

POLAR®



**POLAR
V650**

KORISNIČKI PRIRUČNIK ZA V650

SADRŽAJ

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Sadržaj | 2 |
| Prvi koraci | 6 |
| Polar V650 Korisnički priručnik | 6 |
| Uvod | 6 |
| V650 | 6 |
| USB kabel | 6 |
| Bluetooth® senzor brzine otkucaja srca* | 6 |
| Softver Polar FlowSync | 7 |
| Internetska usluga Polar Flow | 7 |
| Podešavanje uređaja V650 | 7 |
| Podešavanje na internetskoj usluzi Polar Flow | 7 |
| Podešavanje s uređaja | 8 |
| Punjenje baterije | 9 |
| Izbornik i funkcije | 10 |
| Stavke izbornika | 10 |
| Funkcije gumba | 11 |
| Funkcije dodirnog zaslona | 12 |
| Uparivanje senzora s V650 | 13 |
| Postavke | 14 |
| Opće postavke | 14 |
| Uparivanje | 14 |
| Maps (Karte) | 15 |
| Use GPS time (Koristi GPS vrijeme) | 15 |
| Time (Vrijeme) | 15 |
| Date (Datum) | 16 |
| Language (Jezik) | 16 |
| Units (Jedinice) | 16 |
| Zaključavanje PIN-om | 16 |
| Prednje svjetlo | 16 |
| Pozadinsko osvjetljenje zaslona | 17 |
| Automatsko isključivanje | 17 |
| Više o uređaju V650 | 18 |
| Postavke sportskog profila | 18 |
| Prikazi vježbanja | 18 |
| Prikaz brzine otkucaja srca | 19 |
| Prikaz brzine | 19 |
| Training sounds (Zvukovi vježbanja) | 19 |
| GPS | 19 |
| Automatsko pauziranje | 19 |
| Automatski krug | 19 |
| Prednjim gumbom se započinje krug | 19 |

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| HR zones (Zone brzine otkucaja srca) | 20 |
| Postavke snage | 20 |
| Postavke za bicikl | 20 |
| Mjerenje veličine kotača | 21 |
| Tjelesne postavke | 22 |
| Spol | 22 |
| Visina | 23 |
| Težina | 23 |
| Date of birth (Datum rođenja) | 23 |
| HR max (Maksimalna brzina otkucaja srca) | 23 |
| Resting HR (Brzina otkucaja srca u mirovanju) | 23 |
| VO2 max | 23 |
| Ažuriranje firmvera | 24 |
| Senzori | 26 |
| Polar senzor brzine otkucaja srca Bluetooth® Smart | 26 |
| Uparite senzor brzine otkucaja srca s uređajem V650 | 26 |
| Polar senzor brzine Bluetooth® Smart | 26 |
| Uparite senzor brzine s V650 | 27 |
| Polar senzor kadence Bluetooth® Smart | 27 |
| Uparivanje senzora kadence s V650 | 28 |
| Postavljanje nosača za bicikl | 29 |
| Postavljanje nosača za bicikl | 29 |
| Vježbanje | 30 |
| Nošenje senzora brzine otkucaja srca | 30 |
| Početak vježbanja | 30 |
| Odaberite profil i bicikl za vožnju | 30 |
| Započinjanje vježbanja sa smjernicama za rutu | 31 |
| Funkcije gumba za vrijeme vježbanja | 32 |
| Funkcije bočnog gumba | 32 |
| Funkcije prednjeg gumba | 32 |
| Funkcije dodirnog zaslona | 32 |
| Prikazi vježbanja | 33 |
| Time (Vrijeme) | 33 |
| Okolina | 34 |
| Tjelesna mjerenja | 35 |
| Distance (Udaljenost) | 36 |
| Brzina | 37 |
| Cadence (Kadenca) | 38 |
| Power (Snaga) | 38 |
| Podaci o krugu | 41 |
| natrag na početak | 41 |
| Pauziranje i prekid vježbanja | 42 |
| Nakon vježbanja | 43 |
| Sažetak | 43 |
| Povijest | 44 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vježbanja | 44 |
| Ukupne vrijednosti | 44 |
| Značajke | 45 |
| GPS | 45 |
| Barometar | 45 |
| Sportski profili | 45 |
| Karte | 46 |
| Postavke karte | 46 |
| Za vrijeme vježbanja | 47 |
| Smjernice za rutu | 49 |
| Dodavanje rute u V650 | 49 |
| Smjernice na zaslonu | 49 |
| Strava Live Segments® | 49 |
| Uvezite Strava Live Segments sa stranice Strava.com u Polar Flow. | 50 |
| Prijenos Strava Live segmenata iz Polar Flow na uređaj V650 | 51 |
| Aktivirajte značajku Strava Live Segments® na uređaju Polar V650 | 51 |
| Vježbanje uz Strava Live segmente | 51 |
| Napredno mjerenje snage | 55 |
| Pametno vježbanje | 56 |
| Polar zone brzine otkucaja srca | 56 |
| Pametne kalorije | 59 |
| Prednost vježbanja | 59 |
| Opterećenje pri vježbanju | 61 |
| Internetska usluga Polar Flow | 62 |
| Aplikacija Polar Flow | 64 |
| Sinkronizacija | 65 |
| Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSync | 65 |
| Sinkronizacija pomoću aplikacije Flow | 65 |
| Briga za uređaj V650 | 68 |
| Polar V650 | 68 |
| Senzor brzine otkucaja srca | 68 |
| Senzor brzine Bluetooth® Smart i senzor kadence Bluetooth® Smart | 69 |
| Čuvanje | 69 |
| Servis | 69 |
| Važne informacije | 70 |
| Baterije | 70 |
| Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca | 70 |
| H6 | 71 |
| H10 | 71 |
| Mjere opreza | 72 |
| Smetnje za vrijeme vježbanja | 72 |
| Smanjite opasnosti tijekom vježbanja | 73 |
| Tehničke specifikacije | 74 |
| Polar V650 | 74 |
| Senzor brzine otkucaja srca | 75 |

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Softver Polar FlowSync | 75 |
| Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow | 75 |
| Vodonepropusnost Polar proizvoda | 76 |
| Ograničeno Polar međunarodno jamstvo | 77 |
| Informacije o propisima | 78 |
| Naputak o odricanju odgovornosti | 78 |

PRVI KORACI

POLAR V650 KORISNIČKI PRIRUČNIK UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju V650! V650 je predviđen za najambicioznije bicikliste i stoga će vam pomoći da vozite sa samopouzdanjem i ostvarite najbolje rezultate.

