

POLAR®



**POLAR
V650**

MANUAL DEL USUARIO DEL V650

ÍNDICE

Índice	2
Primeros pasos	6
Polar V650 Manual del usuario	6
Introducción	6
V650	6
Cable USB	6
HR Sensor Bluetooth® Smart*	7
Software de Polar FlowSync	7
Servicio web Polar Flow	7
Configurar tu V650	7
Configurar en el servicio web Polar Flow	7
Configurar desde el dispositivo	8
Carga de la batería	9
Menú y funciones	10
Elementos de menú	10
Funciones de los botones	11
Funciones de la pantalla táctil	12
Vinculación de los sensores con V650	13
Ajustes	14
Ajustes generales	14
Vinculación	14
Mapas	15
Usar hora del GPS	15
Hora	15
Fecha	15
Idioma	16
Unidades	16
Bloqueo con código pin	16
Luz frontal	16
Retroiluminación de pantalla	17
Apagado automático	17
Acerca del V650	17
Ajustes de perfiles de deportes	18
Vistas de entrenamiento	18
Vista de FC	19
Vista de velocidad	19
Sonidos de entrenamiento	19
GPS	19
Pausa automática	19
Lap automático	19
Botón frontal registra lap	19

Zonas de FC	19
Ajustes potencia	20
Ajustes de bicicleta	20
Medir el tamaño de la rueda	20
Ajustes físicos	22
Sexo	22
Altura	22
Peso	22
Fecha de nacimiento	22
FC máx	23
FC en reposo	23
VO2 máx	23
Actualización de firmware	24
Sensores compatibles	26
HR Sensor Polar Bluetooth® Smart	26
Vincular un HR Sensor con V650	26
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart	26
Vincular un sensor de velocidad con V650	27
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart	27
Vincular un sensor de cadencia con V650	28
Instalar soporte para bicicleta	29
Instalar soporte para bicicleta	29
Entrenamiento	30
Colocar el HR Sensor	30
Iniciar una sesión de entrenamiento	30
Seleccionar perfil y bicicleta para el recorrido	30
Iniciar una sesión de entrenamiento con indicaciones de ruta	31
Funciones de los botones durante el entrenamiento	32
Funciones del botón lateral	32
Funciones del botón frontal	32
Funciones de la pantalla táctil	32
Vistas de entrenamiento	33
Hora	33
Entorno	34
Medición Corporal	35
Distancia	36
Velocidad	37
Cadencia	37
Potencia	38
Información de lap	41
Back to Start	41
Pausar y parar el entrenamiento	41
Después del entrenamiento	43
Resumen	43
Historial	44

Sesiones	44
Totales	44
Funciones	46
GPS	46
Barómetro	46
Perfiles de deportes	46
Mapas	47
Ajustes de mapa	47
Durante el entrenamiento	48
Indicaciones de ruta	50
Añadir una ruta al V650	50
Indicaciones en la pantalla	50
Strava Live Segments®	50
Importar Strava Live Segments de Strava.com a Polar Flow	51
Transferir Strava Live Segments de Polar Flow a tu V650	52
Activar la función Strava Live Segments® en tu Polar V650	52
Entrenamiento con Strava Live Segments	52
Métricas avanzadas de potencia	56
Smart Coaching	57
Zonas de frecuencia cardíaca de Polar	57
Smart Calories	60
Training Benefit	60
Training Load	62
Servicio web Polar Flow	63
App Polar Flow	65
Sincronizando	66
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync	66
Sincronizar con la app Polar Flow	66
Cuidado de tu V650	69
Polar V650	69
HR Sensor	69
Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y sensor de cadencia Bluetooth® Smart	70
Almacenamiento	70
Servicio técnico	70
Información importante	72
Baterías y pilas	72
Cambiar la pila del HR Sensor	72
H6	73
H10	73
Precauciones	74
Interferencias durante el entrenamiento	74
Salud y entrenamiento	75
Advertencia - Mantén las pilas fuera del alcance de los niños	76
Especificaciones técnicas	76
Polar V650	76

HR Sensor	78
Software Polar FlowSync	78
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow	78
Resistencia al agua de los productos Polar	78
Garantía internacional limitada de Polar	79
Información regulatoria	80
Limitación de responsabilidades	81

PRIMEROS PASOS

POLAR V650 MANUAL DEL USUARIO INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo V650! Diseñado para los ciclistas más ambiciosos, el V650 te ayuda a pedalear con confianza y a lograr tu máximo rendimiento.

Este Manual del usuario contiene instrucciones completas que te ayudan a sacar el máximo partido a tu nuevo compañero de ciclismo. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en www.polar.com/en/support/v650.



V650

Visualiza tus datos de entrenamiento, tales como frecuencia cardíaca, velocidad, distancia y altitud de un solo vistazo gracias a su gran pantalla.

CABLE USB

Utiliza el cable USB para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu V650 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

HR SENSOR BLUETOOTH® SMART*

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu V650 durante tus sesiones de entrenamiento. Tu frecuencia cardíaca se utiliza para analizar cómo fue tu sesión.

**Sólo se incluye en los conjuntos de V650 con HR Sensors. Si has comprado tu V650 sin un HR Sensor, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.*

SOFTWARE DE POLAR FLOWSYNC

El software Flowsync te permite sincronizar los datos entre tu V650 y el servicio web Flow en tu ordenador a través del cable USB. Ve a flow.polar.com/start para descargar e instalar el software Polar FlowSync.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Planifica y analiza cada detalle de tu entrenamiento, personaliza tu dispositivo y aprende más acerca de tu rendimiento en polar.com/flow.

CONFIGURAR TU V650


Realiza la configuración en el servicio web Polar Flow. Ahí puedes introducir de una vez todos los datos físicos que se requieren para obtener unos datos de entrenamiento precisos. También puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu V650. Para realizar la configuración en el servicio web Polar Flow, necesitas un ordenador con una conexión a Internet.

Como alternativa, si no puedes acceder a un ordenador con una conexión a Internet en ese momento, puedes empezar desde el dispositivo. **Recuerda que el dispositivo solo contiene parte de los ajustes.** Para asegurarte de que disfrutas de tu V650 al máximo, es importante que realices la configuración en el servicio web Polar Flow más tarde.

CONFIGURAR EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW


1. Ve a flow.polar.com/start y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu V650 al servicio web Polar Flow.
2. Abre el paquete de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para instalar el software.
3. Una vez que se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.
4. Activa tu V650 pulsando el botón lateral durante un par de segundos.
5. Conecta el V650 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. Deja que tu ordenador instale los controladores USB si te sugiere hacerlo.

6. El servicio web Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus datos físicos de forma exacta ya que estos tienen un efecto en el cálculo de calorías y otras funciones de Smart Coaching.
7. Para finalizar la configuración, haz clic en **Guardar**. FlowSync inicia la sincronización de los datos con tu V650. Espera hasta que se complete la sincronización antes de desconectar tu V650. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez que se complete la sincronización.



 *Los idiomas que puedes seleccionar en el servicio web Polar Flow son: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi o Svenska.***


CONFIGURAR DESDE EL DISPOSITIVO

Conecta el V650 al puerto USB de tu ordenador o a un cargador USB con el cable que se suministra en la caja. Activa tu V650 pulsando el botón lateral. La primera vez que lo realices, tu V650 te guiará a través de un proceso inicial de configuración.

1. Para empezar, selecciona tu idioma entre las siguientes opciones: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語 o 简体中文**. Si tu idioma no está visible, desliza hacia arriba para mover la lista. Selecciona un idioma tocándolo. El campo cambia a rojo. Confirma y continua hasta el siguiente ajuste tocando  en la parte inferior de la pantalla.
2. **Unidades:** Selecciona entre unidades del sistema **métrico** (kg/cm) o **imperial** (lb/ft).
3. **Usar hora del GPS:** Si deseas que el V650 lea el Tiempo universal coordinado (UTC) de los satélites GPS, marca la casilla y selecciona la zona horaria UTC más cercana a ti.
4. **Hora del día:** Cambia el formato de hora pulsando 12 h/24 h (1). El formato de hora seleccionado aparece en blanco. Si seleccionas el formato de hora **12 h**, también debes seleccionar **AM** o **PM** (2). A continuación, introduce la hora local.



5. **Fecha:** Introduce la fecha actual.
6. **Sexo:** Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
7. **Altura:** Introduce tu estatura.
8. **Peso:** Indica tu peso.
9. **Fecha de nacimiento:** Introduce tu fecha de nacimiento.
10. Para cambiar los ajustes, toca  en la parte inferior de la pantalla para volver al ajuste deseado. Para aceptar los ajustes, toca . El V650 entra en la vista principal.

 *Para obtener los datos de entrenamiento más exactos y personalizados es importante que indiques con precisión los ajustes físicos como tu edad, peso y sexo.*

CARGA DE LA BATERÍA

El V650 incorpora una batería interna recargable. Utiliza el cable USB que se incluye en el pack de producto para cargar tu V650 a través del conector USB de tu ordenador.

1. Presiona para abrir la tapa.
2. Levanta la tapa y conecta el conector micro USB al puerto USB.
3. Enchufa el otro extremo del cable a tu ordenador.
4. Aparece la animación de carga en la pantalla. Cargar la batería completamente requiere hasta cinco horas.

Puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador tenga la indicación "output 5Vdc" y que suministre como mínimo 500 mA. Utiliza solo un adaptador de alimentación USB con la aprobación de seguridad adecuada (con la marca "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



i No cargues productos Polar con un cargador de 9 voltios. Si utilizas un cargador de 9 voltios puedes dañar tu producto Polar.

La autonomía de la batería es de aproximadamente 10 horas. La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu V650, las funciones que se seleccionan y utilizan y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero.

i No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo largo de tiempo o cargada completamente todo el tiempo, ya que puede afectar a la vida útil de la batería.

MENÚ Y FUNCIONES

ELEMENTOS DE MENÚ

1. **MENÚ DESPLEGABLE:** Desliza hacia abajo para abrir el menú desplegable. Ahí puedes ajustar la luz frontal, los sonidos de entrenamiento y el brillo de la pantalla.
2. **HISTORIAL:** Consulta los detalles de tus sesiones y los totales de tu historial de ciclismo.
3. **AJUSTES:** Modifica los ajustes para adaptarlos a tus necesidades.
4. **FAVORITOS:** Activa Strava Live Segments® o selecciona una ruta para tu recorrido. **i** Añade segmentos que hayas descargado de Strava y rutas en tus Favoritos en el servicio web Flow y sincronízalos con tu V650.
5. **PERFIL:** Selecciona el perfil y la bicicleta para tu recorrido.
6. Los indicadores que aparecen en la parte inferior de la pantalla ofrecen información acerca del estado de los sensores.



FUNCIONES DE LOS BOTONES

Hay un botón físico en el lateral del V650 y otro botón en la parte frontal.

Pulsa el botón lateral **(1)** para ver las siguientes opciones:

- **SINC. CON EL MÓVIL**
- **CALIBRAR ALTITUD**
- **BLOQUEAR PANTALLA**
- **BUSCAR SENSORES**
- **APAGAR V650**

Pulsa el botón frontal **(2)** para iniciar la grabación, pulsa y mantén pulsado para ponerla en pausa.

i Registra un lap con una presión regular. Consulta [Ajustes de Perfil de deporte](#) para ver instrucciones para activar y desactivar la función **BOTÓN FRONTAL REGISTRA LAP**.



FUNCIONES DE LA PANTALLA TÁCTIL

Tocar

- Abre el elemento que tocas.
- Selecciona un elemento.
- Confirma y retrocede al nivel anterior tocando ◀.
- Para continuar toca ▶.

Deslizar a la derecha o a la izquierda

- Cambia de vistas de entrenamiento durante el entrenamiento.
- Busca diseños de vista de entrenamiento en los ajustes de perfil de deporte.
- Busca detalles de tu sesión de bicicleta en **HISTORIAL**.

Deslizar hacia abajo desde el borde superior de la pantalla

Abre el menú desplegable. Allí puedes ajustar la luz frontal, los sonidos de entrenamiento y el brillo de la pantalla.

