

POLAR[®]



POLAR
V650

V650 GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Erste Schritte	6
Polar V650 Gebrauchsanleitung	6
Einführung	6
V650	6
USB-Kabel	6
Bluetooth® Smart Herzfrequenz-Sensor*	7
Polar FlowSync Software	7
Polar Flow Webservice	7
Einrichten deines V650	7
Einrichtung im Polar Flow Webservice	7
Einrichtung auf dem Gerät	8
Batterie laden	9
Menü und Funktionen	10
Menüelemente	10
Tastenfunktionen	11
Touchscreen-Funktionen	12
Sensoren mit dem V650 koppeln	13
Eingaben	14
Allgemeine Einstellungen	14
Kopplung	14
Karten	15
GPS-Zeit verwenden	15
Uhrzeit	15
Datum	15
Sprache	16
Maßeinheiten	16
PIN-Code-Sperre	16
Frontlicht	16
Displaybeleuchtung	17
Automatische Abschaltung	17
Über V650	18
Sportprofil-Einstellungen	18
Trainingsansichten	18
HF-Ansicht	19
Geschwindigkeitsansicht	19
Trainingstöne	19
GPS	19
Automatische Pause	19
Autom. Runde	19
Vordere Taste nimmt Runde	20

HF-Zonen	20
Leistungseinst.	20
Radeinstellungen	20
Reifenumfang messen	21
Benutzereingaben	22
Geschlecht	22
Größe	23
Gewicht	23
Geburtsdatum	23
Maximale HF	23
Ruhe-HF	23
VO2max	24
Firmware-Update	24
Kompatible Sensoren	26
Polar Herzfrequenz-Sensor Bluetooth® Smart	26
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem V650	26
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart	26
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V650	27
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	27
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V650	28
Radhalterung montieren	29
Einstellbare Polar Fahrradhalterung	29
Training	30
So trägst du den Herzfrequenz-Sensor	30
Starten einer Trainingseinheit	30
Profil und Fahrrad für die Fahrt auswählen	31
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung	32
Tastenfunktionen während des Trainings	32
Funktionen der seitlichen Taste	32
Funktionen der vorderen Taste	32
Touchscreen-Funktionen	33
Trainingsansichten	33
Uhrzeit	33
Umgebung	34
Körperdaten	35
Distanz	37
Geschw.	37
Trittfrequenz	38
Leistung	38
Runden-Informationen	41
Back-to-Start	42
Training unterbrechen oder beenden	42
Nach dem Training	43
Übersicht	43
Historie	44

Einheiten	44
Gesamtwerte	44
Funktionen	46
GPS	46
Barometer	46
Sportprofile	46
Karten	47
Karteneinstellungen	47
Während des Trainings	48
Routenführung	50
Hinzufügen einer Route zum V650	50
Routenführung auf dem Display	50
Strava Live Segments®	50
Strava Live Segments von Strava.com in Polar Flow importieren	51
Strava Live Segments von Polar Flow auf deinen V650 übertragen	52
Strava Live Segments® Funktion auf deinem Polar V650 aktivieren	52
Training mit Strava Live Segments	53
Erweiterte Leistungskenndaten	56
Smart Coaching	57
Polar Herzfrequenz-Zonen	58
Smart Calories	60
Training Benefit (Trainingsnutzen)	61
Training Load (Trainingsbelastung)	62
Polar Flow Webservice	64
Polar Flow App	66
Synchronisierung	67
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	67
Synchronisierung mit der Flow App	68
Pflege deines V650	70
Polar V650	70
Herzfrequenz-Sensor	70
Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	71
Aufbewahrung	71
Service	71
Wichtige Informationen	73
Batterien	73
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	73
H6	74
H10	74
Wichtige Hinweise	75
Störungen während des Trainings	75
Gesundheit und Training	76
Warnung - Batterien ausser Reichweite von Kindern aufbewahren	77
Technische Spezifikationen	77
Polar V650	77

Herzfrequenz-Sensor	79
Polar FlowSync Software	79
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App	79
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten	79
Weltweite Garantie des Herstellers	81
Rechtliche Informationen	82
Haftungsausschluss	82

ERSTE SCHRITTE

POLAR V650 GEBRAUCHSANLEITUNG EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen V650! Der V650 wurde für die ambitioniertesten Radsportler entwickelt und hilft dir, effizient zu trainieren und deine maximale Leistung zu realisieren.

Diese Gebrauchsanleitung gibt dir eine vollständige Anleitung, damit du deinen neuen Trainingsbegleiter optimal nutzen kannst. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/de/support/v650 herunterladen.



V650

Auf dem großen Display kannst du deine Trainingsdaten wie deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und die Höhe auf einen Blick sehen.

USB-KABEL

Verwende das mitgelieferte USB-Kabel, um den Akku deines V650 zu laden und ihn über die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

BLUETOOTH® SMART HERZFREQUENZ-SENSOR*

Sieh dir während des Trainings auf deinem V650 präzise Herzfrequenz-Daten an. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

**Nur im Lieferumfang des V650 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen V650 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.*

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software ermöglicht es dir, Daten über das USB-Kabel zwischen deinem V650 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer zu synchronisieren. Gehe zu flow.polar.com/start, um die FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf polar.com/flow kannst du jedes Detail deines Trainings planen, dein Gerät anpassen und mehr über deine Leistung erfahren.

EINRICHTEN DEINES V650

Bitte führe die Einrichtung im Polar Flow Webservice durch. Du kannst dort alle Benutzereingaben, die für präzise Trainingsdaten benötigt werden, auf einmal vornehmen. Du kannst auch eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen V650 herunterladen. Um die Einrichtung im Polar Flow Webservice durchzuführen, benötigst du einen Computer mit einer Internetverbindung.

Wenn kein Computer mit einer Internetverbindung zur Verfügung steht, kannst du auf dem Gerät anfangen. **Bitte beachte, dass das Gerät nur einen Teil der Einstellungen enthält.** Um sicherzustellen, dass du deinen V650 optimal nutzen kannst, musst du die Einrichtung später im Polar Flow Webservice zu Ende führen.

EINRICHTUNG IM POLAR FLOW WEBSERVICE

1. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen V650 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zur Installation der Software.
3. Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet und fordert dich auf, dein Polar Produkt zu verbinden.
4. Aktiviere deinen V650, indem du die Taste an der Seite einige Sekunden lang gedrückt hältst.
5. Verbinde den V650 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Lasse deinen Computer alle vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.

6. Der Polar Flow Webservice wird in deinem Webbrowser automatisch geöffnet. Erstelle ein Polar Konto oder melde dich an, wenn du bereits über ein Konto verfügst. Gib deine Benutzereingaben exakt ein, da diese Daten sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen auswirken.
7. Um die Einrichtung abzuschließen, klicke auf **Speichern**. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung der Daten auf deinem V650. Bitte warte, bis die Synchronisierung abgeschlossen ist, bevor du deinen V650 trennst. Der Status von FlowSync ändert sich zu „fertig“, nachdem die Synchronisierung abgeschlossen ist.

 *Im Polar Flow Webservice kannst du folgende Sprachen wählen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi** oder **Svenska**.*

EINRICHTUNG AUF DEM GERÄT

Verbinde deinen V650 Polar Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer oder einem USB-Ladegerät. Aktiviere deinen V650, indem du die Taste an der Seite drückst. Wenn du dies zum ersten Mal tust, führt dich der V650 durch den Ersteinrichtungsprozess.

1. Beginne damit, deine Sprache aus den folgenden Optionen zu wählen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** oder **简体中文**. Wenn deine Sprache nicht sichtbar ist, wische über die Anzeige nach oben, um durch die Liste zu blättern. Tippe auf eine Sprache, um sie auszuwählen. Das Feld wird rot. Bestätige die Eingabe und fahre mit der Einstellung fort, indem du auf  am unteren Displayrand tippst.
2. **Einheiten:** Wähle **metrische** (kg, m) oder **imperische** (lbs, ft) Einheiten.
3. **GPS-Zeit verwenden:** Wenn du möchtest, dass der V650 die Coordinated Universal Time (UTC) von den GPS-Satelliten abrufen, markiere das Kontrollkästchen und wähle die UTC-Zeitzone, die deinem Standort am nächsten liegt.
4. **Uhrzeit:** Ändere das Uhrzeitformat, indem du auf 12h/24h (1) tippst. Das ausgewählte Format wird in Weiß angezeigt. Wenn du das Uhrzeitformat **12 h** (12 Std.) ausgewählt hast, wähle **AM** oder **PM** (2). Gib danach die lokale Zeit ein.



5. **Datum:** Gib das aktuelle Datum ein.
6. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
7. **Größe:** Gib deine Größe ein.
8. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
9. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
10. Um die Eingaben zu ändern, tippe auf  am unteren Displayrand, bis du bei der gewünschten Einstellung angekommen bist. Um die Einstellungen zu übernehmen, tippe auf . Der V650 wechselt in die Hauptansicht.

 *Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten wie dein Alter, Gewicht und Geschlecht exakt eingeben.*

BATTERIE LADEN

Der V650 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um deinen V650 über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen.

1. Drücke die Abdeckung nach unten, um sie zu öffnen.
2. Hebe die Abdeckung an und stecke den Micro-USB-Stecker in den USB-Anschluss.
3. Schließe das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
4. Die Lade-Animation erscheint in der Anzeige. Das vollständige Laden der Batterie dauert bis zu fünf Stunden.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).



i Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

Die Betriebsdauer der Batterie beträgt ca. 10 Stunden. Die Betriebszeit der Batterie hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen V650 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, und der Alterung der Batterie. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt.

i *Belasse die Batterie nicht längere Zeit in vollständig entlademem Zustand und halte sie nicht permanent vollständig geladen, da dies ihre Lebensdauer beeinträchtigen kann.*

MENÜ UND FUNKTIONEN

MENÜELEMENTE

1. **DROPDOWN-MENÜ** Wische über das Display nach unten, um das Dropdown-Menü zu öffnen. Dort kannst du das Frontlicht, die Trainingstöne und die Anzeigehelligkeit einstellen.
2. **HISTORIE:** Sieh dir die Details deiner Trainingseinheiten und die Gesamtwerte deiner Historie an.
3. **EINSTELLUNGEN:** Passe die Einstellungen nach Bedarf an.
4. **FAVORITEN:** Aktiviere Strava Live Segments® oder wähle eine Route für dein Training. **i** Füge Segmente, die du von Strava heruntergeladen hast, und Routen deinen Favoriten im Flow Webser-vice hinzu und synchronisiere sie mit deinem V650.
5. **PROFIL:** Wähle das Profil und das Fahrrad für dein Training aus.
6. Die Anzeigen am unteren Rand des Displays bieten Informationen über den Status der Sensoren.



TASTENFUNKTIONEN

Am V650 befinden sich zwei Tasten: eine an der Seite und eine an der Vorderseite.

Drücke die seitliche Taste **(1)**, um die folgenden Optionen anzuzeigen:

- **SYNC. MIT MOBILGERÄT**
- **HÖHE KALIBRIEREN**
- **DISPLAY SPERREN**
- **SUCHE NACH SENSOREN**
- **V650 AUSSCHALTEN**

Drücke die Taste an der Vorderseite **(2)**, um die Aufzeichnung zu starten, und halte sie gedrückt, um die Aufzeichnung anzuhalten.

i Nimm eine Runde, indem du die Taste drückst. Eine Anleitung zum Aktivieren und Deaktivieren der Funktion **VORDERE TASTE NIMMT RUNDE** findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#).



TOUCHSCREEN-FUNKTIONEN

Tippen

- Öffnet das Element, auf das du tippst.
- Auswählen eines Eintrags.
- Bestätigen der Eingabe und Rückkehr zur vorherigen Ebene durch Tippen auf .
- Fortfahren durch Tippen auf .

Nach rechts oder links wischen

- Wechseln von Trainingsansichten während des Trainings.
- Blättern durch Trainingsansicht-Layouts in den Sportprofil-Einstellungen.
- Blättern durch die Details deiner Radtrainingseinheit in der **HISTORIE**.

Vom oberen Rand des Displays abwärts wischen

Öffnet das Dropdown-Menü. Dort kannst du das Frontlicht, die Trainingstöne und die Anzeigehelligkeit einstellen.

Nach oben oder unten wischen

Zum Blättern durch die Anzeige auf dem Display.