U ovom korisničkom priručniku nalaze se upute za izvlačenje maksimuma iz vaše nove pratnje tijekom vožnje. Video vodiče i najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika pronaći ćete na

www.polar.com/en/support/v650.



V650

Brzo i jednostavno na velikom zaslonu pregledajte svoje podatke o vježbanju kao što su brzina otkucaja srca, brzina, udaljenost i nadmorska visina.

USB KABEL

Koristite USB kabel za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja V650 i internetske usluge Polar Flow pomoću softvera FlowSync.

BLUETOOTH® SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA*

Za vrijeme vježbanja, na uređaju V650 uživo pratite točne podatke o brzini otkucaja srca. Vaša brzina otkucaja srca se koristi u analizi vašeg vježbanja.

**Isporučuje se samo uz uređaje V650 sa kompletima senzora brzine otkucaja srca. Ako ste kupili V650 bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti bilo kada.*

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Softver Flowsync vam omogućuje sinkronizaciju podataka između uređaja V650 i internetske usluge Flow na računalu pomoću USB kabela. Idite na flow.polar.com/start za preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na polar.com/flow ćete isplanirati i analizirati svaku pojedinost vašeg vježbanja, prilagoditi svoj uređaj i saznati više od svojoj izvedbi.


PODEŠAVANJE UREĐAJA V650

Podešavanje obavite na internetskoj usluzi Polar Flow. Tamo odjednom možete unijeti sve tjelesne podatke potrebne za precizne podatke o vježbanju. Osim toga, možete odabrati i jezik i dohvatiti najnoviji firmver za V650. Za podešavanje na internetskoj usluzi Flow potrebno je računalo i veza s internetom.

Ako ne možete odmah doći do računala s pristupom internetu, započnite na uređaju. **Zapamtite da uređaj sadrži samo dio postavki.** Važno je da kasnije izvršite postavljanje na internetskoj usluzi Polar Flow kako biste mogli uživati u svim značajkama uređaja V650.


PODEŠAVANJE NA INTERNETSKOJ USLUZI POLAR FLOW

1. Idite na flow.polar.com/start i preuzmite softver Polar FlowSync koji je potreban za povezivanje uređaja V650 s internetskom uslugom Flow.
2. Otvorite instalacijski paket i pratite upute na zaslonu za instalaciju softvera.
3. Po završetku instalacije, FlowSync će se automatski otvoriti i obavijestiti vas da povežete Polar uređaj.
4. V650 ćete aktivirati tako da pritisnete i zadržite bočni gumb na nekoliko sekundi.
5. Priključite V650 u USB priključak računala pomoću USB kabela. Omogućite računalu da instalira USB upravljačke programe ako vas to zatraži.
6. U internetskom pregledniku automatski će se otvoriti internetska usluga Flow. Izradite Polar račun ili se prijavite na postojeći. Precizno unesite tjelesne postavke jer one imaju utjecaj na izračun utroška kalorija i na ostale značajke Pametnog vježbanja.
7. Postavljanje završite klikom na **Save** (Spremi). FlowSync će započeti sinkronizaciju podataka s uređajem V650. Pričekajte dovršetak sinkronizacije, tek tada odspojite V650. Status softvera FlowSync promijenit će se u dovršen nakon završetka sinkronizacije.



 Jezici koje možete odabrati na internetskoj usluzi Polar Flow: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), 日本語 (Japanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Polski** (Poljski), **Português** (Portugalski), 简体中文 (Pojednostavljeni Kineski), **Русский** (Ruski), **Suomi** (Finski) i **Svenska** (Švedski).


PODEŠAVANJE S UREĐAJA

Priključite V650 u USB priključak na računalu ili u USB punjač pomoću kabela koji je isporučen u kutiji. Pokrenite V650 pritiskom bočnog gumba. Kada to prvi put učinite, V650 će vas provesti kroz postupak početnog podešavanja.

1. Započnite s odabirom jezika između sljedećih mogućnosti: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Português** (Portugalski), **Suomi** (Finski), **Svenska** (Švedski), 日本語 ili 简体中文. Ako vaš jezik nije vidljiv, prijedite prstom gore i tako se pomičite po popisu. Jezik odaberite tako da ga dotaknete. Polje će postati crveno. Potvrdite i nastavite do sljedeće postavke tako da dodirnete  u donjem dijelu zaslona.
2. **Units** (Jedinice): Odaberite **Metric** (Metričke) (kg/cm) ili **Imperial** (Imperijalne) (lb/ft) jedinice.
3. **Use GPS time** (Koristi GPS vrijeme): Ako želite da V650 očitava koordinirano univerzalno vrijeme (UTC) sa GPS satelita, postavite kvačicu u okvir i odaberite UTC vremensku zonu koja vam je najbliža.
4. **Time of day** (Dnevno vrijeme): Format vremena ćete promijeniti dodirrom na 12h/24h (1). Odabrani format vremena bit će označen bijelom bojom. Ako ste odabrali **12h** format vremena, odaberite i **AM** ili **PM** (2). Zatim unesite lokalno vrijeme.



5. **Date** (Datum): Unesite današnji datum.
6. **Sex** (Spol): Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).
7. **Height** (Visina): Unesite vašu visinu.
8. **Weight** (Težina): Unesite vašu težinu.
9. **Date of birth** (Datum rođenja): Unesite vaš datum rođenja.
10. Za promjenu postavki dotaknite  u donjem dijelu zaslona kako biste se vratili na željenu postavku. Ako želite prihvatiti postavke, dotaknite . V650 će ući u glavni prikaz.

