för aktuellt varv
Kraft  1/2 	En visualisering i cirkelformat av vänster och höger pedalvarv. <ul style="list-style-type: none"> • Det gröna området är den positiva kraften som du använder under pedalvarvet. • Den orange linjen visar pedalläget där den maximala trampkraften produceras.
Kraftdisplay 1/1 	I Kraftdisplayen ser du följande information: <ul style="list-style-type: none"> • En visualisering av vänster och höger pedalvarv. • Maxkraft under vänster och höger pedalvarv. • Procent av positiv kraft använd i vänster och höger

	<p>pedalvarv.</p> <p>Om du använder Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (med en effektsändare) ser du följande information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En visualisering av dina pedalvarv • Aktuell uteffekt / 3, 10, 30 eller 1-99 (värdet du ställt in) sekunder genomsnittlig uteffekt. Tryck för att ändra värde. • Maxkraft under ett pedalvarv • Procent av positiv kraft använd i ett pedalvarv • Kadens
<p>Maxkraft per rotation, vänster</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maxkraft under ett pedalvarv (vänster)</p>
<p>Maxkraft per rotation, höger</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maxkraft under ett pedalvarv (höger)</p>
<p>NP</p> <p>Varv NP</p>	<p>NORMALIZED POWER (NP) ger en utvärdering av träningsintensiteten. Det ger ett bättre mått på de verkliga fysiologiska kraven under ett visst träningspass.</p>
<p>IF</p> <p>Varv IF</p>	<p>INTENSITY FACTOR (IF) är förhållandet mellan normalized power och din tröskeleffekt. IF ger därför ett relevant och bekvämt sätt att jämföra den relativa intensiteten i ett träningspass eller i en tävling, antingen hos eller mellan cyklister, med hänsyn till förändringar eller skillnader i tröskeleffekten.</p>
<p>TSS</p> <p>Varv TSS</p>	<p>TRAINING STRESS SCORE (TSS) kvantifierar den totala träningsansträngningen utifrån dina effektdata.</p>

VARVINFORMATION

Varje gång du lagrar en varv-/mellantid visas varvtidsinformation på displayen under ett par sekunder. Om du vill följa varvinformationen under varvet kan du välja en separat **Varvtidsdisplay/ AUTOMATISK VARVTIDSDISPLAY** i inställningarna för sportprofiler.

 Tryck på skärmen i **Varvtidsdisplay / AUTOMATISK VARVTIDSDISPLAY** för att visa varvtidsinformation om ditt senaste varv.


TILLBAKA TILL START

Funktionen Tillbaka till start visar vägen tillbaka till startpunkten. När V650 hittar GPS-satelliterna i början av träningspasset sparas din position som en startpunkt.

Gör följande när det är dags att återvända till startpunkten:

- Bläddra till displayen TILLBAKA TILL START.
- Fortsätt att röra på dig så att V650 kan visa vilken riktning du ska ta. En pil kommer att peka i riktningen mot din startpunkt.
- Du kommer tillbaka till startpunkten genom att navigera i pilens riktning.
- V650 visar även avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.


 Ha alltid en karta till hands i fall V650 förlorar satellitsignalen eller batteriet tar slut.

 Funktionen använder GPS-funktionen. Aktivera GPS i inställningarna för sportprofilen. För instruktioner, se [Sportprofiler](#).

PAUSA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck och håll in knappen på framsidan för att pausa träningsregistreringen.

- För att fortsätta träningsregistreringen, välj **FORTSÄTT**.
- För att stoppa träningspasset, tryck och håll nere **STOPPA** i tre sekunder.

 Ta hand om din pulssensor efter träningen. Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. För fullständiga skötsel- och underhållsinstruktioner, se [Skötsel av din V650](#).

EFTER TRÄNING

SUMMERING

Efter varje träningspass får du en omedelbar träningssummering. Summeringen innehåller följande:

<ul style="list-style-type: none">• Träningstid för ditt pass• Sträcka• Snitt- och maxpuls• Snitt- och maxhastighet/tempo• Höjdkompenserad kalori- och fettförbrukning % av kalorier
<ul style="list-style-type: none">• Tränings effekt: Träningsfeedback, till exempel Distansträning+, visas om du tränade totalt i minst 10 minuter i sportzonerna. För mer information, se Tränings effekt.• Tränings tid i varje pulszon
<ul style="list-style-type: none">• Snitt- och maxkadens• Antal höjdmeter och fallmeter• Maxhöjd
<ul style="list-style-type: none">• Snitt- och maxeffekt• Snitt- och max- W/KG (effekt i förhållande till vikt)• Genomsnittlig effektfördelning mellan vänster och höger fot i procent
<ul style="list-style-type: none">• Din träningsrutt på en karta
Varvtidsdetaljer <ul style="list-style-type: none">• Varvnummer och tid• Sträcka• Snittpuls• Snitthastighet

- Snittkadens
- Snitteffekt

För att se din träningssummering senare, gå till **HISTORIK > Träningspass**.

HISTORIK TRÄNINGSPASS

V650 sparar en summering av ditt träningspass i **HISTORIK > Träningspass**. Där kan du se en lista över dina träningspass med följande information: datum, starttid, profil och cykel.

- Tryck på ett träningspass för att öppna dess summering. Bläddra i summeringen genom att svepa åt vänster eller höger.
- Tryck på och håll in för att radera ett träningspass.


För en mer djupgående analys, överför din träningshistorik till Polar Flow webbtjänst med USB-kabeln och FlowSync-programmet. Webbtjänsten erbjuder olika alternativ för att analysera data.

