

## Как начать работу

Настройка нового устройства Polar V650 выполняется в онлайн-сервисе Polar Flow. Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по тренировкам важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

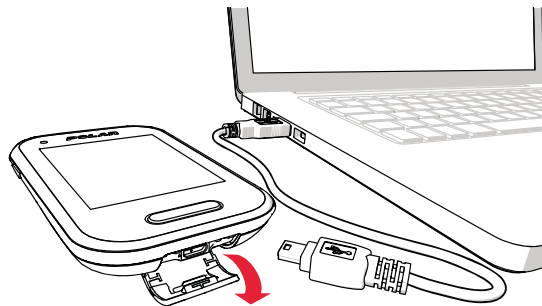
1. Подсоедините V650 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля. Зарядка V650 может начаться на сразу.
2. Включите V650, нажав и удерживая боковую кнопку.

**Если вы используете Mac OS X**, включите режим совместимости для Mac OS X на V650. Перейдите в **Настройки > Общие настройки**. Прокрутите вниз и выберите **V650**. Снова пролистайте вниз и выберите операционную систему вашего компьютера: **Mac OS X**. Перезагрузите V650, чтобы сохранить настройку. Более подробные инструкции приводятся на странице службы технической поддержки V650: [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

3. Перейдите на сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и загрузите программное обеспечение для передачи данных Polar FlowSync, которое нужно для подключения устройства V650 к онлайн-сервису Flow.
4. Откройте установочный пакет и следуйте инструкциям по установке программы.
5. Как только установка будет завершена, автоматически откроется FlowSync.

Обратите внимание, что установка соединения между V650 и компьютером может занять некоторое время.

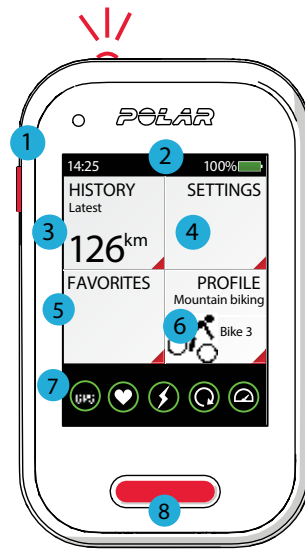
6. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств. Polar FlowSync распознает V650 как новое устройство и открывает онлайн-сервис Polar Flow в интернет-браузере.
7. Создайте учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть.
8. Щелкните кнопку «Готово», чтобы синхронизировать настройки между устройством V650 и онлайн-сервисом Polar Flow. Как только синхронизация завершится, статус FlowSync изменится на выполненный.
9. Если для устройства V650 доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки.



Полная зарядка аккумулятора может занять до пяти часов.

## Знакомство с устройством V650

1. Нажмите боковую кнопку для просмотра следующих пунктов:
  - » Синхронизация с моб.
  - » Калибровка высоты
  - » Блокировка дисплея
  - » Поиск датчиков
  - » Выключение V650



2. Смахните по экрану вниз, чтобы открыть выпадающее меню. Здесь можно настроить подсветку, звуки тренировки и яркость экрана.
3. Просматривайте подробные сведения о своих тренировках и общие результаты езды на велосипеде.
4. Меняйте настройки в соответствии со своими нуждами.
5. Включайте Strava Live Segments® и выбирайте маршрут для заезда.

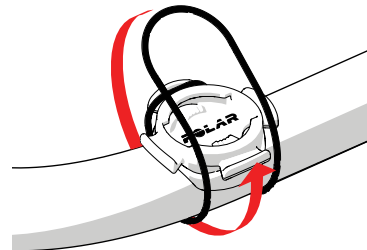
Добавьте загруженные из Strava сегменты, а также маршруты, в избранное в онлайн-сервисе Flow и синхронизируйте их с V650.

6. Выбирайте профиль и велосипед для заезда.
7. См. статус GPS и датчиков.
8. Для начала записи нажмите переднюю кнопку и удерживайте ее, чтобы приостановить запись. Вы также можете выбрать кнопку, при нажатии которой будет начинаться этап.

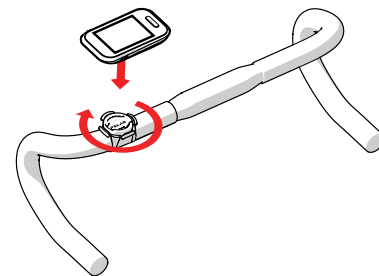
## Велосипедный крепеж

Велосипедный крепеж можно установить на выносе руля или на его правой/левой стороне.