Deslizar hacia arriba o hacia abajo

Desplázate por el contenido que aparece en la pantalla.

VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON V650

Los sensores compatibles con V650 utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart ®. Antes de utilizar un nuevo HR Sensor o sensor de ciclismo, tienes que vincularlo con tu V650. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu V650 recibe señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos.


Para obtener más información acerca de cómo vincular sensores específicos, consulta [Sensores Compatibles](#).

AJUSTES

AJUSTES GENERALES

Para ver y editar tus ajustes generales, ve a **Ajustes > Ajustes generales**. Allí encontrarás:

- Vinculación
- Mapas
- Usar hora del GPS
- Hora
- Fecha
- Idioma
- Unidades
- Bloqueo con código pin
- Luz frontal
- Retroiluminación de pantalla
- Apagado automático
- Acerca del V650

Toca para abrir el ajuste que quieres cambiar y editálo como desees. Confirma y retrocede al menú anterior tocando .

En algunos ajustes (p. ej. UNIDADES), toca el campo hasta que veas el valor correcto.

VINCULACIÓN

Antes de empezar a utilizar un nuevo sensor, tu V650 deberá reconocerlo primero. Es el llamado proceso de vinculación, que se realiza en unos pocos segundos. La vinculación garantiza que el V650 sólo reciba señales de tu sensor, con lo que podrás entrenar en grupo sin interferencias.

Vincular nuevo dispositivo: Vincula un sensor con tu V650. Para obtener más información acerca de cómo vincular sensores específicos, consulta [Sensores compatibles](#).

Dispositivos vinculados: Puedes ver todos los dispositivos vinculados con tu V650.

Para eliminar una vinculación con un sensor:

1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinculación > Dispositivos vinculados**.

2. Toca el dispositivo que deseas eliminar de la lista y pulsa **Eliminar vinculación**.

MAPAS

ÁREA DEL MAPA OFFLINE: Define el punto central del área del mapa offline (450 km x 450 km).

- Puedes navegar por el mapa deslizando con el dedo, ampliar con un doble toque y reducir tocando con dos dedos.
- Una vez que hayas definido el área, toca **DESCARGAR**.
- Se muestra **¿Borrar mapas anteriores?** Una nueva selección del área del mapa offline borrará los mapas anteriores. Selecciona **CONTINUAR** para confirmar la selección del área. El V650 vuelve a **AJUSTES DE MAPA**.
- Se muestra **Se requiere sincronización** debajo del **ÁREA DEL MAPA OFFLINE**. **La próxima vez que sincronices tu V650 con el servicio web Flow a través del software FlowSync se descargará un nuevo mapa offline.**

CAPAS DEL MAPA: Selecciona **Topográfico, Rutas de bici** y/o **Rutas favoritas**.


En **Examinar mapa offline**, puedes previsualizar el mapa descargado antes de iniciar una sesión de entrenamiento. Para mover el mapa a tu ubicación actual, toca la aguja de la brújula en la esquina superior derecha de la pantalla. Cuando navegues fuera de tu ubicación actual, la aguja de la brújula cambia de rojo a blanco.

USAR HORA DEL GPS

Si deseas que el V650 lea la Hora universal coordinada (UTC) de los satélites GPS, marca la casilla del campo **USAR HORA GPS** y selecciona la zona horaria UTC más cercana a ti.

HORA

Ajusta la hora del día.

 *Si deseas cambiar el formato de hora, toca 12 h/24 h (imagen). El formato seleccionado actualmente aparece en blanco. Si seleccionas el formato de hora 12 h, también debes seleccionar AM o PM.*

FECHA

Ajusta la fecha.

IDIOMA



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

UNIDADES


Selecciona el sistema métrico o británico. Configura las unidades que se utilizan para medir el peso, altura, distancia y velocidad.

BLOQUEO CON CÓDIGO PIN

Para asegurar tu información de entrenamiento, introduce un código pin en tu V650. Resulta una forma práctica de asegurarte que sólo tú tienes acceso a tu información de entrenamiento.

Toca **BLOQUEO CON CÓDIGO PIN** para activar la función. Introduce un PIN de cuatro dígitos y pulsa . Vuelve a introducirlo y toca  para confirmar.

El V650 te preguntará por tu código PIN cada vez que se enciende.

 *Si has olvidado tu código PIN, puedes realizar un restablecimiento de fábrica en tu V650. Esto elimina la conexión de V650 con tu cuenta de usuario y elimina todos los datos guardados en ella.*

1. *Conecta tu V650 al puerto USB de tu ordenador y ve al software Polar FlowSync. El software Polar FlowSync transfiere tu información de entrenamiento al servicio web Polar Flow.*
2. *Ve a Ajustes y selecciona Restablecimiento de fábrica.*
3. *Vuelve al servicio web Polar Flow (flow.polar.com/V650) y repite lo que hiciste la primera vez que utilizaste el producto.*




LUZ FRONTAL

La función de la luz frontal situada en el borde superior del V650 sirve para mejorar tu seguridad al practicar ciclismo en condiciones de oscuridad. Es una función inteligente que puedes ajustar para que se active automáticamente cuando oscurece y se apague cuando haya luz. De forma alternativa, puedes controlarla manualmente desde el menú desplegable.

Manual: Controla la luz frontal manualmente desde el menú desplegable. Ajusta la **Velocidad de parpadeo*** desplazando el control deslizante.

Automático: El V650 activa o desactiva la luz frontal en función de las condiciones de luz. Ajusta el **Nivel de activación** y la **Velocidad de parpadeo*** desplazando el control deslizante.

Ajustes de luz frontal en el menú desplegable

	<p>Toca para activar o desactivar la luz frontal.</p>
	<p>Toca para activar o desactivar el modo de parpadeo.</p>
	<p>Toca para activar o desactivar la luz frontal automática.</p>

RETROILUMINACIÓN DE PANTALLA

Manual: La retroiluminación se enciende cada vez que tocas la pantalla, pulsas un botón, recibes una notificación o alarma. Seguirá encendida durante 15 segundos y a continuación, se apaga de nuevo.

Siempre activada: La retroiluminación está siempre activada.

Automático: La retroiluminación se enciende y se apaga automáticamente en función de las condiciones de luz cuando estás grabando una sesión. En otros modos, funciona de la misma forma que la retroiluminación manual. Puedes ajustar el **Nivel de activación** desplazando el control deslizante.

APAGADO AUTOMÁTICO

Selecciona **Activado/Desactivado:** La alimentación se apaga automáticamente cuando no has tocado los botones/pantalla táctil durante 15 minutos (excepto cuando el V650 está grabando una sesión de entrenamiento o está en modo de pausa).

ACERCA DEL V650


Consulta el ID del dispositivo, así como la versión de firmware y el modelo de HW de tu V650.

AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES

Para ver o modificar los ajustes de perfiles de deportes, ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y selecciona el perfil que deseas editar.

Encontrarás los siguientes ajustes para cada perfil:


- **Vistas de entrenamiento**
- **Vista de FC**
- **Vista de velocidad**
- **Sonidos de entrenamiento**
- **GPS**
- **Pausa automática**
- **Lap automático**
- **Botón frontal registra lap**
- **Zonas de FC**
- **Ajustes potencia**


Toca para abrir el ajuste que quieres cambiar y edítalo como desees. Confirma y retrocede al menú anterior tocando .

En algunos ajustes (p. ej. Sonidos de entrenamiento), toca el campo hasta que veas el valor correcto.

VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Puedes seleccionar hasta seis vistas de entrenamiento para cada perfil, cada vista de entrenamiento contiene hasta ocho elementos. Además, puedes activar las siguientes vistas: **Vista de lap**, **VISTA DE LAP AUTOMÁTICO** y **Vista de mapa**.

1. Marca la casilla del lado izquierdo de la pantalla para activar **Vista 1**, **Vista 2**, **Vista 3**, **Vista 4**, **Vista 5** o **Vista 6**.
2. Pulsa la vista que deseas editar.
3. Selecciona el diseño para la vista. Existen varias opciones de diseño; simplemente desplázate hacia la izquierda o derecha hasta que veas un diseño que te guste.
4. Si deseas cambiar un elemento, tócalo y escoge un nuevo elemento de la lista. El contenido de la lista varía ligeramente entre los diferentes diseños. Esto se debe a que algunos elementos (p. ej. gráficos) no se adaptan a todos los diseños. Puedes encontrar una lista completa de los elementos disponibles en [Vistas de entrenamiento](#).
5. Cuando finalices el diseño, confirma y vuelve al menú **VISTAS DE ENTRENAMIENTO** tocando .

6. Si deseas configurar más vistas de entrenamiento para el perfil, repite los pasos 1-5.
7. Para activar **Vista de lap**, marca la casilla en el campo **Vista de lap**.
8. Toca  en el menú **VISTAS DE ENTRENAMIENTO** para guardar tus cambios.

VISTA DE FC

Selecciona **%** (porcentaje de frecuencia cardíaca máxima) o **ppm** (pulsaciones por minuto).

VISTA DE VELOCIDAD

Selecciona **km/h** o **min/km**.

SONIDOS DE ENTRENAMIENTO

Selecciona **Silencio, Bajo, Alto** y **Muy alto**.

GPS

Define la función GPS como **Activada/Desactivada**.

PAUSA AUTOMÁTICA

Marca la casilla para activar la función.

Toca **Activación de velocidad** para configurar la velocidad a la que se pone en pausa la grabación.

LAP AUTOMÁTICO

Marca la casilla para activar la función, después define la **Duración** o **Distancia** de la vuelta automática.

BOTÓN FRONTAL REGISTRA LAP

Ajusta la función como **Activada/Desactivada**. Si activas la función, al pulsar el botón frontal se registra un lap cuando estás grabando una sesión.

De forma predeterminada, la función está activada en **Ciclismo de carretera, Ciclismo de montaña** y **Ciclismo en pista**.

 Al pulsar y mantener pulsado el botón frontal se pone en pausa la grabación.

ZONAS DE FC

Visualiza y cambia los límites de zona de frecuencia cardíaca.

AJUSTES POTENCIA

En **Ajustes potencia** encontrarás:

- **Vista potencia:** Selecciona **W** (Vatios), **W/kg** (Vatios/kg) o **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W):** Ajusta tu valor FTP. El rango es de 60 a 600 vatios.
- **Media móvil de potencia:** Selecciona una media de 3, 10 o 30 segundos para tus datos de potencia o selecciona **Ajustar otra** para ajustar la media de potencia con cualquier valor entre 1-99 segundos.
- **Zonas de potencia:** Visualiza y cambia los límites de zona de potencia.

AJUSTES DE BICICLETA

Para ver o modificar los ajustes de bicicleta, ve a **Ajustes > Ajustes de bicicleta** y selecciona la bicicleta. Los sensores que has vinculado a la bicicleta aparecen debajo del nombre de la bicicleta.

Encontrarás los siguientes ajustes:

NOMBRE DE BICICLETA: **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** o **Bicicleta 4**.

TAMAÑO DE RUEDA (MM): Ajusta el tamaño de la rueda a milímetros. Para más información, consulta [Medir el tamaño de la rueda](#).

LONGITUD BIELA (MM): Indica la longitud de la biela en milímetros.

SENSORES: Puedes ver los sensores que has vinculado a la bicicleta.

MEDIR EL TAMAÑO DE LA RUEDA

El ajuste del tamaño de la rueda es imprescindible para una información de ciclismo precisa. Existen dos formas de determinar el tamaño de la rueda de tu bicicleta:

Método 1

Mide la rueda manualmente para obtener el resultado más exacto.

Utiliza la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Dibuja una línea en el suelo para marcar el punto. Mueve tu bicicleta hacia delante sobre una superficie llana hasta completar un giro. El neumático debe estar en posición perpendicular al suelo. Dibuja otra línea en el suelo cuando la válvula

se encuentre en el punto de inicio para marcar una rotación completa. Mide la distancia comprendida entre las dos líneas.