 *Ako želite najtočnije i osobne podatke o vježbanju, važno je da precizno odredite tjelesne postavke kao što su vaša dob, težina i spol.*


PUNJENJE BATERIJE

V650 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Za punjenje uređaja V650 putem USB priključka na računalu koristite USB kabel koji ste dobili s uređajem.


1. Gurnite poklopac prema dolje da ga otvorite.
2. Podignite poklopac i priključite mikro USB konektor u USB priključak.
3. Drugi kraj kabela priključite u računalo.
4. Na zaslonu će se pojaviti animacija punjenja. Punjenje baterije traje do pet sati.

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).




 Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

Radno vrijeme baterije iznosi otprilike 10 sati. Radno vrijeme ovisi o mnogim faktorima poput temperature okruženja u kojem koristite uređaj V650, odabranih značajki u uporabi i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod nule.

 *Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.*

IZBORNİK I FUNKCIJE

STAVKE IZBORNIKA

1. **PADAJUĆI IZBORNIK:** Prijedite prstom prema dolje da otvorite padajući izbornik. Tamo možete prilagoditi prednje svjetlo, zvukove tijekom vježbanja i svjetlinu zaslona.
2. **HISTORY** (Povijest): Pregledajte podatke o vašim vježbanjima i ukupne vrijednosti u povijesti vožnje bicikla.
3. **SETTINGS** (Postavke): Prilagodite postavke tako da odgovaraju vašim potrebama.
4. **FAVORITES** (FAVORITI): Omogućite Strava Live Segments® ili odaberite rutu za svoju vožnju.  Segmente koje ste preuzeli sa Strave i rute dodajte u svoje favorite na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirajte ih s uređajem V650.
5. **PROFILE** (PROFIL): Odaberite profil i bicikl za vožnju.
6. Pokazatelji koji se prikazuju u donjem dijelu zaslona sadrže podatke o stanju senzora.



FUNKCIJE GUMBA

Na bočnoj strani uređaja V650 postoji jedan fizički gumb, a drugi se nalazi na prednjoj strani.

Pritisnite bočni gumb **(1)** za prikaz sljedećih mogućnosti:

- **SYNC WITH MOBILE** (Uparivanje i sinkronizacija mobilnog uređaja)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (Kalibriranje nadmorske visine)
- **LOCK DISPLAY** (Zaključavanje zaslona)
- **SEARCH FOR SENSORS** (Traženje senzora)
- **TURN OFF V650** (ISKLJUČIVANJE UREĐAJA V650)

Pritisnite prednji gumb **(2)** za početak snimanja, pritisnite i zadržite ga za pauzu.

 *Krug ćete započeti običnim pritiskom. Pogledajte [Postavke sportskog profila](#) za upute o uključivanju/isključivanju postavke **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Prednjim gumbom se započinje krug).*



FUNKCIJE DODIRNOG ZASLONA

Dotaknite

- Otvara se što ste dotaknuli.
- Odaberite stavku.
- Potvrdite i vratite se na prethodnu razinu tako da dotaknete ◀.
- Nastavite tako da dotaknete ▶.

Prevlačenje prstom desno ili lijevo

- Zamjena pregleda vježbanja za vrijeme vježbanja.
- Pregled rasporeda pregleda vježbanja u postavkama sportskog profila.
- U **HISTORY** (Povijest) se krećete kroz pojedinosti o vašoj vožnji.

Povlačenje prstom od gornjeg ruba zaslona prema dolje

Otvorite padajući izbornik. Tamo možete namjestiti prednje svjetlo, zvukove tijekom vježbanja i svjetlinu zaslona.

Prevlačenje prstom gore ili dolje

Kretanje kroz sadržaj zaslona.

UPARIVANJE SENZORA S V650

Senzori kompatibilni s V650 koriste Bluetooth Smart ® bežičnu tehnologiju. Prije početka korištenja novog senzora brzine otkucaja srca ili senzora vožnje bicikla, potrebno je upariti ga s uređajem V650. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju V650 omogućava primanje signala samo sa senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji zbog prijenosa podataka.


Dodatne informacije o uparivanju određenog senzora pronaći ćete u odjeljku [Sensors](#) (Senzori).

POSTAVKE

OPĆE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje općih postavki, idite u **Settings** > **General settings** (Postavke > Opće postavke). Tamo ćete pronaći:

- **Uparivanje**
- **Maps** (Karte)
- **Use GPS time** (Koristi GPS vrijeme)
- **Time** (Vrijeme)
- **Date** (Datum)
- **Language** (Jezik)
- **Units** (Jedinice)
- **Pin code lock** (Zaključavanje PIN kodom)
- **Frontlight** (Prednje svjetlo)
- **Display backlight** (Pozadinsko osvjetljenje zaslona)
- **Automatic power off** (Automatsko isključivanje)
- **About V650** (Više o uređaju V650)

Dodirnite da otvorite postavku koju želite promijeniti i uredite je na željeni način. Potvrdite i vratite se na prethodni izbornik tako da dodirnete .

U određenim postavkama (npr. UNITS (Jedinice)), dodirujte polje dok se ne prikaže ispravna vrijednost.

UPARIVANJE

Prije uporabe novog senzora, potrebno ga je upoznati s uređajem V650. Ovaj postupak naziva se uparivanje i traje samo nekoliko sekundi. Postupak uparivanja osigurava da će uređaj V650 primati signale samo s vašeg senzora te omogućava neometano vježbanje u skupini.

Pair new device (Upari novi uređaj): Uparite senzor s uređajem V650. Dodatne informacije o uparivanju određenog senzora pronaći ćete u odjeljku [Kompatibilni senzori](#).

Paired devices (Upareni uređaji): pregled svih uređaja koje ste uparili s uređajem V650.

Ako želite ukinuti uparenost sa sensorom:

1. Idite na **Settings > General settings > Pairing > Paired devices** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje > Upareni uređaji).

2. Dodirnite uređaj koji želite ukloniti s popisa pa dodirnite **Remove pairing** (Ukini uparenost).

MAPS (KARTE)

OFFLINE MAP AREA (Izvanmrežno područje karte): Zadajte središnju točku izvanmrežnog područja karte (450 km x 450 km).