SENSOREN MIT DEM V650 KOPPELN

Mit dem V650 kompatible Sensoren verwenden die drahtlose Bluetooth Smart ®-Technologie. Bevor du einen neuen Herzfrequenz-Sensor oder Radsensor verwendest, musst du ihn mit deinem V650 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein V650 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

Weitere Informationen zur Kopplung spezifischer Sensoren findest du unter [Kompatible Sensoren](#).

EINGABEN

ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**. Dort findest du folgende Optionen:

- **Kopplung**
- **Karten**
- **GPS-Zeit verwenden**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Sprache**
- **Maßeinheiten**
- **PIN-Code-Sperre**
- **Frontlicht**
- **Displaybeleuchtung**
- **Automatische Abschaltung**
- **Über V650**

Tippe auf die Einstellung, die du Benutzer ändern möchtest, und bearbeite sie nach Wunsch. Bestätige die Eingabe und kehre zum vorherigen Menü zurück, indem du auf  tippst.

Bei bestimmten Einstellungen (z. B. EINHEITEN) musst du auf das Feld tippen, um den richtigen Wert zu sehen.

KOPPLUNG

Wenn du einen neuen Sensor in Betrieb nimmst, muss er mit dem V650 „bekannt gemacht“ werden. Dies wird als Koppeln bezeichnet und der Vorgang dauert nur einige Sekunden. Durch die Kopplung wird sichergestellt, dass der V650 ausschließlich Signale von deinem Sensor empfängt. Dies ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe.

Neues Gerät koppeln: Kopple einen Sensor mit deinem V650. Weitere Informationen zur Kopplung spezifischer Sensoren findest du unter [Kompatible Sensoren](#).

Gekoppelte Geräte: Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem V650 gekoppelt hast.

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kopplung > Gekoppelte Geräte**.
2. Tippe auf das Gerät, das du aus der Liste entfernen möchtest, und tippe auf **Kopplung entfernen**.

KARTEN

OFFLINE-KARTENBEREICH: Definiere den Mittelpunkt des Offline-Kartenbereichs (450 x 450 km).

- Du kannst die Karte durchsuchen, indem du wischst, sowie die Anzeige mit einem Doppeltippen vergrößern und mit einem Doppeltippen mit zwei Fingern verkleinern.
- Nachdem du den Bereich definiert hast, tippe auf **DOWNLOAD**.
- **Alte Karten löschen?** wird angezeigt. Durch eine neue Auswahl von Offline-Karten werden die vorherigen Karten gelöscht. Wähle **WEITER**, um die Bereichsauswahl zu bestätigen. Der V650 kehrt zu den **KARTENEINSTELLUNGEN** zurück.
- Unter **OFFLINE-KARTENBEREICH** wird **Synchronis. erforderlich** angezeigt. **Die neue Offline-Karte wird heruntergeladen, wenn du deinen V650 das nächste Mal über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst.**

KARTENEbenen: Wähle **Topografisch, Rad-Routen** und/oder **Bevorzugte Routen**.

Unter **Offline-Karte durchsuchen** kannst du dir die heruntergeladene Karte in einer Vorschau ansehen, bevor du eine Trainingseinheit startest. Um die Karte an deinen aktuellen Standort zu verschieben, tippe oben rechts auf dem Display auf die Kompassnadel. Wenn du dich von deinem aktuellen Standort entfernst, ändert sich die Farbe der Kompassnadel von Rot zu Weiß.

GPS-ZEIT VERWENDEN

Wenn du möchtest, dass der V650 die Coordinated Universal Time (UTC) von den GPS-Satelliten abrufen, markiere das Kontrollkästchen im Feld **GPS-ZEIT VERWENDEN** und wähle die UTC-Zeitzone, die deinem Standort am nächsten liegt.

UHRZEIT

Stelle die Uhrzeit ein.

 *Wenn du das Benutzer Uhrzeitformat ändern möchtest, tippe auf 12h/24h (Bild). Das aktuell ausgewählte Format wird in Weiß angezeigt. Wenn du das Uhrzeitformat 12 Std. ausgewählt hast, wähle AM oder PM.*

DATUM

Stelle das Datum ein.

SPRACHE

Wähle eine der folgenden Sprachen: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska**, 日本語 oder 简体中文.

MAßEINHEITEN

Wähle metrische oder imperische Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

PIN-CODE-SPERRE

Sichere deine Trainingsdaten, indem du einen PIN-Code für deinen V650 festlegst. Dies ist ein praktisches Verfahren, um sicherzustellen, dass nur du auf deine Trainingsdaten zugreifen kannst.

Tippe auf **PIN-CODE-SPERRE**, um die Funktion einzuschalten. Gib einen vierstelligen PIN-Code ein und tippe auf . Wiederhole die Eingabe und tippe zur Bestätigung auf .

Der V650 fragt dich bei jedem Einschalten nach deinem PIN-Code.

 *Wenn du deinen PIN-Code vergessen hast, kannst du deinen V650 auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Dabei wird die Zuordnung deines V650 zu deinem Benutzerkonto aufgehoben und alle darauf gespeicherten Daten werden gelöscht.*

1. *Verbinde den V650 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer und gehe zur Polar FlowSync Software. Die Polar FlowSync Software überträgt deine Trainingsdaten an den Polar Flow Webservice.*
2. *Gehe zu Eingaben und wähle Rücksetzen auf Werkseinstellungen.*
3. *Gehe zum Webservice Polar Flow (flow.polar.com/V650) und richte deinen Trainingscomputer wie bei der Erstinbetriebnahme ein.*

FRONTLICHT

Das Frontlicht am oberen Ende des V650 ist dafür vorgesehen, deine Fahrsicherheit im Dunklen zu erhöhen. Es handelt sich dabei um eine intelligente Funktion, die so eingestellt werden kann, dass sie sich bei Dunkelheit automatisch einschaltet und bei Helligkeit wieder ausschaltet. Alternativ kannst du sie über das Dropdown-Menü manuell verwalten.

Manuell: Steuere das Frontlicht manuell über das Dropdown-Menü. Passe die **Blinkgeschwindigkeit*** an, indem du den Schieberegler bewegst.

Automatisch: Der V650 schaltet das Frontlicht abhängig von den Lichtbedingungen ein und aus. Passe die **Aktivierungsschwelle** und die **Blinkgeschwindigkeit*** an, indem du den Schieberegler bewegst.

Einstellungen für das Frontlicht im Dropdown-Menü

	Tippe auf dieses Symbol, um das Frontlicht ein- oder auszuschalten.
	Tippe auf dieses Symbol, um den Blinkmodus ein- oder auszuschalten.
	Tippe auf dieses Symbol, um das automatische Ein- und Ausschalten des Frontlichts zu aktivieren.

DISPLAYBELEUCHTUNG

Manuell: Die Displaybeleuchtung wird jedes Mal eingeschaltet, wenn du das Display berührst, eine Taste drückst, eine Benachrichtigung erhältst oder ein Alarm ausgegeben wird. Es bleibt für 15 Sekunden hell und wird dann wieder abgeblendet.

Immer eingeschaltet: Die Displaybeleuchtung ist immer eingeschaltet.

Automatisch: Die Displaybeleuchtung schaltet sich automatisch ein und aus – abhängig von den Lichtbedingungen, wenn du eine Trainingseinheit aufzeichnest. In anderen Modi arbeitet die Funktion wie die manuelle Displaybeleuchtung. Du kannst die **Aktivierungsschwelle** anpassen, indem du den Schieberegler bewegst.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG

Stelle **Ein** oder **Aus** ein. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch aus, wenn du 15 Minuten lang keine Taste gedrückt oder das Display nicht berührt hast (außer wenn der V650 eine Trainingseinheit

aufzeichnet oder sich im Pause-Modus befindet).

ÜBER V650

Hier kannst du die Geräte-ID, die Firmware-Version und das Hardware-Modell deines V650 überprüfen.

SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest.

Du siehst dort für jedes Profil die folgenden Einstellungen:

- **Trainingsansichten**
- **HF-Ansicht**
- **Geschwindigkeitsansicht**
- **Trainingstöne**
- **GPS**
- **Automatische Pause**
- **Autom. Runde**
- **Vordere Taste nimmt Runde**
- **HF-Zonen**
- **Leistungseinst.**

Tippe auf die Einstellung, die du Benutzer ändern möchtest, und bearbeite sie nach Wunsch. Bestätige die Eingabe und kehre zum vorherigen Menü zurück, indem du auf  tippst.

Bei bestimmten Einstellungen (z. B. Trainingstöne) musst du auf das Feld tippen, um den richtigen Wert zu sehen.

TRAININGSANSICHTEN

Du kannst z. B. bis zu sechs Trainingsansichten für jedes Profil festlegen, die jeweils bis zu acht Elemente enthalten können. Zusätzlich kannst du die folgenden Ansichten aktivieren: **Rundenansicht**, **AUTOMATISCHE RUNDENANSICHT** und **Kartenansicht**.

1. Markiere das Kontrollkästchen auf der linken Seite der Anzeige, um **Ansicht 1**, **Ansicht 2**, **Ansicht 3**, **Ansicht 4**, **Ansicht 5** oder **Ansicht 6** zu aktivieren.
2. Tippe auf die Ansicht, die du bearbeiten möchtest.

3. Wähle das Layout für die Ansicht aus. Es gibt zahlreiche Layoutoptionen; wische einfach nach links oder nach rechts, bis du ein Layout siehst, was dir gefällt.
4. Wenn du ein Element ändern möchtest, tippe es an und wähle ein neues Element aus der Liste. Der Inhalt der Liste variiert zwischen den verschiedenen Layouts. Der Grund dafür ist, dass einige der Elemente (z. B. Diagramme) nicht in alle Layouts passen. Du findest eine vollständige Liste der verfügbaren Elemente unter [Trainingsansichten](#).
5. Wenn das Layout fertig ist, bestätige es und kehre zum Menü **TRAININGSANSICHTEN** zurück, indem du auf  tippst.
6. Wenn du weitere Trainingsansichten für das Profil einrichten möchtest, wiederhole die Schritte 1-5.
7. Um die **Rundenansicht** zu aktivieren, markiere das Kontrollkästchen im Feld **Rundenansicht**.
8. Tippe auf  im Menü **TRAININGSANSICHTEN**, um deine Änderungen zu speichern.

HF-ANSICHT

Wählen **%** (Prozent der maximalen Herzfrequenz) oder **S/min** (Schläge pro Minute).

GESCHWINDIGKEITSANSICHT

Wähle **km/h** oder **min/km**.

TRAININGSTÖNE

Wähle zwischen **Stumm**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.

GPS

Schalte die GPS-Funktion **Ein** oder **Aus**.

AUTOMATISCHE PAUSE

Markiere das Kontrollkästchen, um die Funktion zu aktivieren.

Tippe auf **Aktivierungsgeschwindigkeit**, um die Geschwindigkeit einzustellen, mit der die Aufzeichnung unterbrochen wird.

AUTOM. RUNDE

Markiere das Kontrollkästchen, um die Funktion einzuschalten, und stelle dann die **Dauer** oder **Distanz** der automatischen Rundennahme ein.

VORDERE TASTE NIMMT RUNDE

Schalte die Funktion **Ein** oder **Aus**. Wenn du die Funktion eingeschaltet hast, wird während einer Trainingsaufzeichnung eine Runde genommen, wenn du die Taste an der Vorderseite drückst.

Standardmäßig ist die Funktion in **Renntag, Mountainbiken** und **Indoor Cycling** aktiviert.



Wenn du die Taste an der Vorderseite gedrückt hältst, wird die Aufzeichnung unterbrochen.

HF-ZONEN

Hier kannst du die Herzfrequenzzonen-Grenzwerte anzeigen und bearbeiten.

LEISTUNGSEINST.

Unter **Leistungseinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Leistungsansicht:** Wähle **Watt [W]**, **Watt/kg [W/kg]** oder **% FTP** (% der FTP).
- **FTP (W):** Stelle deinen FTP-Wert ein. Der Bereich beträgt 60 bis 600 Watt.
- **Leistung, geglättet Ø:** Wähle einen gleitenden Durchschnitt von 3, 10 oder 30 Sekunden für Leistungsdaten, oder wähle **Andere Dauer einstellen**, um den gleitenden Durchschnitt auf einen beliebigen Wert von 1 bis 99 Sek. zu setzen.
- **Leistungszone:** Hier kannst du die Leistungszone-Grenzwerte anzeigen und bearbeiten.