Resta 4 mm de la distancia para tener en cuenta tu peso sobre la bicicleta para obtener la circunferencia de la rueda. Introduce este valor en el cycling computer.

Método 2

Busca el diámetro en pulgadas o en ETRTO impreso en la rueda. Busca la correspondencia en milímetros del tamaño de la rueda en la columna derecha de la tabla.

 También puedes comprobar el tamaño de la rueda consultando al fabricante.

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


 *Los tamaños de rueda de la tabla tienen un valor meramente orientativo, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión del aire. Debido a las variaciones en las mediciones, Polar no se hace responsable de su validez.*

AJUSTES FÍSICOS

Para ver y editar tus ajustes físicos, ve a **Ajustes > Ajustes físicos**. Ahí encontrarás:

- **Sexo**
- **Altura**
- **Peso**
- **Fecha de nacimiento**
- **FC máx**
- **FC en reposo**
- **VO2máx**

Es importante que indiques información exacta en los ajustes físicos, especialmente al ajustar tu peso, altura, fecha de nacimiento y sexo, dado que afectarán a la exactitud de los valores medidos, tales como los límites de frecuencia cardíaca y el consumo de calorías.

Toca para abrir el ajuste que quieres cambiar y edítalo como desees. Confirma y retrocede al menú anterior tocando .

En algunos ajustes (p. ej. SEXO), pulsa el campo hasta que veas el valor correcto.

SEXO

Selecciona **Hombre** o **Mujer**.

ALTURA

Introduce tu altura.

PESO

Introduce tu peso.

FECHA DE NACIMIENTO

Introduce tu fecha de nacimiento.

FC MÁX

FC MÁX: Define tu frecuencia cardíaca máxima, si conoces un valor de frecuencia cardíaca máxima actual, medida en laboratorio. Tu predicción de frecuencia cardíaca máxima basada en la edad (220-edad) se muestra como valor predeterminado al definir este valor por primera vez.

Acerca de la frecuencia cardíaca máxima

La $FC_{\text{máx}}$ se utiliza para hacer estimaciones de gasto energético. La $FC_{\text{máx}}$ es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La $FC_{\text{máx}}$ también resulta útil a la hora de determinar la intensidad del entrenamiento. El método más exacto para determinar tu $FC_{\text{máx}}$ individual es realizar una prueba de máximo esfuerzo en un laboratorio.

FC EN REPOSO

FC EN REPOSO: Define tu frecuencia cardíaca en reposo.

Acerca de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo de una persona (FC_{reposo}) es el número más bajo de pulsaciones por minuto (ppm) cuando se está totalmente relajado y sin distracciones. La edad, nivel de forma física, genética, estado de salud y sexo afectan a la FC_{reposo} . La FC_{reposo} disminuye como resultado del acondicionamiento cardiovascular. Un valor normal para un adulto es de 60-80 ppm, pero los deportistas de élite pueden estar por debajo de los 30 ppm. La FC_{reposo} excepcionalmente alta puede ser señal de sobreesfuerzo o enfermedad.

VO2 MÁX

VO2máx: Introduce tu consumo máximo de oxígeno, $VO2_{\text{máx}}$.

Acerca del $VO2_{\text{máx}}$

Existe una relación clara entre el consumo de oxígeno ($VO2$) del cuerpo y la forma física cardiorespiratoria porque el suministro de oxígeno a los tejidos dependen de la función pulmonar y cardíaca. $VO2_{\text{máx}}$ (máximo consumo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el índice máximo al que el cuerpo puede utilizar el ejercicio durante el trabajo máximo; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos. $VO2_{\text{máx}}$ puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas máximas, pruebas submáximas, Polar Fitness Test). $VO2_{\text{máx}}$ es un índice adecuado de la

forma física cardiorespiratoria y es una buena forma de predecir la capacidad de rendimiento en eventos aeróbicos como carreras de larga distancia, ciclismo, esquí nórdico y natación.

El $VO_{2\text{máx}}$ puede expresarse en mililitros por minuto ($\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$) o puede dividirse este valor por el peso corporal de la persona en kilogramos ($\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$).

La relación entre el consumo de oxígeno (VO_2) y la frecuencia cardíaca (FC) es lineal en un individuo durante un ejercicio dinámico. Los porcentajes de $VO_{2\text{máx}}$ pueden transformarse en % de $FC_{\text{máx}}$ con la siguiente fórmula: $\%FC_{\text{máx}} = (\%VO_{2\text{máx}} + 28,12)/1,28$.

$VO_{2\text{máx}}$ es la variable básica de la intensidad del ejercicio. Cuando determinas las intensidades objetivo del ejercicio, la frecuencia cardíaca es más práctica y útil ya que se obtiene de forma más sencilla y no invasiva, p. ej. en línea durante un ejercicio con monitores de frecuencia cardíaca.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

El firmware de tu V650 puede actualizarse. Cada vez que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el V650 a tu ordenador con el cable USB. Las actualizaciones de firmware se descargan a través del cable USB y el software FlowSync.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu V650. Pueden incluir por ejemplo, mejoras de las funciones existentes o funciones completamente nuevas, por ejemplo.

CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE

Para poder actualizar el firmware de tu V650, debes tener:

- Una cuenta en el servicio web Flow
- Instalado el software FlowSync
- Registrado tu V650 en el servicio web Polar Flow

Ve a flow.polar.com/start, y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC.

Para actualizar el firmware:

1. Conecta el conector micro USB en tu V650 y enchufa el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona Sí. Se instala el nuevo firmware y el V650 se reinicia.

Tras actualizar el firmware, los datos de tu V650 se sincronizan con el servicio web Flow. Así no perderás ningún dato al actualizar.

SENSORES COMPATIBLES

HR Sensor Polar Bluetooth® Smart	26
Vincular un HR Sensor con V650	26
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart	26
Vincular un sensor de velocidad con V650	27
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart	27
Vincular un sensor de cadencia con V650	28

HR SENSOR POLAR BLUETOOTH® SMART

El HR Sensor Polar consta de una cómoda correa y un transmisor. Detecta tu frecuencia cardíaca de forma exacta y envía los datos al V650 en tiempo real.

Los datos de frecuencia cardíaca te aportan información acerca de tu condición física y cómo responde tu cuerpo al entrenamiento. Aunque existen muchas indicaciones subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. La medición es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos: lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

VINCULAR UN HR SENSOR CON V650

1. Ponte tu sensor de frecuencia cardíaca como se indica en [Colocar el HR Sensor](#) y ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vincular > Vincular nuevo dispositivo**.
2. El V650 muestra una lista de los dispositivos que detecta. Toca el que deseas vincular.
3. **Vinculación completada** te indica que la vinculación se ha completado.

SENSOR DE VELOCIDAD POLAR BLUETOOTH® SMART

Hay toda una variedad de factores que pueden afectar a tu velocidad de ciclismo. Obviamente, la forma física es uno de ellos, sin embargo las condiciones climatológicas y las diferentes pendientes de la ruta también juegan un papel importante. La forma más avanzada de medir cómo afectan estos factores a tu velocidad de rendimiento es con el sensor de velocidad aerodinámico.

- Mide tus velocidades actual, media y máxima
- Controla tu velocidad media para ver tu progreso y la mejora de tu rendimiento
- Ligero pero resistente y fácil de colocar

VINCULAR UN SENSOR DE VELOCIDAD CON V650

Asegúrate de que el sensor de velocidad esté instalado correctamente. Para más información acerca de la instalación del sensor de velocidad, consulta el Manual del usuario del sensor de velocidad.

1. Ve a Ajustes > **Ajustes generales** > **Vinculación** > **Vincular nuevo dispositivo**. El V650 debe estar a menos de tres metros del sensor que desea vincular. Cuando está instalado en el manillar está suficientemente cerca.


2. Activa el sensor que desear vincular. Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que has activado el sensor.


 *Realiza la vinculación durante los 30 segundos posteriores a la activación del sensor.*

3. V650 muestra una lista de los dispositivos que detecta. El dispositivo más cercano al V650 está el primero de la lista. Toca el dispositivo que deseas vincular.

4. **Vinculación completada** te indica que la vinculación se ha completado.

5. Vincula el sensor a **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** o **Bicicleta 4**. Puedes cambiar la bicicleta más tarde en **Dispositivos vinculados**.

6. Ajusta el tamaño de la rueda. Confirma y retrocede al menú **VINCULAR** pulsando 

 *Cuando seleccionas una bicicleta para salir, tu V650 inicia automáticamente la búsqueda de sensores que has vinculado a la bicicleta. V650 está listo una vez que el círculo verde situado alrededor del indicador del sensor esté fijo.*

SENSOR DE CADENCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

La forma más práctica de medir tu sesión de ciclismo es con nuestro sensor de cadencia inalámbrico avanzado. Mide tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto para que puedas comparar la técnica de tu recorrido con otros recorridos anteriores.


- Mejora tu técnica ciclista e identifica tu cadencia óptima
- Los datos de cadencia sin interferencias te permiten evaluar tu rendimiento individual
- Diseñado para ser aerodinámico y ligero

VINCULAR UN SENSOR DE CADENCIA CON V650

Asegúrate de que el sensor de cadencia esté instalado correctamente. Para más información acerca de la instalación del sensor de cadencia, consulta el Manual del usuario del sensor de cadencia.

1. Ve a Ajustes > **Ajustes generales** > **Vinculación** > **Vincular nuevo dispositivo**. El V650 debe estar a menos de tres metros del sensor que desea vincular. Cuando está instalado en el manillar está suficientemente cerca.


2. Activa el sensor que desear vincular. Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que has activado el sensor.

 *Realiza la vinculación durante los 30 segundos posteriores a la activación del sensor.*

3. V650 muestra una lista de los dispositivos que detecta. El dispositivo más cercano al V650 está el primero de la lista. Toca el dispositivo que deseas vincular.

4. **Vinculación completada** te indica que la vinculación se ha completado.

5. Vincula el sensor a **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** o **Bicicleta 4**. Puedes cambiar la bicicleta más tarde en **Dispositivos vinculados**.

 *Cuando selecciones una bicicleta para salir, tu V650 inicia automáticamente la búsqueda de sensores que has vinculado a la bicicleta. V650 está listo una vez que el círculo verde situado alrededor del indicador del sensor esté fijo.*

INSTALAR SOPORTE PARA BICICLETA

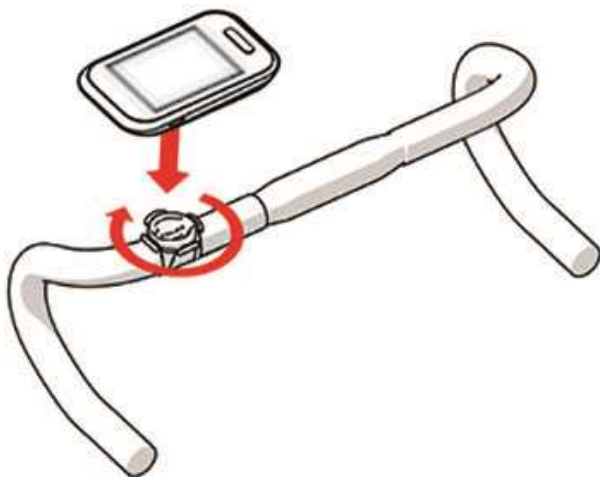
INSTALAR SOPORTE PARA BICICLETA

Puedes instalar el soporte para bicicleta ajustable de Polar en la barra en el lado izquierdo o derecho del manillar.

1. Coloca la base de goma en la barra/manillar
2. Coloca el soporte para bicicleta en la base de goma de forma que el logotipo de POLAR esté alineado con el manillar.
3. Fija el soporte para bicicleta en la barra/manillar con la junta tórica.



