

POLAR®



POLAR V650

BRUGERVEJLEDNING TIL V650

INDHOLD

Indhold	2
Kom i gang	6
Polar V650 Brugervejledning	6
Introduktion	6
V650	6
USB-kabel	6
Bluetooth® Smart pulsmåler*	7
Polar FlowSync Software	7
Webservicen Polar Flow	7
Opsæt din V650	7
Opsætning i webservicen Polar Flow	7
Opsætning fra enheden	8
Oplad batteriet	9
Menu og funktioner	10
Menupunkter	10
Knapfunktioner	11
Funktioner på touchskærm	12
Parring af sensorer med V650	13
Indstillinger	14
Generelle indstillinger	14
Parring	14
Kort	15
Brug GPS-tid	15
Tid	15
Dato	15
Sprog	15
Enheder	16
PIN-kodelås	16
Ekstra lys	16
Baggrundslys	17
Automatisk sluk	17
Om V650	17
Sportsprofilindstillinger	17
Træningsvisninger	18
Pulsvisning	18
Hastighedsvisning	19
Træningslyd	19
GPS	19
Automatisk pause	19
Automatisk omgang	19
Frontknap måler omgang	19

Pulszoner	19
Power-indstillinger	19
Cykel-indstillinger	20
Måling af hjulstørrelsen	20
Fysiske indstillinger	21
Køn	22
Højde	22
Vægt	22
Fødselsdato	22
HR max	22
Hvilepuls	23
VO2 max	23
Opdatering af firmware	24
Kompatible sensorer	25
Polar Pulsmåler Bluetooth® Smart	25
Par en pulsmåler med V650	25
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart	25
Par hastighedssensor med V650	26
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart	26
Par kadencesensor med V650	27
Montering af cykelbeslag	28
Montering af cykelbeslag	28
Træning	29
Tag pulsmåleren på	29
Start et træningspas	29
Vælg profil og cykel til turen	29
Start et træningspas med rutevejledning	30
Knapfunktioner under træning	31
Sideknapfunktioner	31
Frontknapfunktioner	31
Touchskærmfunktioner	31
Træningsvisninger	32
Tid	32
Miljø	33
Kropsmåling	34
Distance	35
Hastighed	36
Kadence	36
Effekt	37
Omgangsinformation	40
Tilbage til start	40
Afbryd og stands træningen	40
Efter træning	42
Opsummering	42
Historik	43

Træningspas	43
Totaler	43
Funktioner	44
GPS	44
Barometer	44
Sportsprofiler	44
Kort	45
Kortindstillinger	45
Under træning	46
Rutevejledning	48
Sådan tilføjer du en rute i V650	48
Vejledning på displayet	48
Strava Live Segments®	48
Importer Strava Live Segments fra Strava.com på Polar Flow	49
Overfør Strava Live Segments fra Polar Flow til din V650	50
Aktiver funktionen Strava Live Segments® på din Polar V650	50
Træning med Strava Live Segments	50
Avanceret effektmetrik	54
Smart Coaching	55
Polar pulszoner	55
Smart Calories	58
Træningsudbytte	58
Træningsmængde	60
Webservicen Polar Flow	61
Appen Polar Flow	63
Synkroniserer	64
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	64
Synkroniser med Flow App	64
Pleje af din V650	67
Polar V650	67
Pulsmåler	67
Hastighedssensor Bluetooth® Smart og Kadencesensor Bluetooth® Smart	68
Opbevaring	68
Service	68
Vigtige oplysninger	69
Batterier	69
Udskift pulsmålerens batteri	69
H6	70
H10	70
Sikkerhedsforanstaltninger	71
Interferens under træning	71
Sundhed og træning	72
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	73
Tekniske specifikationer	73
Polar V650	73

Pulsmåler	74
Polar FlowSync Software	75
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	75
Polar-produkters vandtæthed	75
Begrænset international Polar-garanti	76
Regulatoriske oplysninger	77
Ansvarsfraskrivelse	77

KOM I GANG

POLAR V650 BRUGERVEJLEDNING INTRODUKTION

Tillykke med din nye V650! V650 er designet til den mest ambitiøse cyklist, og den hjælper dig med at nå din maksimale præstation.

Denne brugervejledning indeholder komplette instruktioner, så du kan få mest muligt ud af din nye cykel-partner. Gå ind på www.polar.com/da/support/v650 for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.



V650

Få vist dine træningsdata, såsom puls, hastighed, distance og højde, med et hurtigt blik på den store skærm.

USB-KABEL

Brug USB-kablet til at oplade batteriet og til at synkronisere data mellem din V650 og Polar Flow-web-servicen via FlowSync software.

BLUETOOTH® SMART PULSMÅLER*

Se din øjeblikkelige og nøjagtige puls på din V650 under dine træningspas. Din puls bruges til at analysere, hvordan dit træningspas gik.

**Kun inkluderet i V650 med pulsmålersæt. Hvis du købte din V650 uden pulsmåler, skal du ikke fortvivle - du kan købe en når som helst.*

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Med Flowsync software kan du synkronisere data mellem din V650 og Flow-webservicen på din computer ved hjælp af USB-kablet. Gå ind på flow.polar.com/start for at hente og installere Polar FlowSync software.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Planlæg og analysér hver eneste detalje af din træning, brugertilpas din enhed, og lær mere om din præstation på polar.com/flow.

OPSÆT DIN V650


Udfør opsætningen i webservicen Polar Flow. Der kan du udfylde alle de nødvendige fysiske oplysninger til nøjagtige træningsdata på én gang. Du kan også vælge sprog og få den nyeste firmware til din V650. Du har brug for at en computer med en internetforbindelse for at udføre opsætningen i webservicen Polar Flow.

Hvis du ikke har adgang til en computer med en internetforbindelse med det samme, kan du alternativt starte fra enheden. **Bemærk, at enheden kun indeholder en del af indstillingerne.** For at få mest muligt ud af din V650 er det vigtigt, at du udfører opsætningen i webservicen Polar Flow senere.

OPSÆTNING I WEBSERVICEN POLAR FLOW


1. Gå ind på flow.polar.com/start og download Polar FlowSync software, som du skal bruge til at slutte din V650 til Flow-webservicen.
2. Åbn installationspakken og følg anvisningerne på skærmen til installation af softwaren.
3. Når installationen er færdig, åbner FlowSync automatisk og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. Aktivér din V650 ved at trykke på knappen på siden i et par sekunder.
5. Slut V650 til din computers USB-port med USB-kablet. Lad din computer installere evt. USB-drivere, hvis den foreslår dette.

6. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. Opret en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske indstillinger nøjagtigt, da de indvirker på kalorieberegningen og andre Smart Coaching-funktioner.
7. Klik på **Gem** for at afslutte opsætningen. FlowSync begynder at synkronisere dataene til din V650. Vent, til synkroniseringen er afsluttet, inden du frakobler din V650. FlowSync-status ændres til afsluttet, når synkroniseringen er udført.



 Du kan vælge mellem følgende sprog i Polar Flow-webservicen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi** eller **Svenska**.


OPSÆTNING FRA ENHEDEN

Slut V650 til din computers USB-port eller en USB-oplader med kablet, der fulgte med i æsken. Aktivér din V650 ved at trykke på knappen på siden. Den først gang du gør dette, fører din V650 dig igennem en indledende opsætningsproces.

1. Begynd med at vælge dit sprog blandt følgende muligheder: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Português, 简体中文, Suomi** eller **Svenska**. Hvis du ikke kan se dit sprog, skal du swipe op for at rulle listen. Vælg et sprog ved at trykke på det. Feltet bliver rødt. Bekræft og fortsæt til den følgende indstilling ved at trykke på  nederst på skærmen.
2. **Enheder**: Vælg **Metriske** (kg/cm) eller **Britiske** (lb/ft) enheder.
3. **Brug GPS-tid**: Hvis du ønsker, at V650 læser den koordinerede verdenstid (UTC) fra GPS-satellitterne, skal du markere boksen og vælge den UTC-tidszone, der befinder sig tættest på dig.
4. **Klokkeslæt**: Skift tidsformatet ved at trykke på 12t/24t (1). Det valgte tidsformat skrives i hvidt. Hvis du vælger tidsformatet **12t**, skal du også vælge **AM** eller **PM** (2). Angiv derefter den lokale tid.



5. **Dato:** Indtast den aktuelle dato.
6. **Køn:** Vælg **Mand** eller **Kvinde**.
7. **Højde:** Angiv din højde.
8. **Vægt:** Angiv din vægt.
9. **Fødselsdato:** Angiv din fødselsdato.
10. For at ændre dine indstillinger skal du trykke på  nederst på skærmen for at vende tilbage til den ønskede indstilling. Tryk på  for at acceptere indstillingerne. V650 skifter til hovedvisningen.

 *Det er vigtigt, at du indtaster de præcise fysiske indstillinger, som f.eks. din alder, din vægt og dit køn, for at opnå de mest nøjagtige og personlige træningsdata.*

OPLAD BATTERIET

V650 har et genopladeligt batteri. Brug det USB-kabel, der fulgte med produktet, til at oplade din V650 gennem USB-stikket på din computer.

1. Skub ned for at åbne klappen.
2. Løft klappen, og sæt micro USB-stikket ind i USB-porten.
3. Sæt den anden ende af kablet ind i din pc.
4. Ladeanimationen vises på displayet. En fuld opladning af batteriet tager op til fem timer.

Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er markeret med "output 5Vdc", og at den leverer mindst 500 mA. Brug kun en passende sikkerhedsgodkendt USB-strømadapter (markeret med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").



i Oplad ikke Polar-produkter med en 9 volt-oplader. Hvis du bruger en 9 volt-oplader, kan det beskadige dit Polar-produkt.

Batteriet har en driftstid på ca. 10 timer. Batteriets driftstid afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din V650, de valgte og anvendte funktioner samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet.

i Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere periode, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da det kan påvirke batteriets levetid.

MENU OG FUNKTIONER

MENUPUNKTER

1. **RULLE-MENU:** Swipe ned for at åbne rullemenuen. Der kan du justere forlygten, træningslydene og displayets lysstyrke.
2. **HISTORIE:** Se alle detaljerne af dine træningspas og totalerne af din cykelhistorik.
3. **INDSTILLINGER:** Modificer indstillingerne, så de passer til dine behov.
4. **FAVORITTER:** Aktiver Strava Live Segments®, eller vælg en rute til din tur. **i** Tilføj segmenter, du har downloadet fra Strava, og ruter til dine Favoritter i Flow-webservicen, og synkroniser dem til din V650.
5. **PROFIL:** Vælg profilen og cyklen til din tur.
6. Indikatorerne vist nederst på displayet indeholder oplysninger om sensorernes status.



KNAPFUNKTIONER

Der er en fysisk knap på siden af V650 og en anden knap foran.

Tryk på knappen **(1)** på siden for at se følgende indstillinger:

- **SYNKRONISER MED MOBIL**
- **KALIBRER HØJDE**
- **LÅS DISPLAY**
- **SØG EFTER SENSORER**
- **SLUK V650**



Tryk på knappen på forsiden **(2)** for at begynde målingen. Tryk og hold den nede for at afbryde midlertidigt.

 Udfør en omgang ved at trykke normalt. Se [Sportsprofil-indstillinger](#) for anvisninger til, hvordan funktionen **FRONTKNAP MÅLER OMGANG** slås til/fra.



FUNKTIONER PÅ TOUCHSKÆRM

Tryk

- Åbn det, du trykker på.
- Vælg et element.
- Bekræft og vend tilbage til det forrige niveau ved at trykke på .
- Fortsæt yderligere ved at trykke på .