- Karta se pretražuje prijelazom prsta, zumira se dvostrukim kucanjem, a odzumira kucanjem s dva prsta.
- Kada ste zadali područje, kucnite **DOWNLOAD** (Preuzmi).
- Prikazat će se poruka **Delete old maps?** (Izbrisati stare karte?). Novim odabirom izvanmrežnog područja karte izbrisat ćete prethodne karte. Odaberite **CONTINUE** (Nastavak) za potvrdu odabira područja. V650 će se vratiti na **MAP SETTINGS** (Postavke karte).
- Prikazat će se poruka **Synchronization required** (Potrebno je izvršiti sinkronizaciju) u **OFFLINE MAP AREA** (Izvanmrežno područje karte). **Pri sljedećoj sinkronizaciji uređaja V650 s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync preuzet će se nova izvanmrežna karta.**

MAP LAYERS (Slojevi karte): Odaberite **Topographic** (Topografski), **Bike routes** (Rute bicikla) i/ili **Favorite routes** (Omiljene rute).


U **Browse offline map** (Pretraži izvanmrežnu kartu) možete pregledati preuzetu kartu prije pokretanja vježbanja. Za pomicanje karte na vašu trenutnu lokaciju, kucnite iglu kompasa u gornjem desnom kutu zaslona. Kada se pomaknete od vaše trenutne lokacije, igla kompasa će promijeniti boju iz crvene u bijelu.

USE GPS TIME (KORISTI GPS VRIJEME)

Ako želite da V650 očitava koordinirano univerzalno vrijeme (UTC) sa GPS satelita, postavite kvačicu u okvir u polju **USE GPS TIME** (Koristi GPS vrijeme) i odaberite UTC vremensku zonu koja vam je najbliža.

TIME (VRIJEME)

Postavite vrijeme u danu.

 *Ako želite promijeniti format vremena, dodirnite 12h/24h (slika). Trenutno odabrani format napisan je bijelom bojom. Ako ste odabrali 12h format vremena, odaberite i AM ili PM.*

DATE (DATUM)

Postavite datum.

LANGUAGE (JEZIK)



Odaberite: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Português** (Portugalski), **Suomi** (Finski), **Svenska** (Švedski), 日本語 (Japanski) ili 简体中文 (Pojednostavljeni kineski).

UNITS (JEDINICE)


Odaberite metričke ili imperijalne jedinice. Postavite jedinice za mjerenje težine, visine, udaljenosti i brzine.

ZAKLJUČAVANJE PIN-OM

Postavite PIN na uređaj V650 i vaši podaci o vježbanju će biti sigurni. To je praktičan način da budete sigurni kako samo vi imate pristup vašim podacima o vježbanju.

Dodirnite **PIN CODE LOCK** (Zaključavanje PIN kodom) da uključite funkciju. Unesite četveroznamenkasti PIN i dodirnite . Za potvrdu ponovno unesite i kucnite .

V650 će vas zatražiti unos PIN-a pri svakom uključivanju.

 *Ako ste zaboravili PIN, na uređaju V650 možete izvršiti resetiranje na tvorničke postavke. Tako će se ukloniti veza uređaja V650 s vašim korisničkim računom i izbrisati svi na njemu spremljeni podaci.*

1. Priključite V650 u USB priključak na računalo i uđite u Polarov softver FlowSync. Softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke o vježbanju na internetsku uslugu Polar Flow.
2. Uđite u postavke i odaberite resetiranje na tvorničke postavke.
3. Idite na internetsku stranicu Polar Flow (flow.polar.com/V650) i ponovite što se učinili prije početka s korištenjem proizvoda.




PREDNJE SVJETLO

Funkcija prednjeg svjetla na gornjem rubu uređaja V650 je optimiziranje sigurnosti pri vožnji bicikla u tamnim uvjetima. To je inteligentna značajka koju možete postaviti za automatsko uključivanje kada postane mračno i isključivanje kada postane svijetlo. Druga mogućnost je da njome upravljate ručno putem padajućeg izbornika.

Manual (Ručno): Ručno upravljanje prednjim svjetlom iz padajućeg izbornika. Prilagodite **Blink rate*** (Brzina treptanja) povlačeći klizač.

Automatic (Automatski): V650 uključuje i isključuje prednje svjetlo sukladno osvjetljenju. Prilagodite **Activation level** (Razina za aktiviranje) i **Blink rate*** (Brzina treptanja) povlačenjem klizača.

Postavke prednjeg svjetla u padajućem izborniku

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | Kucnite da uključite ili isključite prednje svjetlo. |
|  | Dodirnite da uključite ili isključite način treptanja. |
|  | Kucnite da uključite ili isključite automatsko sigurnosno svjetlo. |

POZADINSKO OSVJETLJENJE ZASLONA

Manual (Ručno): Pozadinsko osvjetljenje uključuje se svaki put kada dodirnete zaslon, pritisnete gumb, dobijete obavijest ili se oglasi alarm. Ono će svijetliti 15 sekundi, a zatim će se ponovno isključiti.

Always on (Uvijek uključeno): pozadinsko osvjetljenje je uvijek uključeno.

Automatic (Automatski): Pozadinsko osvjetljenje automatski se uključuje i isključuje, sukladno uvjetima osvjetljenja za vrijeme snimanja vježbanja. U ostalim načinima rada, ono radi na isti način kao ručno pozadinsko osvjetljenje. **Activation level** (Razinu za aktiviranje) možete namjestiti povlačenjem klizača.

AUTOMATSKO ISKLJUČIVANJE

Postavite u **On/Off** (Uključeno/isključeno): Napajanje se automatski isključuje ako niste dodirnuli gumbe/dodirni zaslon 15 minuta (osim ako V650 snima vježbanje ili se nalazi u pauziranom načinu rada).

VIŠE O UREĐAJU V650


Provjerite ID uređaja, verziju firmvera i model hardvera vašeg uređaja V650.

POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA

Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila idite na **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti.