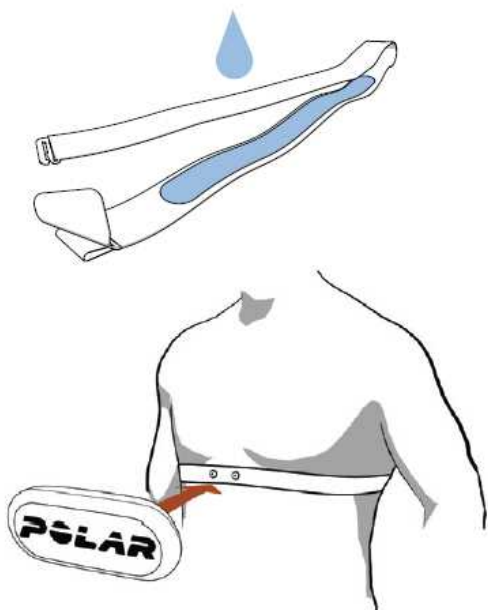
4. Alinea los bordes en la parte posterior del V650 con las ranuras del soporte para bicicleta y gira en sentido de las agujas del reloj hasta que el V650 esté en su posición.



ENTRENAMIENTO

COLOCAR EL HR SENSOR

1. Humedece las zonas de electrodos de la correa.
2. Conecta el sensor al elástico.
3. Ajusta la longitud de la correa para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta la correa alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo de la correa.
4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor esté en posición centrada y vertical.



i Retira el transmisor de la correa y enjuaga la correa con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el HR Sensor activado, de forma que recuerda también secarlo.

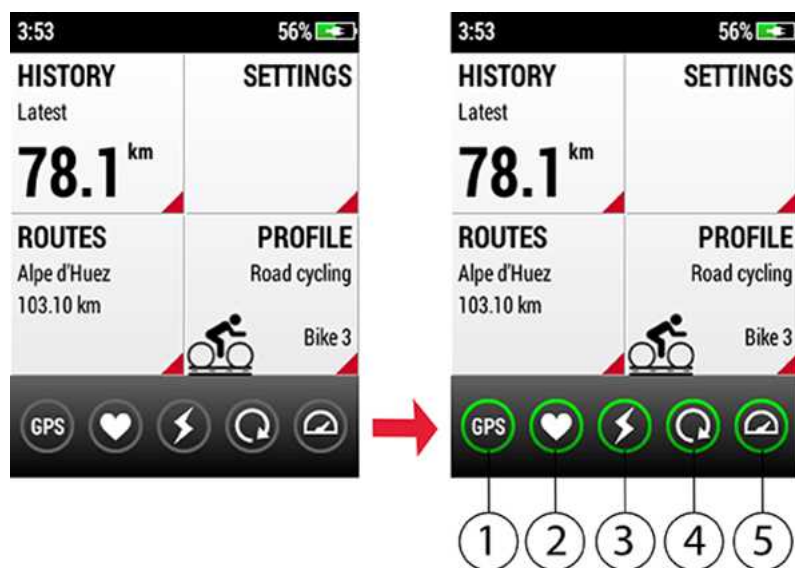
INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

SELECCIONAR PERFIL Y BICICLETA PARA EL RECORRIDO

Ve a **PERFIL** para seleccionar **Ciclismo de carretera**, **Ciclismo de montaña**, **Ciclismo indoor** u **Otro**.
Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** o **Bicicleta 4**.

Si has activado el GPS en el perfil que has seleccionado, el V650 inicia automáticamente la búsqueda de señales del satélite GPS. Mantén tu V650 con la pantalla hacia arriba durante la búsqueda. La primera vez tarda normalmente de 30 a 60 segundos. Las próximas veces, sólo debe tardar unos segundos. El V650 ha detectado las señales del satélite GPS cuando el círculo verde alrededor del GPS está fijo.

Si has vinculado un sensor a la bicicleta, tu V650 inicia la búsqueda de señales de los sensores. El círculo verde situado alrededor del indicador del sensor está parpadeando durante la búsqueda. V650 está listo una vez que el círculo verde situado alrededor del indicador del sensor esté fijo. Pulsa el botón frontal para comenzar tu recorrido o continúa con la selección de la ruta.




1. GPS
2. HR Sensor
3. Sensor de potencia
4. Sensor de cadencia
5. Sensor de velocidad

i Después de encontrar los satélites, el V650 calibra la altitud. **Calibración de altitud completada** te indica que la calibración está lista. Para garantizar que la altitud siga siendo exacta, calibra tu V650 manualmente siempre que dispongas de una referencia fiable, como un indicador de cumbres o un mapa topográfico o cuando estés a nivel del mar. Para calibrar de forma manual, pulsa el botón lateral y selecciona **Calibrar altitud**. A continuación, selecciona la altitud de tu ubicación actual.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON INDICACIONES DE RUTA

Ve a **RUTAS** para ver una lista de las rutas que has añadido a favoritos en el servicio web Flow y has sincronizado con tu V650. Selecciona la ruta para tu próxima sesión de entrenamiento tocando en el círculo

del lado izquierdo del nombre de la ruta. Si tocas en la ficha de la ruta te lleva a la vista previa preliminar de la ruta.


Para regresar a la vista principal toca . La ruta seleccionada se muestra en la ficha **RUTAS**. Pulsa el botón frontal para comenzar tu recorrido.

Para obtener más información acerca de las indicaciones de rutas y para obtener instrucciones para añadir rutas a tu V650, consulta [Indicaciones de ruta](#).

FUNCIONES DE LOS BOTONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

FUNCIONES DEL BOTÓN LATERAL

- Cambia la vista de entrenamiento con una breve presión en el botón.
- Pulsa y mantén pulsado para ver el menú lateral o cuando la pantalla está bloqueada, pulsa y mantén pulsado para desbloquear la pantalla.
- Pulsa y mantén pulsado durante ocho segundos para apagar el V650.

 *Con una lluvia intensa, las gotas de lluvia pueden interferir con las funciones de la pantalla táctil. Para evitarlo, recomendamos bloquear la pantalla desde el menú del botón lateral.*

FUNCIONES DEL BOTÓN FRONTAL

- Registra un lap con una breve presión en el botón.

La función **BOTÓN FRONTAL REGISTRA LAP** debe estar activada. De forma predeterminada, la función está activada. Puedes activar o desactivar la función en **Ajustes > Perfiles de deportes** (selecciona el perfil que deseas editar para ver los ajustes).

- Pulsa y mantén pulsado para poner en pausa la grabación. Para detener la sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado **PARAR** durante tres segundos.



FUNCIONES DE LA PANTALLA TÁCTIL

- Desplázate por la pantalla para cambiar las vistas de entrenamiento.
- El triángulo rojo de la esquina inferior derecha de un campo de datos indica que puedes cambiar rápidamente la información que se muestra, desde la velocidad hasta la velocidad media, por ejemplo.
- Desplázate hacia abajo para abrir el menú desplegable. Ahí puedes ajustar la luz frontal, los sonidos de entrenamiento y el brillo de la pantalla.

VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Las vistas de entrenamiento del V650 son completamente personalizables. Puedes seleccionar hasta seis vistas de entrenamiento para cada perfil, cada vista de entrenamiento contiene hasta ocho elementos.

Todos los elementos disponibles de la vista de entrenamiento se presentan a continuación. Selecciona las que más se adapten a ti, a tus necesidades y requisitos de entrenamiento. Para obtener más instrucciones acerca de la personalización de las vistas de entrenamiento, consulta [Ajustes de perfiles de deportes](#).

 Algunos de los elementos de la vista de entrenamiento se muestran en formato gráfico y numérico (indicado por el icono de gráfico  después del nombre del elemento en la lista de selección), en función del tamaño de elemento seleccionado.

Tamaños de los elementos









Puedes ver los tamaños de elemento disponibles para cada elemento de la vista de entrenamiento en las tablas que aparecen a continuación.


HORA

Hora del día 1/2, 1/4, 1/8	Hora del día actual
Duración 1/2, 1/4, 1/8	Duración total de tu sesión de entrenamiento hasta el momento
Tiempo de lap	El tiempo del cronómetro para el lap actual



1/2, 1/4, 1/8	
---------------	--




ENTORNO

Altitud 1/2, 1/4, 1/8	Altitud actual en pies o metros
Gráfico de altitud 1/2  , 1/4 	Altitud como una tendencia gráfica
Ascenso 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pies ascendidos
Back to start 1/1  , 1/2 	Una flecha indica la dirección de tu punto de inicio. También muestra la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.
Barómetro 1/2, 1/4, 1/8	Presión atmosférica actual
Descenso 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pies descendidos
Inclinación 1/2, 1/4  , 1/8	Inclinación/declinación en grados o en %
Mapa 1/1 	<p>El trazado de una línea de tu ruta en un mapa te permite ver dónde estás en el mapa en tiempo real. Consulta Mapas para obtener más información sobre cómo descargar mapas en tu V650.</p> <p>Al visualizar el mapa, puedes ver los siguientes datos en los dos elementos de tamaño 1/8 en el cuarto inferior de la pantalla:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • velocidad • distancia • duración • frecuencia cardíaca • potencia • cadencia <p>Para cambiar los datos que se muestran, toca en el elemento.</p>
<p>Ruta</p> <p>1/1 </p>	<p>La función de indicaciones de ruta te guía por las rutas que has grabado en sesiones anteriores o rutas que otros usuarios del servicio web Flow han grabado y compartido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El puntero de mapa de color rojo te muestra la ubicación y la dirección a la que te diriges. • La línea de color rojo te muestra la ruta que debes seguir. • El círculo de color verde te muestra el punto de inicio de la ruta y el círculo de color rojo te muestra el punto final. • La línea de color azul te muestra tu ruta actual.

MEDICIÓN CORPORAL



<p>Calorías</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Las calorías que has quemado hasta ahora.</p>
<p>Frecuencia cardíaca</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Tu frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (PPM) o porcentaje de frecuencia cardíaca máxima (%)</p>
<p>Zonas de FC</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Tu frecuencia cardíaca y duración del recorrido. Las barras indican el tiempo de permanencia en cada zona de frecuencia cardíaca</p> <p>Puedes bloquear la zona en la que estás actualmente tocando la vista. Se muestran los límites de la zona bloqueada. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido. Desbloquea la zona tocando la vista de nuevo.</p>

<p>Gráfico de FC</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Tu frecuencia cardíaca como una tendencia gráfica.</p> <p>Puedes bloquear la zona en la que estás actualmente tocando la vista. Se muestran los límites de la zona bloqueada. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido. Desbloquea la zona tocando la vista de nuevo.</p> <p> <i>Toca para cambiar de vista.</i></p>
<p>FC med</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Tu frecuencia cardíaca media</p>
<p>FC máx</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Tu frecuencia cardíaca máxima</p>
<p>FC máx/lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Tu frecuencia cardíaca máxima para el lap actual</p>
<p>FC med/lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Tu frecuencia cardíaca media para el lap actual</p>

DISTANCIA

<p>Distancia</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>La distancia que has realizado durante el recorrido</p>
<p>Distancia de lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>La distancia que has realizado durante el lap actual</p>

VELOCIDAD


Velocidad / Ritmo 1/2, 1/4, 1/8	Velocidad actual (km/h o mph)
Vel. media / Ritmo medio 1/2, 1/4, 1/8	Velocidad media (km/h o mph)
Velocidad máx./ Ritmo máx. 1/2, 1/4, 1/8	Velocidad máxima (km/h o mph)
Vel. media lap / Ritmo medio lap 1/2, 1/4, 1/8	Velocidad media (km/h o mph) para el lap actual
Vel. máx. lap / Ritmo máx. lap 1/2, 1/4, 1/8	Velocidad máxima (km/h o mph) para el lap actual
Gráfico de velocidad / Gráfico de ritmo 1/2  , 1/4 	Muestra tu velocidad actual (km/h o mph) y los últimos cambios de velocidad como una tendencia gráfica.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Ascensión pies/metros por hora





CADENCIA








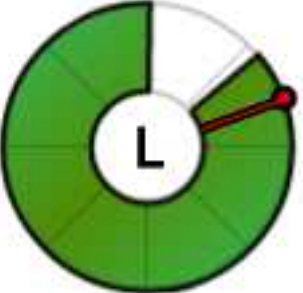

Cadencia 1/2, 1/4, 1/8	Ritmo de pedaleo como rotaciones por minuto
Cadencia media 1/2, 1/4, 1/8	Ritmo de pedaleo medio


Cadencia med. lap 1/2, 1/4, 1/8	Ritmo de pedaleo medio para lap actual
---	--

POTENCIA

 En función de tu selección de vista de potencia en [Ajustes de Perfil de deporte](#), la salida de potencia se muestra en **W** (Vatios), **W/kg** (Vatios/kg) o **FTP %** (% de FTP).