RADEINSTELLUNGEN

Um deine Radeinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Radeinstellungen** und wähle dein Fahrrad aus. Die Sensoren, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast, werden unter dem Namen des Fahrrads angezeigt.

Du siehst die folgenden Einstellungen:

RAD NAME: Rad 1, Rad 2, Rad 3 oder Rad 4.

REIFENUMFANG (MM): Stelle den Reifenumfang in mm ein. Weitere Informationen findest du unter [Reifenumfang messen](#).

KURBELLÄNGE (MM): Stelle die Kurbellänge in mm ein.

SENSOREN: Zeige alle Sensoren an, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast.

REIFENUMFANG MESSEN

Die Angabe des Reifenumfangs ist die Voraussetzung für korrekte Radinformationen. Wähle für die Bestimmung des Reifenumfangs eine der beiden folgenden Methoden:

Methode 1

Das genaueste Ergebnis erzielst du, wenn du den Reifenumfang manuell misst.

Markiere mithilfe des Ventils den Punkt, an dem der Reifen den Boden berührt. Ziehe eine Linie auf dem Boden, um den Punkt festzulegen. Bewege dein Rad auf der flachen Oberfläche um eine komplette Umdrehung vorwärts. Der Reifen sollte lotrecht zum Boden stehen. Ziehe eine weitere Linie auf dem Boden, um eine volle Umdrehung zu markieren. Miss den Abstand zwischen den beiden Linien.

Um deinem auf dem Rad lastenden Gewicht Rechnung zu tragen, subtrahiere 4 mm von dem gemessenen Wert. Gib diesen Wert in den Radcomputer ein.

Methode 2

Lies auf dem Reifen deines Rades die in Zoll oder ETRTO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der Tabelle kannst du den entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

 Du kannst den Reifenumfang auch beim Hersteller erfragen.

ETRTO	Reifendurchmesser (Zoll)	Reifenumfang (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

ETRTO	Reifendurchmesser (Zoll)	Reifenumfang (mm)
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

 Bei den Reifenumfangswerten in der Tabelle handelt es sich um Durchschnittswerte, weil der tatsächliche Umfang von der Art des Reifens und dem Luftdruck abhängt. Aufgrund von Messabweichungen haftet Polar nicht für die Richtigkeit der Angaben.

BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Dort findest du folgende Optionen:

- **Geschlecht**
- **Größe**
- **Gewicht**
- **Geburtsdatum**
- **Maximale HF**
- **Ruhe-HF**
- **VO2max**

Die Benutzerangaben müssen so exakt wie möglich eingegeben werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Limits und Kalorienverbrauch auswirken.

Tippe auf die Einstellung, die du Benutzer ändern möchtest, und bearbeite sie nach Wunsch. Bestätige die Eingabe und kehre zum vorherigen Menü zurück, indem du auf  tippst.

Bei bestimmten Einstellungen (z. B. GESCHLECHT) musst du auf das Feld tippen, um den richtigen Wert zu sehen.

GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

GRÖÙE

Gib deine Größe ein.

GEWICHT

Gib dein Gewicht ein.

GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein.

MAXIMALE HF

MAX. HF: Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deinen aktuellen Labormesswert für die maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Über die maximale Herzfrequenz

Die HF_{max} wird zur Bestimmung des Kalorienverbrauchs verwendet. Die HF_{max} ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die HF_{max} ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität nützlich. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen HF_{max} ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor.

RUHE-HF

RUHE-HF: Gib deine Ruhe-Herzfrequenz ein.

Über die Ruhe-Herzfrequenz

Die Ruhe-Herzfrequenz einer Person (HF_{Ruhe}) ist die geringste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) in vollständig entspanntem Zustand und ohne Ablenkungen. Die HF_{Ruhe} wird durch Faktoren wie das Alter, den Fitness-Level, die Genetik, den Gesundheitszustand und das Geschlecht beeinflusst. Die HF_{Ruhe} wird durch kardiovaskuläre Konditionierung verringert. Ein normaler Wert für Erwachsene ist 60-80 S/min, bei Topathleten kann der Wert auf bis zu 30 S/min fallen. Eine außergewöhnlich hohe HF_{Ruhe} kann ein Anzeichen für Überlastung oder Krankheit sein.

VO2MAX

VO2max: Gib deine maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) ein.

Über VO_{2max}

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der VO_{2max} -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Geschwindigkeit, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der VO_{2max} -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der VO_{2max} -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei aeroben Sportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der VO_{2max} -Wert kann in Millilitern pro Minute ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) geteilt werden.

Das Verhältnis zwischen der Sauerstoffaufnahme (VO_2) und Herzfrequenz (HR) ist bei einer Person während einer dynamischen Belastung linear. Die VO_{2max} -Prozentsätze können mit der folgenden Formel in Prozent der HF_{max} umgerechnet werden: $\%HF_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$.

Der VO_{2max} -Wert ist die grundlegende Variable der Intensität einer Belastung. Bei der Bestimmung der Intensität von Zielbelastungen ist die Herzfrequenz nützlich, da sie einfach und nicht invasiv bestimmt werden kann, z. B. während Übungen mit Herzfrequenz-Messgeräten.

FIRMWARE-UPDATE

Die Firmware deines V650 kann aktualisiert werden. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, wenn du deinen V650 über das USB-Kabel mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über das USB-Kabel und die FlowSync Software heruntergeladen.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines V650 zu verbessern. Sie können z. B. Verbesserungen von vorhandenen Funktionen oder vollständig neue Funktionen enthalten.

SO AKTUALISIERST DU DIE FIRMWARE

Um die Firmware deines V650 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice
- Die FlowSync Software ist installiert
- Du hast deinen V650 im Polar Flow Webservice registriert

Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Schließe den Micro-USB-Stecker an deinen V650 und das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle „Ja“. Die neue Firmware wird installiert und der V650 wird neu gestartet.

Bevor die Firmware aktualisiert wird, werden die Daten von deinem V650 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Dadurch gehen bei der Aktualisierung keine Daten verloren.

KOMPATIBLE SENSOREN

Polar Herzfrequenz-Sensor Bluetooth® Smart	26
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem V650	26
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart	26
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V650	27
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	27
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V650	28

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR BLUETOOTH® SMART

Der Herzfrequenz-Sensor besteht aus einem komfortablen Elektrodengurt und einer Sendeeinheit. Er bestimmt deine Herzfrequenz und sendet die Daten in Echtzeit EKG-genau an den V650.

Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM V650

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor wie unter [So trägst du den Herzfrequenz-Sensor](#) beschrieben an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln > Neues Gerät koppeln**.
2. Der V650 listet die Geräte auf, die er findet. Tippe auf das Gerät, das du koppeln möchtest. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird
3. **Kopplung erfolgreich** angezeigt.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Deine Geschwindigkeit beim Radfahren wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst. Natürlich zählt Fitness dazu; Wetterbedingungen und das Profil der Straße spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Das fortschrittlichste Verfahren zur Messung der Faktoren, die sich auf deine Geschwindigkeit auswirken, ist der aerodynamische Geschwindigkeitssensor.

- Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- Du kannst deine durchschnittliche Geschwindigkeit verfolgen, um zu sehen, wie du Fortschritte machst und sich deine Leistung verbessert
- Leicht und dennoch robust, lässt sich einfach befestigen

KOPPELN EINES GESCHWINDIGKEITSSENSORS MIT DEM V650

Stelle sicher, dass der Geschwindigkeitssensor ordnungsgemäß installiert wurde. Weitere Informationen zur Installation des Geschwindigkeitssensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sen.

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopplung > Neues Gerät koppeln**. Der V650 sollte sich weniger als drei Meter entfernt von dem Sensor befinden, den du koppeln möchtest. Er ist nahe genug, wenn er auf dem Lenker montiert ist.
2. Aktiviere den Sensor, den du koppeln möchtest. Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor gibt an, dass der Sensor aktiviert ist.

 *Führe die Kopplung innerhalb von 30 Sekunden nach der Aktivierung des Sensors durch.*

3. Der V650 listet die Geräte auf, die er findet. Das am nächsten beim V650 befindliche Gerät wird in der Liste zuoberst angezeigt. Tippe auf das Gerät, das du koppeln möchtest.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung erfolgreich** angezeigt.
5. Verknüpfe den Sensor mit **Rad 1, Rad 2, Rad 3** oder **Rad 4**. Du kannst das Rad später unter **Gekoppelte Geräte** ändern.
6. Stelle den Reifenumfang ein. Bestätige die Eingabe und kehre zum Menü **KOPPLUNG** zurück, indem du auf  tippst.

 *Wenn du ein Fahrrad für ein Training auswählst, beginnt der V650 automatisch nach den Sensoren zu suchen, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast. Der V650 ist betriebsbereit, sobald der grüne Kreis um die Sensoranzeige herum konstant leuchtet.*

POLAR TRITTFREQUENZSENSOR BLUETOOTH® SMART

Die praktischste Lösung, um deine Leistung bei deiner Radfahrtrainingseinheit zu messen, ist unser fortschrittlicher drahtloser Trittfrequenzsensor. Er misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Kurbelumdrehungen pro Minute, sodass du deine Technik beim Training mit anderen Trainingseinheiten vergleichen kannst.

- Verbessert deine Fahrtechnik und ermittelt deine optimale Trittfrequenz
- Störungsfreie Übermittlung von Trittfrequenzdaten ermöglichen dir die Bewertung deiner individuellen Leistung
- Aerodynamische und leichte Ausführung

KOPPELN EINES TRITTFREQUENZSENSORS MIT DEM V650

Stellen sicher, dass der Trittfrequenzsensor ordnungsgemäß montiert wurde. Weitere Informationen zur Montage des Trittfrequenzsensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sensors.

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopplung > Neues Gerät koppeln**. Der V650 sollte sich weniger als drei Meter entfernt von dem Sensor befinden, den du koppeln möchtest. Er ist nahe genug, wenn er auf dem Lenker montiert ist.
2. Aktiviere den Sensor, den du koppeln möchtest. Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor gibt an, dass der Sensor aktiviert ist.

 *Führe die Kopplung innerhalb von 30 Sekunden nach der Aktivierung des Sensors durch.*

3. Der V650 listet die Geräte auf, die er findet. Das am nächsten beim V650 befindliche Gerät wird in der Liste zuoberst angezeigt. Tippe auf das Gerät, das du koppeln möchtest.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung erfolgreich** angezeigt.
5. Verknüpfe den Sensor mit **Rad 1, Rad 2, Rad 3** oder **Rad 4**. Du kannst das Rad später unter **Gekoppelte Geräte** ändern.

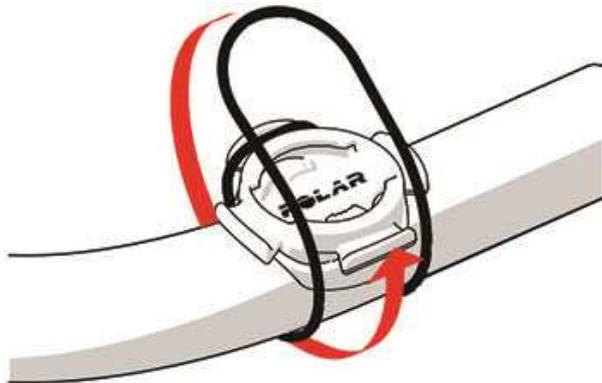
 *Wenn du ein Fahrrad für ein Training auswählst, beginnt der V650 automatisch nach den Sensoren zu suchen, die du mit dem Fahrrad verknüpft hast. Der V650 ist betriebsbereit, sobald der grüne Kreis um die Sensoranzeige herum konstant leuchtet.*

RADHALTERUNG MONTIEREN

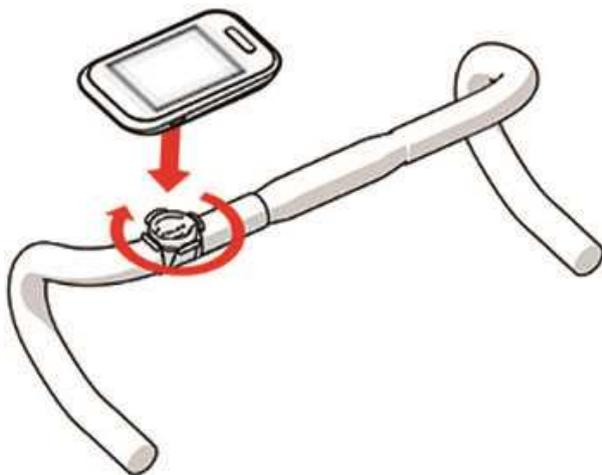
EINSTELLBARE POLAR FAHRRADHALTERUNG

Du kannst die einstellbare Polar Radhalterung am Lenkervorbau oder auf der linken oder rechten Seite des Lenkers anbringen.