Pronaći ćete sljedeće postavke za svaki profil:

- **Training views** (Prikazi vježbanja)
- **HR view** (Prikaz brzine otkucaja srca)
- **Speed view** (Prikaz brzine)
- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja)
- **GPS**
- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje)
- **Automatic lap** (Automatski krug)
- **Front button takes lap** (Prednjim gumbom se započinje krug)
- **HR zones** (Zone brzine otkucaja srca)
- **Power settings** (Postavke snage)



Dodirnite da otvorite postavku koju želite promijeniti i uredite je na željeni način. Potvrdite i vratite se na prethodni izbornik tako da dodirnete .

U određenim postavkama (npr. zvukovi tijekom vježbanja), dodirujte polje dok se ne prikaže ispravna vrijednost.

PRIKAZI VJEŽBANJA

Možete postaviti do šest prikaza vježbanja za svaki profil, pri čemu jedan prikaz vježbanja može sadržati do osam stavki. Osim toga, možete aktivirati sljedeće prikaze: **Lap view** (Prikaz kruga), **AUTOMATIC LAP VIEW** (Prikaz automatskog kruga) i **Map view** (Prikaz karte).

1. Postavite kvačicu u okvir na lijevoj strani zaslona da se aktivira **View 1** (Prikaz 1), **View 2** (Prikaz 2), **View 3** (Prikaz 3), **View 4** (Prikaz 4), **View 5** (Prikaz 5) ili **View 6** (Prikaz 6).
2. Dodirnite prikaz koji želite urediti.
3. Odaberite raspored za prikaz. Postoji mnogo mogućnosti rasporeda; jednostavno prelazite prstom lijevo ili desno dok se ne prikaže raspored koji želite.

4. Ako želite promijeniti određenu stavku, dodirnite je i odaberite novu stavku s popisa. Sadržaj popisa ponešto se razlikuje među rasporedima. Razlog je što određene stavke (npr. grafovi) ne pristaju u sve rasporede. Cijeli popis dostupnih stavki pronaći ćete u [Prikazi vježbanja](#).
5. Kada je raspored završen, potvrdite ga i vratite se u izbornik **TRAINING VIEWS** (Prikazi vježbanja) tako da kucnete .
6. Ako želite postaviti više prikaza vježbanja za određeni profil, ponovite korake 1-5 .
7. Ako želite uključiti **Lap view** (Prikaz kruga), kvačicom označite okvir u polju **Lap view** (Prikaz kruga).
8. Kucnite  u izborniku **TRAINING VIEWS** (Prikazi vježbanja) kako bi se spremile promjene.

PRIKAZ BRZINE OTKUCAJA SRCA

Odaberite **%** (postotni udio maksimalne brzine otkucaja srca) ili **bpm** (otkucaja u minuti).

PRIKAZ BRZINE

Odaberite **km/h** ili **min/km**.

TRAINING SOUNDS (ZVUKOVI VJEŽBANJA)

Odaberite **Mute** (Utišano), **Soft** (Blago), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).

GPS

Postavite GPS funkciju u **On/Off** (Uključeno/isključeno).

AUTOMATSKO PAUZIRANJE

Označite kvačicom okvir ako želite uključiti funkciju.

Dodirnite **Activation speed** (Brzina aktiviranja) kako biste postavili brzinu pri kojoj će se snimanje pauzirati.

AUTOMATSKI KRUG

Kvačicom označite okvir ako želite uključiti funkciju, zatim postavite **Duration** (Trajanje) ili **Distance** (Udaljenost) za automatski krug.

PREDNJIM GUMBOM SE ZAPOČINJE KRUG

Postavite funkciju u **On/Off** (Uključeno/isključeno). Ako ste uključili funkciju, pritiskom na prednji gumb ćete započeti krug za vrijeme snimanja vježbanja.

Prema zadanom, funkcija je uključena u **Road cycling** (Cestovna vožnja), **Mountain biking** (Brdska vožnja) i **Indoor cycling** (Vožnja u zatvorenom).

 Ako pritisnete i zadržite prednji gumb, snimanje će se pauzirati.

HR ZONES (ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA)

Pogledajte i promijenite granice zona brzine otkucaja srca.

POSTAVKE SNAGE

U stavci **Power settings** (Postavke snage) ćete pronaći:

- **Power view** (Prikaz snage): Odaberite **W** (Vata), **W/kg** (Vata/kg) ili **FTP %** (% od FTP).
- **FTP (W)**: Postavite vašu FTP vrijednost. Raspon je od 60 do 600 vata.
- **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja) Odaberite podatke snage pri prosječnom pomicanju za 3, 10 ili 30 sekundi ili odaberite **Set other** (Postavi drugu vrijednost) ako prosječno pomicanje želite postaviti na bilo koju vrijednost između 1 i 99 sekundi.
- **Power zones** (Zone snage): Pogledajte i promijenite granice zona snage.

POSTAVKE ZA BICIKL

Ako želite pregledati ili izmijeniti postavke za bicikl, idite u **Settings > Bike settings** (Postavke > Postavke za bicikl) i odaberite bicikl. Senzori koje ste povezali s biciklom prikazat će se pod nazivom bicikla.

Pronaći ćete sljedeće postavke:

BIKE NAME (Naziv bicikla): **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2), **Bike 3** (Bicikl 3) ili **Bike 4** (Bicikl 4).

WHEEL SIZE (MM) (Veličina kotača u mm): postavite veličinu kotača u mm. Više informacija potražite u [Mjerenje veličine kotača](#).

CRANK LENGTH (MM) (Duljina kraka (mm)): Odredite duljinu kraka u milimetrima.

SENSORS (SENZORI): prikaz svih senzora koji su povezani s biciklom.

MJERENJE VELIČINE KOTAČA

Postavke veličine kotača su preduvjet za točne informacije o vožnji bicikla. Postoje dva načina utvrđivanja veličine kotača vašeg bicikla:

1. način


Ručno izmjerite kotač, tako ćete dobiti najtočniji rezultat.

Koristeći ventil, označite mjesto na kojemu kotač dodiruje tlo. Nacrtajte liniju na tlu da označite mjesto. Premjestite bicikl naprijed na ravnu površinu za jedan cijeli krug. Guma treba biti okomita u odnosu na tlo. Nacrtajte drugu liniju na tlu na ventilu kako biste označili puni krug. Izmjerite udaljenost između dvije linije.