Swipe til højre eller venstre

- Skift træningsvisninger under træning.
- Gennemse layouts af træningsvisninger i sportsprofilindstillinger.
- Rul gennem detaljer om dit cykelpas i **HISTORIK**.

Swipe ned fra toppen af skærmen

Åbn rullemenuen. Der kan du justere forlyset, træningslydene og displayets lysstyrke.

Swipe op eller ned

Rul gennem det, der vises på skærmen.

PARRING AF SENSORER MED V650

Sensorer, der er kompatible med V650, bruger Bluetooth Smart ® trådløs teknologi. Inden du tager en ny pulsmåler eller cykelsensor i brug, skal den parres med din V650. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din V650 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser pga. datatransmission.


Se [Kompatible Sensorer](#) for yderligere oplysninger om parring af specifikke sensorer.

INDSTILLINGER

GENERELLE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine generelle indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger**. Der finder du:

- **Parring**
- **Kort**
- **Brug GPS-tid**
- **Tid**
- **Dato**
- **Sprog**
- **Enheder**
- **PIN-kodelås**
- **Forlygte**
- **Baggrundslys**
- **Automatisk sluk**
- **Om V650**

Tryk for at åbne den indstilling, du ønsker at ændre, og redigér som ønsket. Bekræft og vend tilbage til forrige menu ved at trykke på .

I visse indstillinger (f.eks. ENHEDER) skal du trykke på feltet, indtil du ser den korrekte værdi.

PARRING

Inden du tager en ny sensor i brug, skal den introduceres til din V650. Dette kaldes parring og tager kun nogle få sekunder. Parringen sikrer, at din V650 kun modtager signaler fra din sensor, og gør det muligt at træne i en gruppe uden forstyrrelser.

Par ny enhed: Par en sensor med din V650. For yderligere oplysninger om parring af specifikke sensorer henvises der til [Kompatible sensorer](#).

Parrede enheder: Få vist alle de enheder, du har parret med din V650.

Sådan fjerner du parringen med en sensor:

1. Gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Parring > Parrede enheder**.

2. Tryk på den enhed, du ønsker at fjerne fra listen, og tryk på **Fjern parring**.

KORT

OFFLINE-KORTOMRÅDE: Definér offline-kortområdets midterpunkt (450 km x 450 km).

- Du kan gennemse kortet ved at swipe og zoome ind med et dobbelt tryk og zoome ud med et tofinger-tryk.
- Når du har defineret området, skal du trykke på **DOWNLOAD**.
- **Slet gamle kort?** vises. Et nyt offline-kortområde vil slette de forrige kort. Vælg **FORTSÆT** for at bekræfte valget af området. V650 vender tilbage til **KORTINDSTILLINGER**.
- **Synkronisering påkrævet** vises under **OFFLINE-KORTOMRÅDE**. **Der vil blive downloadet et nyt offline-kort, den næste gang du synkroniserer din V650 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren.**

KORTLAG: Vælg **Topografisk, Cykelruter** og/eller **Favoritruter**.

I **Gennemse offline-kort** kan du se en forhåndsvisning af det downloadede kort, inden du starter et træningspas. Du kan flytte kortet til din aktuelle placering ved at trykke på kompasnålen øverst til højre på skærmen. Når du browser væk fra din aktuelle placering, ændres kompasnålen fra rød til hvid.

BRUG GPS-TID

Hvis du ønsker, at V650 læser den koordinerede verdenstid (UTC) fra GPS-satellitterne, skal du markere boksen i feltet **BRUG GPS-TID** og vælge den UTC-tidszone, der befinder sig tættest på dig.

TID

Indstil klokkeslættet.



Hvis du ønsker at ændre tidsformatet, skal du trykke på 12t/24t (billede). Det aktuelt valgte format skrives med hvid. Hvis du vælger tidsformatet 12t, skal du også vælge AM eller PM.

DATO

Indstil datoen.

SPROG



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

ENHEDER


Vælg metriske eller britiske. Indstil de enheder, der bruges til at måle vægt, højde, distance og hastighed.

PIN-KODELÅS

Hold dine træningsoplysninger sikre ved at indstille en PIN-kode på din V650. Det er en praktisk måde at sikre, at det kun er dig, der har adgang til dine træningsoplysninger.

Tryk på **PIN-KODELÅS** for at slå funktionen til. Indtast en 4-cifret PIN-kode og tryk på . Indtast den igen og tryk på  for at bekræfte.

V650 beder om din PIN-kode, hver gang den er slået til.

 Hvis du glemmer din PIN-kode, kan du foretage en fabriksnulstilling på din V650. Det fjerner forbindelsen mellem V650 og din brugerkonto samt sletter evt. data, der er blevet gemt på den.

1. Sæt V650 til din computers USB-port, og gå ind på Polar FlowSync-softwaren. Polar FlowSync-softwaren overfører dine træningsoplysninger til Polar Flow-webservicen.
2. Gå ind under Indstillinger, og vælg Fabriksnulstilling.
3. Gå ind under Polar Flow-webservicen (flow.polar.com/V650) og gentag det, du gjorde, da du begyndte at bruge produktet for første gang.

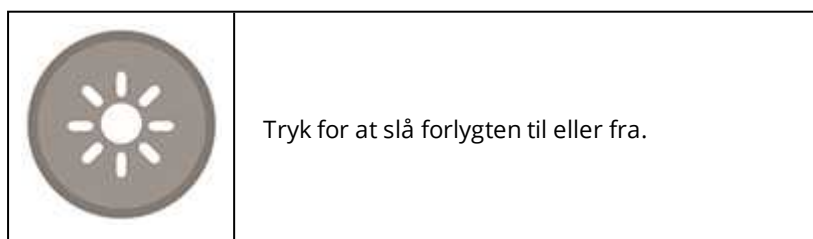
EKSTRA LYS



Formålet med forlygten på den øverste kant af V650 er at optimere sikkerheden, når du cykler i mørke. Det er en intelligent funktion, som du kan slå til automatisk, når det bliver mørkt, og slå fra, når det bliver lyst. Du kan alternativt styre den manuelt fra rullemenuen.

Manuelt: Styr forlygten manuelt fra rullemenuen. Justér **Blinkhyppighed*** ved at trække i skyderen.

Automatisk: V650 slår forlygten til og fra alt efter lysforholdene. Justér **Aktiveringsniveau** og **Blinkhyppighed*** ved at trække i skyderen.

Indstilling af forlygte i rullemenu



	<p>Tryk for at slå blinktilstand til eller fra.</p>
	<p>Tryk for at slå den automatiske forlygte til eller fra.</p>

BAGGRUNDSLYS

Manuelt: Baggrundslyset slås til, hver gang du trykker på skærmen, trykker på en knap, får en meddelelse eller en alarm. Det forbliver tændt i 15 sekunder og slukkes derefter igen.

Altid slået til: Baggrundslyset er altid slået til.

Automatisk: Baggrundslyset slås automatisk til og fra afhængigt af lysforholdene, når du måler et træningspas. I andre tilstande fungerer det på samme måde som manuelt baggrundslys. Du kan justere

Aktiveringsniveau ved at trække i skyderen.

AUTOMATISK SLUK

Vælg **Til/Fra**: Displayet slukkes automatisk, når du ikke har trykket på/rørt knapperne/touchskærmen i 15 minutter (bortset fra når V650 måler et træningspas eller er i pausetilstand).

OM V650


Kontrollér enheds-ID'et, firmwareversionen og HW-modellen af din V650.

SPORTSPROFILINDSTILLINGER

For at se eller ændre sportsprofilindstillinger skal du gå ind på **Indstillinger > Sportsprofiler** og vælge den profil, du ønsker at redigere.

Du finder følgende indstillinger for hver profil:



- **Træningsvisninger**
- **Pulsvisning**
- **Hastighedsvisning**
- **Træningslyd**
- **GPS**
- **Automatisk pause**
- **Automatisk omgang**
- **Frontknap måler omgang**
- **Pulszoner**
- **Power-indstillinger**

Tryk for at åbne den indstilling, du ønsker at ændre, og redigér som ønsket. Bekræft og vend tilbage til forrige menu ved at trykke på .

I visse indstillinger (f.eks. Træningslyd) skal du trykke på feltet, indtil du ser den korrekte værdi.

TRÆNINGSVISNINGER

Du kan vælge at have op til seks træningsvisninger for hver profil, hvor hver træningsvisning kan rumme op til otte elementer. Derudover kan du aktivere følgende visninger: **Kortvisning**, **VISNING AF AUTOMATISK OMGANG** og **Kortvisning**.

1. Markér feltet på den venstre side af displayet for at aktivere **Visning 1**, **Visning 2**, **Visning 3**, **Visning 4**, **Visning 5** eller **Visning 6**.
2. Tryk på den visning, du ønsker at redigere.
3. Vælg det layout, der skal vises. Der er mange layout-muligheder. Du skal bare swipe til venstre eller højre, indtil du ser et layout, du kan lide.
4. Hvis du ønsker at ændre et element, skal du trykke på det og vælge et nyt element fra listen. Listens indhold varierer en smule mellem forskellige layout. Dette er fordi, nogle af elementerne (f.eks. grafer) ikke passer ind i alle layouts. Der er en komplet liste over tilgængelige elementer i [Træningsvisninger](#).
5. Når layoutet er afsluttet, skal du bekræfte og vende tilbage til menuen **TRÆNINGSVISNINGER** ved at trykke på .
6. Gentag trin 1-5, hvis du ønsker at indstille flere træningsvisninger for profilen.
7. For at slå **Omgangvisning** til skal du markere boksen i feltet **Omgangvisning**.
8. Tryk på  i menuen **TRÆNINGSVISNINGER** for at gemme dine ændringer.

PULSVISNING

Vælg % (procent af maksimumpuls) eller **bpm** (hjerteslag i minuttet).

HASTIGHEDSVISNING

Vælg **km/t** eller **min/km**.

TRÆNINGSLYD

Vælg **Lyd fra, Lav, Høj** og **Meget høj**.

GPS

Slå GPS-funktion **Til/Fra**.

AUTOMATISK PAUSE

Markér boksen for at slå funktionen til.

Tryk på **Aktiveringshastighed** for at indstille hastigheden, som målingen blev afbrudt ved.

AUTOMATISK OMGANG

Markér boksen for at slå funktionen til, og indstil derefter den automatiske omgangs **Varighed** eller **Distance**.

FRONTKNAP MÅLER OMGANG

Slå funktionen **Til/Fra**. Hvis du slår funktionen til, måler frontknappen en omgang under målingen af et træningspas.

Som standard er funktionen slået til i **Landevejscyklng, Mountainbiking** og **Spinning**.



Når du trykker på frontknappen og holder den nede, afbrydes målingen midlertidigt.

PULSZONER

Få vist og redigér pulszonegrænserne.

POWER-INDSTILLINGER

Power-indstill. indeholder:

- **Effektvisning:** Vælg **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) eller **FTP %** (% af FTP).
- **FTP (W):** Indstil din FTP-værdi. Området er mellem 60 og 600 watt.

- **Effekt, rulning gnm.:** Vælg 3, 10 eller 30 sekunders rullegennemsnit af effektdata, eller vælg **Indstil anden** for at indstille rullegennemsnittet til hvilken som helst værdi mellem 1-99 sek.
- **Powerzoner:** Få vist og redigér powerzonegrænserne.

CYKEL-INDSTILLINGER

For at se eller ændre cykelindstillinger skal du gå ind under **Indstillinger** > **Cykelindstillinger** og vælge cyklen. De sensorer, du har knyttet til cyklen, vises under cykelnavnet.