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



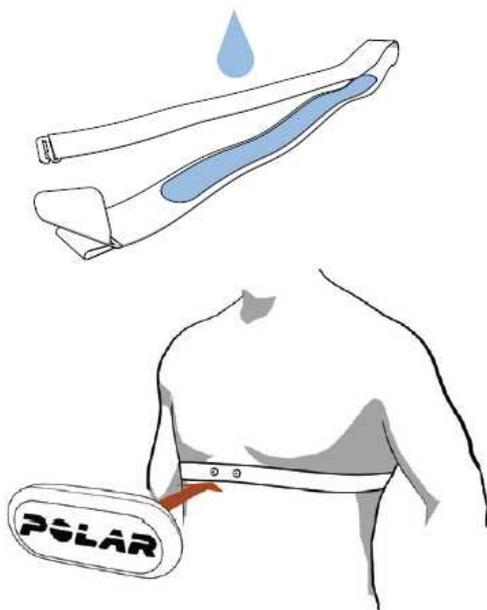
4. Richte die Kanten an der Rückseite des V650 an den Schlitz in der Fahrradhalterung aus und drehe den V650 im Uhrzeigersinn, bis er richtig sitzt.



TRAINING

SO TRÄGST DU DEN HERZFREQUENZ-SENSOR

1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.



i Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.

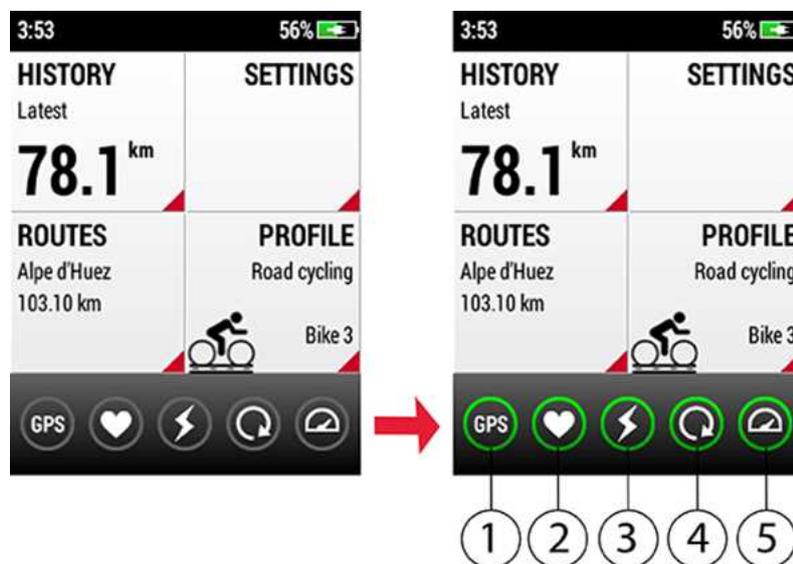
STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

PROFIL UND FAHRRAD FÜR DIE FAHRT AUSWÄHLEN

Gehe zu **PROFIL** und wähle **Rennrad, Mountainbiken, Indoor Cycling** oder **Sonstige**. Wähle **Rad 1, Rad 2, Rad 3** oder **Rad 4**.

Wenn du GPS in dem Profil aktiviert hast, das du auswählst, beginnt der V650 automatisch nach den GPS-Satellitensignalen zu suchen. Halte deinen V650 während der Suche mit der Anzeige nach oben. Die Suche dauert beim ersten Mal in der Regel 30 bis 60 Sekunden. Danach benötigt der Trainingscomputer nur noch einige Sekunden. Der V650 hat das GPS-Satellitensignal gefunden, sobald der grüne Kreis um GPS konstant leuchtet.

Wenn du einen Sensor mit dem Fahrrad verknüpft hast, beginnt der V650 nach den Signalen des Sensors zu suchen. Der grüne Kreis um die Sensoranzeige herum blinkt während der Suche. Der V650 ist betriebsbereit, sobald der grüne Kreis um die Sensoranzeige herum konstant leuchtet. Drücke die Taste an der Vorderseite, um deine Fahrt zu starten, oder fahre mit der Routenauswahl fort.



1. GPS
2. Herzfrequenz-Sensor
3. Leistungsmesser
4. Trittfrequenzsensor
5. Geschwindigkeitssensor

i Nachdem er die Satelliten gefunden hat, kalibriert der V650 die Höhe. Wenn die Kalibrierung abgeschlossen ist, wird **Höhenkalibrierung abgeschlossen** angezeigt. Um sicherzustellen, dass die Höhenangaben präzise bleiben, kalibriere deinen V650 manuell, wann immer eine verlässliche Referenz, wie beispielsweise ein Berggipfel oder eine topografische Karte, vorhanden ist oder wenn du dich auf

Meereshöhe befindest. Um die manuelle Kalibrierung zu starten, drücke die Taste an der Seite und wähle **Höhe kalibrieren**. Gib die Höhe des gegenwärtigen Standpunktes ein.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT ROUTENFÜHRUNG

Gehe auf **ROUTEN**, um eine Liste von Routen anzuzeigen, die du im Flow Webservice zu den Favoriten hinzugefügt und mit deinem V650 synchronisiert hast. Wähle die Route für deine nächste Trainingseinheit aus, indem du auf den Kreis links neben dem Routennamen tippst. Wenn du auf eine Routenkachel tippst, wird eine Vorschau für die Route angezeigt.

Kehre zur Hauptansicht zurück, indem du auf  tippst. Die ausgewählte Route wird dann in der Kachel **ROUTEN** angezeigt. Drücke die Taste an der Vorderseite, um deine Fahrt zu starten.

Weitere Informationen über die Routenführung und Anweisungen zum Hinzufügen von Routen zu deinem V650 findest du unter [Routenführung](#).

TASTENFUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

FUNKTIONEN DER SEITLICHEN TASTE

- Durch kurzes Drücken der seitlichen Taste kannst du die Trainingsansicht wechseln.
- Wenn du die seitliche Taste gedrückt hältst, wird das Seitenmenü angezeigt oder bei gesperrter Anzeige die Anzeige entsperrt.
- Wenn du die seitliche Taste acht Sekunden lang gedrückt hältst, schaltet sich der V650 aus.

 *Bei starkem Regen können die Regentropfen die Touchscreen-Funktionen stören. Um dies zu vermeiden, empfehlen wir, die Anzeige über das Menü der seitlichen Taste zu sperren.*

FUNKTIONEN DER VORDEREN TASTE

- Durch kurzes Drücken der vorderen Taste kannst du eine Runde nehmen.

Die Funktion **VORDERE TASTE NIMMT RUNDE** muss dazu eingeschaltet sein. Standardmäßig ist die Funktion eingeschaltet. Um die Funktion ein- oder auszuschalten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** (wähle das Profil aus, dessen Einstellungen du bearbeiten möchtest).

- Halte die Taste gedrückt, um die Aufzeichnung zu unterbrechen.

TOUCHSCREEN-FUNKTIONEN

- Wische über das Display, um die Trainingsansichten zu ändern.
- Das rote Dreieck in der unteren rechten Ecke eines Datenfeldes gibt an, dass du die angezeigten Informationen schnell umschalten kannst, z. B. Geschwindigkeit zu Durchschnittsgeschwindigkeit usw.
- Wische über das Display nach unten, um das Dropdown-Menü zu öffnen. Dort kannst du das Frontlicht, die Trainingstöne und die Anzeigehelligkeit einstellen.

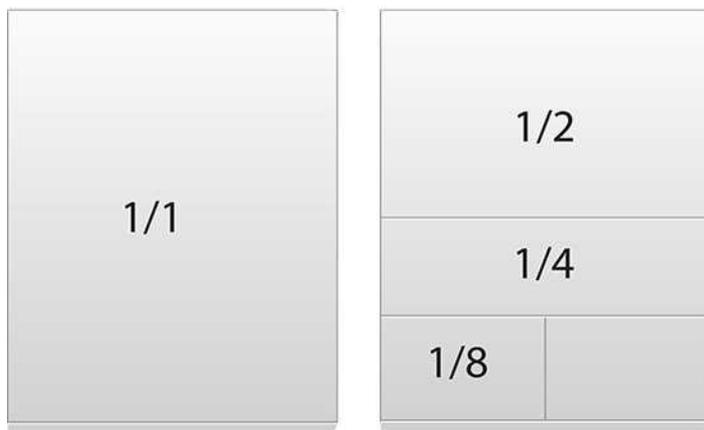
TRAININGSANSICHTEN

Die Trainingsansichten des V650 sind vollständig anpassbar. Du kannst z. B. bis zu sechs Trainingsansichten für jedes Profil festlegen, die jeweils bis zu acht Elemente enthalten können.

Alle verfügbaren Elemente für Trainingsansichten sind nachstehend aufgeführt. Wähle diejenigen aus, die deinem Trainingsbedarf und deinen Anforderungen am besten entsprechen. Eine Anleitung zur Anpassung der Trainingsansichten findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#).

 Einige der Elemente für die Trainingsansichten werden je nach der Größe des ausgewählten Elements in einem numerischen oder grafischen Format angezeigt (durch das Diagrammsymbol  nach dem Elementnamen in der Auswahlliste angegeben).

Elementgrößen



Die verfügbaren Elementgrößen für jede Trainingsansicht kannst du den folgenden Tabellen entnehmen.

UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit	Aktuelle Uhrzeit
----------------------	------------------

1/2, 1/4, 1/8	
Dauer 1/2, 1/4, 1/8	Die Gesamtdauer deiner Trainingseinheit bisher
Rundenzeit 1/2, 1/4, 1/8	Die gestoppte Zeit für die aktuelle Runde

UMGEBUNG

Höhe 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelle Höhe in Fuß oder Metern
Höhenkurve 1/2  , 1/4 	Höhe als grafischer Trend
Aufstieg 1/2, 1/4, 1/8	Aufstieg in Metern/Fuß
Back-to-Start 1/1  , 1/2 	Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist. Die Ansicht zeigt auch die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.
Barometer 1/2, 1/4, 1/8	Aktueller Luftdruck
Abstieg 1/2, 1/4, 1/8	Abstieg in Metern/Fuß
Neigung	Neigung/Gefälle in Grad oder in %

<p>1/2, 1/4  1/8</p>	
<p>Karte</p> <p>1/1 </p>	<p>Eine Linienzeichnung deiner Route ermöglicht dir, auf der Karte in Echtzeit zu sehen, wo du dich gerade befindest. Anweisungen zum Herunterladen von Karten auf deinen V650 findest du unter Karten.</p> <p>Wenn du die Karte anzeigst, kannst du die folgenden Daten für die Elemente mit 1/8-Größe im unteren Anzeigeviertel sehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit • Distanz • Dauer • Herzfrequenz • Leistung • Trittfrequenz <p>Ändere die angezeigten Daten, indem du darauf tippst.</p>
<p>Route</p> <p>1/1 </p>	<p>Die Routenführungsfunktion führt dich entlang von Routen, die du in vorherigen Trainingseinheiten aufgezeichnet hast oder die andere Benutzer des Polar Flow Webservices aufgezeichnet und geteilt haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der rote Kartenzeiger zeigt deinen Standort und die Richtung an, in der du dich bewegst. • Die rote Linie zeigt die Route an, der du folgen sollst. • Der grüne Kreis markiert den Startpunkt der Route, der rote Kreis den Endpunkt. • Die blaue Linie zeigt deine aktuelle Route.