Potencia 1/2, 1/4, 1/8	Salida de potencia actual
Potencia med 1/2, 1/4, 1/8	Potencia media para la sesión de entrenamiento actual
Potencia máx 1/2, 1/4, 1/8	Potencia máxima para la sesión de entrenamiento actual
Potencia, izquierda 1/2, 1/4, 1/8	Salida de potencia actual de la pierna izquierda
Potencia, derecha 1/2, 1/4, 1/8	Salida de potencia actual de la pierna derecha
Zonas de potencia 1/1  , 1/2 	<p>Tu salida de potencia y duración del recorrido. Las barras indican el tiempo empleado en cada zona de potencia.</p> <p>Puedes bloquear la zona en la que estás actualmente tocando la vista. Se muestran los límites de la zona bloqueada. Si tu potencia de salida está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con feedback de sonido. Desbloquea la zona tocando la vista de nuevo.</p>
Gráfico de potencia 1/2  , 1/4 	Tu salida de potencia como una tendencia gráfica.

	<p>Puedes bloquear la zona en la que estás actualmente tocando la vista. Se muestran los límites de la zona bloqueada. Si tu potencia de salida está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con feedback de sonido. Desbloquea la zona tocando la vista de nuevo.</p> <p> <i>Toca para cambiar de vista.</i></p>
<p>Potencia media lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Potencia media para el lap actual</p>
<p>Potencia máx lap</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Potencia máxima para el lap actual</p>
<p>Equilibrio I/D</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribución de potencia de pedaleo entre los pies izquierdo y derecho en porcentaje</p>
<p>Equilibrio medio I/D</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribución de potencia media entre la pierna izquierda y derecha en porcentaje</p>
<p>Equilibrio I/D de lap</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribución de potencia de pedaleo entre la pierna izquierda y derecha en porcentaje</p>
<p>Fuerza</p>  <p>1/2 </p>	<p>Una visualización de gráfico circular de tu pedalada izquierda y derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El área verde es la fuerza positiva que estás utilizando durante la pedalada. • La línea naranja indica la posición del pedal donde se produce la fuerza máxima de pedaleo.

<p>Vista fuerza</p> <p>1/1 </p>	<p>En la vista Fuerza, verás la siguiente información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una visualización de tu pedalada izquierda y derecha • Fuerza máxima durante la pedalada izquierda y derecha • El porcentaje del tiempo de fuerza positiva en la pedalada izquierda y derecha <p>Si estás utilizando Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (con un transmisor de potencia), verás la siguiente información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una visualización de tu pedalada • Salida de potencia actual / 3, 10, 30 o 1-99 (el valor que hayas configurado) segundos de media de potencia de salida. Toca para cambiar el valor. • Fuerza máxima durante una pedalada • El porcentaje del tiempo de fuerza positiva en una pedalada • Cadencia
<p>Fuerza máx. revolución, izda.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Fuerza máxima durante una pedalada (izquierda)</p>
<p>Fuerza máx. revolución, dcha.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Fuerza máxima durante una pedalada (derecha)</p>
<p>NP</p> <p>Lap NP</p>	<p>NORMALIZED POWER (NP) ofrece una evaluación de la intensidad del entrenamiento. Proporciona la mejor medición de las auténticas exigencias físicas de una sesión de entrenamiento determinada.</p>
<p>IF</p> <p>Lap IF</p>	<p>INTENSITY FACTOR (IF) es la relación de potencia normalizada con tu potencia límite. IF ofrece por tanto una forma válida y cómoda de comparar la intensidad relativa de una sesión de entrenamiento o carrera con o entre varios deportistas, teniendo en cuenta los cambios y diferencias en los límites de potencia.</p>
<p>TSS</p> <p>Lap TSS</p>	<p>TRAINING STRESS SCORE (TSS) cuantifica la carga de entrenamiento total basándose en tus datos de potencia.</p>

INFORMACIÓN DE LAP

Cada vez que registras un lap, se muestra la notificación de lap durante un momento. Si quieres seguir la información de lap durante el lap, puedes seleccionar una **Vista de lap/ VISTA DE LAP AUTOMÁTICA** en los ajustes de Perfil de deportes.


 *Toca la pantalla en la **Vista de lap / VISTA DE LAP AUTOMÁTICA** para ver la notificación de lap de tu lap anterior.*


BACK TO START

La función Back to Start te devuelve de nuevo al punto de inicio. Cuando el V650 detecta las señales de satélite GPS al comienzo de la sesión de entrenamiento, tu ubicación se guarda como punto de inicio.

Cuando llegue el momento de volver a tu punto de inicio, haz lo siguiente:

- Desplázate hasta la vista BACK TO START.
- Sigue moviéndote para que el V650 pueda determinar en qué dirección vas. Una flecha indicará la dirección de tu punto de inicio.
- Para volver al punto de inicio, dirígete siempre en la dirección de la flecha.
- El V650 también muestra la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

 *Ten siempre a mano un mapa en el caso de que el V650 pierda la señal del satélite o se agote la batería.*

 *Esta función utiliza la función GPS. Activa el GPS en ajustes de perfiles de deportes. Para obtener más instrucciones, consulta [Perfiles de deportes](#).*

PAUSAR Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa la grabación del entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón frontal.

- Para continuar la grabación del entrenamiento, selecciona **CONTINUAR**.
- Para detener la sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado **PARAR** durante tres segundos.

 *Cuidados de tu HR Sensor después del entrenamiento. Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso. Encontrarás instrucciones completas sobre el cuidado y el mantenimiento del producto en [Cuidado de tu V650](#).*

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

RESUMEN

Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de tu sesión. El resumen incluye:

<ul style="list-style-type: none">• Duración de tu sesión• Distancia• Frecuencia cardíaca media y máxima• Velocidad/ritmo medio y máximo• Calorías y % de grasa quemada de las calorías compensados con la altitud
<ul style="list-style-type: none">• Training Benefit: Las indicaciones en texto, por ejemplo Entrenamiento por ritmo constante+, se muestran si te has entrenado al menos un total de 10 minutos en las zonas de deporte. Para más información, consulta Training Benefit.• Tiempo de permanencia en cada zona de frecuencia cardíaca
<ul style="list-style-type: none">• Cadencia media y máxima• Ascenso y descenso• Altitud máxima
<ul style="list-style-type: none">• Salida de potencia media y máxima• W/KG medio y máximo (potencia en relación con el peso)• Distribución de potencia de pedaleo media entre los pies izquierdo y derecho en porcentaje
<ul style="list-style-type: none">• Tu ruta en un mapa
Detalles de lap <ul style="list-style-type: none">• Número y tiempo de lap• Distancia

- Frecuencia cardíaca media
- Velocidad media
- Cadencia media
- Potencia media

Para ver tu resumen de entrenamiento más tarde, ve a **HISTORIAL > Sesiones**.

HISTORIAL

SESIONES

El V650 guarda el resumen de tu recorrido en **HISTORIAL > Sesiones**. Aquí puedes ver una lista de tus sesiones con la siguiente información: fecha, tiempo de inicio, perfil y bicicleta.

- Toca una sesión para abrir el resumen. Desplázate por el resumen deslizando el dedo hacia la izquierda o derecha.
- Pulsa y mantén pulsado para eliminar una sesión.


Para obtener un análisis de mayor profundidad, transfiere tu información de entrenamiento al servicio web Polar Flow con el cable USB y el software FlowSync. El servicio web ofrece distintas opciones con las que analizar los datos.

TOTALES


Para ver tus totales de entrenamiento ve a **HISTORIAL > Totales**.

Totales presenta los valores acumulados de la información registrada durante las sesiones de entrenamiento.

- Periodo de tiempo
- **Duración**
- **Distancia**
- **Calorías**
- Distancia recorrida en **Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3 y Bicicleta 4**.

 *Toca el campo para poner los totales a cero. Los totales de bicicleta tienen que ponerse a cero por separado.*

Los valores se actualizan automáticamente cuando detienes la grabación.

 *Utiliza el archivo de valores totales como contadores por temporada o mensuales de los datos del recorrido.*

FUNCIONES

GPS

El V650 tiene incorporado un GPS que proporciona medición precisa de la velocidad y la distancia y te permite ver tu ruta en un mapa en el servicio web Polar Flow después de tu sesión. El V650 incluye las siguientes funciones de GPS:

- Distancia: Te ofrece la distancia exacta durante y después de tu sesión.
- Velocidad: Información precisa de velocidad durante y después de tu sesión.
- Función "Back to Start": Te dirige hacia tu punto de inicio en la distancia más corta posible, y te muestra la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más aventureras y explorarlas con seguridad, sabiendo que tu V650 puede llevarte de vuelta al lugar donde comenzaste.
- Ruta: Un trazado de línea de tu ruta que indica tu posición actual y la ubicación de inicio.

BARÓMETRO

El V650 mide la altitud con un sensor de presión atmosférica y convierte la presión atmosférica medida en una lectura de altitud. Esta es la forma más precisa de medir la altitud y los cambios de altitud (ascenso/descenso).

Las funciones del barómetro son:

- Altitud, ascenso y descenso
- Medidor de inclinación basado en GPS
- VAM en tiempo real (velocidad media de ascenso)
- Calorías compensadas con la altitud

Para garantizar que la altitud siga siendo exacta, es necesario calibrarlo siempre que dispongas de una referencia fiable, como un indicador de cumbres o un mapa topográfico o cuando estés a nivel del mar. Las variaciones de presión causadas por las condiciones climatológicas o el aire acondicionado en interiores, pueden afectar a las lecturas de altitud.

PERFILES DE DEPORTES

El V650 tiene tres perfiles para ciclismo (y un perfil para otros deportes). Puedes definir ajustes específicos para cada uno de ellos. Por ejemplo, puedes personalizar cada perfil con hasta seis vistas diferentes de entrenamiento, para ver la información que desees.


Para más información, consulta [Ajustes de perfiles de deportes](#).

MAPAS

Desde la versión 1.2 en adelante, el V650 te acompaña en tu recorrido con mapas offline basados en datos OpenStreetMap. El V650 traza tu ruta en un mapa mientras que vas en bicicleta, lo que te permite ver dónde estás en el mapa en tiempo real.

Puedes activar o desactivar la vista de mapa en **Ajustes > Perfiles de deportes**. Selecciona el perfil de deporte que quieres editar y a continuación, selecciona **Vistas de entrenamiento**. En **Vistas de entrenamiento**, desplázate hacia abajo hasta el último elemento del menú (**VISTA DEL MAPA**), y marca/desmarca la casilla para activar o desactivar la vista del mapa.

Además, puedes escoger un elemento del **Mapa** para una de las vistas del entrenamiento (**Vista 1, Vista 2, Vista 3, Vista 4, Vista 5** o **Vista 6**). De esta forma, puedes utilizar las vistas del mapa en diferentes niveles de zoom: uno que muestra las carreteras en detalle y otro que muestra más del camino por recorrer. Para obtener más instrucciones acerca de la edición de las vistas de entrenamiento, consulta [Ajustes de Perfil de deporte](#).

 *La vista de mapa está activada de forma predeterminada en los siguientes perfiles de deportes: **Ciclismo de carretera, Ciclismo de montaña y Otros**.*

AJUSTES DE MAPA

Para ver y editar los ajustes del mapa, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Mapas**. Encontrarás los siguientes ajustes:

ÁREA DEL MAPA OFFLINE: Define el punto central del área del mapa offline (450 km x 450 km).

