

## Så här kommer du igång

Installera din nya Polar V650 i Polar Flow webbtjänst. För att få exakta och personliga träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

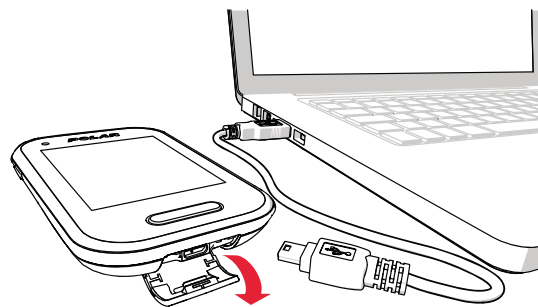
1. Anslut din V650 till datorns USB-port med hjälp av USB-kabeln. Det kan ta några minuter innan din V650 börjar laddas.
2. Slå på din V650 genom att trycka och hålla in sidoknappen.

**i** Om du använder Mac OS X, måste du aktivera kompatibilitetsläget för Mac OS X i din V650. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar**. Rulla längst ned och välj alternativet **Om V650**. Rulla nedåt igen och välj vilket operativsystem du har i din dator: **Mac OS X**. Spara inställningen genom att starta om din V650. Mer detaljerade anvisningar finns på supportsidorna för V650 på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

3. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och ladda ner dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync som du behöver för att ansluta din V650 till Flow webbtjänst.
4. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
5. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt.

**i** Observera att det kan ta längre tid att upprätta anslutning mellan din V650 och datorn.

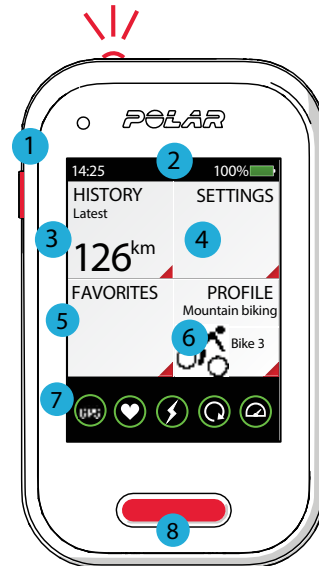
6. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner. Polar FlowSync känner igen din V650 som en ny enhet och öppnar Polar Flow webbtjänst i din webbläsare.
7. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett konto.
8. Klicka på Klar för att synkronisera dina inställningar mellan V650 och Polar Flow webbtjänst. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
9. Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din V650 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen.



**i** Det tar upp till fem timmar att ladda batteriet helt.

## Lär känna din V650

1. Tryck på sidoknappen för att se följande alternativ:
  - » Synka med mobil
  - » Kalibrera höjd
  - » Lås display
  - » Sök efter sensorer
  - » Stäng av V650



2. Dra nedåt för att öppna rullgardinsmenyn. Där kan du justera framlyktan, träningsljud och displayens ljusstyrka.
3. Se detaljerna för dina träningspass och totalvärdena från din cykelhistorik.
4. Ändra inställningarna så att de passar dina behov.
5. Aktivera Strava Live Segments® eller välj en rutt för din cykeltur.

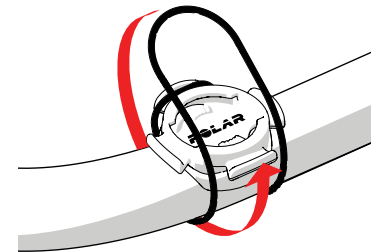
**i** Lägg till segment som du har laddat ner från Strava och rutter till dina Favoriter i Flow webbtjänst och synkronisera dem med din V650.

6. Välj profil och cykel för din cykeltur.
7. Se status för GPS och sensorer.
8. Tryck på frontknappen för att starta registreringen, tryck och håll in för att pausa. Du kan även ställa in knappen för att lagra en varv-/mellantid.