KÖRPERDATEN

<p>Kalorien</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Die Kalorien, die du bisher verbrannt hast.</p>
---	--

<p>Herzfrequenz</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Deine Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) oder der Prozentsatz deiner maximalen Herzfrequenz (%)</p>
<p>HF-Zonen</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz und die Dauer der Fahrt. Die Balken geben die Zeit an, die du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast.</p> <p>Du kannst die Zone sperren, in der du dich gerade befindest, indem du auf die Ansicht tippst. Die Grenzwerte der gesperrten Zone werden angezeigt. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt. Entsperre die Zone, indem du erneut auf die Ansicht tippst.</p>
<p>HF-Kurve</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Deine Herzfrequenz als grafische Darstellung</p> <p>Du kannst die Zone sperren, in der du dich gerade befindest, indem du auf die Ansicht tippst. Die Grenzwerte der gesperrten Zone werden angezeigt. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt. Entsperre die Zone, indem du erneut auf die Ansicht tippst.</p> <p> <i>Tippe, um die Ansicht zu wechseln.</i></p>
<p>Durchschnittliche HF</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Deine durchschnittliche Herzfrequenz</p>
<p>Max. HF</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Deine maximale Herzfrequenz</p>
<p>Max. HF in Runde</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Deine maximale Herzfrequenz für die aktuelle Runde</p>
<p>Durchschnittl. HF in Runde</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Deine durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde</p>

DISTANZ

Distanz 1/2, 1/4, 1/8	Die Distanz, die du während der Fahrt zurückgelegt hast
Rundendistanz 1/2, 1/4, 1/8	Die Distanz, die du während der aktuellen Runde zurückgelegt hast

GESCHW.

Geschwindigkeit / Tempo 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelle Geschwindigkeit (km/h oder mph)
Durchschnittl. Geschwindigkeit / Durchschnittl. Tempo 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Geschwindigkeit (km/h oder mph)
Max. Tempo / Max. Geschwindigkeit 1/2, 1/4, 1/8	Maximale Geschwindigkeit (km/h oder mph)
Ø Rd.-Geschwindigkeit / Ø Rundentempo 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Geschwindigkeit (km/h oder mph) für die aktuelle Runde
Max. Rd.-Geschw. / Max. Rundentempo 1/2, 1/4, 1/8	Max. Geschwindigkeit (km/h oder mph) für die aktuelle Runde
Geschwindigkeitskurve / Tempokurve	Zeigt deine aktuelle Geschwindigkeit (km/h oder mph) und die letzten Geschwindigkeitsänderungen als grafische Darstellung an.

1/2  , 1/4 	
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Aufgestiegene Meter/Fuß pro Stunde

TRITTFREQUENZ

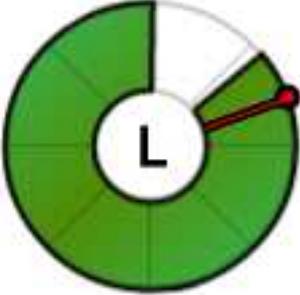
Trittfrequenz 1/2, 1/4, 1/8	Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute
Durchschnittliche Trittfrequenz 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Trittfrequenz
Durchschnittl. Trittfrequenz in Runde 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde

LEISTUNG

 Je nach der ausgewählten Leistungsansicht in den [Sportprofil-Einstellungen](#) wird die Leistung in **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) oder **FTP %** (% der funktionalen Schwellenleistung) angezeigt.

Leistung 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelle Leistung
Durchschnittliche Leistung 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Leistung für die aktuelle Trainingseinheit
Max. Leistung	Maximale Leistung für die aktuelle Trainingseinheit

1/2, 1/4, 1/8	
Leistung, links 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelle Leistung für das linke Bein
Leistung, rechts 1/2, 1/4, 1/8	Aktuelle Leistung für das rechte Bein
Leistungszone 1/1  , 1/2 	<p>Deine Leistung und die Dauer der Fahrt. Die Balken geben die Zeit an, die du in jeder Leistungszone verbracht hast.</p> <p>Du kannst die Zone sperren, in der du dich gerade befindest, indem du auf die Ansicht tippst. Die Grenzwerte der gesperrten Zone werden angezeigt. Wenn deine Leistung die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt. Entsperre die Zone, indem du erneut auf die Ansicht tippst.</p>
Leistungskurve 1/2  , 1/4 	<p>Deine Leistung als grafische Darstellung.</p> <p>Du kannst die Zone sperren, in der du dich gerade befindest, indem du auf die Ansicht tippst. Die Grenzwerte der gesperrten Zone werden angezeigt. Wenn deine Leistung die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt. Entsperre die Zone, indem du erneut auf die Ansicht tippst.</p> <p> <i>Tippe, um die Ansicht zu wechseln.</i></p>
Durchschnittl. Rundenleistung 1/2, 1/4, 1/8	Durchschnittliche Leistung für die aktuelle Runde
Max. Rundenleistung 1/2, 1/4, 1/8	Maximale Leistung für die aktuelle Runde
Links-Rechts-Balance 1/2  , 1/4  , 1/8	Die Kraftverteilung beim zwischen dem linken und dem rechten Bein in Prozent.
Durchschnittliche	Die durchschnittliche Kraftverteilung zwischen dem linken und dem

<p>Links/Rechts-Balance</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8 </p>	<p>rechten Bein in Prozent.</p>
<p>Links/Rechts-Balance in Runde</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8 </p>	<p>Die Kraftverteilung beim zwischen dem linken und dem rechten Bein für die aktuelle Runde</p>
<p>Kraft</p>  <p>1/2 </p>	<p>Eine Darstellung deiner linken und rechten Trittbewegung als Kreisdiagramme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der grüne Bereich ist die positive Kraft, die du während deiner Trittbewegung aufwendest. • Die orange Linie markiert die Pedalposition, an der die maximale Tretkraft erzeugt wird.
<p>Kraftansicht</p> <p>1/1 </p>	<p>In der Kraftansicht werden folgende Informationen angezeigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Darstellung deiner linken und rechten Trittbewegung • Maximale Kraft während der linken und rechten Trittbewegung • Der Prozentsatz der positiven Kraftzeit bei der linken und rechten Trittbewegung <p>Wenn du den Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (mit einem Kraft-Leistungs-Sensor) verwendest, werden folgende Informationen angezeigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Darstellung deiner Trittbewegung als Kreisdiagramm • Aktuelle Leistung / Durchschnittswert der Leistung für 3, 10, 30 oder 1-99 Sekunden (der Wert, den du eingestellt hast). Tippe auf den Wert, um ihn zu ändern. • Maximale Kraft während einer Trittbewegung • Der Prozentsatz der positiven Kraftzeit während einer Trittbewegung

	bewegung • Trittfrequenz
Max. Kraft pro Pedalumdrehung, links 1/2, 1/4, 1/8	Maximale Kraft während einer Trittbewegung (links)
Max. Kraft pro Pedalumdrehung, rechts 1/2, 1/4, 1/8	Maximale Kraft während einer Trittbewegung (rechts)
NP NP Runde	NORMALIZED POWER (NP) (normalisierte Leistung) bewertet deine Trainingsintensität. Dies liefert aussagekräftigere Daten zu den tatsächlichen körperlichen Anforderungen einer Trainingseinheit.
IF IF Runde	INTENSITY FACTOR (IF) (Intensitätsfaktor) ist das Verhältnis der normalisierten Leistung zu deiner Schwellenleistung. Der IF bietet somit eine zuverlässige und komfortable Methode, um die relative Intensität einer Trainingseinheit oder eines Rennens für einen oder mehrere Fahrer zu vergleichen, wobei Veränderungen und Unterschiede bei der Schwellenleistung berücksichtigt werden.
TSS Rd.-TSS	TRAINING STRESS SCORE (TSS) (Trainingsbelastungsfaktor) quantifiziert die Gesamt-Trainingsbelastung basierend auf deinen Leistungsdaten.

RUNDEN-INFORMATIONEN

Jedes Mal, wenn du eine Runde nimmst, wird die Runden-Benachrichtigung für einen Moment angezeigt. Wenn du die Runden-Informationen während der Runde verfolgen möchtest, kannst du in den Sportprofil-Einstellungen eine separate **Rundenansicht** / **AUTOMATISCHE RUNDENANSICHT** wählen.

 **Tippe in der *Rundenansicht* / *AUTOMATISCHEN RUNDENANSICHT* auf das Display, um die Runden-Benachrichtigung deiner vorherigen Runde anzuzeigen.**

BACK-TO-START

Die Funktion Back-to-Start führt dich zurück zu deinem Startpunkt. Während der V650 zu Beginn der Trainingseinheit die GPS-Satellitensignale findet, wird dein Standort als Startpunkt gespeichert.

Wenn du zu deinem Startpunkt zurückkehren möchtest, gehe folgendermaßen vor:

- Gehe zur Ansicht BACK-TO-START.
- Bleibe in Bewegung, damit der V650 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der V650 zeigt auch die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.

 *Halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der V650 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.*

 *Diese Funktion verwendet die GPS-Funktion. Aktiviere GPS in den Sportprofil-Einstellungen. Eine Anleitung findest du unter [Sportprofile](#).*

TRAINING UNTERBRECHEN ODER BEENDEN

Halte die Taste an der Vorderseite gedrückt, um die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, wähle **FORTSETZEN**.

Um die Aufzeichnung vollständig zu beenden, drücke **STOP**.

 *Pflegen deinen Herzfrequenz-Sensor nach dem Training. Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Eine vollständige Anleitung für die Pflege und Wartung findest du unter [Pflege deines V650](#).*

NACH DEM TRAINING

ÜBERSICHT

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du eine sofortige Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Die Übersicht umfasst:

<ul style="list-style-type: none">• Dauer deiner Trainingseinheit• Distanz• Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz• Durchschnittliche(s) und maximale(s) Geschwindigkeit/Tempo• Höhenkorrigierter Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
<ul style="list-style-type: none">• Training Benefit (Trainingsnutzen): Feedback in Textform. Beispielsweise wird Herz-Kreislauftraining+ angezeigt, wenn du mindestens 10 Minuten lang in den SportZonen trainiert hast. Weitere Informationen findest du unter Training Benefit.• Zeit, die in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht wurde
<ul style="list-style-type: none">• Durchschnittliche und maximale Trittfrequenz• Aufstiege und Abstiege• Maximale Höhe
<ul style="list-style-type: none">• Durchschnittliche und maximale Leistung• Durchschnittliche und maximale W/KG (Leistungs-Gewichts-Verhältnis)• Durchschnittliche Kraftverteilung beim Treten zwischen dem linken und dem rechten Bein in Prozent
<ul style="list-style-type: none">• Routenansicht auf einer Karte
Rundendetails

- Rundenummer und Rundenzeit
- Distanz
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Durchschnittliche Geschwindigkeit
- Durchschnittliche Trittfrequenz
- Durchschnittliche Leistung

Um deine Trainingsübersicht anzuzeigen, gehe zu **HISTORIE > Einheiten**.

HISTORIE EINHEITEN

Der V650 speichert die Zusammenfassung deiner Fahrt unter **HISTORIE > Einheiten**. Dort findest du eine Liste deiner Trainingseinheiten mit den folgenden Informationen: Datum, Startzeit, Profil und Fahrrad.

- Tippe auf eine Trainingseinheit, um die zugehörige Zusammenfassung zu öffnen. Navigiere durch die Zusammenfassung, indem du nach links oder nach rechts wischst.
- Tippe auf eine Trainingseinheit und halte den Finger darauf, um sie zu löschen.

Um eine detailliertere Analyse deines Trainings zu erhalten, übertrage deine Trainingshistorie mit dem USB-Kabel und der FlowSync Software an den Polar Flow Webservice. Der Webservice bietet verschiedene Optionen für die Datenanalyse.

GESAMTWERTE

Um die Gesamtwerte für deine Trainings anzuzeigen, gehe zu **HISTORIE > Gesamtwerte**.

Die **Gesamtwerte** enthalten kumulierte, während der Trainingseinheiten seit dem letzten Reset aufgezeichnete Informationen.

- Zeitraum
- **Dauer**
- **Distanz**
- **Kalorienverbrauch**
- Mit **Rad 1**, **Rad 2**, **Rad 3** oder **Rad 4** zurückgelegte Distanz.

 *Tippe auf das Feld, um die Gesamtwerte zurückzusetzen. Die Fahrrad-Gesamtwerte müssen separat zurückgesetzt werden.*

Die Werte werden automatisch aktualisiert, wenn du die Trainingsaufzeichnung beendest.