Du finder følgende indstillinger:

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

HJULSTØRRELSE (MM): Indstil hjulstørrelsen i millimeter. Se [Måling af hjulstørrelsen](#) for yderligere oplysninger.

PEDALARMSLÆNGDE (MM): Indstil pedalarmlængden i millimeter.

SENSORER: Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.

MÅLING AF HJULSTØRRELSEN

Hjulstørrelseindstillingerne er en forudsætning for nøjagtig cykelinformation. Der findes to måder til at afgøre din cykels hjulstørrelse:

Metode 1

Mål hjulet manuelt for at få det mest nøjagtige resultat.

Brug ventilen til at markere det punkt, hvor hjulet berører jorden. Tegn en linje på jorden for at markere punktet. Bevæg din cykel fremad på et fladt underlag i en hel omdrejning. Dækket bør være vinkelret med jorden. Tegn en anden linje på jorden, når ventilen er ved jorden igen, for at markere en fuld omdrejning. Mål afstanden mellem de to linjer.


Træk 4 mm fra afstanden for at medregne din vægt på cyklen for at få din hjulomkreds. Indtast denne værdi i cykelcomputeren.

Metode 2

Se efter diameteren i tommer eller i ETRTO trykt på hjulet. Se efter, hvad hjulstørrelsen er i millimeter på diagrammets højre kolonne.

 Du kan også kontrollere hjulstørrelsen fra producenten.

ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Hjulstørrelsesindstilling (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2,2	2282
55-584	27,5 x 2,2	2124

 Hjulstørrelser på diagrammet er vejledende, da hjulstørrelsen afhænger af hjultypen og lufttrykket. På grund af målingernes variation kan Polar ikke holdes ansvarlig for deres gyldighed.


FYSISKE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine fysiske indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Fysiske indstillinger**. Der finder du:

- **Køn**
- **Højde**

- **Vægt**
- **Fødselsdato**
- **HR max**
- **Hvilepuls**
- **VO2max**

Det er vigtigt, at du angiver de nøjagtige fysiske indstillinger, især når du indstiller din vægt, højde, fødselsdato og dit køn, da disse påvirker nøjagtigheden af måleværdierne, som f.eks. pulsgrænserne og kalorieforbrændingen.

Tryk for at åbne den indstilling, du ønsker at ændre, og redigér som ønsket. Bekræft og vend tilbage til forrige menu ved at trykke på .

I visse indstillinger (f.eks. KØN) skal du trykke på feltet, indtil du ser den korrekte værdi.

KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

HØJDE

Angiv din højde.

VÆGT

Angiv din vægt.

FØDSELSDATO

Indstil din fødselsdato.

HR MAX

HR MAX: Indstil din maksimumpuls, hvis du kender din laboratoriemålte aktuelle maksimale pulsværdi. Din aldersberegnete maksimale pulsværdi (220-alder) vises som standardindstilling, når du indstiller denne værdi for første gang.

Om maksimumpuls

HR_{max} bruges til at beregne energiforbrug med. HR_{max} er det højeste antal hjertereslag i minuttet under maksimal fysisk anstrengelse. HR_{max} er også nyttigt til at

afgøre træningsintensiteten. Den mest nøjagtige metode til fastsættelse af din individuelle HR_{max} er at udføre en maksimal træningsstresstest i et laboratorium.

HVILEPULS

HVILEPULS: Indstil din hvilepuls

Om hvilepuls

En persons hvilepuls (HR_{rest}) er det laveste antal hjerteslag i minuttet (bpm), når vedkommende er helt afslappet og uden forstyrrelser. Alder, konditionsniveau, genetik, sundhedsstatus og køn påvirker HR_{rest} . HR_{rest} reduceres som resultatet af kardiovaskulær tilstand. En normal værdi for en voksen person er 60-80 bpm, men for topatleter kan den være under 30 bpm. En usædvanlig høj HR_{rest} kan være et tegn på overanstrengelse eller sygdom.

VO2 MAX

VO2max: Indstil din maksimale iltoptagelse, $VO2_{max}$.

Om $VO2_{max}$

Der findes en tydelig forbindelse mellem kroppens iltoptagelse (VO_2) og hjertelungekonditionen, da vævets iltforsyning afhænger af hjertelungefunktionen. $VO2_{max}$ (maksimal iltoptagelse, maksimal aerob styrke) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne. $VO2_{max}$ kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale tests, submaksimale tests, Polar konditionstest). $VO2_{max}$ er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under aerobe begivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

$VO2_{max}$ kan enten angives som milliliter i minuttet ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), eller denne værdi kan divideres med personens kropsvægt i kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Forholdet mellem iltoptagelse (VO_2) og puls (HR) er lineært hos en person under dynamisk træning. Procentdele af $VO2_{max}$ kan ændres til % af HR_{max} med følgende formel: $\%HR_{max} = (\%VO2_{max} + 28,12)/1,28$.

$VO_{2\max}$ er den grundlæggende variabel af træningsintensiteten. Under beregningen af måltræningsintensiteten for pulsen er den mere praktisk og nyttig, da den kan opnås nemt og ikke-invasivt, f.eks. online under træning med pulsmålere.

OPDATERING AF FIRMWARE

Firmwaren af din V650 kan opdateres. Når som helst en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter V650 til din computer med USB-kablet. Firmwareopdateringerne downloades gennem USB-kablet og FlowSync-softwaren.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din V650. De kan f.eks. indeholde forbedringer af eksisterende funktioner eller helt nye funktioner.

SÅDAN OPDATERES FIRMWAREN

For at opdatere firmwaren i din V650 skal du have:

- En konto på Flow-webservicen
- Installeret FlowSync-software
- Registreret din V650 på Flow-webservicen

Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Sæt micro USB-stikket ind i din V650, og sæt den anden ende af kablet ind i din pc.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg Ja. Den nye firmware installeres, og V650 genstartes.

Inden du opdaterer firmwaren, synkroniseres dataene fra din V650 med Flow-webservicen. Derfor mister du ingen data under opdatering.

KOMPATIBLE SENSORER

Polar Pulsmåler Bluetooth® Smart	25
Par en pulsmåler med V650	25
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart	25
Par hastighedssensor med V650	26
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart	26
Par kadencesensor med V650	27

POLAR PULSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Polar pulsmåler består af en behagelig strop og et sendermodul. Den registrerer din puls nøjagtigt og sender dataene til V650 i realtid.

Pulsmålerdata giver dig indsigt i din fysiske tilstand samt hvordan, din krop reagerer på træningen. Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejrtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

PAR EN PULSMÅLER MED V650

1. Tag din pulsmåler på, som anvist i [Tag pulsmåleren på](#), og gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Parring > Par ny enhed**.
2. V650 angiver de enheder, den finder. Berør den enhed, du ønsker at parre.
3. **Parring vellykket** fortæller dig, at parringen er udført.

POLAR HASTIGHEDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Flere forskellige faktorer kan påvirke din cykelhastighed. Naturligvis er kondition den ene af dem, men vejrforholdene og vejens varierende hældninger spiller også en stor rolle. Den mest avancerede måde til at måle, hvordan disse faktorer påvirker hastigheden af din præstation, er med den aerodynamiske hastighedssensor.

- Måler dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale hastigheder
- Måler din gennemsnitshastighed for at se din udvikling og forbedringen af din præstation
- Let, og alligevel solid, samt nem at påmontere

PAR HASTIGHEDSSENSOR MED V650

Kontrollér, at hastighedssensoren er korrekt installeret. For yderligere oplysninger om installation af hastighedssensoren henvises der til brugervejledningen til hastighedssensoren.

1. Gå ind under **Generelle indstillinger > Parring > Par ny enhed**. V650 bør befinde sig på en afstand af højst tre meter fra den sensor, du ønsker at parre. Den befinder sig tæt nok på, når den er monteret på styret.

2. Aktivér den sensor, du ønsker at parre. Drej pedalerne rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at du har aktiveret sensoren.


 Udfør parringen inden for 30 sekunder efter aktiveringen af sensoren.

3. V650 angiver de enheder, den finder. Enheden tættest på V650 vises øverst på listen. Tryk på den enhed, du ønsker at parre.

4. **Parring vellykket** fortæller dig, at parringen er udført.

5. Forbind sensoren til **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** eller **Cykel 4**. Du kan skifte cyklen senere under **Parrede enheder**.

6. Indstil hjulstørrelsen. Bekræft og vend tilbage til menuen **PARRING** ved at trykke på 

 Når du vælger en cykel til en tur, begynder din V650 automatisk at søge efter de sensorer, du har knyttet til cyklen. V650 er klar, når den grønne cirkel omkring sensorindikatoren er statisk.

POLAR KADENCESENSOR BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måde at måle din cykeltræning på er med vores avancerede trådløse kadencesensor. Den måler din gennemsnitlige og maksimale cykelkadence i realtid som omdrejninger i minuttet, så du kan sammenligne teknikken af din cykeltur med tidligere ture.

- Forbedrer din cykelteknik og identificerer din optimale kadence
- Interferensfrie kadencedata lader dig vurdere din individuelle præstation
- Udformet til at være aerodynamisk og let


PAR KADENCESENSOR MED V650

Kontrollér, at kadencesensoren er korrekt installeret. For yderligere oplysninger om installation af kadencesensoren henvises der til brugervejledningen til kadencesensoren.

1. Gå ind under **Generelle indstillinger > Parring > Par ny enhed**. V650 bør befinde sig på en afstand af højst tre meter fra den sensor, du ønsker at parre. Den befinder sig tæt nok på, når den er monteret på styret.
2. Aktivér den sensor, du ønsker at parre. Drej kranken rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at du har aktiveret sensoren.

 *Udfør parringen inden for 30 sekunder efter aktiveringen af sensoren.*

3. V650 angiver de enheder, den finder. Enheden tættest på V650 vises øverst på listen. Tryk på den enhed, du ønsker at parre.
4. **Parring vellykket** fortæller dig, at parringen er udført.
5. Forbind sensoren til **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** eller **Cykel 4**. Du kan skifte cyklen senere under **Parrede enheder**.

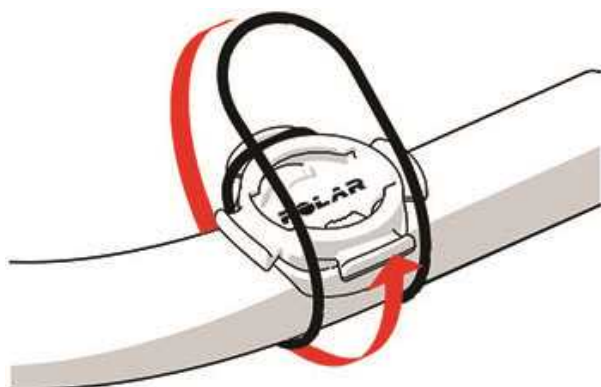
 *Når du vælger en cykel til en tur, begynder din V650 automatisk at søge efter de sensorer, du har knyttet til cyklen. V650 er klar, når den grønne cirkel omkring sensorindikatoren er statisk.*

MONTERING AF CYKELBESLAG

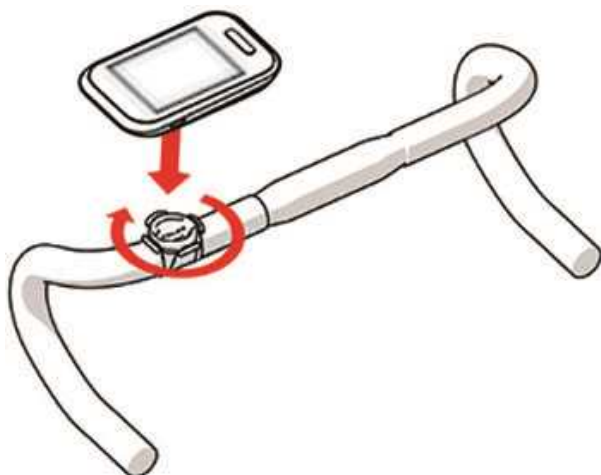
MONTERING AF CYKELBESLAG

Du kan montere Polar justerbart cykelbeslag på frempinden eller på venstre eller højre side af styret.