TOTALVÄRDEN


För att se dina totalvärden för träningen, gå till **HISTORIK > Totalvärden**.

Totalvärden omfattar kumulativ information som registrerats under träningspass sedan den senaste återställningen:

- Tidsram
- **Träningstid**
- **Sträcka**
- **Kalorier**
- Tillryggalagd sträcka **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** och **Cykel 4**.

 Tryck på fältet för att nollställa totalvärden. Totalvärdena för cykeln måste nollställas separat.

Värdena uppdateras automatiskt när du avslutar registreringen.

 Använd summeringen av totalvärden som en säsongs- eller månadsräknare för din träning.

FUNKTIONER

GPS

V650 har inbyggd GPS-mottagare som ger noggrann mätning av hastighet och sträcka och gör att du kan se din rutt på kartan på Flow webbtjänst efter träningspasset. V650 har följande GPS-funktioner:

- Sträcka: Noggrann mätning av sträcka under och efter ditt träningspass.
- Hastighet: Noggrann mätning av hastighet under och efter ditt träningspass.
- Tillbaka till start: Leder dig till startpunkten på kortast möjliga sträcka (fågelvägen) och visar avståndet till startpunkten. Nu kan du söka dig till mer äventyrliga rutter och utforska dem på ett säkert sätt, eftersom du vet att din V650 kan visa dig tillbaka till din startpunkt.
- Rutt: En streckad ritning av din rutt som anger din aktuella position och startpunkt.

BAROMETER

V650 mäter höjd med en atmosfärisk lufttryckssensor och omvandlar det uppmätta lufttrycket till en höjdgivelse. Detta är det mest exakta sättet att mäta höjd och höjdförändringar (höjd-/fallmeter).

Barometerfunktionerna omfattar:

- Aktuell höjd, antal höjd- och fallmeter
- GPS-baserad inklinometer
- VAM (genomsnittlig stigningshastighet i m/h) i realtid
- Höjdkompenserade kaloriförbrukning

För att se till att höjden förblir så exakt som möjligt måste den kalibreras varje gång en tillförlitlig referenspunkt, som en bergstopp eller en topografisk karta, finns tillgänglig eller när du befinner dig på havsnivå. Tryckvariationer på grund av väderförhållanden, eller luftkonditionering inomhus, kan påverka höjdgivelseerna.

SPORTPROFILER

V650 har tre profiler för cykling (och en profil för andra sporter). Du kan göra specifika inställningar för var och en av dem. Du kan till exempel anpassa varje profil med upp till sex olika träningsdisplayer för att se den information du verkligen vill se.


För mer information, se [Inställningar för sportprofiler](#).

KARTOR

Från och med version 1.2 kommer V650 med offline-kartor baserade på OpenStreetMap-data. V650 markerar din rutt på kartan medan du tränar så att du kan se var du är på kartan i realtid.

Du kan aktivera eller avaktivera kartdisplayen i **Inställningar > Sportprofiler**. Välj den sportprofil du vill redigera, och välj sedan **Träningsdisplayer**. I **Träningsdisplayer**, bläddra ner till det sista objektet på menyn (**KARTDISPLAY**) och lägg till ett kryss i rutan eller ta bort det för att aktivera/avaktivera kartdisplayen.

Du kan därtill lägga till ett **kartobjekt** till en av dina träningsdisplays (**Display 1, Display 2, Display 3, Display 4, Display 5** eller **Display 6**). På så sätt kan du använda kartdisplayen på olika zomnivåer: en detaljerad vy över vägarna och en annan som visar mer av vägen framför. För instruktioner om hur du anpassar träningsdisplayerna, se [Inställningar för sportprofiler](#).

 *Kartdisplayen är aktiverad som standard i följande sportprofiler: **Landsvägscyklning, Mountainbike** och **Annan sport**.*

KARTINSTÄLLNINGAR

För att se eller redigera kartinställningar, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kartor**. Du hittar följande inställningar:

KARTOMRÅDE OFFLINE: Ange mittpunkten i offline-kartområdet (450 km x 450 km).

- Du kan bläddra i kartan genom att svepa, och zooma in genom att trycka två gånger och zooma ut genom att trycka med två fingrar.
- Efter att du angett ett område, tryck på **LADDA NER**.
- **Radera gamla kartor?** visas. Att välja ett nytt offline-kartområde raderar de föregående kartorna. Välj **FORTSÄTT** för att bekräfta valet av området. V650 återvänder till **KARTINSTÄLLNINGAR**.
- **Synkronisering krävs** visas under **KARTOMRÅDE OFFLINE**. **En ny offline-karta laddas ner nästa gång du synkroniserar din V650 med Flow-webbtjänsten via FlowSync-programmet.**

KARTLAGER : Välj **Topografisk, Cykelrutter** och/eller **Favoritrutter**.

I **Bläddra på offline-karta** kan du förhandskontrollera den nerladdade kartan innan du börjar ett nytt träningspass. För att flytta kartan till din nuvarande position, tryck på kompassnålen i skärmens övre högra hörn. När du bläddrar bort från din nuvarande position ändrar kompassnålen färg från röd till vit.

UNDER TRÄNING

När du trycker på kartan visas en handikon i det övre vänstra hörnet på skärmen. Du kan gå till bläddra- och zoomläget genom att trycka på handikonen eller på det övre vänstra hörnet på kartan. Det röda fältet längst ner och längst upp på skärmen tillsammans med handikonen anger att bläddra- och zoomläget är aktivt. Du kan zooma in genom en dubbeltryckning eller dra isär och zooma ut genom att trycka med två fingrar eller nypa ihop. Du kan bläddra i kartan genom att svepa den. Centrera kartan genom att trycka på kartans typindikator. Du lämnar bläddra- och zoomläget automatiskt om du inte trycker på skärmen i ett par sekunder eller genom att trycka på handikonen. När du lämnar bläddra- och zoomläget centreras sin plats på kartan automatiskt.