 *Verwende die Gesamtwert-Datei als saisonalen oder monatlichen Zähler deiner Radtrainingsdaten.*

FUNKTIONEN

GPS

Der V650 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir deine Route nach deiner Trainingseinheit auf einer Karte im Polar Flow Webservice anzusehen. Der V650 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- Distanz: Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- Geschwindigkeit: Liefert dir präzise Geschwindigkeitsdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- Back-to-Start: Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass dein V650 dich jederzeit an deinen Ausgangspunkt zurückführt.
- Route: Eine Linienzeichnung deiner Route, die deine aktuelle Position und deinen Startpunkt angibt.

BAROMETER

Der V650 misst die Höhe mit einem barometrischen Luftdrucksensor und wandelt den gemessenen Luftdruck in einen Höhenwert um. Dies ist die präziseste Methode, um die Höhe und Höhenveränderungen (Aufstieg/Abstieg) zu messen.

Die Barometerfunktionen umfassen:

- Höhe, Aufstieg und Abstieg
- Barometer und GPS-basierter Neigungsmesser
- Echtzeit-VAM (mittlere Aufstiegsgeschwindigkeit)
- Höhenkorrigierter Kalorienverbrauch

Um sicherzustellen, dass die Höhenangaben präzise bleiben, muss die Höhe kalibriert werden, wann immer eine verlässliche Referenz, wie beispielsweise ein Berggipfel oder eine topografische Karte, vorhanden ist oder wenn du dich auf Meereshöhe befindest. Druckunterschiede, die durch das Wetter oder auch durch Klimaanlage verursacht werden, können die Höhenmessung beeinträchtigen.

SPORTPROFILE

Der V650 bietet drei Profile zum Rad fahren und ein Profil für andere Sportarten. Du kannst für jede davon spezifische Einstellungen definieren. Du kannst z. B. jedes Profil mit bis zu sechs verschiedenen Trainingsansichten anpassen, um die Informationen zu sehen, die du wirklich benötigst.

Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#).

KARTEN

Ab Version 1.2 begleitet dich der V650 beim Radfahren mit Offline-Karten auf Basis von OpenStreetMap-Daten. Der V650 zeichnet deine Route während der Fahrt auf einer Karte, sodass du auf der Karte in Echtzeit sehen kannst, wo du dich gerade befindest.

Du kannst die Kartenansicht unter **Eingaben > Sportprofile** aktivieren oder deaktivieren. Wähle das Sportprofil aus, das du bearbeiten möchtest, und wähle danach **Trainingsansichten**. Gehe unter **Trainingsansichten** zum letzten Menüpunkt (**KARTENANSICHT**), und aktiviere/deaktiviere das Kontrollkästchen um die Kartenansicht ein- oder auszuschalten.

Zusätzlich kannst du ein **Karten**-Element für eine deiner Trainingsansichten wählen (**Ansicht 1, Ansicht 2, Ansicht 3, Ansicht 4, Ansicht 5** oder **Ansicht 6**). Auf diese Weise kannst du die Kartenansichten mit verschiedenen Zoomstufen verwenden: eine, die die Straßen detailliert darstellt, und eine andere, die dir mehr von der Straße zeigt, auf der du gerade fährst. Eine Anleitung zum Bearbeiten der Trainingsansichten findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#).

 Die Kartenansicht ist in den folgenden Sportprofilen standardmäßig aktiviert: **Rennrad, Mountainbiken** und **Sonstige**.

KARTENEINSTELLUNGEN

Um Karteneinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Karten**. Du siehst die folgenden Einstellungen:

OFFLINE-KARTENBEREICH: Definiere den Mittelpunkt des Offline-Kartenbereichs (450 x 450 km).

- Du kannst die Karte durchsuchen, indem du wischst, sowie die Anzeige mit einem Doppeltippen vergrößern und mit einem Doppeltippen mit zwei Fingern verkleinern.
- Nachdem du den Bereich definiert hast, tippe auf **DOWNLOAD**.
- **Alte Karten löschen?** wird angezeigt. Durch eine neue Auswahl von Offline-Karten werden die vorherigen Karten gelöscht. Wähle **WEITER**, um die Bereichsauswahl zu bestätigen. Der V650 kehrt zu den **KARTENEINSTELLUNGEN** zurück.
- Unter **OFFLINE-KARTENBEREICH** wird **Synchronis. erforderlich** angezeigt. **Die neue Offline-Karte wird heruntergeladen, wenn du deinen V650 das nächste Mal über die FlowSync Software mit dem Flow Webservice synchronisierst.**

KARTENEbenen: Wähle **Topografisch, Rad-Routen** und/oder **Bevorzugte Routen**.

Unter **Offline-Karte durchsuchen** kannst du dir die heruntergeladene Karte in einer Vorschau ansehen, bevor du eine Trainingseinheit startest. Um die Karte an deinen aktuellen Standort zu verschieben, tippe oben rechts auf dem Display auf die Kompassnadel. Wenn du dich von deinem aktuellen Standort entfernst, ändert sich die Farbe der Kompassnadel von Rot zu Weiß.

WÄHREND DES TRAININGS

Wenn du auf die Karte tippst, wird in der linken oberen Ecke des Bildschirms ein Handsymbol angezeigt. Du kannst den Durchsuchen- und Zoomen-Modus aktivieren, indem du auf das Hand-Symbol oder die linke obere Ecke der Karte tippst. Die rote Leiste am unteren und oberen Bildschirmrand und das Hand-Symbol geben an, dass der Durchsuchen- und Zoomen-Modus aktiv ist. Durch Doppeltippen oder Aufziehen zweier Finger vergrößerst du die Ansicht, und durch Tippen mit zwei Fingern oder Zusammenziehen zweier Finger verkleinerst du die Ansicht. Durch Wischen kannst du in der Karte navigieren. Tippe auf den Indikator für den Kartentyp, um die Karte zu zentrieren. Wenn du den Bildschirm für einige Sekunden nicht berührst, wird der Navigations- und Zoom-Modus automatisch beendet. Du beendest den Modus auch durch Tippen auf das Handsymbol. Wenn du den Durchsuchen- und Zoomen-Modus verlässt, wird die Karte automatisch auf deinen Standort zentriert.

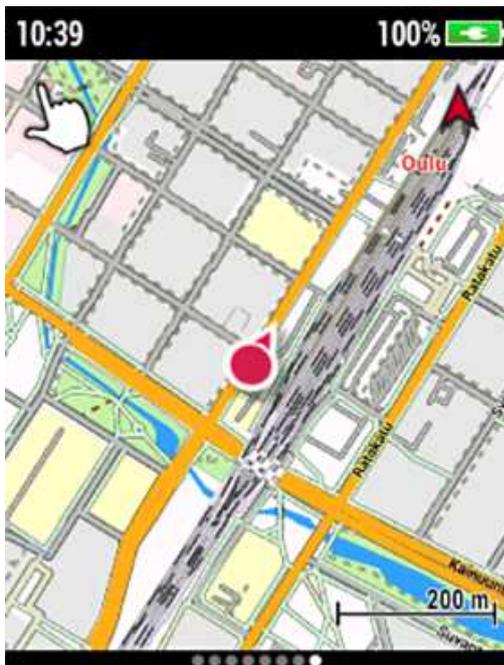


Du kannst auch die Kartenrichtung (**RICHTUNG OBEN** oder **NORDEN OBEN**) ändern, indem du auf die Kartentypanzeige oben rechts auf das Display tippst.

RICHTUNG OBEN: Der Standortzeiger zeigt unabhängig von der Richtung, in die du dich bewegst, immer zur Oberseite des Displays. Wenn du abbiegst, dreht sich die Kartenansicht entsprechend, sodass der Standortzeiger immer auf die Oberseite des Displays zeigt. Der **RICHTUNG OBEN**-Anzeiger oben rechts auf dem Display zeigt nach Norden.



NORDEN OBEN: Der Standortzeiger befindet sich in der Mitte der Karte. Die Ausrichtung des Standortzeigers ändert sich, wenn du abbiegst, und zeigt nur zur Oberseite des Displays, wenn du dich nach Norden bewegst.



ROUTENFÜHRUNG

Die Routenführungsfunktion führt dich entlang von Routen, die du in vorherigen Trainingseinheiten aufgezeichnet hast oder die andere Benutzer des Polar Flow Webservices aufgezeichnet und geteilt haben.

HINZUFÜGEN EINER ROUTE ZUM V650

Um eine Route zu deinem V650 hinzuzufügen, musst du sie deiner Liste von **Favoriten** im Polar Flow Webservice hinzufügen und dann mit deinem V650 synchronisieren.

1. Wenn du eine Route in der Analyseansicht betrachtest, klicke auf das Favoriten-Symbol  in der unteren rechten Ecke der Karte.
2. Gib der Route einen Namen und wähle **Speichern**.
3. Die Route wird zu deiner Liste von **Favoriten** hinzugefügt.
4. Synchronisiere die Route mit deinem V650.

Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Auf dem V650 kannst du jedoch maximal 20 Routen speichern. Wenn du mehr als 20 Favoriten in deiner Liste von **Favoriten** gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung nur die Routen auf deinen V650 übertragen, die sich unter den ersten 20 Favoriten befinden. Um eine Route zu synchronisieren, die sich nicht unter den ersten 20 Favoriten befindet, kannst du die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wenn du eine Route aus der Favoritenliste entfernen möchtest, klicke auf das Löschsymboll in der oberen rechten Ecke der Route.

ROUTENFÜHRUNG AUF DEM DISPLAY

- Der rote Kartenzeiger zeigt deinen Standort und die Richtung an, in der du dich bewegst.
- Die rote Linie zeigt die Route an, der du folgen sollst.
- Der grüne Kreis markiert den Startpunkt der Route, der rote Kreis den Endpunkt.
- Die blaue Linie zeigt deine aktuelle Route.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments sind zuvor festgelegte Straßen- oder Wegabschnitte, in denen Sportler beim Radfahren oder Laufen um die beste Zeit konkurrieren können. Segmente werden in [Strava.com](#) definiert und können von jedem Strava Benutzer erstellt werden. Du kannst Segmente verwenden, um deine eigenen Zeiten zu vergleichen, oder um deine Zeiten mit denen von anderen Strava Nutzern zu vergleichen,

die das Segment ebenfalls absolviert haben. Für jedes Segment gibt es eine öffentliche Rangliste mit dem/der King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**), der/die die beste Zeit für dieses Segment erreicht hat.

Wenn du einen **Strava Premium** Account hast, kannst du die **Strava Live Segments®** Funktion auf deinem Polar V650 verwenden. Alle Kunden, die einen V650 gekauft haben, haben Anspruch auf eine kostenlose 60-tägige Strava Premium-Mitgliedschaft. Bitte beachte, dass dieses Angebot nur für neue Strava Premium-Mitglieder gilt. Der Kunde erhält Anweisungen, wie er mit der Nutzung von Strava Premium beginnen kann, in der Flow Begrüßungs-E-Mail, nachdem er seinen neuen V650 registriert hat.

STRAVA LIVE SEGMENTS VON STRAVA.COM IN POLAR FLOW IMPORTIEREN

1. Deinen Strava und deinen Polar Flow Account im Polar Flow Webservice ODER in der Polar Flow App verbinden:

Polar Flow Webservice: **Einstellungen > Konto > Strava > Verbinden**

Polar Flow App: **Allgemeine Einstellungen > Verbinden > Strava** (wische nach rechts, um die Verbindung herzustellen)

2. Auf Strava.com die Segmente auswählen, die du in Polar Flow exportieren möchtest:

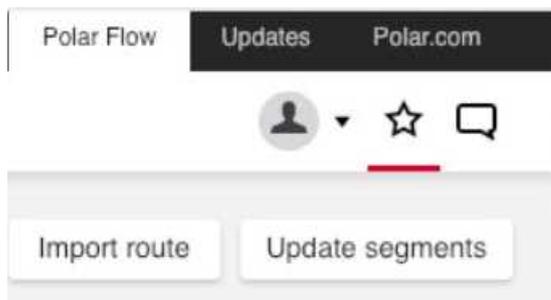
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Klicke auf das Stern-Symbol neben einem Segmentnamen.

 Du kannst Schritt 3 überspringen, wenn du nur ein oder zwei Strava Live Segments auf deinen V650 übertragen möchtest. Wähle einfach die Segmente auf Strava.com aus und **synchronisiere deinen V650**, um Strava Live Segments von Polar Flow an deinen V650 zu übertragen.