1. Placer gummibasen på frempinden/styret
2. Placer cykelbeslaget på gummibasen, så POLAR-logoet flugter langs med styret.
3. Fastgør cykelbeslaget til frempinden/styret med O-ringen.



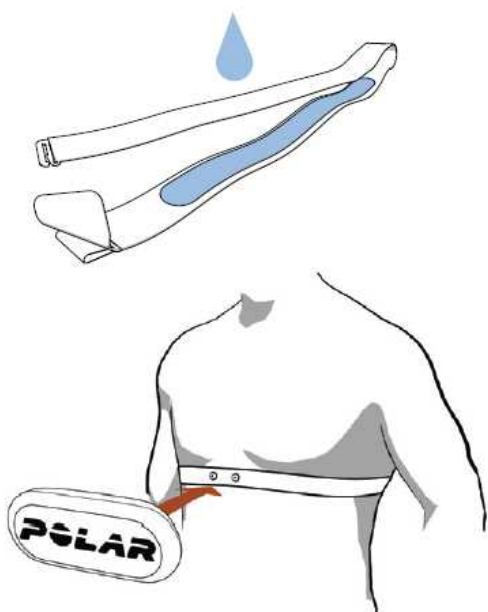
4. Juster de fremspringende kanter på bagsiden af V650 med rillerne på cykelbeslaget, og drej V650 med uret, til den er på plads.



TRÆNING

TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt elektrodeområderne på stroppen.
2. Knap sendermodulet på stroppen.
3. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hæften til den anden ende af stroppen.
4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.



i Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hvert træningspas. Sved og fugt kan holde pulsmåleren aktiveret, så sørg for at tørre den af.

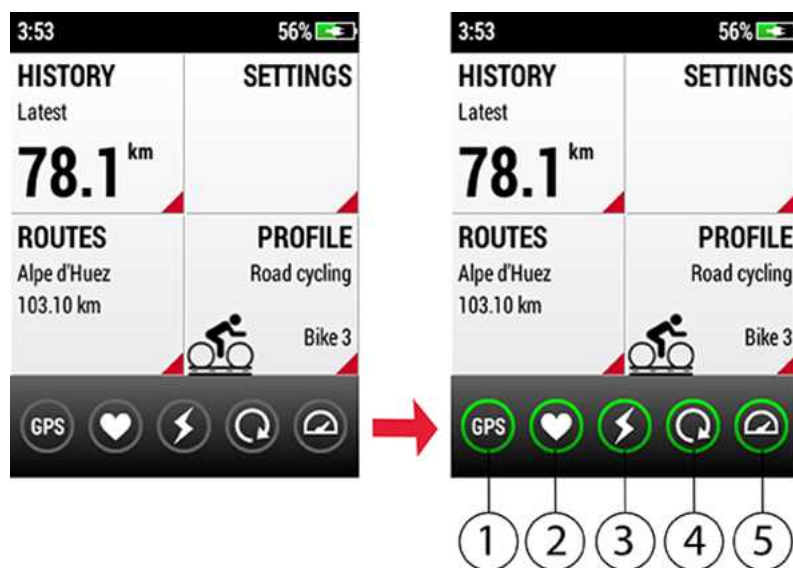
START ET TRÆNINGSPAS

VÆLG PROFIL OG CYKEL TIL TUREN

Gå ind under **PROFIL** for at vælge **Landevejscykling**, **Mountainbiking**, **Spinning** eller **Andet**. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2**, **Cykel 3** eller **Cykel 4**.

Hvis du har slået GPS til i den valgte profil, begynder V650 automatisk at søge efter GPS-satellitsignalerne. Hold din V650 stille og med displayet opad under søgningen. Det tager normalt 30-60 sekunder første gang. Fremover bør det kun tage nogle få sekunder. V650 har fundet GPS-satellitsignalerne, når den grønne cirkel omkring GPS er statisk.

Hvis du har knyttet en sensor til cyklen, begynder din V650 at søge efter signaler fra sensorerne. Den grønne cirkel omkring sensorindikatoren blinker under søgningen. V650 er klar, når den grønne cirkel omkring sensorindikatoren er statisk. Tryk på knappen på forsiden for at begynde turen, eller fortsæt med valget af ruten.




1. GPS
2. Pulsmåler
3. Power-sensor
4. Kadencesensor
5. Hastighedssensor

i Når den har fundet satellitterne, kalibrerer V650 højden. **Højdekalibrering udført** giver besked om, at kalibreringen er klar. For at sikre en nøjagtig højde skal din V650 kalibreres manuelt, hver gang der er en tilgængelig pålidelig reference, som f.eks. en tinde eller et topografisk kort, eller ved havets overflade. For at kalibrere den manuelt skal du trykke på knappen på siden og vælge **Kalibrer højde**. Indstil derefter højden af din aktuelle position.

START ET TRÆNINGSPAS MED RUTEVEJLEDNING

Gå ind på **RUTER** for at se en liste over de ruter, du har tilføjet i favoritter i Flow-webservicen og synkroniseret til din V650. Vælg ruten for dit næste træningspas ved at trykke på cirklen på den venstre side

af rutenavnet. Når du trykker på et rutefelt, åbnes der en forhåndsvisning af ruten.


Gå tilbage til hovedvisningen ved at trykke på . Den valgte rute vises i feltet **RUTER**. Tryk på knappen på forsiden for at begynde turen.

Der er flere oplysninger om rutevejledning samt anvisninger til tilføjelse af ruter på din V650 under [Rutevejledning](#).

KNAPFUNKTIONER UNDER TRÆNING

SIDEKNAPFUNKTIONER

- Skift træningsvisningen med et kort tryk på knappen.
- Tryk og hold nede for at se sidemenuen, eller – når skærmen er låst – tryk og hold nede for at låse skærmen op.
- Tryk og hold nede i otte sekunder for at slukke V650.

 *Under kraftig regn kan regndråberne muligvis virke forstyrrende på touchskærmens funktioner. Vi anbefaler at låse skærmen via sideknappen for at forhindre dette.*

FRONTKNAPFUNKTIONER

- Tag en omgang med et kort tryk på knappen.

Funktionen **FRONTKNAP MÅLER OMGANG** skal være aktiveret. Funktionen er aktiveret som standard. Du kan angive funktionen til aktiveret eller deaktiveret under **Indstillinger > Sportsprofiler** (vælg den profil, du ønsker at redigere, for at få vist indstillingerne).

- Tryk på knappen og hold den nede for at afbryde målingen midlertidigt.



TOUCHSKÆRMFUNKTIONER

- Swipe langs skærmen for at skifte træningsvisning.
- Den røde trekant nederst til højre på datafeltet angiver, at du hurtigt kan skifte mellem den viste information, f.eks. fra hastighed til gennemsnitshastighed.
- Swipe ned for at åbne rullemenuen. Der kan du justere forlyset, træningslydene og displayets lysstyrke.

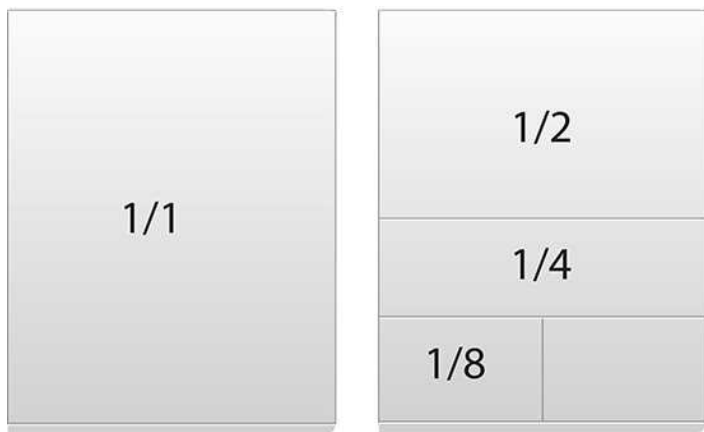
TRÆNINGSVISNINGER

Træningsvisningerne i V650 kan tilpasses til brugeren. Du kan vælge at have op til seks træningsvisninger for hver profil, hvor hver træningsvisning kan rumme op til otte elementer.

Alle tilgængelige punkter i træningsvisningen er angivet herunder. Vælg de punkter, der passer bedst til dig og dine træningsbehov og -krav. Der er anvisninger til tilpasning af træningsvisningerne under [Sport-sprofilindstillinger](#).

 Nogle af punkterne i træningsvisningen vises enten i numerisk eller grafisk format (angivet med grafikonet  efter punktnavnet på valglisten), afhængigt af den valgte punktstørrelse.

Elementstørrelser










Du kan se tilgængelige punktstørrelser for hvert punkt i træningsvisningen på nedenstående tabeller.

TID



Klokkeslæt 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelt klokkeslæt
Varighed 1/2, 1/4, 1/8	Samlet varighed af dit træningspas indtil videre
Omgangstid 1/2, 1/4, 1/8	Stopur-tiden for den aktuelle omgang




MILJØ

Højde 1/2, 1/4, 1/8	Aktuel højde i fod eller meter
Højdegraf 1/2  , 1/4 	Højde som en grafisk tendens
Opstigning 1/2, 1/4, 1/8	Opstegne meter/fod
Tilbage til start 1/1  , 1/2 	En pil peger i retningen af dit startpunkt. Viser også den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.
Barometer 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelt lufttryk
Nedstigning 1/2, 1/4, 1/8	Nedstegne meter/fod
Hældning 1/2, 1/4  , 1/8	Hældning op/ned i grader eller i %
Kort 1/1 	<p>En linjetegning af din rute på et kort giver dig mulighed for at se, hvor du befinder dig på kortet i realtid. Se Kort for anvisninger til download af kort på din V650.</p> <p>Når du får vist et kort, kan du se følgende data på de to 1/8-størrelses elementer i den nederste fjerdedel af displayet.</p> <ul style="list-style-type: none">• hastighed• distance

	<ul style="list-style-type: none"> • varighed • puls • effekt • kadence <p>Skift de viste data ved at trykke på elementet.</p>
<p>Rute</p> <p>1/1 </p>	<p>Funktionen til rutevejledning fører dig langs ruter, du har registreret i tidligere træningspas, eller ruter, som andre brugere af Flow-web-servicen har registreret og delt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den røde kortmarkør viser din placering og den retning, du bevæger dig i. • Den røde linje viser den rute, der skal følges. • Den grønne cirkel viser rutens startpunkt, og den røde cirkel viser slutpunktet. • Den blå linje viser den aktuelle rute.