1. Установите резиновое основание на выносе/руле.
2. Расположите велосипедный крепеж таким образом, чтобы логотип POLAR находился на одном уровне с рулем.
3. Зафиксируйте велосипедный крепеж на выносе/руле, используя уплотнительное кольцо.



4. Совместите края задней панели устройства V650 с разъемами на велосипедном крепеже и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство V650 не окажется на своем месте.



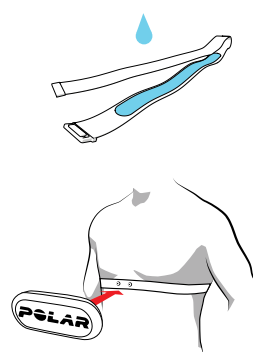
## Датчик частоты сердечных сокращений H10

При использовании нашего датчика частоты сердечных сокращений во время езды на велосипеде, вы извлекаете максимум пользы из уникальных функций Polar Smart Coaching. Данные частоты сердечных сокращений дают общее представление о вашем состоянии физического здоровья и о том, как ваш организм реагирует на тренировку. Эта информация поможет вам усовершенствовать ваши планы тренировок и более эффективно достигать поставленных целей.

Наденьте удобный нагрудный ремень и датчик, чтобы устройство V650 принимало точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени.

**\* Если вы купили устройство V650 без датчика ЧСС, ничего страшного, его всегда можно приобрести отдельно.**

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.
4. Перед первой тренировкой необходимо выполнить сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством V650. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений и перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение устройства**.



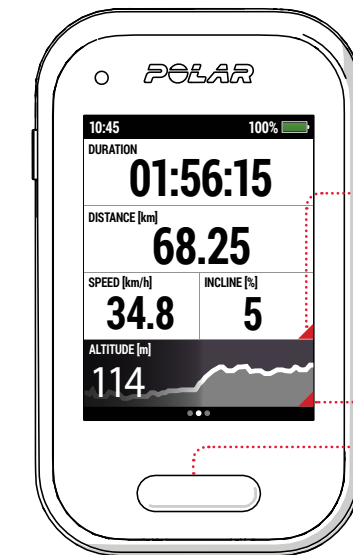
После тренировки снимите датчик частоты сердечных сокращений и промойте ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приводятся на странице службы технической поддержки V650: [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

## Начало тренировки

Выберите профиль. Пока устройство V650 не обнаружит сигналов спутников GPS, оно должно спокойно лежать экраном вверх. Первый поиск занимает примерно 30-60 секунд. Затем поиск должен занимать всего несколько секунд. Устройство V650 готово, как только зеленый круг вокруг GPS становится статическим. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заезд.

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Яркий сенсорный экран упрощает проверку тренировочных данных во время заезда. Чтобы изменить режимы тренировки, проведите по экрану.



Красный треугольник указывает на то, что вы можете быстро переключать отображаемую информацию, например, от скорости до средней скорости.

Чтобы приостановить тренировку нажмите переднюю кнопку. Затем можно продолжить или приостановить запись тренировки.

## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Мгновенно получите анализ ваших тренировок и подробную информацию о них с новым устройством Polar V650 и онлайн-сервисом Polar Flow.

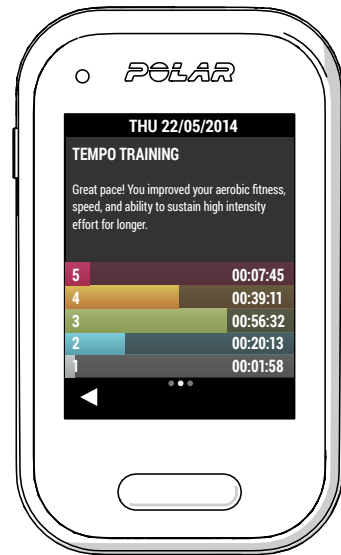
### Сводка

Просматривайте сводные данные о тренировке сразу же после заезда. Можно также просмотреть преимущества от своих тренировок.

Детали заезда, например, длительность, расстояние, максимальная частота сердечных сокращений, скорость и средняя скорость подъема можно также просмотреть в разделе **History > Sessions** (История > Тренировки).

### Выполняйте подробный анализ

Выполняйте подробный анализ, отслеживайте свой прогресс и рассказывайте о тренировках друзьям или тренеру с помощью онлайн-сервиса [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

В устройстве Polar V650 есть много уникальных функций, которые помогут вам выполнять заезды лучше. Здесь кратко перечислены самые важные из них.

### ПРОФИЛИ

В устройстве V650 есть три профиля езды на велосипеде (и один профиль для других видов спорта). Можно настроить каждый профиль для максимум шести различных режимов тренировки, чтобы просматривать действительно нужную вам информацию.