3. Klicke auf der Seite **Favoriten** im Polar Flow Webservice auf die Schaltfläche **Segmente aktua-**

lisieren, um Strava Live Segments® in Polar Flow zu importieren.



STRAVA LIVE SEGMENTS VON POLAR FLOW AUF DEINEN V650 ÜBERTRAGEN

Du kannst Daten zwischen deinem V650 und dem Polar Flow Webservice über das USB-Kabel mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth mit der Polar Flow App übertragen. Beim Synchronisieren werden deine 20 Top-Favoriten einschließlich der von Strava.com importierten Strava Live Segments auf deinen V650 übertragen.

Auf dem V650 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Favoritenliste auf deinen V650 übertragen. Wenn sich das Segment, das du auf deinen V650 übertragen möchtest, nicht unter den ersten 20 Favoriten befindet, kannst du die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern.

STRAVA LIVE SEGMENTS® FUNKTION AUF DEINEM POLAR V650 AKTIVIEREN

1. Gehe auf **FAVORITEN** und tippe auf die Optionsschaltfläche, um Strava Live Segments zu aktivieren. Um eine Liste aller Segmente anzuzeigen, die du auf deinen V650 übertragen hast, tippe auf das Feld **Strava Live Segments**.
2. In der Liste kannst du den Namen und die Länge jedes Segments sehen. Um eine Vorschau eines Segments in einer Karte anzuzeigen, tippe auf das Segmentfeld in der Liste.
3. Die Kartenansicht zeigt die Länge jedes Segments, die durchschnittliche Steigung, deinen persönlichen Rekord (**PR**) und die **KOM/QOM**-Zeit des Segments. Du kannst die Karte durchsuchen, indem du wischst, sowie die Anzeige mit einem Doppeltippen vergrößern und mit einem Zwei-Finger-Tippen verkleinern. Kehre zur Hauptansicht zurück, indem du auf  tippst.
4. Strava Live Segments werden in der Kachel **FAVORITEN** angezeigt, wenn die Funktion aktiviert ist.



TRAINING MIT STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Wenn du die Aufzeichnung einer Radfahrt mit GPS (Sportprofile „Radfahren“, „Rennrad“ oder „Mountainbiken“) startest, werden die nächstgelegenen Strava Segmente und der direkte Abstand (Luftlinie) zwischen dir und dem Startpunkt in der Ansicht **SEGMENTE IN DER NÄHE** auf deinem V650 angezeigt. In der Kartenansicht siehst du den Startpunkt und die Richtung der Segmente.



2. Dein V650 benachrichtigt dich mit einem Ton, wenn du dich einem Strava Segment näherst, und zeigt die Entfernung zum Anfang des Segments an. Du kannst das Segment verwerfen, indem du auf **ABBR.** auf deinem V650 tippst.



3. Es wird ein weiterer Benachrichtigungston ausgegeben, wenn du den Startpunkt des Segments erreicht hast. Sowohl der Name des Segments als auch deine persönliche Rekordzeit (PR) für das Segment werden auf deinem V650 angezeigt. Die Aufzeichnung des Segments startet automatisch.



4. Die Strava Live Segment Ansicht wird als Trainingsansicht hinzugefügt, wenn das Segment beginnt. Auf deinem V650 werden Echtzeit-Leistungsdaten angezeigt, die die Informationen zum Strava Segment und Daten zur Verwaltung deiner Anstrengung angeben.



Tippe in der Kartenansicht auf das Datenfeld auf der linken Seite, um zwischen den folgenden Optionen umzuschalten: **VOR/HINTER PR**, **VOR/HINTER KOM/QOM**, **VERBLEIB. DIST.** und **DAUER** (während des Segments vergangene Gesamtzeit). Tippe auf das Datenfeld auf der rechten Seite, um zwischen den folgenden Optionen umzuschalten: **GESCHWINDIGKEIT**, **DAUER** (Gesamtdauer der Trainingseinheit bisher), **HERZFREQUENZ** und **LEISTUNG**.

5. Nachdem du das Segment abgeschlossen hast, zeigt der V650 deine Segmentzeit und die Zeitdifferenz zum **PR** sowie die Differenz zur **KOM/QOM**-Zeit.



 Ergebnisse werden sofort berechnet und auf deinem V650 angezeigt, wenn das Segment endet, du musst jedoch die Endergebnisse auf [Strava.com](https://www.strava.com) abrufen.

Weitere Informationen über Strava Segmente findest du auf der [Strava Support](https://support.strava.com)-Seite.

Strava Live Segments ist eine Marke von Strava, Inc.

ERWEITERTE LEISTUNGSKENNDATEN

In der V650 Firmwareversion 1.5.4 wurde die Liste der verfügbaren Trainingsansichtenelemente auf dem V650 um die folgenden erweiterten Leistungskennndaten ergänzt: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) und TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** (normalisierte Leistung) bewertet deine Trainingsintensität. Dies liefert aussagekräftigere Daten zu den tatsächlichen körperlichen Anforderungen einer Trainingseinheit.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** (Intensitätsfaktor) ist das Verhältnis der normalisierten Leistung zu deiner Schwellenleistung. Der IF bietet somit eine zuverlässige und komfortable Methode, um die relative Intensität einer Trainingseinheit oder eines Rennens für einen oder mehrere Fahrer zu vergleichen, wobei Veränderungen und Unterschiede bei der Schwellenleistung berücksichtigt werden.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** (Trainingsbelastungsfaktor) quantifiziert die Gesamt-Trainingsbelastung basierend auf deinen Leistungsdaten. Bitte beachte, dass die Polar Training Load und der TRAINING STRESS SCORE nicht verglichen werden können. Es sind zwei verschiedene Ansätze.

Um diese neuen Leistungsdaten den Trainingsansichten deines V650 hinzuzufügen, gehe auf **Einstellungen > Sportprofil**, wähle das Sportprofil aus, das du bearbeiten möchtest, und wähle danach **Trainingsansichten**. Eine ausführliche Anleitung zur Anpassung der Trainingsansichten findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#).

Weitere Informationen zu den Funktionen NP, IF und TSS findest du im [TrainingPeaks Blog](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® and TRAINING STRESS SCORE® sind Marken von TrainingPeaks, LLC und werden mit freundlicher Genehmigung verwendet. Erfahre mehr auf <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Ob es um Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenzfunktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der V650 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- Herzfrequenz-Zonen: Herzfrequenz-Zonen stellen eine einfache Möglichkeit dar, die Intensität deines Trainings auszuwählen und zu überwachen sowie Herzfrequenz-basierte Trainingsprogramme umzusetzen.
- Smart Calories: Der genaue Kalorienzähler zählt die Anzahl verbrauchter Kalorien.
- Training Benefit (Trainingsnutzen): Der V650 gibt dir direkt nach der Trainingseinheit motivierendes Feedback zum Nutzen deines Trainings.

POLAR HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basier-ten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität (% der HFmax*), Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM 	90–100% 171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	<p>Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.</p> <p>Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p>
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING 	80–90% 152-172 S/min	2-10 Minuten	<p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING	70–80% 133-152 S/min	10-40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p> <p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p>

Zielzone	Intensität (% der HFmax*), Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
			Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING 	60–70% 114-133 S/min	40-80 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung. Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING 	50–60% 104-114 S/min	20-40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung. Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung. Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison.

HFmax = Maximale Herzfrequenz (220 – Lebensalter). Beispiel: 30 Jahre alt, 220 – 30= 190 S/min.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und

nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den SportZonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in SportZone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz (HF_{\max})
- Herzfrequenz während des Trainings

- Individuelle Ruhe-Herzfrequenz-Wert (HF_{Ruhe})
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_{2\text{max}}$)
- Höhe

 Um für die Smart Calories-Berechnung eine größtmögliche Genauigkeit zu erzielen, gib in den W650 deine gemessenen Werte für $VO_{2\text{max}}$ und HF_{max} ein, falls du sie kennst.

TRAINING BENEFIT (TRAININGSNUTZEN)

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform zu deinem Training, sofern du für mindestens 10 Minuten in den SportZonen trainiert hast. Das Feedback basiert auf der Trainingszeitverteilung in SportZonen, dem Kalorienverbrauch und der Dauer. In den Trainingsdateien werden deine Trainingsdaten gespeichert und du erhältst hier ausführlicheres Feedback. Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Das war eine harte Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine harte Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- und Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- und Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- und Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und

Feedback	Nutzen
	muskuläre Ausdauer entwickelt.
Herz-Kreislauf- und Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- und Fettstoffwechseltraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Fettstoffwechsel- und Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Fettstoffwechseltraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Fettstoffwechseltraining	Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG)

Mit der Funktion „Training Load“ (Trainingsbelastung) im Tagebuch im Polar Flow Webservice erfährst du, wie anstrengend deine Trainingseinheit war und wie viel Zeit du benötigst, um dich vollständig davon zu erholen. Sie teilt dir mit, wann du dich ausreichend erholt hast, um die nächste Trainingseinheit zu beginnen, und hilft dir, das richtige Gleichgewicht zwischen Erholung und Training zu finden. Im Polar Flow

Webservice kannst du deine Gesamtleistung kontrollieren, dein Training verfolgen und deine Leistungsentwicklung überwachen.

Die Funktion „Training Load“ berücksichtigt verschiedene Faktoren, die deine Trainingsbelastung und Erholungszeit beeinflussen, z. B. deine Herzfrequenz während des Trainings und individuelle Faktoren wie das Geschlecht, Alter, die Körpergröße und das Gewicht. Die kontinuierliche Überwachung der Trainingsbelastung und der Erholung hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln, Über- und Untertraining zu vermeiden sowie die Trainingsintensität und -dauer deinen Tages- und Wochenzielen anzupassen.

Mit der Funktion „Training Load“ kannst du deine Gesamtleistung kontrollieren, dein Training optimieren und deine Leistungsentwicklung überwachen. Die Funktion ermöglicht es, verschiedene Trainingseinheiten miteinander zu vergleichen und hilft dir, das perfekte Gleichgewicht zwischen Erholung und Training zu finden.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung zu erfahren.

Mit dem Polar Flow Webservice kannst du:

- Alle Details deines Trainings mit Diagrammen und einer Routenansicht analysieren
- Bestimmte Daten mit anderen wie Runden oder Geschwindigkeit im Verhältnis zur Herzfrequenz vergleichen
- Deine langfristigen Fortschritte sehen, indem du die Trends und Details verfolgst, die für dich wichtig sind
- Trainingseinheiten mit deinen eigenen und denen von anderen vergleichen
- Highlights mit deinen Followern teilen
- Eigene Trainingseinheiten und die von anderen Benutzern nacherleben

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, erstelle zuerst unter flow.polar.com/start dein Polar Benutzerkonto. **Wenn du bereits ein Polar Benutzerkonto hast, brauchst du im Polar Flow Webservice kein neues Konto anzulegen.** Du kannst dich mit demselben Benutzernamen und Kennwort anmelden, das du z. B. für polarpersonaltrainer.com verwendest.

Lade dir die FlowSync Software ebenfalls von dieser Website herunter und installiere sie, um deine Daten zwischen dem V650 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren zu können.

Feed

In deinem Feed kannst du sehen, was du in letzter Zeit geleistet hast, sowie Aktivitäten deiner Freunde abrufen und kommentieren.

Erforsche

Unter Erforsche kannst du neue Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst. Sieh dir öffentliche Trainingseinheiten an, die andere Benutzer geteilt haben, erlebe deine eigenen Routen oder die von anderen nach und sieh dir die jeweiligen Highlights an.

Tagebuch

In deinem Tagebuch kannst du dir deine geplanten sowie vergangene Trainingseinheiten ansehen. Unter anderem werden folgende Informationen angezeigt: Trainingspläne in einer Tages-, Wochen- oder Monatsansicht, einzelne Trainingseinheiten und Wochenzusammenfassungen.

Fortschritt

Unter Fortschritt kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Radsymbol, um zu wählen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

 *Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/en/support/flow.*

POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App bietet dir einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten direkt nach deiner Trainingseinheit. Du kannst dir außerdem die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch ansehen. Die Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem V650 mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Der Polar V650 ist mit der Polar Flow App V.3.0 und höher für iOS und Android kompatibel. Du benötigst außerdem Firmware-Version 1.4.5 oder höher auf deinem V650, um ihn mit der Flow App zu verwenden. Polar FlowSync bietet dir das Update an, wenn du deinen V650 über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer verbindest.