KROPSMÅLING



<p>Kalorier</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>De kalorier, du har forbrændt indtil videre.</p>
<p>Puls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din puls som hjerteslag i minuttet (BPM) eller procent af maksimumpuls (%)</p>
<p>Pulszoner</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Din puls og turens varighed. Linjerne indikerer tiden i hver pulszone.</p> <p>Du kan låse den zone, du befinder dig i, ved at trykke på visningen. Grænserne for den låste zone vises. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding. Lås op for zonen ved at trykke på visningen igen.</p>
<p>Pulsgraf</p>	<p>Din puls som en grafisk tendens.</p>

<p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Du kan låse den zone, du befinder dig i, ved at trykke på visningen. Grænserne for den låste zone vises. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding. Lås op for zonen ved at trykke på visningen igen.</p> <p> Tryk for at skifte visning.</p>
<p>Gnm. puls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din gennemsnitspuls</p>
<p>Puls maks.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din maksimumpuls</p>
<p>Omg. Maks. puls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din maksimumpuls for den aktuelle omgang</p>
<p>Gnm. omgangspuls</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din gennemsnitspuls for den aktuelle omgang</p>

DISTANCE

<p>Distance</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Den distance, du har cyklet på turen</p>
<p>Omg.-distance</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Den distance, du har cyklet under den aktuelle omgang</p>

HASTIGHED

Hastighed / Tempo 1/2, 1/4, 1/8	Aktuel hastighed (km/t eller mph)
Hastighed gnm. / Gnm. tempo 1/2, 1/4, 1/8	Gnm. hastighed (km/t eller mph)
Hastighed maks. / Tempo maks. 1/2, 1/4, 1/8	Maksimal hastighed (km/t eller mph)
Omg. gnm. hastighed / Omg. gnm. tempo 1/2, 1/4, 1/8	Gnm. hastighed (km/t eller mph) for den aktuelle omgang
Omg. maks. hastighed / Omg. maks. tempo 1/2, 1/4, 1/8	Maksimal hastighed (km/t eller mph) for den aktuelle omgang
Hastighedsgraf / Tempograf 1/2  , 1/4 	Viser din aktuelle hastighed (km/t eller mph) og de seneste hastighedsændringer som en grafisk tendens.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Opstegne meter/fod i timen



KADENCE











Kadence 1/2, 1/4, 1/8	Pedalhastighed som omdrejninger i minuttet
Gnm. kadence	Gnm. pedalhastighed



1/2, 1/4, 1/8	
Omg. gnm. kadence	Gennemsnitlig pedalhastighed for den aktuelle omgang
1/2, 1/4, 1/8	

EFFEKT

 Afhængigt af din valgte effektvisning i [Sportsprofilindstillinger](#) vises effekten i **W** (Watt), **W/kg** (Watt pr. kg) eller **FTP %** (% af FTP).

Effekt	Aktuel effekt
1/2, 1/4, 1/8	
Effekt gnm.	Gennemsnitseffekt for det aktuelle træningspas
1/2, 1/4, 1/8	
Effekt maks.	Maksimumeffekt for det aktuelle træningspas
1/2, 1/4, 1/8	
Effekt, venstre	Aktuel effekt af venstre ben
1/2, 1/4, 1/8	
Effekt, højre	Aktuel effekt af højre ben
1/2, 1/4, 1/8	
Powerzoner	Din effekt og turens varighed. Linjerne indikerer tiden i hver effektzone. Du kan låse den zone, du befinder dig i, ved at trykke på visningen. Grænserne for den låste zone vises. Hvis din effekt bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding. Lås op for zonen ved at trykke på visningen igen.
1/1  , 1/2 	

<p>Effektkurve</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Din effekt som en grafisk tendens.</p> <p>Du kan låse den zone, du befinder dig i, ved at trykke på visningen. Grænserne for den låste zone vises. Hvis din effekt bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding. Lås op for zonen ved at trykke på visningen igen.</p> <p> <i>Tryk for at skifte visning.</i></p>
<p>Omg. Gnm. effekt</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Gennemsnitseffekt for den aktuelle omgang</p>
<p>Omg. Effekt maks.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimumeffekt for den aktuelle omgang</p>
<p>V/H-balance</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Effektfordeling mellem venstre og højre fod i procent</p>
<p>Gnm. v/h-balance</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Gennemsnitlig effektfordeling mellem venstre og højre ben i procent</p>
<p>Omg. v/h-balance</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Effektfordeling mellem venstre og højre ben for den aktuelle omgang</p>
<p>Kraft</p> 	<p>Et lagkagediagram over din venstre og højre pedalbevægelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det grønne område er den positive kraft, du bruger under pedalbevægelsen. • Den orange linje indikerer pedalpositionen, hvor den maksimale pedalkraft produceres.

1/2 	
Kraftvisning 1/1 	<p>I Kraftvisning vises følgende oplysninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En visning af din venstre og højre pedalbevægelse • Maksimumkraft under venstre og højre pedalbevægelse • Procentdelen af tid med positiv kraft i venstre og højre pedalbevægelse <p>Hvis du bruger Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (med én sender), ser du følgende oplysninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En visning af din pedalbevægelse • Aktuel effekt / 3, 10, 30 eller 1-99 (den værdi, du har indstillet) andet gennemsnit af effekt. Tryk for at ændre værdien. • Maksimumkraft under en pedalbevægelse • Procentdelen af tid med positiv kraft i pedalbevægelsen • Kadence
Kraft af omdrejning, maks. venstre 1/2, 1/4, 1/8	Maksimumkraft under en pedalbevægelse (venstre)
Kraft af omdrejning, maks. højre 1/2, 1/4, 1/8	Maksimumkraft under en pedalbevægelse (højre)
NP Omgang NP	NORMALIZED POWER (NP) giver en evaluering af træningsintensitet. Den giver en bedre måling af de sande fysiologiske krav i et givet træningspas.
IF Omgang IF	INTENSITY FACTOR (IF) er blot forholdet mellem den normale effekt og din tærskel-effekt. IF giver derfor en gyldig og bekvem metode til at sammenligne den relative intensitet af et træningspas eller et løb, enten hos eller mellem cykelryttere, hvor der tages hensyn til ændringer eller forskelle i tærskel-effekt.

TSS	TRAINING STRESS SCORE (TSS) sætter tal på den samlede træningsmængde baseret på dine effektdata.
Omgang TSS	

OMGANGSINFORMATION

Hver gang du udfører en omgang, vises omgangsmeddelelsen et øjeblik. Hvis du gerne vil følge omgangsinformationen under omgangen, kan du vælge en separat **Omgangsvisning/ VISNING AF AUTOMATISK OMGANG** under Sportsprofilindstillinger.

 Tryk på skærmen i **Omgangsvisning / VISNING AF AUTOMATISK OMGANG** for at se meddelelsen om din forrige omgang.

TILBAGE TIL START

Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet. Når V650 finder GPS-satellitssignalerne i starten af træningspasset, gemmes din position som et startpunkt.

Når det er tid til at vende tilbage til dit startpunkt, skal du gøre følgende:

- Skift til visningen TILBAGE TIL START.
- Bliv ved med at bevæge dig, for at V650 kan registrere din retning. En pil peger i retningen af dit startpunkt.
- For at vende tilbage til startpunktet skal du altid navigere i pilens retning.
- V650 viser også den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.


 Du bør altid have et kort på dig, hvis V650 skulle miste satellitssignalet, eller hvis der ikke er mere batteri tilbage.

 Denne funktion anvender GPS. Slå GPS til i sportsprofilindstillingerne. Der er instruktioner under [Sport-sprofiler](#).

AFBRYD OG STANDS TRÆNINGEN

For at afbryde træningsmålingen midlertidigt skal du trykke på knappen på forsiden og holde den nede. Vælg **FORTSÆT** for at fortsætte træningsmålingen.

Vælg **STOP** for at standse træningen helt.

 Plej din pulsmåler efter træning. Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hver anvendelse. Der er komplette anvisninger til pleje og vedligeholdelse under [Pleje af din V650.](#)

EFTER TRÆNING

OPSUMMERING

Efter hvert træningspas få du en øjeblikkelig opsummering af dit træningspas. Opsummeringen omfatter:

<ul style="list-style-type: none">• Varigheden af dit træningspas• Distance• Gennemsnits- og maksimumpuls• Gennemsnits- og maksimumhastighed/-tempo• Højdekompenserede kalorier og fedtforbrænding % af kalorier
<ul style="list-style-type: none">• Træningsydelse: Skriftlig tilbagemelding, f.eks. Stabil tilstandstræning+, vises, hvis du har trænet mindst 10 minutter i sportszonerne. Få flere oplysninger under Træningsudbytte.• Tid i hver pulszone
<ul style="list-style-type: none">• Gennemsnits- og maksimumkadence• Op- og nedstigning• Maks. højde
<ul style="list-style-type: none">• Gennemsnitlig og maks. effekt• Gennemsnitlig og maks. W/KG (effekt- til vægtforhold)• Gennemsnitlig pedaleffektfordeling mellem venstre og højre fod i procent
<ul style="list-style-type: none">• Din rute på et kort
Omgangsdetaljer <ul style="list-style-type: none">• Omgangsnummer og -tid• Distance• Gnm. puls

- Gnm. hastighed
- Gnm. kadence
- Gnm. effekt

For at få vist din træningsopsummering senere bør du gå ind på **HISTORIK > Pas**.

HISTORIK TRÆNINGSPAS

V650 gemmer opsummeringen af din tur i **HISTORIK > Pas**. Der kan du se en liste over dine træningspas med følgende oplysninger: dato, starttid, profil og cykel.

- Tryk på et træningspas for at åbne dets opsummering. Gennemse opsummeringen ved at swipe til venstre eller til højre.
- Tryk på et træningspas for at åbne dets opsummering. Gennemse opsummeringen ved at swipe til venstre eller til højre.

For at få en dybere analyse kan du overføre din træningshistorik til Polar Flow--webservicen med USB-kablet og FlowSync-softwaren. Webservicen tilbyder forskellige muligheder til at analysere dataene med.

TOTALER


For at få vist dine træningstotaler bør du gå ind på **HISTORIK > Totaler**.

Totaler omfatter akkumuleret information, der er målt under træningspas siden den sidste nulstilling:

- Tidsramme
- **Varighed**
- **Distance**
- **Kalorier**
- Distance kørt på **Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3** eller **Cykel 4**.

 *Tryk på feltet for at nulstille totaler. Cykeltotaler skal nulstilles separat.*

Værdierne opdateres automatisk, når du standser målingen.

 *Brug filen med samlede værdier som en sæsonmæssig eller månedlig tæller af cykeldata.*

FUNKTIONER

GPS

V650 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds- og distancemåling og viser din rute på et kort i Flow-webservicen efter dit træningspas. V650 indeholder følgende GPS-funktioner:

- Distance: Giver dig nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- Hastighed: Nøjagtige oplysninger om hastighed under og efter dit træningspas.
- Tilbage til start: Fører dig til dit startpunkt på den kortest mulige afstand og viser afstanden til dit startpunkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at din V650 kan føre dig tilbage til dit startpunkt.
- Rute: En linje, som tegnes af din rute, og der angiver din aktuelle position og startposition.

BAROMETER

V650 måler højden med en atmosfærisk lufttryksensor og omdanner det målte lufttryk til en højdemåling. Dette er den mest nøjagtige måde til at måle højde og højdeændringer (opstigning / nedstigning) på.

Barometerfunktionerne omfatter:

- Højde, op- og nedstigning
- Barometer og GPS-baseret hældningsmåler
- VAM i realtid (står for opstigningshastighed)
- Højdekompenserede kalorier

For at sikre en nøjagtig højde skal den kalibreres, hver gang der er en tilgængelig pålidelig reference, som f.eks. en tinde eller et topografisk kort, eller ved havets overflade. Trykvariationer pga. vejrforhold, eller indendørs aircondition, kan påvirke højdemålinger.

SPORTSPROFILER

V650 har tre profiler for cykling (og én profil til andre sportsgrene). Du kan definere specifikke indstillinger for hver enkelt af disse. Du kan f.eks. brugertilpasse hver profil med op til seks forskellige træningsvisninger for at se de oplysninger, du virkelig ønsker.


Få flere oplysninger under [Sportsprofilindstillinger](#).