Du kan också ändra på kartans riktning (**RIKTNING UPP** eller **NORR UPP**) genom att trycka på indikatorn för karttyp i skärmens övre högra hörn.

RIKTNING UPP: Lägesindikatorn pekar mot toppen av skärmen oberoende av vilken riktning du åker i. När du vänder roterar kartdisplayen så att lägesindikatorn fortsättningsvis pekar mot toppen av skärmen. Karttypsindikatorn **RIKTNING UPP** i skärmens övre högra hörn pekar norrut.



NORR UPP: Lägesindikatorn är centrerad. Lägesindikatorns orientering ändrar när du vänder dig, och pekar enbart mot toppen av skärmen när du färdas norrut.




RUTTVÄGLEDNING

Funktionen ruttvägledning guidar dig längs rutter som du har registrerat under tidigare träningspass eller rutter som andra användare av Flow webbtjänst har registrerat och delat.

LÄGGA TILL EN RUTT TILL V650

För att lägga till en rutt till din V650 måste du först lägga till den till din lista över **Favoriter** i Flow webbtjänst och sedan synkronisera den till din V650.

1. När du ser en rutt i analysvyn klickar du på favoritikonen  i det nedre högra hörnet på kartan.
2. Namnge ruten och välj **Spara**.
3. Ruten läggs till din lista över **Favoriter**.
4. Synkronisera ruten till din V650.

Antalet favoriter i Flow webbtjänst är inte begränsat, men din V650 kan ha maximalt 20 rutter åt gången. Om du har över 20 favoriter i din lista över **Favoriter** överförs endast de rutter som är bland de första 20 favoriterna till din V650 när du synkroniserar. För att synkronisera en rutt som inte är bland de första 20 favoriterna ändrar du ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Om du vill ta bort en rutt från listan över favoriter klickar du på radera-ikonen i det övre högra hörnet i ruten.

VÄGLEDNING PÅ DISPLAYEN

- Den röda kartpekaren visar din plats och riktning.
- Den röda linjen visar ruten som ska följas.
- Den gröna cirkeln visar ruttens startpunkt och den röda cirkeln visar målet.
- Den blå linjen visar din aktuella rutt.

Mer information om hur du startar ett träningspass med ruttvägledning finns i [Starta ett träningspass](#)

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments är tidigare definierade vägsträckor eller spår där idrottare kan tävla om bästa tiden i cykling eller löpning. Segmenten är definierade på [Strava.com](https://www.strava.com) och kan skapas av alla Strava-användare. Du kan använda segment för att jämföra din egen tid eller för att jämföra med andra Strava-användares tider som också har avmarkerat segmentet. Varje segment har en offentlig resultatlista med King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) som har den bästa tiden för det segmentet.

Om du har ett **Strava Premium**-konto kan du använda funktionen **Strava Live Segments®** på din Polar V650. Alla kunder som köper en V650 har rätt till ett 60-dagars Strava Premium-medlemskap. Observera att erbjudandet endast gäller nya Strava Premium-medlemmar. Kunderna får anvisningar om

hur man börjar använda Strava Premium i Flow välkomstmeddelande via e-post, när de registrerar sin nya V650.

IMPORTERA STRAVA LIVE SEGMENTS FRÅN STRAVA.COM TILL POLAR FLOW

1. Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton i webbtjänsten Polar Flow ELLER Polar Flow-appen:


Webbtjänsten Polar Flow: **Inställningar > Konto > Strava > Anslut**

Polar Flow-appen: **Allmänna inställningar > Anslut > Strava** (svep knappen för att ansluta)

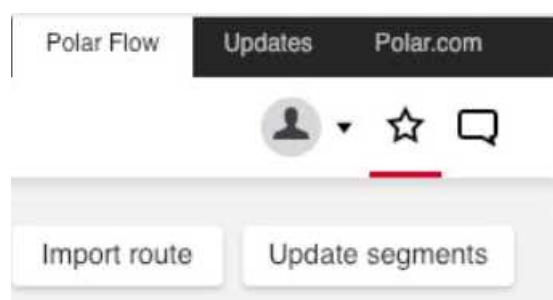
2. Välj segmenten du vill exportera till Polar Flow i Strava.com:

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

Tryck på stjärnikonen bredvid ett segmentnamn.

 Du kan hoppa över steg 3 om du snabbt vill överföra ett eller två Strava Live Segments till din V650. Välj segmenten på Strava.com och **synkronisera din V650** för att överföra Strava Live Segments från Polar Flow till din V650.

3. Klicka på knappen **Uppdatera segment** på Polar Flow-webbtjänstens sida **Favoriter** för att importera Strava Live Segments till Polar Flow.




ÖVERFÖRA STRAVA LIVE SEGMENTS FRÅN POLAR FLOW TILL DIN V650

Synkronisera data mellan din V650 och Polar Flow webbtjänst via USB-kabeln med FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth med Polar Flow-appen. Under synkroniseringen överförs dina 20 främsta favoriter inklusive de Strava Live segments som du har importerat från Strava.com till V650.

Din V650 kan ha maximalt 20 favoriter åt gången. Om du har fler än 20 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din V650 vid synkroniseringen. Om segmentet du vill överföra till V650 inte är bland de första 20 favoriterna kan du ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem.