Mit der Flow App kannst du folgende Informationen anzeigen:

- Routenansicht auf einer Karte
- Training Benefit (Trainingsnutzen)
- Training Load (Trainingsbelastung) und Erholung
- Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
- Durchschnittliche(s) und maximale(s) Geschwindigkeit/Tempo und Distanz
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und kumulative Herzfrequenz-Zonen
- Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
- Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
- Rundendetails

 *Bevor du die Flow App verwenden kannst, musst du deinen V650 im Flow Webservice registrieren. Die Registrierung erfolgt, wenn du deinen V650 auf flow.polar.com/start einrichtest. Weitere Informationen findest du unter [Einrichten deines V650](#).*

Um die Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein mobiles Gerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app. Um deine Trainingsdaten in der Flow App anzuzeigen, musst du deinen V650 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung des V650 mit der Flow App findest du unter [Synchronisierung](#).

SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem V650 über das USB-Kabel, mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem V650 und dem Polar Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice und lade die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie. Lade dann die Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein mobiles Gerät.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem V650, dem Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Schließe den Micro-USB-Stecker an den USB-Anschluss und das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
3. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
4. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen V650 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der V650 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen V650 zu übertragen.

 Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Benutzerkonto verfügst und die Flow App heruntergeladen und auf deinem Mobilgerät installiert hast.
- Du deinen V650 im Polar Flow Webservice registriert und mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast.
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,

So synchronisierst du deine Daten mit einem iOS-Mobilgerät:

1. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät.
2. Drücke die seitliche Taste an deinem V650, um das Seitenmenü anzuzeigen, und wähle im Menü den Eintrag **SYNC. MIT MOBILGERÄT**, um die Synchronisierung zu starten.
3. Wenn du die Synchronisierung erstmals durchführst, wirst du gefragt, ob du eine Verbindung mit einem **iOS-Mobilgerät** oder mit einem **Android-Mobilgerät** herstellst. Wähle **iOS-Mobilgerät**.
4. **VERBINDUNGSaufbau** wird angezeigt, gefolgt von **SYNCHRONISIERUNG**. Die Fortschrittsleiste zeigt den Status der Synchronisierung an. Bitte beachte, dass die Synchronisierung eine Weile dauern kann, wenn sich auf deinem V650 sehr viele Trainingsdaten befinden. Nach Abschluss der Synchronisierung wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

So synchronisierst du deine Daten mit einem Android-Mobilgerät:

1. Öffne die Polar Flow App auf deinem Mobilgerät.
2. Wenn du andere Polar Trainingsgeräte mit der Flow App für Android verwendest, stelle sicher, dass der V650 in der Flow App als aktives Gerät ausgewählt ist. Dadurch verbindet sich die Flow App mit deinem V650. Gehe in der Flow App auf **Einstellungen > PRODUKTE** und tippe auf den V650, um ihn zu aktivieren.
3. Drücke die seitliche Taste an deinem V650, um das Seitenmenü anzuzeigen, und wähle im Menü den Eintrag **SYNC. MIT MOBILGERÄT**, um die Synchronisierung zu starten.
4. Wenn du die Synchronisierung erstmals durchführst, wirst du gefragt, ob du eine Verbindung mit einem **iOS-Mobilgerät** oder mit einem **Android-Mobilgerät** herstellst. Wähle **Android-Mobilgerät**.
5. Wenn dein Gerät dich fragt, ob du die Kopplung akzeptieren möchtest, akzeptiere sie.
6. Auf deinem V650 wird **Gib zum Koppeln der Geräte XXXXXX auf deinem Mobilgerät ein** angezeigt. Um den V650 mit deinem Mobilgerät zu koppeln, gib den PIN-Code des V650 auf deinem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet. **Gekoppelt** wird angezeigt, wenn die Kopplung erfolgreich abgeschlossen wurde.
7. **VERBINDUNGSaufbau** wird angezeigt, gefolgt von **SYNCHRONISIERUNG**. Die Fortschrittsleiste zeigt den Status der Synchronisierung an. Bitte beachte, dass die Synchronisierung eine Weile

dauern kann, wenn sich auf deinem V650 sehr viele Trainingsdaten befinden. Nach Abschluss der Synchronisierung wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Wenn du deinen V650 mit der Flow App synchronisierst, werden deine Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Flow Webservice synchronisiert.*

*Bei Bedarf kannst du die Einstellung für iOS-Mobilgerät/Android-Mobilgerät später unter **Allgemeine Einstellungen** > **Über V650** ändern. Blättere zum unteren Seitenrand, um die Einstellung zu ändern.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.

PFLEGE DEINES V650

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar V650 pfleglich behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

POLAR V650

Halte deinen Trainingscomputer sauber. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Tauche den Trainingscomputer nicht unter Wasser. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.

Das USB-Kabel muss vorsichtig angeschlossen werden, um Schäden am USB-Anschluss des Geräts zu vermeiden.

Prüfe jedes Mal, nachdem du den USB-Anschluss des Trainingscomputers verwendet hast, dass sich auf den Dichtungsflächen der Abdeckung und der Rückseite keine Haare, Verschmutzungen oder sonstige Fremdkörper befinden. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab. Verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge oder Hilfsmittel, die die Kunststoffteile zerkratzen könnten.

 *Zum Baden und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Tauche den Trainingscomputer nicht unter Wasser. Wenn der Trainingscomputer in starkem Regen verwendet wird, können beim GPS-Empfang Störungen auftreten.*

HERZFREQUENZ-SENSOR

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

 *Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.*

GESCHWINDIGKEITSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART UND TRITTFREQUENZSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Reinige die Sensoren mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spüle mit klarem Wasser nach. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, solltest du die Sensoren nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. Tauche den Geschwindigkeitssensor oder Trittfrequenzsensor nicht in Wasser ein. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Vermeide es, die Sensoren harten Stößen auszusetzen, da dies zu Beschädigungen der Sensoren führen kann.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre deinen Trainingscomputer und die Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Wir empfehlen, den V650 in aufgeladenem Zustand zu lagern. Die Batterie verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den V650 mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel [Weltweite Garantie des Herstellers](#).

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/support und auf den länderspezifischen Websites.

 *Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, für polarpersonaltrainer.com, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.*

WICHTIGE INFORMATIONEN

BATTERIEN

Der Polar V650 Trainingscomputer verfügt über eine eingebaute aufladbare Batterie. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar Herzfrequenz-Sensor *Bluetooth Smart*® enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel [Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln](#).

Die Batterien des Geschwindigkeitssensors *Bluetooth Smart*® und des Trittfrequenzsensors *Bluetooth Smart*® können nicht ersetzt werden. Polar hat die Sensoren versiegelt konzipiert, um eine maximale Lebensdauer und Zuverlässigkeit zu erreichen. Die Sensoren sind mit langlebigen Batterien ausgestattet. Um einen neuen Geschwindigkeitsmesser zu kaufen, wende dich an ein autorisiertes Polar Service-Center oder deinen Händler.

Bewahre die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen ordnungsgemäß entsorgt werden.

BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

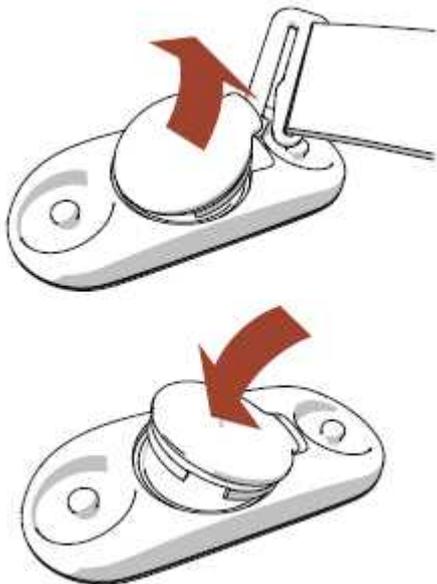
Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage, den du über <http://www.polar-shop.info/de> erreichst, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigem Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.

H6

1. Hebele die Batterieabdeckung mit dem Haken des Gurtes auf.
2. Entferne die Batterie mit einem kleinen, festen Stift geeigneter Größe aus der Batterieabdeckung, z. B. einem Zahnstocher. Das Werkzeug sollte möglichst nicht aus Metall sein. Achte darauf, die Batterieabdeckung nicht zu beschädigen.
3. Lege eine neue (CR 2025) Batterie mit dem Minuspol (-) nach oben ein.
4. Richte die Kante an der Batterieabdeckung auf den Schlitz in der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung zurück in Position. Sie sollte hörbar einrasten.



H10

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



Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr. Entsorge Batterien wie in der Anleitung beschrieben.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar V650 wurde entwickelt, um deine Leistung anzuzeigen. Der Trainingscomputer ist dazu vorgesehen, die physische Belastung und Erholung während und nach einer Trainingseinheit anzuzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Er misst außerdem die Trittfrequenz, wenn er zusammen mit einem Trittfrequenzsensor verwendet wird. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.

2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung.

GESUNDHEIT UND TRAINING

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen

implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel [Technische Spezifikationen](#). Im Fall von jeglichen Hautreaktionen verwende das Gerät nicht weiter und frage deinen Arzt. Informieren Sie außerdem den Polar Kundenservice über Ihre Hautreaktion. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors oder des Armbands lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Diese Kombination kann auch bewirken, dass sich dunklere Farbe von der Kleidung löst und Flecken auf Trainingsgeräten hellerer Farbe verursacht. Damit ein Trainingsgerät heller Farbe für viele Jahre seinen Glanz behält, trage bitte während des Trainings keine Kleidung, die abfärbt. Wenn du Parfüm, Lotion, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt. Wenn du bei Kälte trainierst (-20 °C bis -10 °C), empfehlen wir dir, das Trainingsgerät unter deiner Sportbekleidung direkt auf der Haut zu tragen.

WARNUNG - BATTERIEN AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAREN

Polar Herzfrequenz-Sensoren (zum Beispiel H10 und H9) beinhalten eine Knopfzellen-Batterie. Wenn die Knopfzelle verschluckt wird, kann sie in nur zwei Stunden schwere innere Verbrennungen verursachen, die zum Tod führen können. **Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten.** Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, das Produkt nicht mehr verwenden und von Kindern fernhalten. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Batterien verschluckt wurden oder sich in einem Körperteil befinden, sofort einen Arzt aufsuchen.**

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

POLAR V650

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 1900 mAh
Betriebsdauer:	10 Std.
Umgebungstemperatur:	-20 °C bis +50 °C

Materialien des V650:	Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS), Polycarbonat (PC), Asahi Dragontrail (Glas), Polyamid (PA)
Material der Fahrradhalterung:	Polyoxymethylen (POM)
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
GPS-Genauigkeit:	Distanz ± 2 %; Geschwindigkeit ± 2 km/h
Genauigkeit der Höhenmessung:	± 20 m
Aufstiegs-/Abstiegsauflösung:	5 m
Maximale Höhe:	9000 m
Abtastrate:	1 Hz
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	0-399 km/h
Wasserbeständigkeit:	Water proof IPX7 Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Tauche den V650 nicht unter Wasser. Wenn der V650 bei starkem Regen verwendet wird, können beim GPS-Empfang Störungen auftreten.

Grenzwerte des V650

Maximale Anzahl von gespeicherten Trainingseinheiten:	Der V650 speichert die Trainingseinheiten der laufenden Woche und der vorherigen vier Wochen.
Maximale Aufzeichnungszeit in einer Trainingseinheit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Anzahl speicherbarer Runden in einer Trainingseinheit:	999
Maximale Anzahl speicherbarer automatischer Runden in einer Trainingseinheit:	999
Gesamtkalorien:	65535

HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	300 Std.
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 0,90; Material: Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	ABS
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Sieh dir die neuesten Kompatibilitätswissen auf support.polar.com an.

WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden.

Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder

IEC 60529 geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten.

					Bezugsnorm: ISO 22810.
--	--	--	--	--	---------------------------

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern vom autorisierten Polar Central Service kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

	<p>Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU, 2011/65/EU und 2015/863/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.</p>
	<p>Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.</p>

Um die V650-spezifischen rechtlichen Kennzeichnungen anzuzeigen, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Info zum V650**.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Hergestellt von:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel.: +358 8 5202 100

Fax: +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 DE 10/2019