

Wie fängst du an?

Richte deinen neuen Polar V650 im Polar Flow Webservice ein. Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen während der Einrichtung exakt vornehmen.

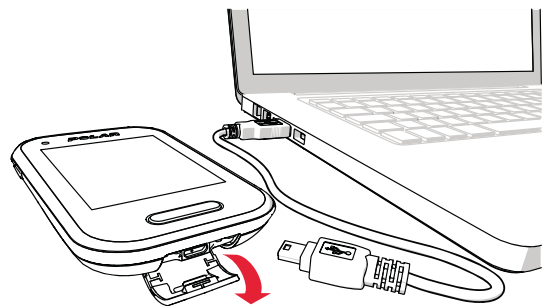
1. Verbinde den V650 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Es kann einige Minuten dauern, bis sich der V650 zu laden beginnt.
2. Schalte deinen V650 ein, indem du die seitliche Taste gedrückt hältst.

Wenn du Mac OS X verwendest, musst du den Kompatibilitätsmodus für Mac OS X auf deinem V650 aktivieren. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**. Blättere nach unten und wähle **Über V650** aus. Scrolle erneut nach unten und wähle das Betriebssystem deines Computers aus: **Mac OS X**. Starte deinen V650 neu, um die Einstellung zu speichern. Ausführlichere Anweisungen findest du auf den Support-Seiten für den V650 unter support.polar.com/de/V650.

3. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Datenübertragungssoftware herunter, die du benötigst, um deinen V650 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
4. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Installieren der Software.
5. Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet.

Bitte beachte, dass es einen Moment dauern kann, bis die Verbindung zwischen deinem V650 und dem Computer hergestellt wird.

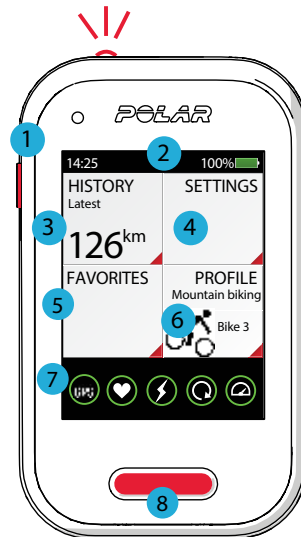
6. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren. Polar FlowSync erkennt deinen V650 als neues Gerät und öffnet den Polar Flow Webservice in deinem Webbrowser.
7. Erstelle ein Polar Konto oder melde dich bei deinem Polar Konto an, wenn du bereits ein Konto hast.
8. Klicke auf „Fertig“, um deine Einstellungen zwischen dem V650 und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren. Der Status in FlowSync ändert sich zu „abgeschlossen“, sobald die Synchronisierung beendet ist.
9. Wenn ein Firmware-Update für deinen V650 verfügbar ist, empfehlen wir, es während der Einrichtung zu installieren.



Das vollständige Laden des Akkus dauert bis zu fünf Stunden.

Lerne deinen V650 kennen

1. Drücke die Taste an der Seite des V650, um die folgenden Optionen anzuzeigen:
 - » Sync. mit Mobilgerät
 - » Höhe kalibrieren
 - » Display sperren
 - » Nach Sensoren suchen
 - » V650 ausschalten



2. Wische über die Anzeige nach unten, um das Dropdown-Menü zu öffnen. Dort kannst du das Frontlicht, die Trainingstöne und die Anzeigehelligkeit einstellen.

3. Sieh dir die Details deiner Trainingseinheiten und die Gesamtwerte deiner Historie an.
4. Passe die Einstellungen nach Bedarf an.
5. Aktiviere Strava Live Segments® oder wähle eine Route für dein Training.

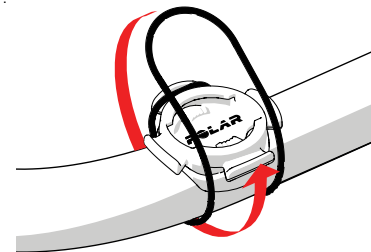
Füge Segmente, die du von Strava heruntergeladen hast, und Routen deinen Favoriten im Flow Webservice hinzu und synchronisiere sie mit deinem V650.

6. Wähle das Profil und das Fahrrad für dein Training aus.
7. Rufe den Status des GPS-Sensors und weiterer Sensoren ab.
8. Drücke die Taste an der Vorderseite, um die Aufzeichnung zu starten, und halte sie gedrückt, um die Aufzeichnung anzuhalten. Du kannst die Taste auch so einrichten, dass eine Lap genommen wird.

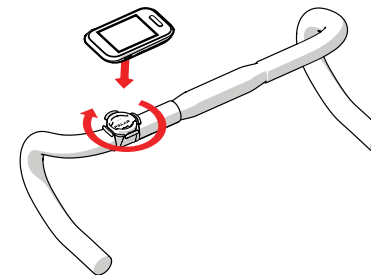
Fahrradhalterung

Du kannst die Fahrradhalterung am Vorbau oder auf der linken oder rechten Seite des Lenkers anbringen.