KORT

Fra version 1.2 og derefter ledsager V650 dig på din tur med offline-kort baseret på OpenStreetMap-data. V650 tegner din rute på et kort, mens du cykler, så du kan se, hvor på kortet du befinder dig i realtid.

Du kan slå kortvisning til eller fra under **Indstillinger > Sportsprofiler**. Vælg den sportsprofil, du ønsker at redigere. Vælg derefter **Træningsvisninger**. I **Træningsvisninger** skal du rulle ned til det sidste menupunkt (**KORTVISNING**), og markere/fjerne markeringen af feltet for at slå kortvisning til eller fra.

Derudover kan du vælge et **Kortpunkt** til en af dine træningsvisninger (**Visning 1, Visning 2, Visning 3, Visning 4, Visning 5** eller **Visning 6**). På denne måde kan du bruge kortvisningerne i forskellige zoom-niveauer: en, der viser vejen i detaljer, og en anden, der viser mere af vejen forude. Der er anvisninger til redigering af træningsvisningerne under [Sportsprofilindstillinger](#).

 Kortvisningen er som standard slået til i følgende sportsprofiler: **Landevejscykling, Mountainbiking og Andet**.

KORTINDSTILLINGER

For at få vist eller ændre kortindstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Kort**. Du finder følgende indstillinger:

OFFLINE-KORTOMRÅDE: Definér offline-kortområdets midterpunkt (450 km x 450 km).

- Du kan gennemse kortet ved at swipe og zoome ind med et dobbelt tryk og zoome ud med et tofinger-tryk.
- Når du har defineret området, skal du trykke på **DOWNLOAD**.
- **Slet gamle kort?** vises. Et nyt offline-kortområde vil slette de forrige kort. Vælg **FORTSÆT** for at bekræfte valget af området. V650 vender tilbage til **KORTINDSTILLINGER**.
- **Synkronisering påkrævet** vises under **OFFLINE-KORTOMRÅDE**. Der vil blive downloadet et nyt offline-kort, den næste gang du synkroniserer din V650 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren.

KORT-LAG: Vælg **Topografisk, Cykelruter** og/eller **Favoritruter**.

I **Gennemse offline-kort** kan du se en forhåndsvisning af det downloadede kort, inden du starter et træningspas. Du kan flytte kortet til din aktuelle placering ved at trykke på kompasnålen øverst til højre på skærmen. Når du browser væk fra din aktuelle placering, ændres kompasnålen fra rød til hvid.

UNDER TRÆNING

Når du trykker på kortet, vises der et håndikon øverst til venstre på skærmen. Du kan åbne browse- og zoomtilstanden ved at trykke på håndikonet eller ved at trykke i det øverste hjørne til venstre på kortet. Den røde linje nederst og øverst på skærmen indikerer sammen med håndikonet, at browse- og zoomtilstanden er aktiv. Du kan zoome ind med et dobbelttryk eller ved at knibe ud og zoome ud med et tofinger-tryk eller ved at knibe ind. Du kan gennemse kortet ved at swipe det. Centrér kortet ved at trykke på korttypeindikatoren. Du forlader gennemse- og zoomtilstanden automatisk, hvis du ikke berører skærmen i et par sekunder, eller hvis du trykker på håndikonet. Når du forlader browse- og zoomtilstanden, centrerer din placering på kortet automatisk.

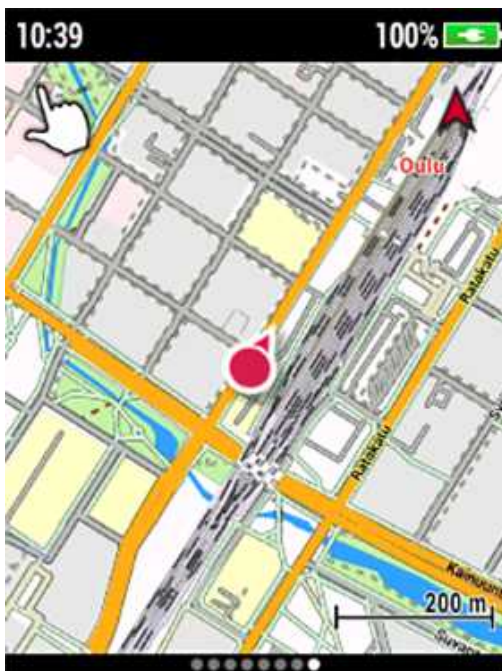


Du kan også ændre kortretningen (**RETNING OP** eller **NORD OP**) ved at trykke på korttypeindikatoren øverst til højre på skærmen

RETNING OP: Positionsmarkøren bliver ved med at pege mod toppen af skærmen, uanset i hvilken retning du bevæger dig. Når du drejer, roterer kortvisningen ligeledes, så positionsmarkøren altid peger mod toppen af skærmen. Korttypeindikatoren **RETNING OP** øverst til højre på skærmen peger mod nord.



NORD OP: Positionsmarkøren er centreret. Positionsmarkørens retning ændres, efterhånden som du drejer, og peger kun mod toppen af skærmen, når du bevæger dig mod nord.




RUTEVEJLEDNING

Funktionen til rutevejledning fører dig langs ruter, du har registreret i tidligere træningspas, eller ruter, som andre brugere af Flow-webservicen har registreret og delt.

SÅDAN TILFØJER DU EN RUTE I V650

For at tilføje en rute i din V650 skal du først tilføje den i din liste over **Favoritter** i Flow-webservicen og derefter synkronisere den til din V650.

1. Når du ser en rute i analysevisningen, skal du klikke på favoritikonet  nederst til højre på kortet.
2. Giv ruten et navn, og vælg **Gem**.
3. Ruten tilføjes på din liste over **Favoritter**.
4. Synkroniser ruten til din V650.

Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset, men din V650 kan højst have 20 ruter ad gangen. Hvis du har over 20 favoritter på din liste over **Favoritter**, er det kun de ruter, som er blandt de første 20 favoritter, der overføres til din V650 under synkronisering. For at synkronisere en rute, som ikke er blandt de første 20 favoritter, kan du ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Hvis du vil fjerne en rute fra listen over favoritter, skal du klikke på sletteikonet øverst til højre af ruten.

VEJLEDNING PÅ DISPLAYET

- Den røde kortmarkør viser din placering og den retning, du bevæger dig i.
- Den røde linje viser den rute, der skal følges.
- Den grønne cirkel viser rutens startpunkt, og den røde cirkel viser slutpunktet.
- Den blå linje viser den aktuelle rute.

Der er oplysninger om start af et træningspas med rutevejledning under [Start af et træningspas](#)

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments er tidligere definerede sektioner af veje eller stier, hvor atleter kan konkurrere på tid i cykling eller løb. Segmenter er defineret på [Strava.com](https://www.strava.com) og kan oprettes af hvilken som helst Strava-bruger. Du kan bruge segmenter til at sammenligne dine egne tider eller til at sammenligne med andre Strava-brugeres tider, som også har gennemført segmentet. Hvert segment har et offentligt leaderboard med bjergkongen/-dronningen (**KOM/QOM**), som har den bedste tid for dette segment.

Hvis du har en **Strava Premium**-konto, kan du bruge funktionen **Strava Live Segments®** på din Polar V650. Alle kunder, som køber en V650, har ret til et gratis Strava Premium-medlemskab i 60 dage. Bemærk, at tilbuddet kun gælder for nye Strava Premium-medlemmer. Kunden modtager anvisninger til, hvordan man går i gang med at bruge det nye Strava Premium, i en Flow-velkomstmil, når vedkommende registrerer sin nye V650.

IMPORTER STRAVA LIVE SEGMENTS FRA STRAVA.COM PÅ POLAR FLOW

1. Forbind dine Strava- og Polar Flow-kontoer i Polar Flow-webservicen ELLER Polar Flow-appen:

Polar Flow-webservice: **Indstillinger > Konto > Strava > Tilslut**

Polar Flow-app: **Generelle indstillinger > Tilslut > Strava** (swipe knappen for at tilslutte)

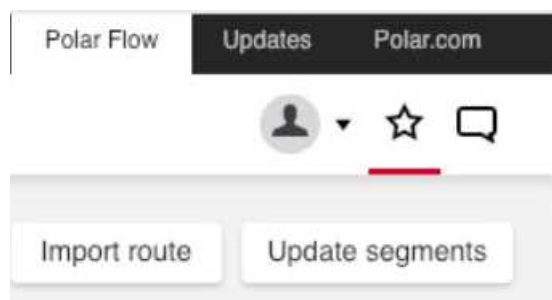
2. Vælg de segmenter, du vil eksportere til Polar Flow, på Strava.com:

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

Tryk på stjerneikonet ved siden af et segmentnavn.

i Du kan springe trin 3 over, hvis du hurtigt vil overføre et eller to Strava Live Segments til din V650. Du skal bare vælge segmenterne på Strava.com og **synkronisere din V650** for at overføre Strava Live Segments fra Polar Flow til din V650.

3. Klik på knappen **Opdater segmenter** på Polar Flow-webservicens **Favoritter**-side for at importere Strava Live Segments til Polar Flow.




OVERFØR STRAVA LIVE SEGMENTS FRA POLAR FLOW TIL DIN V650

Synkroniser data mellem din V650 og Polar Flow-webservicen via USB-kablet med FlowSync-software eller trådløst via Bluetooth med Polar Flow-appen. Under synkroniseringen bliver dine top 20-favoritter, herunder de Strava Live Segments, du har importeret fra Strava.com, overført til din V650.

Din V650 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-web-servicen, overføres de første 20 på listen til din V650 under synkronisering. Hvis segmentet, du vil overføre til din V650, ikke er blandt de første 20 favoritter, kan du ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem.

AKTIVER FUNKTIONEN STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ DIN POLAR V650

1. Gå ind under **FAVORITTER** og tryk på radioknappen for at aktivere Strava Live Segments. Tryk på feltet **Strava Live Segments** for at se en liste over alle de segmenter, du har overført til din V650.
2. Fra listen kan du se navnet på hvert segment samt dets længde. For at se en forhåndsvisning af hvert segment på et kort skal du trykke på segmentfeltet på listen.
3. Kortvisningen viser segmentets længde, den gennemsnitlige hældning, din personlige rekord (**PR**) og segmentets **KOM/QOM**-tid. Du kan browse kortet ved at swipe og zoome ind med et dobbelttryk og zoome ud med et tofingertryk. Vend tilbage til kortet ved at trykke på .
4. Strava Live Segments vises i feltet **FAVORITTER**, når funktionen er slået til.



TRÆNING MED STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Når du begynder en cykeltur med GPS (sportsprofilerne Cykling, Landevejscykling eller Mountain biking), vises de nærmeste Strava segments® og den direkte distance (fugleflugtslinie) mellem dig og startpunktet i visningen **SEGMENTER I NÆRHEDEN** på din V650. I kortvisningen vil du se

startpunkt og segmenternes retning.



2. Din V650 advarer dig med en lyd, når du nærmer dit et Strava-segment, og viser distancen til segmentstarten. Du kan annullere segmentet ved at trykke på **ANNULLER** på din V650.



3. Du får en anden lydalarm, når du når segmentets startpunkt. Både navnet på segmentet og din personlige rekord (PR) for segmentet vises på V650. Segmentets måling starter automatisk.