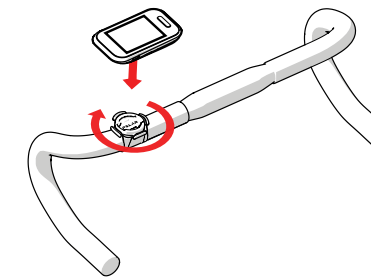
## Cykelfäste

Du kan montera cykelfästet på styrstammen eller på den vänstra eller högra sidan av styret.

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



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



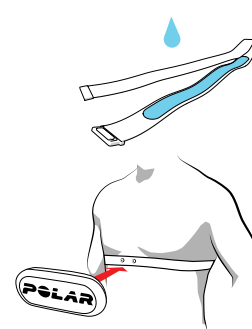
## H10 pulssensor

När du använder våra pulssensorer när du cyklar får du ut det mesta av Polars unika Smart Coaching-funktioner. Pulsdata ger dig en inblick i ditt fysiska tillstånd och hur din kropp svarar på träning. Detta hjälper dig att finjustera dina träningsplaner och uppnå dina mål mer effektivt.

Bär det bekväma bältet och sändarenheten runt din bröstorg för att se din puls i realtid i din V650.

**\* Om du köpte din V650 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.**

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du para ihop pulssensorn med din V650. Tag på dig din pulssensor och gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Ihopparring > Para ihop ny enhet**.



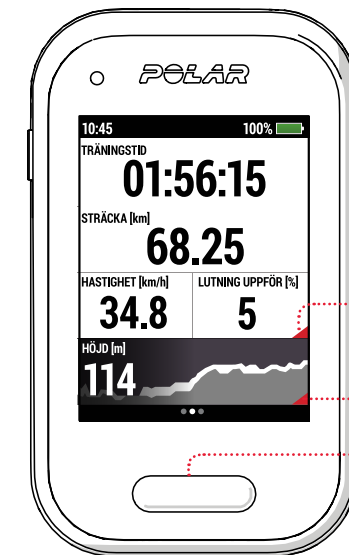
**i** Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent. Mer detaljerade anvisningar finns på supportsidorna för V650 på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

## Starta träningen

Välj den sportprofil du vill använda. Håll din V650 stilla med displayen riktad uppåt, tills den hittar GPS-satellitens signaler. Det tar normalt 30-60 sekunder första gången. V650 är klar när den gröna cirkeln runt GPS lyser kontinuerligt. Tryck på knappen på framsidan för att starta träningen.

## UNDER TRÄNING

Med den ljusst färgade pekskärmen kan du enkelt kontrollera dina träningsdata under turen. Växla mellan träningsdisplayerna med ett snabbt svep över skärmen.



Den röda triangeln anger att du snabbt kan växla information som visas, t.ex. hastighet till snitthastighet.

Tryck på knappen på framsidan för att pausa träningen. Du kan sedan välja att **Fortsätta** eller **Stoppa** registreringen av träningspasset.

## Efter träning

Få en snabb överblick och gör djupgående analyser av din träning med Polar V650 och Polar Flow webbtjänst.

## VISA TRÄNINGSSUMMERING

Få en omedelbar summering av ditt träningspass direkt efter din cykeltur. Du kan också se vilka fördelar träningen har för dig.

Detaljerna om din cykeltur, som träningstid, sträcka, maxpuls, hastighet och VAM, finns också under **Historik > Träningspass**.

## ANALYSERA VARJE DETALJ

Analysera varje detalj av din träning, följ din utveckling och dela dina träningsdata med dina vänner eller din tränare på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## Nyckelfunktioner

Polar V650 erbjuder en mängd unika funktioner som hjälper dig att träna bättre. Här kan du se en sammanfattning av de viktigaste funktionerna.

### SPORTPROFILER

V650 har tre profiler för cykling och en profil för andra sporter, som du kan anpassa så att de passar dina behov. Du kan exempelvis ställa in sex träningsdisplayer för varje profil. Varje träningsdisplay kan innehålla upp till åtta datafält.

### INTEGRERAD GPS

Med en integrerad GPS loggar V650 din hastighet, sträcka och rutt. Funktionerna **Tillbaka till start** och **Ruttföljning** hjälper dig att ta dig tillbaka till turens startpunkt.