AKTIVERA FUNKTIONEN STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN POLAR V650

1. Gå till **FAVORITER** och tryck på radioknappen för att aktivera Strava Live Segments. Se en lista över alla segment du har överfört till V650 genom att trycka på **Strava Live Segments**.
2. Från listan kan du se varje segments namn och längd. Förhandsgranska ett segment på en karta genom att trycka på segmentfältet i listan.
3. Kartdisplayen visar segmentets längd, genomsnittliga lutning, ditt personliga rekord (**PR**) och **KOM/QOM** tiden för segmentet. Du kan bläddra i kartan genom att svepa och zooma in med en dubbeltryckning och zooma ut genom att trycka med två fingrar. Återgå till huvuddisplayen genom att trycka på .
4. Strava Live Segments visas i rutan **FAVORITER** när funktionen är aktiverad.



TRÄNA MED STRAVA LIVE SEGMENTS

1. När du börjar registrera en cykeltur med GPS (sportprofilerna cykling, landsvägscyckling eller mountainbike) visas de närmaste Strava segments® och direktavståndet (raka vägen) mellan dig och startpunkten i displayen **SEGMENT I NÄRHETEN** på din V650. I kartdisplayen ser du segmentens startpunkt och riktning.



2. Din V650 varnar dig med ett ljud när du närmar dig ett Strava-segment och visar avståndet till segmentstarten. Du kan avbryta segmentet genom att trycka på **AVBRYT** på din V650.



3. Du får en annan ljudvarning när du når segmentets startpunkt. Både segmentets namn och din personliga rekordtid (PR) för segmentet visas på V650. Registrering av segmentet startar automatiskt.

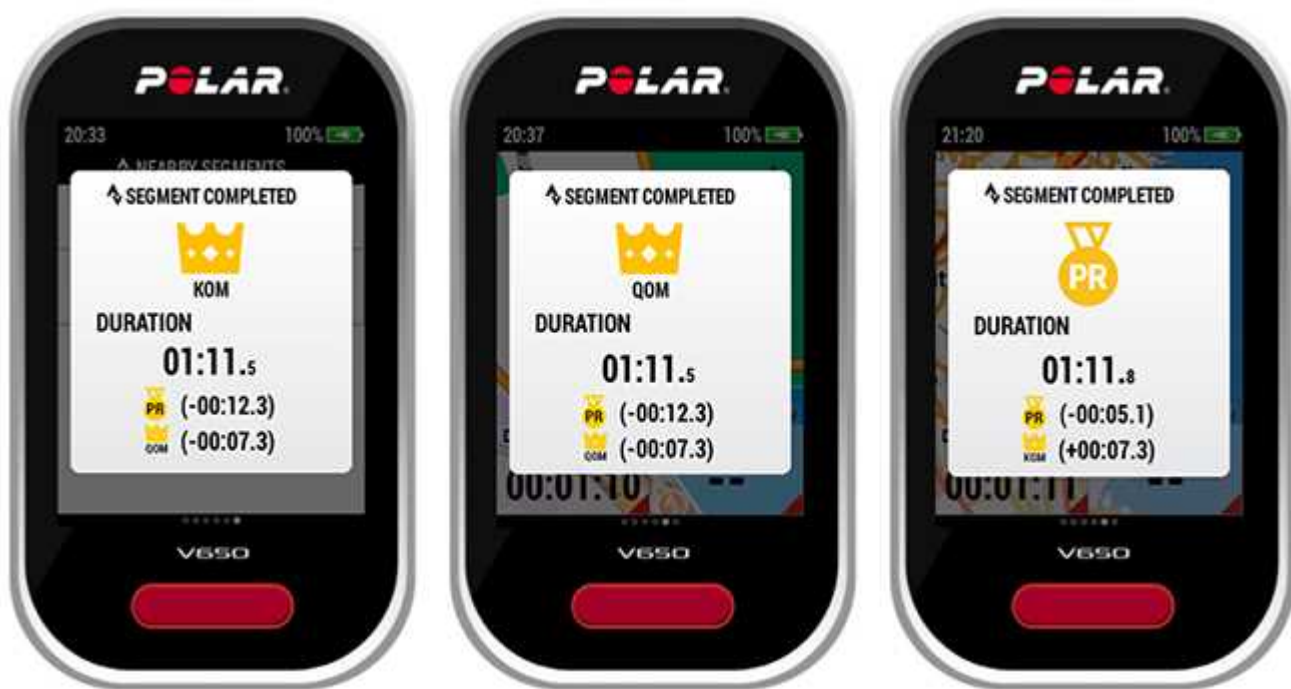



4. Displayen Strava Live Segment läggs till som träningsdisplay när segmentet startar. Du får resultatdata i realtid som visas på din V650 och med Strava-segmentinformation och data för att hantera din prestation.



Tryck på datafältet till vänster i kartdisplayen för att växla mellan följande alternativ: **FÖRE/EFTER PR**, **FÖRE/EFTER KOM/QOM**, **KVAR STRÄCKA** och **VARAKTIGHET** (Total tid som gått under segmentet). Tryck på datafältet till höger för att växla mellan följande alternativ: **HASTIGHET**, **VARAKTIGHET** (Totaltid för träningspasset hittills), **PULS** och **EFFEKT**.

5. När du har slutfört segmentet visar V650 din segmenttid, tidsskillnaden mellan **PR** och tidsskillnaden mellan **KOM/QOM**.



 Resultaten beräknas och visas direkt på din V650 när segmentet slutar, men du måste kontrollera slutresultatet på [Strava.com](https://www.strava.com).