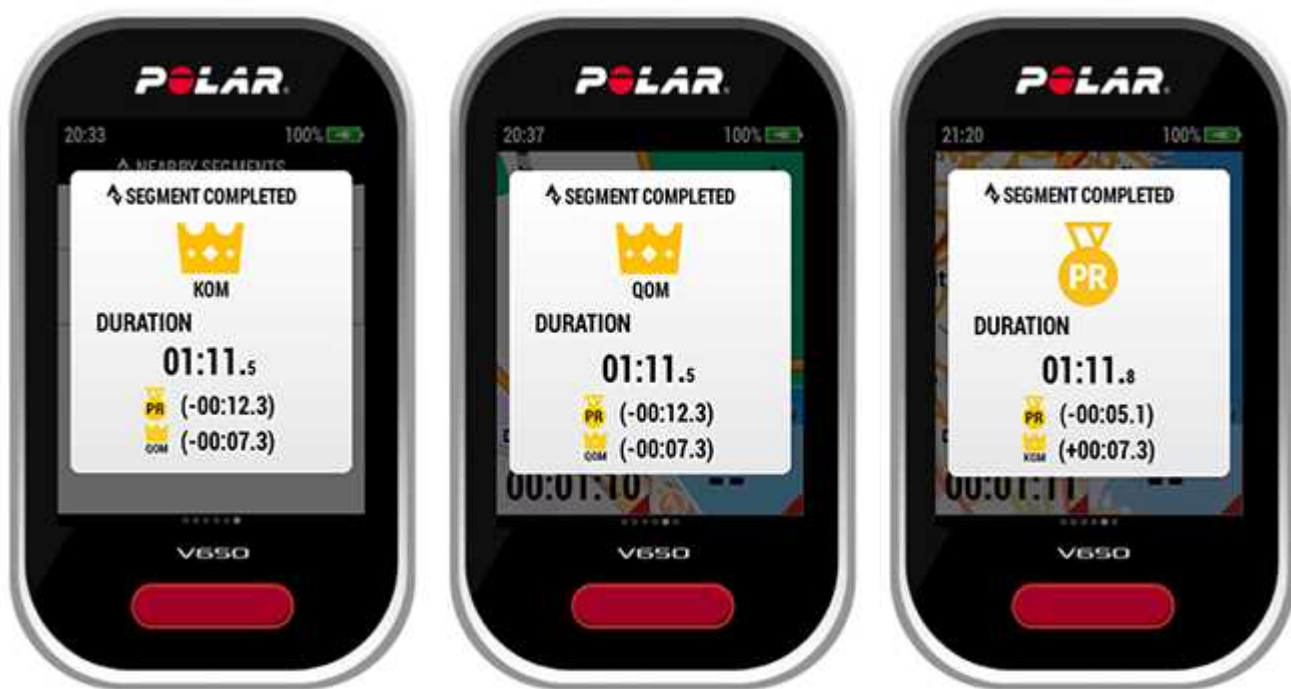
4. Strava Live Segment-visning tilføjes som en træningsvisning, når segmentet starter. Du får vist øjeblikkelige præstationsdata på din V650, der viser Strava segment-information og -data for at administrere din indsats.




Tryk på datafeltet til venstre på kortvisningen for at skifte mellem følgende muligheder:

FORAN/BAGVED PR, FORAN/BAGVED KOM/QOM, RESTEREND.DIST. og **VARIGHED** (Samlet tid gået under segmentet). Tryk på datafeltet til højre for at skifte mellem følgende muligheder: **HASTIGHED, VARIGHED** (Samlet varighed af træningspasset indtil videre), **PULS** og **EFFEKT**.

5. Efter du har gennemført segmentet, viser V650 din segmenttid, tidsforskellen mellem **PR** og tidsforskellen mellem **KOM/QOM**.



 Resultater beregnes og vises øjeblikkeligt på din V650, når segmenterne ender, men du skal kontrollere de endelige resultater på [Strava.com](https://www.strava.com).

Der er yderligere oplysninger om Strava-segmenter på [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments er et varemærke tilhørende Strava, Inc.

AVANCERET EFFEKTMETRIK

I V650 1.5.4-firmwareudgivelsen voksede listen over tilgængelige træningsvisningspunkter på V650 til at omfatte følgende avancerede effektmetrik: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) og TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** giver en evaluering af træningsintensitet. Den giver en bedre måling af de sande fysiologiske krav i et givet træningspas.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** er blot forholdet mellem den normale effekt og din tærskel-effekt. IF giver derfor en gyldig og bekvem metode til at sammenligne den relative intensitet af et træningspas eller et løb, enten hos eller mellem cykelryttere, hvor der tages hensyn til ændringer eller forskelle i tærskel-effekt.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** sætter tal på den samlede træningsmængde baseret på dine effektdata. Bemærk, at Polar-træningsmængde og TRAINING STRESS SCORE ikke kan sammenlignes. Det er to forskellige tilgange.

For at tilføje denne nye effektmetrik i træningsvisningerne på din V650 skal du gå ind på **Indstillinger** > **Sportsprofiler** og vælge den profil, du vil redigere, og derefter vælge **Træningsvisninger**. Se [Sport-sprofilindstillinger](#) for detaljerede anvisninger til, hvordan du tilpasser træningsvisningerne.

Der er yderligere oplysninger om NP, IF og TSS på [TrainingPeaks' blog](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® og TRAINING STRESS SCORE® er varemærker tilhørende TrainingPeaks, LLC og bruges med tilladelse. Læs mere på <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING


Uanset om det drejer sig om at træne ved den rette intensitet eller modtage øjeblikkelig feedback, giver Smart Coaching dig mulighed for enestående og brugervenlige funktioner, der er tilpasset dine personlige behov og udformet til maksimal nydelse og motivation, når du træner.

V650 indeholder følgende Smart Coaching-funktioner:


- Pulszoner: Pulszoner er en nem måde at vælge og overvåge intensiteten af din træning og følge pulsbaseerede træningsprogrammer på.
- Smart calories: Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet tæller antallet af forbrændte kalorier.
- Træningsudbytte: V650 giver motiverende feedback om virkningen af din træning umiddelbart efter dit træningspas.

POLAR PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseeret træning. Træning er opdelt i fem pulszoner baseret på procenter af maksimumpuls. Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

Målzone	Intensitet % af HRmax*, bpm	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM 	90–100% 171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejrtrækning og muskler. Føles som: Meget anstrengende for vejrtrækning og muskler. Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.

Målzone	Intensitet % af HRmax*, bpm	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
<p>HÅRD</p> 	80-90% 152-172 slag i minuttet	2-10 minutter	<p>Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.</p> <p>Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.</p>
<p>MIDDEL</p> 	70-80% 133-152 slag i minuttet	10-40 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.</p> <p>Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.</p>
<p>LET</p> 	60-70% 114-133 slag i minuttet	40-80 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer den generelle basis-kondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet.</p> <p>Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning.</p> <p>Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.</p>
<p>MEGET LET</p>	50-60% 104-114 slag i minuttet	20-40 minutter	<p>Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution.</p> <p>Føles som: Meget let, lav belastning.</p>

Målzone	Intensitet % af HRmax*, bpm	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
			Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.

HRmax = Maksimalpuls (220-alder). Eksempel: 30 år gammel, $220 - 30 = 190$ bpm.

Træning i pulszone 1 udføres ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Du kan fremskynde din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i pulszone 2 er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerob kraft forbedres i pulszone 3. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig primært aerob. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i pulszone 4 og 5. I disse zoner er træningen aerob i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønstret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe toppræstation.


Polar målpulszonerne kan tilpasses ved at bruge en laboratoriemålt HRmax-værdi eller ved at tage en felttest for selv at måle værdien. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

SMART CALORIES

Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier. Beregningen af energiforbrænding er baseret på:

- Vægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})
- Puls under træning
- Individuel hvilepulsværdi (HR_{rest})
- Individuel maksimal iltoptagelse ($VO2_{max}$)
- Højde

 For at få så nøjagtige Smart Calories-oplysninger som muligt, bedes du give V650 dine målte $VO2_{max}$ - og HR_{max} -værdier, hvis du har dem.

TRÆNINGSSUDBYTTE

Funktionen Træningsudbytte hjælper dig med bedre at forstå effektiviteten af din træning. Denne funktion kræver brugen af pulsmåleren. Efter hvert træningspas får du skriftlig tilbagemelding om din præstation, på betingelse af at du har trænet mindst 10 minutter i sportszonerne. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling på sportszoner, kalorieforbrænding og varighed. I Træningsfiler vises tilbagemeldingen mere detaljeret. Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for

Tilbage melding	Udbytte
	udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klet! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

TRÆNINGSMÆNGDE

Funktionen Træningsmængde i Dagbog på webtjenesten Polar Flow giver dig på belejlig vis besked om, hvor hårdt dit træningspas var, og hvor længe du skal bruge på at restituere dig helt. Denne funktion fortæller dig, om du har restitueret nok til dit næste pas, og den hjælper dig således med at finde balancen mellem hvile og træning. På webtjenesten Polar Flow kan du kontrollere din samlede træningsmængde, optimere din træning og holde øje med udviklingen af din præstation.

Træningsmængde tager hensyn til forskellige faktorer, som påvirker din træningsmængde og restitutionstid, som f.eks. puls under træning, træningsvarighed og dine individuelle faktorer, f.eks. køn, alder, højde og vægt. En kontinuerlig overvågning af træningsmængde og restitution hjælper dig med at genkende personlige grænser, undgå over- og undertræning og justere træningsintensiteten og -varigheden alt efter dine daglige og ugentlige mål.

Funktionen Træningsmængde hjælper dig med at kontrollere den samlede træningsmængde, optimere din træning og overvåge udviklingen af din præstation. Funktionen giver mulighed for at sammenligne forskellige træningspas med hinanden og hjælper dig med at finde den perfekte balance mellem hvile og træning.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation.

Med Flow-webservicen kan du:

- Analysere alle dine træningsoplysninger med visuelle grafer og en rutevisning
- Sammenligne specifikke data med andre, som f.eks. omgange eller hastighed vs. puls
- Se din langsigtede udvikling ved at følge de tendenser og detaljer, der er de vigtigste for dig
- Sammenligne træningspas med dit eget og andres træningspas
- Dele højdepunkter med dine følgere
- Genopleve dine og andre brugeres træningspas bagefter

For at begynde at bruge Flow-webservicen skal du gå ind på flow.polar.com/start og oprette din Polar-konto. **Hvis du allerede har en Polar-konto, er det ikke nødvendigt at registrere en ny konto på Flow-webservicen.** Du kan logge ind med det samme brugernavn og den samme adgangskode, du f.eks. bruger på polarpersonaltrainer.com.

Download og installér FlowSync-software fra det samme sted for at kunne synkronisere data mellem V650 og Flow-webservicen.

Nyheder

I Nyheder kan du se, hvad du har lavet på det seneste, og du kan se dine venners aktiviteter og kommentere.

Udforsk

I Udforsk kan du opdage ruter ved at gennemse kortet. Se offentlige træningspas, som andre brugere har delt, og genoplev dine egne eller andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

Dagbog

I Dagbog kan du se dine planlagte træningspas og gennemse tidligere træningspas. Den viste information omfatter: træningsplaner i dags-, uge- eller månedsvisning, individuelle træningspas og ugentlige opsummeringer.

Udvikling

I Udvikling kan du følge din udvikling med rapporter. Rapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisten, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgraf.



Du kan få support og finde flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten under www.polar.com/en/support/flow.


APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata lige efter dit træningspas. Du kan også se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din V650 med Flow-webservicen.

Polar V650 er kompatibel med Polar Flow-appen v.3.0 og nyere til iOS og Android. Du har også brug for firmware-version 1.4.5 eller nyere på din V650 for at kunne bruge den med Flow-app. Polar FlowSync tilbyder opdateringen, når du slutter V650 til din computer med det medfølgende USB-kabel.