1. Platziere das Gummipolster auf dem Lenker oder Vorbau.
2. Richte die Fahrradhalterung auf dem Gummipolster so aus, dass das Polar Logo sich in einer Linie mit dem Lenker befindet.
3. Fixiere die Fahrradhalterung mit dem O-Ring am Vorbau oder Lenker.



4. Richte die Kanten an der Rückseite des V650 an den Schlitzen in der Fahrradhalterung aus und drehe den V650 im Uhrzeigersinn, bis er richtig sitzt.



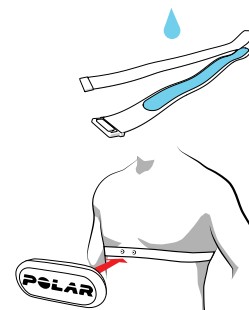
H10 Herzfrequenz-Sensor

Wenn du unsere Herzfrequenz-Sensoren beim Radfahren verwendest, kannst du die einzigartigen Smart Coaching Funktionen von Polar vollständig nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, deine Trainingspläne abzustimmen und deine Ziele effektiver zu erreichen.

Lege den bequemen Gurt mit der Sendeeinheit um deine Brust, damit deine präzise Herzfrequenz in Echtzeit auf deinem V650 angezeigt wird.

*** Wenn du deinen V650 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.**

1. Befeuhte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige den Herzfrequenz-Sensor.
4. Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den Herzfrequenz-Sensor mit deinem V650 koppeln. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln > Neues Gerät koppeln**.



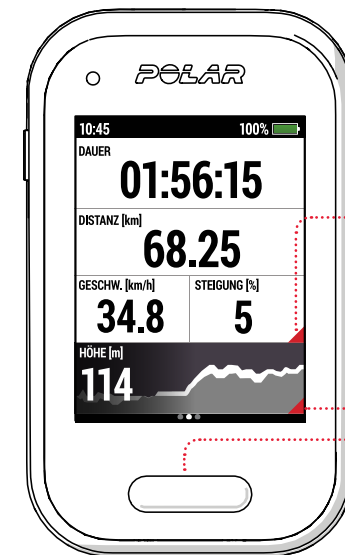
Trenne nach dem Training den Herzfrequenz-Sensor vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten. Ausführlichere Anweisungen findest du auf den Support-Seiten für den V650 unter support.polar.com/de/V650.

Beginne dein training

Wähle das Profil aus, das du verwenden möchtest. Halte deinen V650 mit der Anzeige ruhig nach oben, bis er die GPS-Satellitensignale empfängt. Dies dauert beim ersten Mal in der Regel 30 bis 60 Sekunden. Der V650 ist betriebsbereit, sobald der grüne Kreis um GPS konstant leuchtet. Drücke die Taste an der Vorderseite, um deine Fahrt zu starten.

WÄHREND DES TRAININGS

Auf dem hellen Farb-Touchscreen kannst du deine Trainingsdaten während der Fahrt bequem ablesen. Um Trainingsansichten zu ändern, wische einfach schnell über den Bildschirm.



Das rote Dreieck gibt an, dass du die angezeigten Informationen schnell umschalten kannst, z. B. Geschwindigkeit zu Durchschnittsgeschwindigkeit usw.

Drücke die Taste an der Vorderseite, um dein Training zu unterbrechen. Du kannst dann wählen, ob du die Aufzeichnung der Einheit **Fortsetzen** oder **Beenden** möchtest.

Nach dem Training

Der Polar V650 und der Polar Flow Webservice bieten dir sofortige Analysen und umfassende Informationen über dein Training.

UMFASSENDE ÜBERSICHT

Sieh dir direkt nach der Fahrt eine Übersicht über deine Trainingseinheit an. Du kannst darin auch sehen, welchen Nutzen dir dein Training bringt.

Die Details deiner Fahrt wie die Dauer, Distanz, maximale Herzfrequenz, Geschwindigkeit und VAM sind ebenfalls unter **Verlauf** > **Einheiten** verfügbar.

DETAILLIERTE ANALYSE

Analysiere jedes Detail deines Trainings, sieh dir deine Fortschritte an und teile dein Training mit Freunden oder deinem Trainer auf polar.com/flow.



Die wichtigsten funktionen

Der Polar V650 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dich bei deinem Training unterstützen. Hier findest du einen Überblick über die wichtigsten davon.

PROFILE

Der V650 bietet drei Profile zum Radfahren und ein Profil für andere Sportarten, die du nach Bedarf anpassen kannst. Du kannst z. B. bis zu sechs Trainingsansichten für jedes Profil einrichten, die jeweils bis zu acht Datenfelder enthalten können.

INTEGRIERTES GPS

Über das integrierte GPS verfolgt der V650 deine Geschwindigkeit, Distanz und Route. Die Funktionen **Back-to-Start** und **Route Tracking** führen dich stets verlässlich an den Ausgangspunkt deiner Fahrt zurück.