Oduzmite 4 mm od udaljenost radi vaše težine na biciklu i dobili ste opseg vašeg kotača. Unesite ovu vrijednost u računalu za vožnju bicikla.


2. način

Na kotaču potražite promjer izražen u inčima ili u vrijednosti ETRTO. Usporedite ga s veličinom kotača u milimetrima u desnom stupcu tablice.

 *Veličinu kotača možete provjeriti i kod proizvođača.*

| ETRTO | Promjer veličine kotača (inči) | Postavka veličine kotača (mm) |
|--------|--------------------------------|-------------------------------|
| 25-559 | 26x1,0 | 1884 |
| 23-571 | 650x23 C | 1909 |
| 35-559 | 26x1,50 | 1947 |
| 37-622 | 700x35 C | 1958 |
| 47-559 | 26x1,95 | 2022 |
| 20-622 | 700x20 C | 2051 |
| 52-559 | 26x2,0 | 2054 |
| 23-622 | 700x23 C | 2070 |
| 25-622 | 700x25 C | 2080 |
| 28-622 | 700x28 | 2101 |

| ETRTO | Promjer veličine kotača (inči) | Postavka veličine kotača (mm) |
|--------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 32-622 | 700x32 C | 2126 |
| 42-622 | 700x40 C | 2189 |
| 47-622 | 700x47 C | 2220 |
| 55-622 | 29x2,2 | 2282 |
| 55-584 | 27,5x2,2 | 2124 |


 Veličine kotača na mapi su okvirne jer veličina kotača ovisi o vrsti kotača i tlaku zraka. Zbog varijacija u mjerenjima, Polar nije odgovoran za njihovu valjanost.

TJELESNE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje tjelesnih postavki, idite u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke). Tamo ćete pronaći:

- **Sex (Spol)**
- **Height (Visina)**
- **Weight (Težina)**
- **Date of birth (Datum rođenja)**
- **HR max (Maksimalna brzina otkucaja srca)**
- **Resting HR (Brzina otkucaja srca u mirovanju)**
- **VO2max**

Važno je da budete precizni sa tjelesnim postavkama, posebice kada namještate težinu, visinu, datum rođenja i spol jer oni utječu na točnost mjernih vrijednosti poput ograničenja brzine otkucaja srca i potrošnje kalorija.

Dodirnite da otvorite postavku koju želite promijeniti i uredite je na željeni način. Potvrdite i vratite se na prethodni izbornik tako da dodirnete .

U određenim postavkama (npr. SEX (Spol)), dodirujte polje dok se ne prikaže ispravna vrijednost.

SPOL

Odaberite **Male** (Muški) ili **Female** (Ženski).

VISINA

Postavite svoju visinu.

TEŽINA

Postavite svoju težinu.

DATE OF BIRTH (DATUM ROĐENJA)

Postavite svoj datum rođenja.

HR MAX (MAKSIMALNA BRZINA OTKUCAJA SRCA)

HR MAX (Maksimalna brzina otkucaja srca): postavite svoju maksimalnu brzinu otkucaja srca, ako vam je poznata laboratorijski izmjerena trenutna maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca. Vaša predviđena maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca (220-dob) prikazana je kao zadana vrijednost pri prvom namještanju ove vrijednosti.

O maksimalnoj brzini otkucaja srca

HR_{max} se koristi za procjenu utroška energije. HR_{max} je najveći broj otkucaja srca u minuti za vrijeme maksimalnog fizičkog opterećenja. HR_{max} je također koristan pri određivanju intenziteta vježbanja. Najtočniji način za određivanje vašeg individualnog HR_{max} je provođenje testa maksimalne izdržljivosti u laboratoriju.

RESTING HR (BRZINA OTKUCAJA SRCA U MIROVANJU)

RESTING HR (Brzina otkucaja srca u mirovanju): Namjestite brzinu otkucaja srca u mirovanju.

O brzini otkucaja srca u mirovanju

Brzina otkucaja srca u mirovanju određene osobe (HR_{rest}) je najmanji broj otkucaja srca u minuti (otk/min) u potpuno opuštenom stanju, bez smetnji. Dob, razina kondicije, genetika, zdravstveno stanje i spol utječu na HR_{rest} . HR_{rest} se smanjuje kao posljedica kardiovaskularnog kondicioniranja. Uobičajena vrijednost za odrasle je 60-80 otk/min, ali za vrhunske sportaše ona može biti ispod 30 otk/min. Iznimno visoka vrijednost HR_{rest} može biti znak iznemoglosti ili bolesti.

VO2 MAX

VO2max: Postavite svoj maksimalni unos kisika, $VO2_{max}$.

Više o VO_{2max}

Postoji jasna veza između potrošnje kisika (VO_2) u tijelu i kardiorespiratorne pripremljenosti, jer isporuka kisika do tkiva ovisi o radu pluća i srca. VO_{2max} (maksimalan unos kisika, maksimalna aerobna snaga) je najveća brzina kojom tijelo može potrošiti kisik za vrijeme maksimalnog napora; u izravnoj je vezi sa maksimalnim kapacitetom srca za isporuku krvi mišićima. VO_{2max} se može izmjeriti ili predvidjeti pomoću testova kondicije (npr. testovima uz maksimalno opterećenje, testovima uz submaksimalno opterećenje, Polar Fitness testom). VO_{2max} je dobar pokazatelj kardiorespiratorne pripremljenosti i dobro sredstvo za predviđanje sposobnosti izvedbe u aerobnim natjecanjima, kao što su trčanje na duge pruge, vožnja bicikla, skijaško trčanje i plivanje.

VO_{2max} se može izraziti u milimetrima po minuti ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), a ta vrijednost može se podijeliti sa tjelesnom težinom osobe u kilogramima ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Veza između unosa kisika (VO_2) i brzine otkucaja srca (HR) je linearna kod pojedinca za vrijeme dinamičkog vježbanja. Postotne vrijednosti VO_{2max} mogu se promijeniti u % od HR_{max} pomoću sljedeće formule: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12) / 1,28$.