### ВСТРОЕННАЯ СИСТЕМА GPS

Благодаря встроенной системе GPS, устройство V650 отслеживает скорость, расстояние и маршрут. С помощью функций возврата к началу маршрута и отслеживания маршрута можно вернуться к месту отправления.

### ДАТЧИК АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ

Помимо высоты устройство V650 измеряет совокупные данные, такие как подъем/спуск, на уклон/склон, текущую среднюю скорость подъема и высоту, израсходованные калории.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Устройство V650 предоставляет мотивирующий отчет об эффекте от ваших тренировок сразу же после них.

### ПЕРЕДНЯЯ ПОДСВЕТКА

Передняя подсветка в верхнем углу V650 помогает улучшить вашу видимость для других участников дорожного движения. Вы можете установить автоматическое включение этой интеллектуальной функции когда становится темно.

### СОВМЕСТИМОСТЬ С ДАТЧИКАМИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Устройство V650 совместимо со многими датчиками мощности сторонних производителей. Полный список совместимых устройств приведен на странице [support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors).

### СОВМЕСТИМОСТЬ С TRAININGPEAKS®

После привязки учетной записи TrainingPeaks к учетной записи Polar Flow можно синхронизировать тренировки из V650 на TrainingPeaks. Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) и Normalized Power® (NP®) отображаются на V650 во время тренировки.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® НА V650

Чтобы получать уведомления на V650, как только вы начнете приближаться к одному из своих любимых сегментов Strava, выполните следующие действия:



1. Свяжите учетные записи Strava Premium и Polar Flow.
2. Выберите сегменты, которые вы хотите загрузить в Polar Flow в Strava.
3. Выберите сегменты Strava, которые вы хотите видеть на V650 в Polar Flow.
4. Синхронизируйте V650.

Узнайте больше на [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

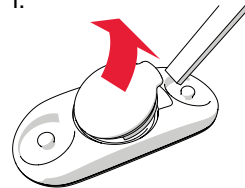
## Использование дополнительных аксессуаров

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря следующим дополнительным аксессуарам:

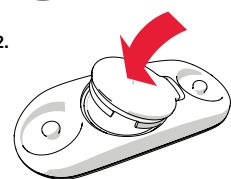
- » **Регулируемое фронтальное крепление для велосипеда** обеспечивает оптимальный угол обзора и простой доступ к компьютеру вашего велосипеда. Его можно прикрепить к выносу/рулю велосипеда.
- » **Датчик скорости Bluetooth® Smart** точно измеряет скорость/темп и расстояние при езде на велосипеде даже на самых сложных маршрутах. Подходит и для езды в помещении. V650 также определяет текущие, средние и максимальные значения вашей скорости.
- » **Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart** измеряет вашу частоту педалирования в оборотах в минуту. V650 также определяет текущие, средние и максимальные значения вашей частоты педалирования.

### Как заменить батарею в датчике частоты сердечных сокращений:

1.



2.



Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильную батарею (CR2025).

## Технические спецификации

### V650

Тип аккумулятора	Перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор 1900 мАч
Время работы	10 ч
Рабочая температура	от -20 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F
Водонепроницаемость	IPX7 (непроницаемо для дождя, не пригодно для плавания)
Материалы V650	АБС-сополимер, поликарбонат, асахи драгонтрейл (стекло), полиамид
Материал велосипедного крепежа	Полиоксиметилен

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ BLUETOOTH®

Тип аккумулятора	CR2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора	Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, фторкаучук
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Водонепроницаемость	30 м
Материал присоединителя	АБС
Материал ремня	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

Радио-оборудование работает на частоте 2.402 - 2.480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 4,0 мВт.

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПАНИИ APPLE INC. GOOGLE PLAY ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ GOOGLE INC. STRAVA LIVE SEGMENTS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ STRAVA, INC. TRAININGPEAKS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ TRAININGPEAKS, LLC NP®, IF® и TSS® ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ ЗНАКАМИ КОМПАНИИ TRAININGPEAKS, LLC и ИСПОЛЬЗУЮТСЯ С ЕЕ РАЗРЕШЕНИЯ. ПОДРОБНЕЕ СМ. НА САЙТЕ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Производитель:

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Тел.: +358 8 5202 100  
Факс: +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Совместим с



4.0 RUS 03/2018



## POLAR V650 УМНЫЙ ВЕЛОКОМПЬЮТЕР С GPS

### Руководство по началу работы

Узнайте больше на [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

Русский