Mer information om Strava-segment finns på [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments är ett varumärke som tillhör Strava, Inc.

AVANCERADE EFFEKTMÄTVÄRDEN

I V650 mjukvaruversion 1.5.4 har V650 utökats till att omfatta följande avancerade effektmätvärden: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) och TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** ger en utvärdering av träningsintensiteten. Det ger ett bättre mått på de verkliga fysiologiska kraven under ett visst träningspass.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** är förhållandet mellan normalized power och din tröskeleffekt. IF ger därför ett relevant och bekvämt sätt att jämföra den relativa intensiteten i ett träningspass eller i en tävling, antingen hos eller mellan cyklister, med hänsyn till förändringar eller skillnader i tröskeleffekten.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** kvantifierar den totala träningsansträngningen utifrån dina effektdata. Observera att Polar träningsansträngning och TRAINING STRESS SCORE inte kan jämföras. Det är två olika mätmetoder.

Lägg till de nya effektmätvärdena i träningsdisplayerna på din V650 genom att gå till **Inställningar > Sportprofiler** och välj den profil du vill redigera, och välj sedan **Träningsdisplayer**. Se [Inställningar för sportprofiler](#) för detaljerade anvisningar om hur du anpassar träningsdisplayerna.

Mer information om NP, IF och TSS finns på [TrainingPeaks blogg](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® och TRAINING STRESS SCORE® är varumärken som tillhör TrainingPeaks, LLC och används med tillstånd. Mer information finns på <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Oavsett om du vill träna med rätt intensitet eller få omedelbar feedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal inspiration och motivation när du tränar.

V650 har följande Smart Coaching-funktioner:

- Pulszoner: Med hjälp av pulszonerna kan du enkelt välja och följa din träningsintensitet och följa pulsstyrda träningsprogram.
- Smart calories: Den mest exakta kaloriräknaren på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier under träningen.
- Träningsseffekt: V650 ger motiverande feedback om effekten av träningen direkt efter varje träningspass.

POLAR PULSZONER

Med Polar pulszoner introduceras en ny effektivitetsnivå för pulsbaserad träning. Träningen indelas i fem pulszoner beräknat utifrån procent av maxpulsen. Med pulszonerna kan du enkelt välja och följa träningens intensitet.

Träningszon	Intensitet % av maxpuls*, slag/min	Tid	Träningsseffekt
MAX	90-100% 171-190 slag/min	upp till 5 minuter	Effekt: Maximal eller nästan maximal ansträngning för andning och muskler. Känsla: Mycket utmattande för andning och muskler. Rekommenderas för: Mycket erfarna och

Träningszon	Intensitet % av maxpuls*, slag/min	Tid	Träningseffekt
			vältränade idrottsutövare. Endast korta intervaller, vanligtvis i slutförberedelsen för kortare tävlingar.
HÅRD 	80-90% 152-172 slag/min	2-10 minuter	Effekt: Ökad förmåga att bibehålla hög hastighet. Känsla: Orsakar muskulär trötthet och tung andning. Rekommenderas för: Erfarna idrottsutövare för året runt-träning och för olika träningslängder. Blir viktigare tiden före tävlingssäsongen.
MEDEL 	70-80% 133-152 slag/min	10-40 minuter	Effekt: Ökar det allmänna träningstempot, gör ansträngningarna med medel intensitet lättare och förbättrar effektiviteten. Känsla: Stadig, kontrollerad, snabb andning. Rekommenderas för: Idrottsutövare som tränar för tävlingar eller strävar efter ökad prestationsförmåga.
LÄTT	60-70% 114-133 slag/min	40-80 minuter	Effekt: Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen. Känsla: Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning.

Träningszon	Intensitet % av maxpuls*, slag/min	Tid	Träningsseffekt
			<p>Rekommenderas för: Alla för långa träningspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.</p>
<p>MYCKET LÄTT</p> 	<p>50-60% 104-114 slag/min</p>	<p>20-40 minuter</p>	<p>Effekt: Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar återhämtning.</p> <p>Känsla: Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvning under hela träningsssäsongen.</p>

Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$. Exempel: 30 år, $220 - 30 = 190$ slag/min.

Träning i pulszone 1 görs på en mycket låg intensitet. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras under återhämtningsfasen efter träning, och inte bara under träning. Påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

Träning i pulszone 2 är för uthållighetsträning och är en mycket viktig del av all fysisk träning. Träningspass i denna zon är lätta och aeroba. Långa träningspass med låg intensitet ger effektiv energiförbrukning. Utveckling kräver uthållighet.

Syreupptagningsförmågan förbättras i pulszone 3. Träningens intensitet är högre än i pulszone 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i pulszone 3 kan t.ex. bestå av intervaller följda av återhämtning. Träning i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

Om ditt mål är att tävla på din maxpotential, ska du träna i pulszone 4 och 5. I dessa zoner tränar du anaerobt i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig

återhämtning mellan intervallet är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge maximal prestation.


Polar pulszoner kan anpassas individuellt med hjälp av laboratorieuppmätt maxpuls eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. När du tränar i en pulszon, försök utnyttja hela zonen. Zonens mitt är ett bra mål, med det är inte nödvändigt att hålla pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Pulsen anpassar sig gradvis efter träningens intensitet. Pulsen och cirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszon 1 till 3.

Pulsen anpassar sig till träningens intensitet beroende på faktorer som kondition och återhämtningsnivå, men även yttre miljöfaktorer. Det är viktigt att vara uppmärksam på den egna känslan av trötthet och anpassa träningen därefter.