VO_{2max} je osnovna varijabla intenziteta vježbanja. Kada utvrđujete ciljne intenzitete vježbanja, brzina otkucaja srca je praktičnija i korisnija, jer se može jednostavno i neinvazivno izmjeriti, npr. na mreži za vrijeme vježbanja uz pomoć uređaja za praćenje brzine otkucaja srca.

AŽURIRANJE FIRMVERA

Firmver uređaja V650 može se ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, FlowSync će vas obavijestiti ako priključite V650 u računalo posredstvom USB kabela. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem USB kabela i softvera FlowSync.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja V650. Ona, primjerice, mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki ili potpuno nove značajke.

KAKO SE AŽURIRA FIRMVER

Ako želite ažurirati firmver uređaja V650, morate imati:

- Račun na internetskoj usluzi Flow
- Instaliran softver FlowSync
- Registriran uređaj V650 na internetskoj usluzi Flow

Idite na flow.polar.com/start i izradite Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow te preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync.

Ažuriranje firmvera:

1. Priključite mikro USB konektor u V650, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite Yes (Da). Nakon instalacije firmvera, V650 će se ponovno pokrenuti.

Prije ažuriranja firmvera, podaci s uređaja V650 će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow. Stoga tijekom ažuriranja nećete izgubiti ništa od podataka.

SENZORI

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Polar senzor brzine otkucaja srca Bluetooth® Smart | 26 |
| Uparite senzor brzine otkucaja srca s uređajem V650 | 26 |
| Polar senzor brzine Bluetooth® Smart | 26 |
| Uparite senzor brzine s V650 | 27 |
| Polar senzor kadence Bluetooth® Smart | 27 |
| Uparivanje senzora kadence s V650 | 28 |

POLAR SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA BLUETOOTH® SMART

Polar senzor brzine otkucaja srca sastoji se od udobnog remena i priključka. On točno otkriva vašu brzinu otkucaja srca i šalje podatke na V650 u stvarnom vremenu.

Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše fizičko stanje i način na koji tijelo reagira na vježbanje. Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

UPARITE SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM V650

1. Senzor brzine otkucaja srca nosite prema uputama u [Nošenje senzora brzine otkucaja srca](#) i idite na **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje > Upari novi uređaj).
2. V650 će popisati uređaje koje je pronašao. Dodirnite onaj koji želite upariti.
Poruka
3. **Pairing succeeded** (Uparivanje je uspješno) vam govori da je uparivanje dovršeno.

POLAR SENZOR BRZINE BLUETOOTH® SMART


Postoji čitav niz čimbenika koji mogu utjecati na brzinu vožnje bicikla. Tjelesna pripremljenost je, naravno, jedna od njih, međutim, vremenski uvjeti i različiti sastojci ceste također igraju veliku ulogu. Najnapredniji način da izmjerite kako ti čimbenici utječu na vašu brzinu je - aerodinamični senzor brzine.


- on mjeri trenutnu, prosječnu i maksimalnu brzinu
- pratite svoju prosječnu brzinu kako biste vidjeli kako napredujete u rezultatima
- lagan je, ali i čvrst i jednostavno se postavlja


UPARITE SENZOR BRZINE S V650

Uvjerite se da je senzor brzine pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora brzine potražite u njegovom korisničkom priručniku.

1. Idite u **General Settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje > Upari novi uređaj). Uređaj V650 mora biti manje od tri metra udaljen od senzora kojeg želite upariti. Dovoljno je blizu kada je postavljen na upravljač.
2. Aktivirajte senzor koji želite upariti. Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da ste aktivirali senzor.

 *Izvršite uparivanje u roku 30 sekundi od aktivacije senzora.*

3. V650 će prikazati uređaje koje je pronašao. Uređaj najbliži uređaju V650 bit će na vrhu popisa. Dodirnite uređaj koji želite upariti.
4. Poruka **Pairing succeeded** (Uparivanje je uspjelo) vam govori da je uparivanje dovršeno.
5. Povežite senzor s **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2), **Bike 3** (Bicikl 3) ili **Bike 4** (Bicikl 4). Bicikl ćete moći promijeniti kasnije u **Paired devices** (Upareni uređaji).
6. Odredite veličinu kotača. Potvrdite i vratite se na izbornik **PAIRING** (Uparivanje) dodirivanjem .

 *Nakon odabira bicikla za vožnju, vaš V650 će automatski početi tražiti senzore koje ste povezali s biciklom. V650 je spreman kada zeleni krug oko pokazatelja senzora postane statičan.*

POLAR SENZOR KADENCE BLUETOOTH® SMART

Najpraktičniji način mjerenja biciklističke etape je pomoću naprednog bežičnog senzora kadence. On mjeri prosječnu i maksimalnu biciklističku kadencu u stvarnom vremenu izraženu u broju okretaja u minuti, čime se omogućava usporedba tehnike vaše vožnje s prethodnim vožnjama.


- poboljšava vašu tehniku vožnje bicikla i otkriva koja je vaša optimalna kadenca
- podaci o kadenci bez smetnji omogućavaju procjenu vaših rezultata
- napravljen je da bude aerodinamičan i lagan

UPARIVANJE SENZORA KADENCE S V650

Uvjerite se da je senzor kadence pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora kadence potražite u njegovom korisničkom priručniku.

1. Idite u **General Settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje > Upari novi uređaj). Uređaj V650 mora biti manje od tri metra udaljen od senzora kojeg želite upariti. Dovoljno je blizu kada je postavljen na upravljač.


2. Aktivirajte senzor koji želite upariti. Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da ste aktivirali senzor.

 *Izvršite uparivanje u roku 30 sekundi od aktivacije senzora.*

3. V650 će prikazati uređaje koje je pronašao. Uređaj najbliži uređaju V650 bit će na vrhu popisa. Dodirnite uređaj koji želite upariti.