BAROMETRISCHE HÖHENMESSUNG

Zusätzlich zur Höhe misst dein V650 zahlreiche weitere Daten, z. B. Auf-/Abstieg, Neigung/Gefälle, Echtzeit-VAM (mittlere Aufstiegs geschwindigkeit) und den höhenkorrigierten Kalorienverbrauch.

TRAINING BENEFIT

Der V650 gibt dir direkt nach der Trainingseinheit motivierendes Feedback zum Nutzen deines Trainings.

FRONTLEUCHTE

Die Frontleuchte an der Oberkante des V650 verbessert deine Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer. Du kannst diese intelligente Funktion so einstellen, dass sie sich automatisch einschaltet, wenn es dunkel wird.

KOMPATIBILITÄT MIT LEISTUNGSMESSERN VON DRITHTHERSTELLERN

Dein V650 ist mit einer Reihe von Leistungsmessern von Drittherstellern kompatibel. Die vollständige Kompatibilitätstabelle findest du auf support.polar.com/de/V650-3rd-party-sensors.

KOMPATIBILITÄT MIT TRAININGPEAKS®

Nachdem du dein TrainingPeaks Konto und dein Polar Flow Konto verbunden hast, kannst du deine Trainingseinheiten auf deinem V650 mit TrainingPeaks synchronisieren. Du kannst auf deinem V650 während des Trainings deinen Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) und deine Normalized Power® (NP®) sehen.



STRAVA LIVE SEGMENTS® AUF DEINEM V650

Um Benachrichtigungen auf deinem V650 zu erhalten, wenn du dich einem deiner bevorzugten Strava Segmente näherst, musst du:

1. Dein Strava Premium Account und dein Polar Flow Konto verbinden.
2. In Strava die Segmente auswählen, die du in Polar Flow herunterladen möchtest.
3. In Polar Flow die Segmente auswählen, die du auf deinem V650 sehen möchtest.
4. Deinen V650 synchronisieren.

Erfahre mehr auf support.polar.com/de/V650.



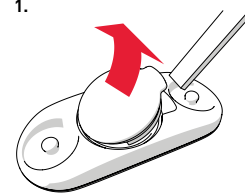
Individuelles Zubehör

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit dem folgenden Zubehör:

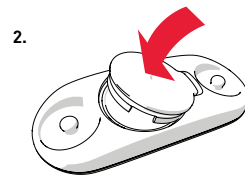
- » **Einstellbare vordere Fahrradhalterung** Sie bietet dir den optimalen Blickwinkel sowie jederzeit bequemen Zugriff auf deinen Radcomputer. Du kannst die Halterung am Lenker oder am Vorbau anbringen.
- » **Der Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart** liefert selbst auf den anspruchsvollsten Routen präzise Messwerte für deine Strecke sowie deine Geschwindigkeit/dein Tempo. Auch für Hallenradsport geeignet. Der V650 zeigt auch die Durchschnitts- und Höchstwerte deiner Geschwindigkeit an.
- » **Der Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart** misst deine Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute. Der V650 zeigt auch die Durchschnitts- und Höchstwerte deiner Trittfrequenz an.

So wechselst du die Batterie des Herzfrequenz-Sensors:

1.



2.



1. Hebele die Batterieabdeckung mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf (Abbildung 1).
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten (Abbildung 2). Sie sollte hörbar einrasten.

⚠ Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest (CR2025).

Technische Spezifikationen

V650

Batterie: Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 1900 mAh
Betriebsdauer: 10 h
Umgebungstemperatur: -20° C bis +50° C
Wasserbeständigkeit: IPX7
Materialien des V650: Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS), Polycarbonat (PC), Asahi Dragontrail (Glas), Polyamid (PA)
Material der Fahrradhalterung: Polyoxymethylen (POM)

POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterie: CR 2025
Dichtungsring der Batterie: O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Umgebungstemperatur: -10° C bis +50° C
Wasserbeständigkeit: 30 m
Material der Sendeeinheit: ABS, ABS + GF, PC, Edelstahl
Material des elastischen Gurtes: 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester, Silikonauflage

Die Funkausrüstung arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2,402 bis 2,480 GHz und mit 4,0 mW maximaler Leistung.

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.
GOOGLE PLAY IST EINE MARKE VON GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS IST EINE MARKE VON STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS IST EINE MARKE VON TRAININGPEAKS, LLC.
NP®, IF® UND TSS® SIND MARKEN VON TRAININGPEAKS, LLC UND WERDEN MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG VERWENDET. ERFAHRE MEHR AUF [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Hersteller:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel mit



17951129.04 DEU 02/2018 10011



POLAR V650
SMART GPS FAHRADCOMPUTER

Kurzanleitung

Erfahre mehr auf support.polar.com/de/V650.

Deutsch