SMART CALORIES

Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier. Beräkningen av energiförbrukning baseras på:

- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls (HR_{max})
- Puls under träning
- Individuell vilopuls (HR_{rest})
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga ($VO2_{max}$)
- Höjd

 För bästa möjliga informationsnoggrannhet för Smart Calories ska du ge V650 dina uppmätta $VO2_{max}$ - och HR_{max} -värden om du har dem.

TRÄNINGSEFFEKT

Funktionen Tränings effekt hjälper dig att bättre förstå effekterna av din träning. Funktionen Tränings effekt kräver att du använder pulssensorn. Efter varje träningspass får du feedback på ditt träningspass, förutsatt att du har tränat minst 10 minuter i sportzonerna. Feedbacken baseras på fördelningen av träningstiden i sportzonerna, kaloriförbrukningen och hur länge träningen har varat. I Träningsfiler kan du få mer detaljerad feedback. Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan.

Feedback	Tränings effekt
Maxträning+	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.

Feedback	Träningsseffekt
	Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och tempoträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din snabbhet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och distansträning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Distansträning+	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och grundträning, lång	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och distansträning, lång	Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.

Feedback	Tränings effekt
Grund- och distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

TRÄNINGSANSTRÄNGNING

Funktionen träningsansträngning i Dagboken i Polar Flow webbtjänst anger hur hårt träningspasset var och hur mycket tid som behövs för fullständig återhämtning. Den här funktionen anger om du har återhämtat sig tillräckligt för ditt nästa träningspass och hjälper dig att hitta balansen mellan vila och träning. I Polar Flow webbtjänst kan du styra din totala arbetsbelastning, optimera din träning och följa din resultatutveckling.

Funktionen tar hänsyn till olika faktorer som påverkar din träningsansträngning och återhämtningstid, såsom puls under träning, träningstid och dina individuella faktorer, t.ex. kön, ålder, längd och vikt. Kontinuerlig övervakning av träningsansträngning och återhämtning hjälper dig att känna igen personliga gränser, undvika över- eller underträning samt justera träningsintensitet och träningstid enligt dina dagliga mål och veckomål.

Funktionen träningsansträngning hjälper dig att styra din totala arbetsbelastning, optimera din träning och följa din resultatutveckling. Funktionen gör att olika typer av träningspass kan jämföras med varandra och hjälper dig att hitta den perfekta balansen mellan vila och träning.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du planera och analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat.

Med Flow webbtjänst kan du:

- Analysera alla dina träningsdetaljer med visuella grafer och se dina träningsrutter på en kart-/satellitbild
- Jämför specifika data med andra, som t.ex. varvtider eller hastighet kontra puls
- Se din långsiktiga utveckling genom att följa trenderna och detaljerna som är de viktigaste för dig
- Jämför träningspass med dina egna och andra användares träningspass
- Dela dina träningshöjdpunkter med dina följare
- Återupplev dina och andra användares träningspass efteråt

För att börja använda Flow webbtjänst, gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto. **Om du redan har ett Polar-konto behöver du inte registrera ett nytt konto i Flow webbtjänst.** Du kan logga in med samma användarnamn och lösenord som du använder till exempel med polarpersonaltrainer.com.

Ladda ner och installera FlowSync-programmet från samma plats så att du kan synkronisera data mellan V650 och Flow webbtjänst.

Aktivitetsflöde

I Aktivitetsflödet kan du se vad du har gjort den senaste tiden. Du kan dessutom se dina vänners aktiviteter och kommentarer.

Utforska

Under Utforska kan du hitta träningsrutter genom att bläddra på kartan. Se allmänna träningspass som andra användare har delat och återupplev dina egna eller andra användares träningsrutter och se var höjdpunkterna inträffade.

Dagbok

I Dagboken kan du se dina schemalagda träningspass och granska genomförda träningar. Informationen som visas omfattar: träningsplaner i dags-, vecko- eller månadsdisplay, individuella träningspass, tester och veckosummeringar.

Utveckling

I Utveckling kan du följa din utveckling i olika rapporter. Rapporterna är ett praktiskt sätt att följa din utveckling i träningen under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporterna kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgraferna.



För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till www.polar.com/en/support/flow.


POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du få en snabb översikt över dina träningsdata direkt efter ditt träningspass. Du kommer också att se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din V650 med Flow webbtjänst.

Polar V650 är kompatibel med Polar Flow-appen v.3.0 och senare för iOS och Android. Du behöver också mjukvaruversion 1.4.5 eller senare på din V650 för att kunna använda den med Flow-appen. Polar FlowSync erbjuder uppdateringen när du ansluter V650 till din dator med den medföljande USB-kabeln.

Med Flow-appen kan du se:

- Se din träningsrutt på en karta
- Träningseffekt
- Träningsansträngning och återhämtningstid
- Starttid och träningstid
- Snitt- och maxhastighet/tempo och sträcka
- Snitt- och maxpuls och summering av pulszoner
- Kalori- och fettförbrukning % av kalorier
- Maxhöjd, stignings- och fallmeter
- Varvtidsdetaljer

 *Innan du kan börja använda Flow-appen måste du ha din V650 registrerad i Flow webbtjänst. Registreringen sker när du installerar din V650 på flow.polar.com/start. För mer information, se [Ställ in din V650](#).*

För att börja använda Flow-appen, ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.polar.com/en/support/Flow_app. För att se dina träningsdata i Flow-appen måste du synkronisera den med V650 efter ditt träningspass. För mer information om hur du synkroniserar V650 med Flow-appen, se [Synkronisering](#).