Med Flow-app vil du se:

- Rutevisning på et kort
- Træningsudbytte
- Træningsmængde og restitutionstid
- Passets starttid og varighed
- Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo og distance
- Gennemsnitlig og maksimal puls, samlede pulszoner
- Kalorier og fedtforbrænding % af kalorier
- Maksimal højde, opstigning og nedstigning
- Omgangsdetaljer

 *Inden du kan begynde at bruge Flow-appen, skal du have din V650 registreret i Flow-webservicen. Registreringen finder sted, når du opsætter din V650 på flow.polar.com/start. Få flere oplysninger under [Opsæt din V650](#).*

For at gå i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobile enhed. Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din V650 med den efter dit træningspas. For oplysninger om synkronisering af V650 med Flow app henvises der til [Synkronisering](#).

SYNKRONISERER

Du kan overføre data fra din V650 gennem USB-kablet med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at synkronisere data mellem din V650 og Flow-webservicen og -appen skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installer FlowSync-softwaren på din pc. Download Flow-appen til din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din V650, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.


SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installer softwaren, inden du forsøger at synkronisere.

1. Sæt micro USB-stikket ind i USB-porten, og sæt den anden ende af kablet ind i din pc.
2. Sørg for, at FlowSync software kører.
3. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
4. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din V650 til din computer, overfører Polar FlowSync software dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din V650 er sluttet til din computer, skal du trykke på Synkronisér på FlowSync for at overføre indstillingerne til din V650.

 Du kan få support og yderligere oplysninger om brugen af FlowSync-software under www.polar.com/en/support/FlowSync.

SYNKRONISÉR MED FLOW APP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:


- Du har en Polar-konto og har downloadet og installeret Flow-app på din mobile enhed
- Du har registreret din V650 på Flow-webservicen og synkroniseret data gennem FlowSync software mindst én gang
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.

Sådan synkroniserer du dine data med iOS-mobil:

1. Log ind på Flow-app på din mobil.
2. Tryk på knappen på siden af din V650 for at se sidemenuen, og vælg **SYNKRONISER MED MOBIL** fra menuen for at gå i gang med at synkronisere.
3. Når du synkroniserer for første gang, vil du blive spurgt, om du opretter forbindelse til en **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Vælg **iOS-mobil**.
4. Der vises **FORBINDER** efterfulgt af **SYNKRONISERER**. Statuslinjen viser synkroniseringens status. Du bedes bemærke, at synkroniseringen kan tage et stykke tid, hvis du har masser af træningsdata på din V650. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

Sådan synkroniserer du dine data med Android-mobil:

1. Log ind på Flow-app på din mobil.
2. Hvis du har andre Polar-træningsenheder i brug med Flow-appen på Android, skal du sørge for at vælge V650 som den aktive enhed i Flow-app. På denne måde ved Flow-app, at den skal oprette forbindelse til din V650. I Flow-app skal du gå ind under **Indstillinger > PRODUKTER** og trykke på V650 for at aktivere den.
3. Tryk på knappen på siden af din V650 for at se sidemenuen, og vælg **SYNKRONISER MED MOBIL** fra menuen for at gå i gang med at synkronisere.
4. Når du synkroniserer for første gang, vil du blive spurgt, om du opretter forbindelse til en **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Vælg **Android-mobil**.
5. Vælg at acceptere, hvis din mobilenhed beder om at acceptere parring.
6. **Hvis du vil parre enhederne, skal du taste XXXXXX på din mobil** vises på V650. For at parre V650 med din mobilenhed skal du indtaste PIN-koden fra V650 på din mobilenhed. Parringen starter. **Parret** vises, når parringen er udført med succes.
7. Der vises **FORBINDER** efterfulgt af **SYNKRONISERER**. Statuslinjen viser synkroniseringens status. Du bedes bemærke, at synkroniseringen kan tage et stykke tid, hvis du har masser af træningsdata på din V650. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

 Når du synkroniserer din V650 med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.

Du kan om nødvendigt ændre indstillingerne for iOS-mobil / Android-mobil bagefter i **Generelle indstillinger > Om V650**. Rul til bunden af siden for at ændre indstillingen.

Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

PLEJE AF DIN V650


Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar V650 behandles med omhu. De nedenstående anbefalinger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne og nyde dette produkt i mange år fremover.

POLAR V650

Hold din træningsenhed ren. Brug et stykke fugtig køkkenrulle til at tørre snavs af træningsenheden. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningsenheden med en højtryksspuler. Træningsenheden må ikke nedsænkes i vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller rensekemikalier.

USB-kablet skal tilsluttes forsigtigt for at forhindre beskadigelse af enhedens USB-port.

Hver gang du har brugt USB-porten på træningsenheden, skal du se efter, at der hverken er hår, støv eller andet snavs på forseglingsoverfladens område på låget/bagsiden. Tør forsigtigt for at fjerne evt. snavs. Brug ikke skarpe redskaber eller udstyr til rengøring, som kan give plastikdelene ridser.

 *Ikke egnet til badning eller svømning. Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. Træningsenheden må ikke nedsænkes i vand. Hvis træningsenheden bruges under kraftigt regnvejr, kan det forårsage forstyrrelser af GPS-modtagelsen.*

PULSMÅLER

Sendermodul: Fjern sendermodulet fra stroppen, og tør sendermodulet med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller rensekemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.

 *Kontrollér vaskeanvisningerne på stropens mærke.*

HASTIGHEDSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART OG KADENCESENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Rengør sensorerne med en mild sæbeopløsning, og skyl dem i rent vand. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske sensorerne med en højtryksspuler. Hastighedssensoren og kadencesensoren må ikke nedsænkes i vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier. Undgå hårde stød på sensorerne, da disse kan beskadige sensorenhederne.

OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed og dine sensorer tørt og køligt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget.


Vi anbefaler, at du opbevarer V650 opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare din V650 i flere måneder, anbefaler vi, at du oplader den efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Tør og opbevar stroppen og sendermodulet separat for at maksimere pulsmålerbatteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer, må pulsmåleren ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se [Begrænset international Polar-garanti](#) for yderligere oplysninger.

Gå ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

 *Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.*

VIGTIGE OPLYSNINGER

BATTERIER

Polar-træningsenheden V650 har et internt batteri, der kan genoplades. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscykluser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscykluser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

Polar *Bluetooth* Smart® pulsmåler har et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger omhyggeligt, der er angivet i kapitlet [Udskift pulsmålerens batteri](#).

Batterierne til hastighedssensoren *Bluetooth* Smart® og kadencenssensoren *Bluetooth* Smart® kan ikke udskiftes. Polar har udformet sensorerne, så de er forseglet, for at maksimere den mekaniske levetid og driftssikkerhed. Sensorerne indeholder batterier med lang levetid. For at købe en ny sensor bedes du kontakte et autoriseret Polar-servicecenter eller en forhandler.

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

UDSKIFT PULSMÅLERENS BATTERI

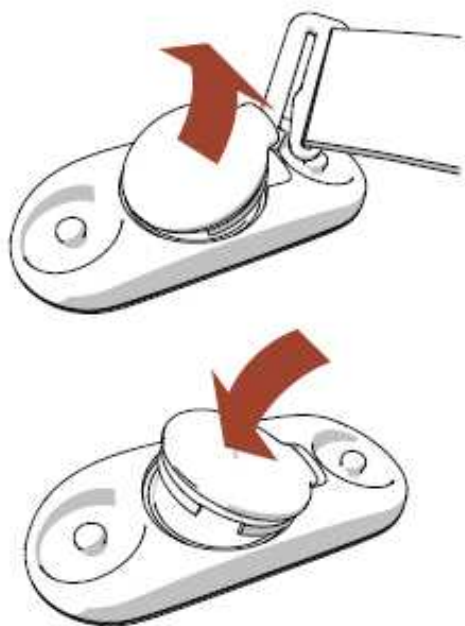
Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte pulsmålerens batteri:

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og batteriets levetid.

H6

1. Løft batteridækslet åbent ved hjælp af hægten på bæltet.
2. Fjern det gamle batteri fra batteridækslet med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige batteridækslet.
3. Sæt et nyt batteri (CR 2025) ind i dækslet med den negative (-) side opad.
4. Sæt fremspringet på batteridækslet ud for hullet på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads igen. Du burde høre et klik.



H10

1. Åbn batteridækslet med et lille fladt værktøj.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Indsæt det nye batteri (CR2025) i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Flugt fremspringet på batteridækslet med sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.



Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type. Bortskaf brugte batterier i overensstemmelse med instruktionerne.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar V650 viser dine præstationsindikatorer. Træningsenheden er udformet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter et træningspas. Den måler puls, hastighed og distance. Den måler også cykelkadence, når den bruges med en kadencesensor. Ingen anden brug er tilset eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsbæltet fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.

2. Bevæg træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte stærkest lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Tag pulsbæltet på igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

SUNDHED OG TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker eller anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med [Tekniske specifikationer](#). Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit flotte udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningstøj ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde miljøer (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, direkte på huden.

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

Polar-pulsmålere (f.eks. H10 og H9) indeholder et knapcellebatteri. Hvis knapcellebatteriet sluges, kan det medføre alvorlige indvendige forbrændinger efter blot to timer og kan føre til dødsfald. **Hold nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.** Hvis batterirummet ikke kan lukkes på sikker vis, skal du stoppe med at bruge produktet og holde det væk fra børn. **Hvis du har grund til at tro, at batterier er blevet slugt eller på anden vis kommet ind i nogen dele af kroppen, skal du straks søge læge.**

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

POLAR V650

Batteritype:	Genopladeligt 1900 mAh Li-ion Polymer-batteri
Driftstid:	10 t
Driftstemperatur:	-20 °C til +50 °C
V650-materialer:	Acrylonitril-butadien-styren (ABS), polycarbonat (PC), Asahi Dragontrail (glas), polyamid (PA)
Cykelbeslagmateriale:	Polyoxymethylen (POM)
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GPS-nøjagtighed:	distance ±2%, hastighed ±2km/t
Højdenøjagtighed:	±20 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m

Prøvefrekvens:	1 Hz
Nøjagtighed ved pulsmålingen:	± 1% eller 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile forhold
Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuell hastighed:	0-399 km/t eller 248 mph
Vandtæthed:	Vandtæt IPX7 Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. V650 må ikke nedsænkes i vand. Hvis V650 bruges under kraftigt regnvejr, kan det forårsage forstyrrelser af GPS-modtagelsen.

Grænseværdier for V650

Maks. antal gemte pas:	V650 lagrer passene fra den aktuelle uge og de forrige fire uger.
Maks. målt tid under ét pas:	99 t 59 min 59 s
Maks. antal omgange målt under ét pas:	999
Maks. antal automatiske omgange målt under ét pas:	999
Samlet antal kalorier:	65535

PULSMÅLER

Batteriets levetid:	300 t
Batteritype:	CR2025
Pakning til batteridæksel:	O-ring 20,0 x 0,90 Materiale: Silikone
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C
Sendermodulets materiale:	ABS
Stropmateriale:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vandtæthed:	30 m

Bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand.

Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling er velegnede til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores test har vi dog opdaget, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urbranchen angives vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Hver Polar-enhed med angivelse af vandtæthed bliver testet inden leveringen til at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire forskellige kategorier efter deres vandtæthed. Kontrollér bagsiden af dit Polar-produkt for vandtætheds-kategorien, og sammenlign den med diagrammet herunder. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder for produkter fra andre producenter.

Når der udføres aktiviteter under vandet, bliver det dynamiske tryk skabt ved bevægelserne i vand større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, udsættes det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Karakteristika for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv.

					Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugers juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugers rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

REGULATORISKE OPLYSNINGER

	Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering .
 	Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > om V650** for at se de regulatoriske mærkater for V650.

ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Fremstillet af:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tlf. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 DA 10/2019