- Puedes navegar por el mapa deslizando con el dedo, ampliar con un doble toque y reducir tocando con dos dedos.
- Una vez que hayas definido el área, toca **DESCARGAR**.
- Se muestra **¿Borrar mapas anteriores?** Una nueva selección del área del mapa offline borrará los mapas anteriores. Selecciona **CONTINUAR** para confirmar la selección del área. El V650 vuelve a **AJUSTES DE MAPA**.
- Se muestra **Se requiere sincronización** debajo del **ÁREA DEL MAPA OFFLINE**. **La próxima vez que sincronices tu V650 con el servicio web Flow a través del software FlowSync se descargará un nuevo mapa offline.**

CAPAS DEL MAPA: Selecciona **Topográfico, Rutas de bici** y/o **Rutas favoritas**.

En **Examinar mapa offline**, puedes previsualizar el mapa descargado antes de iniciar una sesión de entrenamiento. Para mover el mapa a tu ubicación actual, toca la aguja de la brújula en la esquina superior derecha de la pantalla. Cuando navegues fuera de tu ubicación actual, la aguja de la brújula cambia de rojo a blanco.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Al tocar el mapa aparecerá un icono de mano en la esquina superior izquierda de la pantalla. Puedes acceder al modo navegación y zoom tocando el icono de mano o tocando la esquina superior izquierda del mapa. La barra roja de la parte inferior y la parte superior de la pantalla junto con el icono de mano indican que el modo navegación y zoom está activo. Puedes ampliar el zoom con un doble toque o un pellizco hacia fuera o reducir el zoom con un toque con dos dedos o un pellizco hacia dentro. Es posible navegar por el mapa deslizándolo. Centra el mapa tocando el indicador de tipo de mapa. Saldrás del modo navegación y zoom automáticamente si no tocas la pantalla durante un par de segundos o si pulsas el icono de mano. Cuando salgas del modo navegación y zoom, tu ubicación en el mapa se centrará de forma automática.



También puedes cambiar la dirección del mapa (**RUMBO ARRIBA** o **NORTE ARRIBA**) si tocas el indicador de tipo de mapa en la esquina superior derecha de la pantalla.

RUMBO ARRIBA: El puntero de ubicación siempre apunta hacia la parte superior de la pantalla, independientemente de la dirección hacia la que vas. Cuando giras, la vista del mapa gira como corresponde, de forma que el puntero de ubicación sigue apuntando hacia la parte superior de la pantalla. El indicador de tipo de mapa **RUMBO ARRIBA** en la esquina superior derecha de la pantalla apunta al norte.



NORTE ARRIBA: El puntero de ubicación está centrado. La orientación del puntero de ubicación cambia a medida que giras y apunta hacia la parte superior de la pantalla sólo cuando te diriges hacia el norte.




INDICACIONES DE RUTA

La función de indicaciones de ruta te guía por las rutas que has grabado en sesiones anteriores o rutas que otros usuarios del servicio web Flow han grabado y compartido.

AÑADIR UNA RUTA AL V650

Para añadir una ruta a tu V650, en primer lugar debes añadirla a tu lista **Favoritos** del servicio web Flow y después sincronizarla con tu V650.

1. Cuando visualices una ruta en la vista análisis, haz clic en el icono favoritos  en la esquina inferior derecha del mapa.
2. Asigna un nombre a la ruta y selecciona **Guardar**.
3. La ruta se añade a tu lista **Favoritos**.
4. Sincroniza la ruta con tu V650.

El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no está limitado, pero tu V650 puede tener un máximo de 20 rutas a la vez. Si tienes más de 20 favoritos en tu lista **Favoritos**, al sincronizar solo se transfieren al V650 las rutas que están entre los primeros 20 favoritos. Para sincronizar una ruta que no está entre los primeros 20 favoritos, cambia el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos. Si quieres eliminar una ruta de la lista de favoritos, haz clic en el icono de eliminar en la esquina superior derecha de la ruta.

INDICACIONES EN LA PANTALLA

- El puntero de mapa de color rojo te muestra la ubicación y la dirección a la que te diriges.
- La línea de color rojo te muestra la ruta que debes seguir.
- El círculo de color verde te muestra el punto de inicio de la ruta y el círculo de color rojo te muestra el punto final.
- La línea de color azul te muestra tu ruta actual.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con indicaciones de ruta, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#)

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments son secciones definidas anteriormente de carretera o pistas en las que los deportistas pueden competir en tiempo practicando ciclismo o running. Los segmentos están definidos en [Strava.com](#) y puede crearlos cualquier usuario de Strava. Puedes utilizar los segmentos para comparar tus propios tiempos o para compararlos con tiempos de otros usuarios de Strava que hayan completado el

segmento. Cada segmento tiene una tabla de clasificaciones con el Rey/Reina de la montaña (**KOM/QOM**) que tiene el mejor tiempo de ese segmento.

Si tienes una cuenta **Strava Premium**, puedes utilizar la función **Strava Live Segments®** en tu Polar V650. Todos los clientes que han adquirido un V650 tienen derecho a una membresía gratuita de 60 días para Strava Premium. Recuerda que la oferta solo se aplica a los nuevos miembros de Strava Premium. El cliente recibirá instrucciones acerca de cómo empezar a utilizar Strava Premium a través del correo de bienvenida de Flow, una vez registre su nuevo V650.

IMPORTAR STRAVA LIVE SEGMENTS DE STRAVA.COM A POLAR FLOW

1. Conectar tus cuentas Strava y Polar Flow en el servicio Polar Flow O en la app Polar Flow:


Servicio web Polar Flow: **Ajustes > Cuenta > Strava > Conectar**

App Polar Flow: **Ajustes generales > Conectar > Strava** (deslizar el botón para conectar)

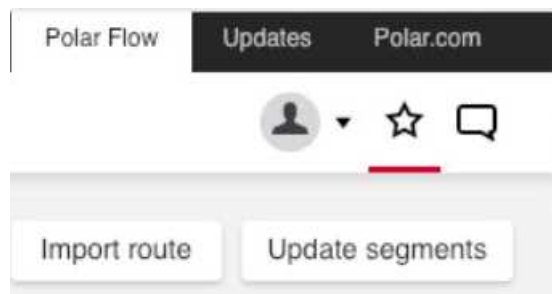
2. Selecciona los segmentos que quieras exportar a Polar Flow en Strava.com:

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

Pulsa el icono de estrella que está junto al nombre del segmento.

 *Puedes saltar el paso 3 si quieres transferir rápidamente uno o dos Strava Live Segments a tu V650. Solo tienes que seleccionar los segmentos en Strava.com y **sincronizar tu V650** para transferir Strava Live Segments de Polar Flow a tu V650.*

3. Haz clic en el botón **Actualizar segmentos** en la página **Favoritos** del servicio web Polar Flow para importar Strava Live Segments a Polar Flow.



TRANSFERIR STRAVA LIVE SEGMENTS DE POLAR FLOW A TU V650

Sincroniza los datos entre tu V650 y el servicio web Polar Flow a través del cable USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth con la app Polar Flow. Durante la sincronización tus 20 primeros favoritos, incluidos los Strava Live Segments que has importado desde Strava.com, se transfieren a tu V650.

Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu V650. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu V650 al sincronizar. Si el segmento que quieres transferir a tu V650 no está entre los primeros 20 favoritos, cambia el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos.

ACTIVAR LA FUNCIÓN STRAVA LIVE SEGMENTS® EN TU POLAR V650

1. Ve a **FAVORITOS** y toca el botón de opción para activar Strava Live Segments. Para ver una lista de todos los segmentos que has transferido a tu V650, toca el campo **Strava Live Segments**.
2. En la lista, puedes ver el nombre y la longitud de cada segmento. Para ver un segmento en un mapa, toque el campo del segmento en la lista.
3. La vista de mapa muestra la longitud del segmento, el grado medio, tu récord personal (**PR**) y el tiempo de **KOM/QOM** del segmento. Puedes desplazarte por el mapa deslizando y ampliar con un doble toque y reducir con un toque con dos dedos. Vuelve a la vista principal tocando **◀**.
4. Se muestra Strava Live Segments en **FAVORITOS** cuando esta función está activada.



ENTRENAMIENTO CON STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Al iniciar la grabación de un recorrido en bicicleta con GPS (perfiles de deportes Ciclismo, Ciclismo de carretera o Ciclismo de montaña), los Strava segments® más cercanos y la distancia directa (línea recta) entre tú y el punto de inicio se muestran en la vista **SEGMENTOS CERCANOS** en tu

V650. En la vista de mapa, verás el punto de inicio y la dirección de los segmentos.



2. Tu V650 te avisa con un sonido cuando te estás acercando a un segmento Strava y muestra la distancia al inicio del segmento. Puedes cancelar el segmento tocando **CANCELAR** en tu V650.



3. Recibirás otra alerta de sonido cuando llegue al punto de inicio del segmento. Tanto el nombre del segmento como el tiempo récord personal (PR) del segmento se muestran en el V650. La grabación del segmento se inicia automáticamente.

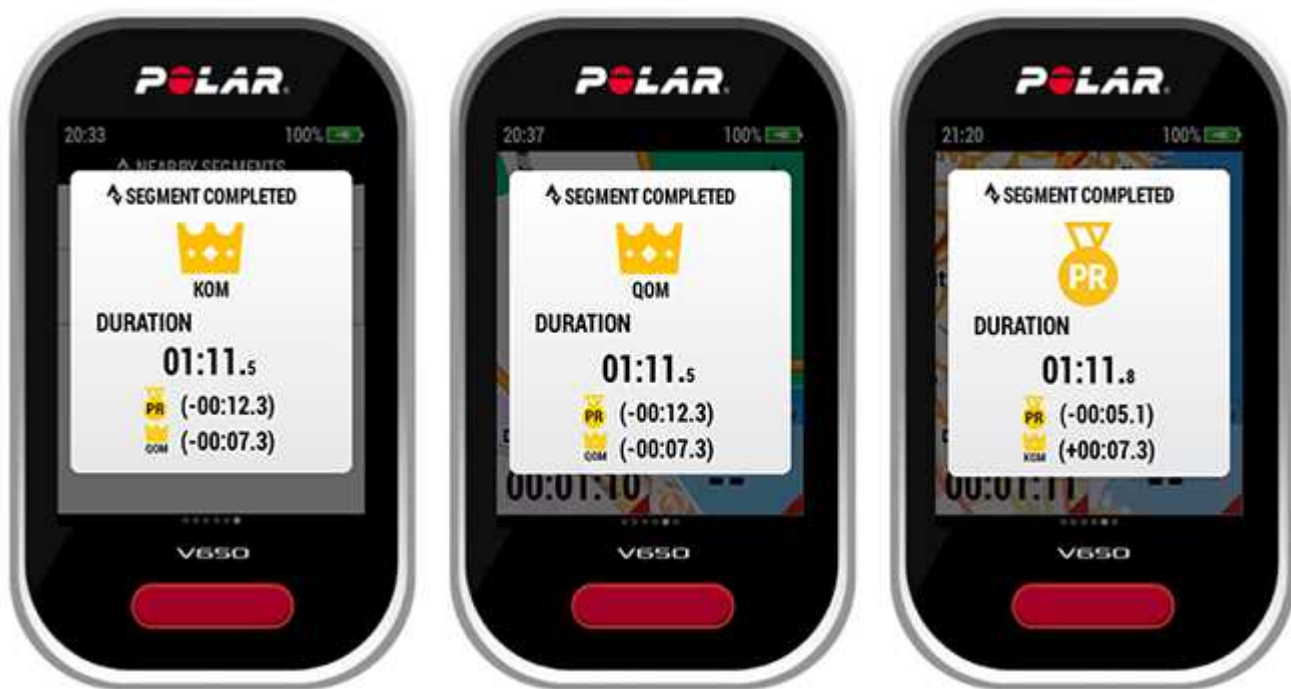


4. La vista de Strava Live Segment se añade como una vista de entrenamiento cuando se inicia el segmento. Aparecerán datos de rendimiento en tiempo real en tu V650 que te muestran la información del segmento Strava y datos para gestionar tu esfuerzo.