SYNKRONISERAR

Du kan överföra data från din V650 via USB-kabeln och FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth Smart ® till Polar Flow-appen. För att kunna synkronisera data mellan V650 och Flow webbtjänst och appen måste du ha ett Polar-konto och FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto för Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator. Ladda ner Flow-appen till din mobil från App Store eller Google Play.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din V650 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.


SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

För att synkronisera data med Flow webbtjänst måste du ha FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner och installera programmet innan du försöker synkronisera.

1. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten och den andra änden av kabeln i datorn.
2. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
3. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
4. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din V650 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du har ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från skrivbordsikonen (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan V650 är ansluten till din dator ska du trycka på synkronisera-knappen i FlowSync för att överföra inställningarna till din V650.

 För support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet, gå till www.polar.com/en/support/FlowSync.

SYNKRONISERA MED FLOWAPP

Kontrollera följande före synkronisering:


- Du har ett Polar-konto och har laddat ner och installerat Flow-appen på din mobil-enhet.
- Du har registrerat din V650 i Flow webbtjänst och synkroniserat data via FlowSync-programmet minst en gång.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och flygplansläge/flygläge är inte aktiverat.

Så här synkroniserar du data med iOS-mobil:

1. Logga in på Flow-appen på din mobil.
2. Tryck på sidoknappen på din V650 för att visa sidomenyn och välj **SYNKA MED MOBIL** från menyn för att starta registreringen.
3. När du synkroniserar för första gången får du frågan om du ansluter till **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Välj **iOS-mobil**.
4. **ANSLUTER** visas, följt av **SYNKRONISERAR**. Förloppsindikatorn visar status för synkroniseringen. Observera att synkroniseringen kan ta en stund om du har massor av träningsdata på din V650. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

Så här synkroniserar du data med Android-mobil:

1. Logga in på Flow-appen på din mobil.
2. Om du har andra Polar träningsenheter som används med Flow mobilapp för Android ska du se till att V650 väljs som aktiv enhet i Flow-appen. Flow-appen vet då att den ska ansluta till din V650. I Flow-appen går du till **Inställningar > PRODUKTER** och trycker på V650 för att aktivera den.
3. Tryck på sidoknappen på din V650 för att visa sidomenyn och välj **SYNKA MED MOBIL** från menyn för att starta registreringen.
4. När du synkroniserar för första gången får du frågan om du ansluter till **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Välj **Android-mobil**.
5. Om din mobilenhet uppmanar dig att godkänna ihoppningen väljer du godkänn.
6. **Ange XXXXXX på din mobil för att para ihop enheterna** visas på V650. Ange pinkoden från V650 på din mobilenhet för att para ihop V650 med din mobilenhet. Ihoppningen startar. **Ihoppad** visas när ihoppningen är slutförd.
7. **ANSLUTER** visas, följt av **SYNKRONISERAR**. Förloppsindikatorn visar status för synkroniseringen. Observera att synkroniseringen kan ta en stund om du har massor av träningsdata på din V650. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

 När du synkroniserar din V650 med Flow-appen synkroniseras även dina träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst.

Vid behov kan du ändra inställningen iOS-mobil/Android-mobil efteråt i **Allmänna inställningar > Om V650**. Bläddra till längst ner på sidan för att ändra inställningen.

För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.polar.com/en/support/Flow_app

SKÖTSEL AV DIN V650


Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar V650 hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

POLAR V650

Håll din träningsenhet ren. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsdatorn. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt. Sänk inte ned träningsenheten i vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.

USB-kabeln ska anslutas försiktigt för att undvika att skada enhetens USB-port.

Efter varje användning av USB-porten på träningsenheten ska du kontrollera att det inte finns hår, damm eller annan smuts på förseglingsytan på locket/baksidan. Torka försiktigt för att ta bort smuts. Använd inte vassa verktyg eller vass utrustning för rengöring som kan orsaka repor på plastdelarna.

 *Inte lämplig vid bad och simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Sänk inte ned träningsenheten i vatten. Problem med störning på GPS-mottagningen kan även uppstå om man använder träningsenheten i kraftigt regn.*

PULSSENSOR

Sändarenhet: Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

 *Se tvättinstruktionerna på etiketten på bältet.*

HASTIGHETSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART OCH KADENSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Rengör sensorerna med vatten och mild tvållösning och skölj dem med rent vatten. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte sensorerna med högtryckstvätt. Sänk inte ned hastighetssensorn eller kadenssensorn i vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier. Undvik hårda stötar mot sensorerna, eftersom de kan skada sensorenheterna.

FÖRVARING

Förvara träningsdatorn och sensorerna på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.


Vi rekommenderar att du förvarar V650 laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara din V650 i flera månader rekommenderar vi att du laddar upp den efter ett par månader. Detta förlänger batteriets livslängd.

Förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera pulssensorns batteritid. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt solsken under längre perioder.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. För mer information, se [Den begränsade internationella Polar-garantin](#).

För kontaktinformation och alla adresser till Polar Servicecenter, besök www.polar.com/support och landsspecifika webbplatser.

 *Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.*

VIKTIG INFORMATION

BATTERIER

Polar V650 träningsenhet har ett invändigt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten sjunker märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortskaffa elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

Polar *Bluetooth* Smart® pulssensor har ett batteri som kan bytas ut av användaren. För att byta batteri själv, följ instruktionerna noga i kapitlet [Byta batteri på pulssensorn](#).

Batterierna för hastighetssensorn *Bluetooth* Smart® och kadenssensorn *Bluetooth* Smart® kan inte bytas ut. Polars sensorer är förseglade för att maximera den mekaniska livslängden och tillförlitligheten. Sensorerna har batterier med lång livslängd. Kontakta auktoriserade Polar servicecenter eller återförsäljare för att köpa en ny sensor.

Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

BYTA BATTERI PÅ PULSSENSORN

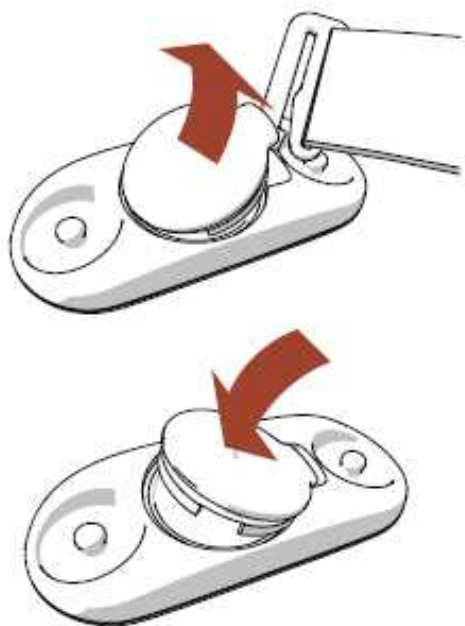
Följ noga instruktionerna nedan för att byta batteri på pulssensorn själv:

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringarna/batteriseten även tillgängliga på www.shoppolar.com.

När du handskas med ett nytt batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledande verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Normalt förstörs inte batteriet av att kortslutas, men batteriets kapacitet och livslängd kan minska.

H6

1. Lyft upp batterilocket genom att använda haken på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterilocket med en pinne av lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Använd helst ett icke metalliskt verktyg. Var försiktig så att inte batterilocket skadas.
3. Sätt i ett nytt batteri (CR 2025) på insidan av locket med den negativa (-) sidan uppåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett snäpp.



H10

1. Öppna batterilocket med hjälp av ett litet platt verktyg.
2. Ta bort det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) i locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Passa in kanten på batterilocket med skåran på sändarenheten och tryck tillbaka batterilocket på plats. Du ska höra ett klickljud.



Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri. Kassera förbrukade batterier enligt instruktionerna.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar V650 visar dina prestationsindikatorer. Träningsenheten har utformats för att visa den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter puls, hastighet och sträcka. Den mäter även cykelkadens när den används med en kadenssensor. Ingen annan användning avses.

Träningsenheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar. Prova följande för att lösa dessa problem:

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.

2. Flytta träningsenheten runt tills du hittar ett område där inga atmosfäriska störningar anges eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorget och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den elektriskt vara för bullrig för trådlös pulsmätning.

HÄLSA OCH TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Om du använder en pacemaker eller en annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polars produkter. I teorin bör Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). I händelse av en

allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion. För att undvika allergiska reaktioner p.g.a. pulssensorn kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.

Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan också leda till att en mörkare färg avges från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på träningsenheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte avger färger, så kommer din ljusst färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på din hud måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under ärmen, direkt mot huden.

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

Polars pulssensorer (exempelvis H10 och H9) innehåller ett knappcells batteri. Om knappcells batteriet sväljs kan det orsaka allvarliga invärtes brännsår på så lite som två timmar och kan leda till dödsfall. **Håll nya och förbrukade batterier borta från barn.** Om det inte går att stänga batterilocket ordentligt bör du sluta använda produkten och hålla den borta från barn. **Om du misstänker att ett batteri har svalts eller har hamnat inuti någon kroppsdel bör du omedelbart uppsöka läkare.**

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

POLAR V650

Batterityp:	Laddningsbart 1900 mAh Li-ion polymerbatteri
Drifttid:	10 tim
Driftstemperatur:	-20 °C till 50 °C
Material i V650:	Akrylnitril-butadien-styren (ABS), polykarbonat (PC), Asahi Dragontrail (glas), polyamid (PA)
Material i styrfästet:	Polyoximetylen (POM)
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C
GPS noggrannhet:	sträcka ±2 %, hastighet ±2 km/h
Höjdnoggrannhet:	±20 m
Upplösning stigning/utför:	5 m
Maxhöjd:	9 000 m

Lagringsfrekvens:	1 Hz
Pulsmätningens tillförlitlighet:	± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd.
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min
Visningsintervall för aktuell hastighet:	0-399 km/h eller 248 mph
Vattenresistens:	Vattenresistent IPX7 Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Sänk inte ned V650 i vatten. Användning av V650 i kraftigt regn kan orsaka störningar på GPS-mottagningen.

V650 gränsvärden

Maximalt antal sparade träningspass:	V650 lagrar träningspass från aktuell vecka och de föregående fyra veckorna
Maxtid som registreras under ett träningspass:	99 h 59 min 59 s
Max. antal varv som registreras under ett träningspass:	999
Max. antal automatiska varvtider som registreras under ett träningspass:	999
Totalt kalorier:	65535

PULSSENSOR

Batteriets livslängd:	300 tim
Batterityp:	CR2025
Förseglingsring:	O-ring 20.0 x 0.90 material silikon
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i sändare:	ABS
Material i elektrodbälte:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vattenresistens:	30 m

Använder Bluetooth® Smart trådlös kommunikation

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten.

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt.

IPX7					Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polarprodukten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.



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

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning kan brukas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan skriftlig tillstånd från Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

LAGSTADGAD INFORMATION

	Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser .
	Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.

Du kan se de regulatoriska etiketterna som är specifika för V650 genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om V650**.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs här.

• Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Tillverkas av:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 SV 10/2019