### BAROMETRISK LUFTRYCKSSENSOR

Utöver höjd ger V650 omfattande data, som höjd-/fallmeter, lutning uppför/utför, VAM (genomsnittlig stigningshastighet i m/h) och höjddkompenserad kaloriförbrukning.

### TRÄNINGSEFFEKT

V650 ger motiverande feedback om effekten av träningen direkt efter träningspasset.

### FRONTLYSE

Frontlyset på den övre kanten av V650 förbättrar din synlighet för andra på vägen. Det är en intelligent funktion som aktiveras automatiskt när det blir mörkt.

### KOMPATIBILITET MED TREDJE PARTS EFFEKTSENSORER

Din V650 är kompatibel med ett antal effektsensorer från tredje part. Se den fullständiga kompatibilitetstabellen på [support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors).

### KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS®

Efter att du kopplat ihop dina TrainingPeaks och Polar Flow-konton kan du synkronisera dina träningspass från V650 till TrainingPeaks. Nu kan du se din Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) och Normalized Power® (NP®) på din V650 under träningen.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN V650

Ifall du vill få meddelanden till din V650 när du närmar dig en av dina favorit Strava-segment måste du:

1. Koppla ihop dina Strava Premium och Polar Flow-konton.
2. Välja de segment du vill ladda ner till Polar Flow från Strava.
3. Välja de Strava-segment du vill se på din V650 i Polar Flow.
4. Synkronisera din V650.



Mer information finns på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

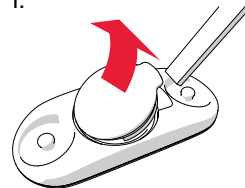
## Kompatibla tillbehör

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med följande tillbehör:

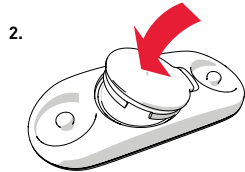
- » **Justerbart främre cykelfäste** ger dig den bästa betraktningvinkeln och enkel tillgång till din cykeldator. Du kan fästa enheten antingen runt styrstången eller styrstammen på din cykel.
- » **Hastighetssensor Bluetooth® Smart** mäter din cykelhastighet/tempo och sträcka, även på de mest krävande vägarna. Användbar för inomhuscykling. V650 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din hastighet.
- » **Kadenssensor Bluetooth® Smart** mäter din kadens (trampfrekvens) i varv per minut när du cyklar. V650 visar aktuella, snitt- och maxvärden för din kadens.

### Byta batteri på pulssensorn:

1.



2.



1. Öppna batterilocket med hjälp av ett litet platt verktyg. (bild 1).
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. (bild 2). Du ska höra ett klickljud.

## Tekniska specifikationer

### V650

Batterityp  
Drifttid  
Drifttemperatur  
Vattenresistens  
V650-material

1900 mAh Li-jon polymerbatteri  
10 tim  
-20 °C till +50 °C  
IPX7  
Akrylnitrilbutadienstyren (ABS), polykarbonat (PC), Asahi Dragontrail (glas), polyamid (PA)  
Polyoxymetylen (POM)

Cykelfäste, material

### POLAR H10 PULSSENSOR

Batterityp  
Tätningring för batteri  
Drifttemperatur  
Vattenresistens  
Sändarenhet, material  
Bälte, material

CR2025  
O-ring 20,0 x 0,90 material silikon  
-10 °C till +50 °C  
30 m  
ABS, ABS + GF, PC, Rostfritt stål  
38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikontryck

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband och 4,0 mW maxeffekt.

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.  
STRAVA LIVE SEGMENTS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR STRAVA, INC.  
TRAININGPEAKS ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC  
NP®, IF® OCH TSS® ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR TRAININGPEAKS, LLC OCH ANVÄNDS MED TILLSTÄND. MER INFORMATION FINNS PÅ [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Tillverkad av

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

Kompatibel med



17951141.04 SWE 02/2018 10011  
**17951549.04 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 02/2018 10011**



**POLAR V650**  
**SMART GPS CYKELDATOR**

**Kom igång-guide**

Mer information finns på [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650)

 Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batteri (CR2025).

Svenska