En la vista de mapa, toque el campo de datos a la izquierda para desplazarse entre las siguientes opciones: **DELANTE/DETRÁS PR**, **DELANTE/DETRÁS KOM/QOM**, **DIST POR RECOR** y **DURACIÓN** (Tiempo total transcurrido durante el segmento). Toque el campo de datos a la derecha para desplazarse entre las siguientes opciones: **VELOCIDAD**, **DURACIÓN** (duración total de la sesión de entrenamiento hasta ahora), **FRECUENCIA CARDÍACA** y **POTENCIA**.

- Tras completar el segmento, V650 muestra tu tiempo de segmento, la diferencia de tiempo entre **PR** y la diferencia de tiempo entre **KOM/QOM**.



 *Los resultados se calculan y muestran instantáneamente en tu V650 cuando acaba el segmento, pero para ver los resultados finales tienes que ir a [Strava.com](https://www.strava.com).*

Puedes encontrar más información acerca de Strava Segments en [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments es una marca registrada de Strava, Inc.

MÉTRICAS AVANZADAS DE POTENCIA

En la versión de firmware V650 1.5.4, la lista de los elementos de vista de entrenamiento disponibles en el V650 creció para incluir las siguientes métricas avanzadas de potencia: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) y TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** ofrece una evaluación de la intensidad del entrenamiento. Proporciona la mejor medición de las auténticas exigencias físicas de una sesión de entrenamiento determinada.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** es la relación de potencia normalizada con tu potencia límite. IF ofrece por tanto una forma válida y cómoda de comparar la intensidad relativa de una sesión de entrenamiento o carrera con o entre varios deportistas, teniendo en cuenta los cambios y diferencias en los límites de potencia.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** cuantifica la carga de entrenamiento total basándose en tus datos de potencia. Recuerda que la carga de entrenamiento Polar y el TRAINING STRESS SCORE no pueden compararse. Hay dos planteamientos diferentes.

Para añadir estas nuevas métricas de potencia en las vistas de entrenamiento de tu V650, ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y selecciona el perfil que deseas editar, y después, selecciona **Vistas de entrenamiento**. Consulta [Ajustes de perfiles de deportes](#) para ver instrucciones detalladas de la personalización de las vistas de entrenamiento.

Tienes más información acerca de NP, IF y TSS en el [Blog de TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® y TRAINING STRESS SCORE® son marcas de TrainingPeaks, LLC y se utilizan con su permiso. Más información en <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Ya se trate de hacer ejercicio con la intensidad correcta o recibir feedback instantáneo, Smart Coaching te ofrece una selección de funciones exclusivas, fáciles de usar y personalizadas para tus necesidades y diseñadas para el máximo disfrute y motivación durante el entrenamiento.

El V650 incluye las siguientes funciones de Smart Coaching:



- Zonas de frecuencia cardíaca: Las zonas de frecuencia cardíaca proporcionan una forma fácil de seleccionar y monitorizar la intensidad de tu entrenamiento y seguir programas de entrenamiento basados en frecuencia cardíaca.
- Smart Calories: El contador de calorías más exacto del mercado contabiliza el número de calorías quemadas.
- Training Benefit: El V650 te aporta un feedback motivador sobre tu entrenamiento inmediatamente después de tu sesión.

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA DE POLAR

Las zonas de frecuencia cardíaca de Polar ofrecen un nuevo nivel de efectividad en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca. El entrenamiento se divide en cinco zonas de frecuencias cardíacas basadas en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima. Con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento.

Zona objetivo	Intensidad % de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
MÁXIMA	90–100% 171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular. Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.

Zona objetivo	Intensidad % de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
			<p>Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma; Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.</p>
<p>INTENSO</p> 	80-90% 152-172 ppm	2-10 minutos	<p>Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.</p> <p>Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.</p> <p>Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.</p>
<p>MODERADO</p> 	70-80% 133-152 ppm	10-40 minutos	<p>Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.</p> <p>Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.</p>
<p>LUZ</p>	60-70% 114-133 ppm	40-80 minutos	<p>Beneficios: Mejora el nivel de estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.</p> <p>Sensación: Cómodo y fácil, carga muscular y cardiovascular baja.</p>

Zona objetivo	Intensidad % de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
			Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.
<p>MUY SUAVE</p> 	50-60% 104-114 ppm	20-40 minutos	<p>Beneficios: Ayuda a calentar y a enfriarse y ayuda en la recuperación.</p> <p>Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.</p> <p>Recomendado para: Ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.</p>

FCmáx = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad). Ejemplo: 30 años, 220 - 30=190 ppm.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 1 se realiza a una intensidad muy baja. El principio más importante del entrenamiento es que el rendimiento mejora al recuperarse después, y no durante el entrenamiento. Puedes acelerar el proceso de recuperación con un entrenamiento a muy baja intensidad.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 está indicado para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona de baja intensidad tiene como resultado optimizar el gasto de energía. Deberás ser persistente para ver progresos.

La potencia aeróbica se mejora en la zona de frecuencia cardíaca 3. La intensidad del entrenamiento es superior a la de las sport zones 1 y 2, aunque sigue siendo principalmente aeróbica. El entrenamiento en la sport zone 3 puede consistir, por ejemplo, en intervalos seguidos de períodos de recuperación. El entrenamiento en esta zona resulta especialmente eficaz para mejorar la circulación sanguínea en el corazón y en los músculos esqueléticos.

Si tu objetivo es competir a tu máximo potencial, tendrás que entrenar en las zonas de frecuencia cardíaca 4 y 5. En estas zonas, el ejercicio es anaeróbico, en intervalos de hasta 10 minutos. Cuanto más

corto sea el intervalo, mayor será la intensidad. Es muy importante recuperarse suficientemente entre intervalo e intervalo. El modelo de entrenamiento en las zonas 4 y 5 está diseñado para producir un rendimiento máximo.


Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar utilizando un valor de $FC_{m\acute{a}x}$ medido en el laboratorio o haciendo una prueba para calcular el valor tú mismo. Cuando te entrenes en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener su frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

La frecuencia cardíaca responde a la intensidad del entrenamiento según varios factores, como el nivel de forma física y la rapidez de recuperación, además de factores ambientales. Es importante tener en cuenta la sensación de fatiga y ajustar el programa de entrenamiento en consecuencia.

SMART CALORIES

El contador de calorías más exacto del mercado calcula el número de calorías quemadas. El cálculo de gasto de energía se basa en:

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ($FC_{m\acute{a}x}$)
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
- Valor de frecuencia cardíaca en reposo individual (HR_{rep})
- Consumo máximo de oxígeno individual ($VO2_{m\acute{a}x}$)
- *Altitud*

 *Para conseguir la máxima precisión posible en la información de Smart Calories, introduce en V650 los valores medidos de $VO2_{m\acute{a}x}$ y $FC_{m\acute{a}x}$ si los tienes.*

TRAINING BENEFIT

La función Training Benefit te ayuda a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Esta función requiere el uso del HR Sensor. Después de cada sesión de entrenamiento recibes indicaciones en texto acerca de tu rendimiento, siempre y cuando hayas entrenado al menos un total de 10 minutos en las sport zones. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las sport zones, el consumo de calorías y la duración. En Archivos de entrenamiento verás las indicaciones en más detalles. Las descripciones de las diferentes opciones de Training Benefit se enumeran en la tabla siguiente.

Feedback	Beneficio
Entrenamiento máximo+	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. También has desarrollado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para mantener un esfuerzo de alta intensidad más tiempo.
Entrenamiento por velocidad y máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. También has desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.

Feedback	Beneficio
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento de recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

TRAINING LOAD

La función de carga de entrenamiento en la Agenda del servicio web Polar Flow te indicará de forma conveniente cuánta intensidad tuvo tu sesión de entrenamiento y cuánto tiempo es necesario para completar la recuperación. Esta función te indica si te has recuperado lo suficiente para tu siguiente sesión, ayudándote a encontrar el equilibrio entre descanso y entrenamiento. En el servicio web Polar Flow puedes controlar tu carga de trabajo total, optimizar tu entrenamiento y controlar el desarrollo de tu rendimiento.

Training Load tiene en cuenta diferentes factores que afectan a tu carga de entrenamiento y tiempo de recuperación, como la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, la duración del entrenamiento y tus factores personales, p. ej. sexo, edad, altura y peso. La monitorización continua de la carga de entrenamiento y la recuperación te ayudará a identificar tus límites personales, evitar el entrenamiento excesivo o insuficiente y ajustar la intensidad y la duración del entrenamiento a tus objetivos diarios y semanales.

La función Training Load te ayuda a controlar la carga de trabajo total, optimizar tu entrenamiento y controlar el desarrollo de tu rendimiento. Esta función permite comparar diferentes tipos de sesiones de entrenamiento y te ayuda a encontrar el equilibrio perfecto entre descanso y entrenamiento.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento.

Con el servicio web Polar Flow puedes:

- Analizar todos los detalles de tu entrenamiento con gráficos visuales y una vista de ruta
- Comparar datos específicos con otros como laps o velocidad frente a frecuencia cardíaca
- Consultar el progreso a largo plazo siguiendo las tendencias y detalles que más te importan.
- Comparar las sesiones de entrenamiento con tus propias sesiones y las de otros.
- Compartir lo más destacado con tus seguidores
- Revivir más tarde tus sesiones o las de otros usuarios

Para empezar a utilizar el servicio web Flow, ve a flow.polar.com/start y crea tu cuenta Polar. **Si ya tienes una cuenta Polar, no tienes que registrar una nueva cuenta en el servicio web Flow.** Puedes iniciar una sesión con el mismo nombre de usuario y contraseña que ya estás utilizando por ejemplo con polarpersonaltrainer.com.

Descarga e instala el software FlowSync desde el mismo sitio para poder sincronizar datos entre el V650 y el servicio web Flow.

Canal

En Canal puedes ver qué has hecho últimamente y además puedes ver las actividades de tus amigos y hacer comentarios.

Explorar


En Explorar puedes descubrir rutas desplazándote por el mapa. Consulta las sesiones de entrenamiento públicas que otros usuarios han compartido y revive la tuya propia o las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Agenda

En Agenda puedes ver tus sesiones de entrenamiento programadas así como revisar sesiones pasadas. La información que se muestra incluye: planes de entrenamiento en vista de día, semana o mes, sesiones individuales y resúmenes semanales.

Progreso

En Progreso puedes seguir tu evolución con informes. Los informes son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte para el informe. En personalizar periodo puedes elegir tanto el período como el deporte. Selecciona el periodo de tiempo y el deporte para el informe en las listas desplegables, y pulsa el icono de rueda para seleccionar qué datos deseas ver en el gráfico del informe.

 Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Flow, visita www.polar.com/en/support/flow.

APP POLAR FLOW

La app Polar Flow te permite ver un resumen rápido de tus datos de entrenamiento justo después de tu sesión. También verás resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento de tu V650 con el servicio web Polar Flow.

Polar V650 es compatible con la app Polar Flow v.3.0 y posterior para iOS y Android. Además necesitarás tener el firmware versión 1.4.5 o posterior en tu V650 para poder utilizarlo con tu app Flow. Polar FlowSync te ofrecerá la actualización cuando conectes el V650 a tu ordenador con el cable USB suministrado.

Con la app Flow verás:

- Vista de la ruta en un mapa
- Training Benefit
- Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación
- Hora de inicio y duración de tu sesión
- Velocidad/ritmo media y máxima y distancia
- Frecuencia cardíaca máxima y media, zonas de frecuencia cardíaca acumuladas
- Calorías y % de grasa quemada de las calorías
- Altitud, ascenso y descenso máximos
- Detalles de lap

 Para poder empezar a utilizar la app Flow, tienes que registrar tu V650 en el servicio web Flow. El registro se realiza cuando configuras tu V650 en flow.polar.com/start. Para más información, consulta [Configuración de tu V650](#).

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgatela desde App Store o Google Play a tu dispositivo móvil. Para obtener asistencia y más información sobre cómo utilizar la app Polar Flow, visita www.polar.com/en/support/Flow_app Para ver tus datos de entrenamiento en la app Polar Flow, debes sincronizar tu V650 con ella después de tu sesión. Para obtener más información acerca de la sincronización del V650 con la app Polar Flow, consulta [Sincronización](#).

SINCRONIZANDO

Puedes transferir los datos de tu V650 a través del cable USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu V650 y el servicio web y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start, y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC. Descarga la app Polar Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu V650, el servicio web y la app móvil estés donde estés.


SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas FlowSync. Ve a flow.polar.com/start, y descarga e instala el software antes de intentar sincronizar.

1. Conecta el conector micro USB en el puerto USB y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
3. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
4. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas tu V650 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu V650 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu V650.

 Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita www.polar.com/en/support/FlowSync

SINCRONIZAR CON LA APP POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:


- Tienes una cuenta Polar y has descargado e instalado la app Flow en tu dispositivo móvil
- Has registrado tu V650 en el servicio web Polar Flow y sincronizado los datos a través del software FlowSync al menos una vez.
- Tu dispositivo móvil tiene el Bluetooth activado y el modo avión/modo vuelo no está activado.

Para sincronizar tus datos con un móvil iOS:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow en tu móvil.
2. Pulsa el botón lateral de tu V650 para ver el menú lateral y selecciona **SINC. CON EL MÓVIL** en el menú para iniciar la sincronización.
3. Cuando sincronizas por primera vez, se te preguntará si te vas a conectar a un **Móvil iOS** o a un **Móvil Android**. Selecciona **Móvil iOS**.
4. Se muestra **CONECTANDO**, seguido de **SINCRONIZANDO**. La barra de progreso muestra el estado de la sincronización. Recuerda que es posible que la sincronización tarde un rato si tienes muchos datos de entrenamiento en tu V650. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

Para sincronizar tus datos con un móvil Android:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow en tu móvil.
2. Si estás utilizando otros dispositivos de entrenamiento Polar con la app Flow para Android, asegúrate de que está seleccionado V650 como el dispositivo activo en la app Flow. De esta forma la app Flow sabe conectarse a tu V650. En la app Flow, ve a **Ajustes** > **PRODUCTOS** y toca V650 para activarlo.
3. Pulsa el botón lateral de tu V650 para ver el menú lateral y selecciona **SINC. CON EL MÓVIL** en el menú para iniciar la sincronización.
4. Cuando sincronizas por primera vez, se te preguntará si te vas a conectar a un **Móvil iOS** o a un **Móvil Android**. Selecciona **Móvil Android**.
5. Si tu dispositivo móvil te pide que aceptes la vinculación, selecciona aceptar.
6. Se muestra **Para vincular los dispositivos tipo XXXXXX en tu móvil** en el V650. Para vincular el V650 con tu dispositivo móvil, introduce el código pin del V650 en el dispositivo móvil. Se inicia la vinculación. Se muestra **Vinculado** cuando la vinculación se ha completado correctamente.
7. Se muestra **CONECTANDO**, seguido de **SINCRONIZANDO**. La barra de progreso muestra el estado de la sincronización. Recuerda que es posible que la sincronización tarde un rato si tienes muchos datos de entrenamiento en tu V650. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

 Cuando sincronices tu V650 con la app Flow, tus datos de entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Flow.

*Si es necesario puedes cambiar más adelante el ajuste Móvil iOS/Móvil Android en **Ajustes generales** > **Acerca de V650**. Desplázate a la parte inferior de la página y cambia el ajuste.*

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita www.polar.com/en/support/Flow_app

CUIDADO DE TU V650


Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar V650 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

POLAR V650

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No sumerjas el dispositivo de entrenamiento en agua. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

El cable USB debe conectarse con cuidado para evitar que se dañe el puerto USB del dispositivo.

Después de utilizar el puerto USB del dispositivo de entrenamiento, comprueba siempre visualmente que no haya pelos, polvo ni cualquier otra suciedad en el área de superficie de estanquidad de la tapa/carcasa posterior. Limpia suavemente con un paño para eliminar cualquier suciedad. No utilices herramientas ni utensilios afilados para la limpieza con los que podrías causar arañazos en las partes de plástico.

 *No adecuado para bañarse o nadar. Protección contra salpicaduras de lavado y gotas de lluvia. No sumerjas el dispositivo de entrenamiento en agua. Utilizar el dispositivo de entrenamiento con lluvia intensa puede provocar interferencias en la recepción de la señal de GPS.*

HR SENSOR

Sensor: Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Elástico: Enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente el elástico con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarla. No estires el elástico ni dobles en exceso las áreas de los electrodos.

 *Consulta las instrucciones de lavado en la etiqueta del elástico.*

SENSOR DE VELOCIDAD **BLUETOOTH® SMART** Y SENSOR DE CADENCIA **BLUETOOTH® SMART**

Limpia los sensores con una solución de agua y detergente suave y acláralos con agua limpia. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento ni los sensores con un chorro de agua a presión. No sumerjas en agua el sensor de velocidad o el sensor de cadencia. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Evita que los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento y los sensores en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o envueltos con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.


Te recomendamos que almacenes el V650 cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar tu V650 durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Secar y guardar el elástico y el sensor por separado, para maximizar la vida útil de la pila del HR Sensor. Mantener el HR Sensor en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el HR Sensor cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

SERVICIO TÉCNICO

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la [Garantía internacional limitada de Polar](#).

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

 *El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña son válidos para registrar tu producto Polar, acceder a polar-*

personaltrainer.com y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

BATERÍAS Y PILAS

El dispositivo de entrenamiento Polar V650 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

El *Bluetooth Smart®* HR Sensor Polar tiene una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado [Cambiar personalmente la pila del HR Sensor](#).

Las pilas del sensor de velocidad *Bluetooth Smart®* y del sensor de cadencia *Bluetooth Smart®* no pueden sustituirse. Polar ha diseñado sensores para que sean herméticos y así maximizar su longevidad y fiabilidad. Los sensores contienen pilas para toda la vida del dispositivo. Para comprar un nuevo sensor, ponte en contacto con tu punto de servicio técnico autorizado de Polar o tu tienda.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consulta a un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

CAMBIAR LA PILA DEL HR SENSOR

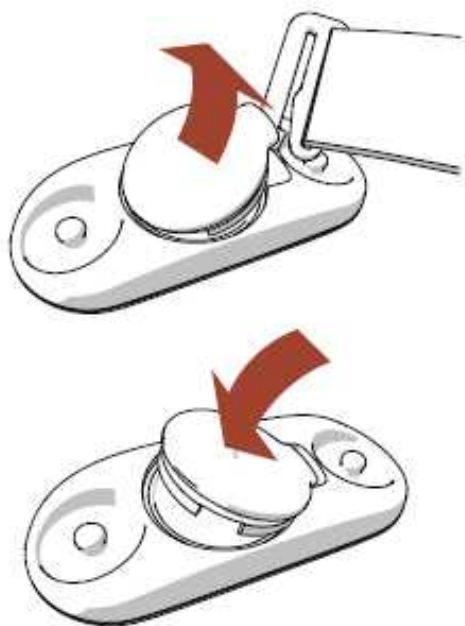
Para cambiar la pila del HR Sensor, sigue cuidadosamente las instrucciones que aparecen a continuación:

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en www.shoppolar.com.

Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

H6

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico.
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila con un objeto alargado pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar la tapa de la pila.
3. Introduce una pila nueva (CR 2025) en la tapa con el lado negativo (-) hacia arriba.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic.



H10

1. Abre la tapa de la pila con una herramienta pequeña de cabeza plana.
2. Retira la pila antigua de la tapa de la pila.
3. Inserta la nueva pila (CR2025) dentro del compartimento con el lado negativo (-) hacia fuera.
4. Alinea el borde la tapa de la pila con la ranura del conector y vuelve a colocar la tapa de la batería en su posición. Tienes que oír un chasquido.



Existe riesgo de explosión si se sustituye la pila por una de un tipo incorrecto. Elimina las pilas utilizadas de acuerdo con las instrucciones.

PRECAUCIONES

El Polar V650 muestra tus indicadores de rendimiento. El dispositivo de entrenamiento se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. También mide la cadencia de ciclismo cuando se utiliza con un sensor de cadencia. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del sensor de frecuencia cardíaca del tórax y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.

2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el elástico del sensor de frecuencia cardíaca en el pecho y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca.

SALUD Y ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual

mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las [Especificaciones Técnicas](#). Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico. Además informe de su reacción cutánea a Atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

ADVERTENCIA - MANTÉN LAS PILAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar (como el H10 y H9) contienen una pila de botón. Tragarse una pila de este tipo puede causar graves quemaduras internas en tan solo 2 horas e incluso provocar la muerte. **Mantén las pilas nuevas y usadas lejos de los niños.** Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deja de utilizar el producto y mantenlo alejado de los niños. **Si crees que es posible que un niño se haya tragado una pila o se la haya introducido en el cuerpo de cualquier otro modo, solicita atención médica inmediata.**

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

POLAR V650

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de ión de litio de 1900 mAh
Autonomía:	10 h

Temperatura de funcionamiento:	-20 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
Materiales del V650:	Acrilonitrilo butadieno estireno (ABS), Policarbonato (PC), Dragontrail de Asahi (vidrio), Poliamida (PA)
Material del soporte para bicicleta:	Polioximetileno (POM)
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GPS:	distancia $\pm 2\%$, velocidad ± 2 km/h
Exactitud de altitud:	± 20 m / 65 ft
Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29 528 ft
Frecuencia de muestreo:	1 Hz
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	$\pm 1\%$ o 1 ppm (el valor que sea mayor). La definición corresponde a unas condiciones estables
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	De 0 a 399 km/h o a 248 mph
Resistencia al agua:	Resistencia al agua IPX7 Protección contra salpicaduras de lavado y gotas de lluvia. No sumerjas el V650 en agua Utilizar el V650 con lluvia intensa puede provocar interferencias en la recepción de la señal de GPS.

Valores límite del V650

Número máximo de sesiones guardadas:	El V650 almacena las sesiones desde la semana actual y las cuatro semanas anteriores.
Tiempo máximo grabado en una sesión:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de laps registrados en una sesión:	999
Número máximo de laps automáticos registrados en una sesión:	999

Calorías totales:	65535
-------------------	-------

HR SENSOR

Duración de la batería:	300 h
Tipo de batería:	CR2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de 20,0 x 0,90 Material Silicona
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del sensor:	ABS
Material del elástico:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster
Resistencia al agua:	30 m

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para utilizar el software FlowSync necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

Consulta en support.polar.com información de última hora sobre la compatibilidad.

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta en support.polar.com información de última hora sobre la compatibilidad.

RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

La mayoría de los productos Polar se pueden llevar puestos al nadar. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del dispositivo debajo del agua.

Los dispositivos Polar con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca son aptos para nadar y bañarse. Recopilarán tus datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, descubrimos que la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no recomendamos la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca para natación.

En la industria relojera, la resistencia al agua se indica normalmente en metros, lo que significa la presión del agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según la normativa internacional **ISO 22810** y **IEC60529**.

Cada dispositivo Polar que tiene la indicación de resistencia al agua se ha probado antes de su entrega para comprobar que soporta la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulte la parte posterior de su producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Tenga en cuenta que estas definiciones puede que no se apliquen a productos de otros fabricantes.

Al realizar alguna actividad subacuática, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor que la presión estática, lo que significa que mover el producto bajo el agua lo somete a mayor presión que si el producto estuviese inmóvil.

Marca en la parte posterior del producto	Salpicaduras leves, sudor, gotas de lluvia, etc.	Baño y natación	Buceo de superficie con esnórquel (sin botellas de aire)	Buceo submarino (con botellas de aire)	Características de la resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protección contra salpicaduras, gotas de lluvia, etc. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en agua pero no para buceo. Normativa de referencia: ISO22810.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar

Electro, Inc.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazaletes textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.


Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

INFORMACIÓN REGULATORIA

	Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en www.polar.com/es/informacion_reguladora .
---	--



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Para ver las etiquetas de regulación específicas del V650, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de V650**.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA

Tfno. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 ES 10/2019