4. Poruka **Pairing succeeded** (Uparivanje je uspjelo) vam govori da je uparivanje dovršeno.

5. Povežite senzor s **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2), **Bike 3** (Bicikl 3) ili **Bike 4** (Bicikl 4). Bicikl ćete moći promijeniti kasnije u **Paired devices** (Upareni uređaji).

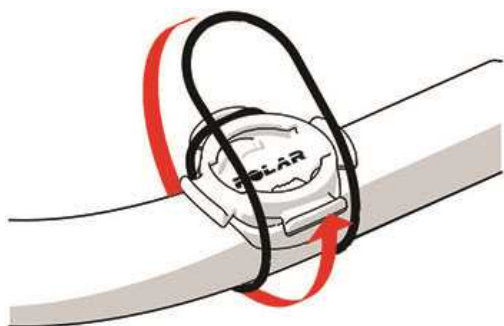
 *Nakon odabira bicikla za vožnju, vaš V650 će automatski početi tražiti senzore koje ste povezali s biciklom. V650 je spreman kada zeleni krug oko pokazatelja senzora postane statičan.*

POSTAVLJANJE NOSAČA ZA BIKIKL

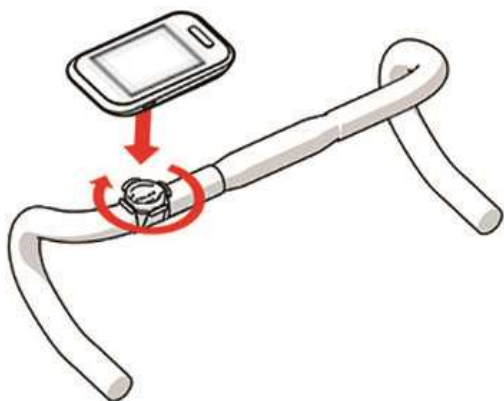
POSTAVLJANJE NOSAČA ZA BIKIKL

Polar prilagodljivi nosač za bicikl možete montirati na cijev ili na lijevu ili desnu stranu upravljača.

1. Postavite gumenu osnovicu na cijev/upravljač.
2. Namjestite nosač za bicikl na gumenu osnovicu tako da POLAR logotip bude poravnat s upravljačem.
3. Učvrstite nosač za bicikl na cijev/upravljač pomoću O-prstena.



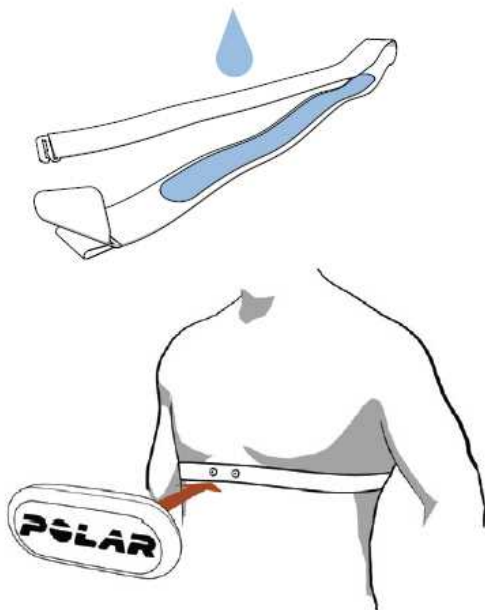
4. Poravnajte rubove na stražnjoj strani uređaja V650 s utorima na nosaču za bicikl i okrećite u smjeru kazaljke na satu dok V650 ne sjedne na mjesto.



VJEŽBANJE

NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Prikvačite konektor na remen.
3. Prilagodite dužinu remena da čvrsto i udobno prijanja. Zavežite remen oko prsa, odmah ispod prsnog mišića i prikvačite kuku na drugi kraj remena.
4. Provjerite da li je područje vlažnih elektroda čvrsto u odnosu na vašu kožu i da je logotip konektora Polar u sredini i uspravnom položaju.



i Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu držati senzor brzine otkucaja srca aktiviranim, stoga ga nemojte zaboraviti osušiti.

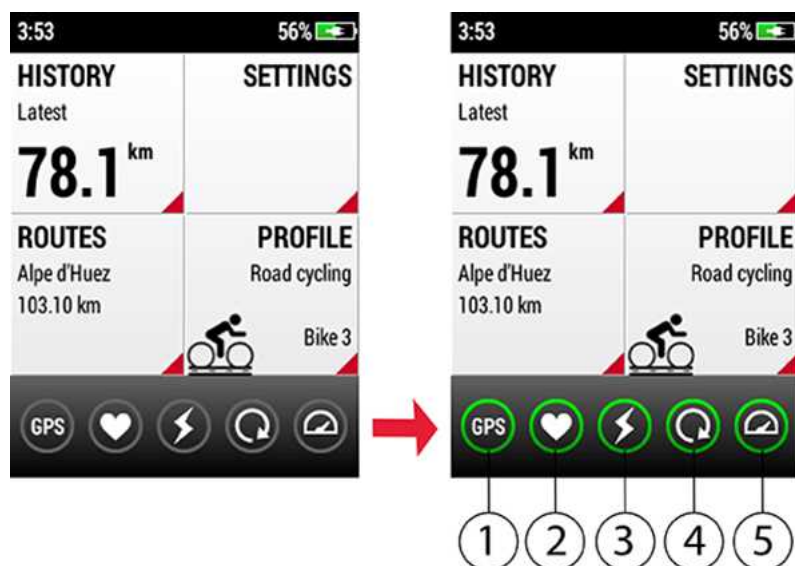
POČETAK VJEŽBANJA

ODABERITE PROFIL I BIKIKL ZA VOŽNJU

Idite u **PROFILE** (Profil) i odaberite **Road biking** (Cestovna vožnja bicikla), **Mountain biking** (Brdska vožnja bicikla), **Indoor cycling** (Vožnja bicikla u zatvorenom) ili **Other** (Ostalo). Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2), **Bike 3** (Bicikl 3) ili **Bike 4** (Bicikl 4).

Ako ste uključili GPS u odabranom profilu, V650 će automatski početi tražiti signale GPS satelita. Za vrijeme traženja držite V650 mirnim, sa zaslonom okrenutim prema gore. Prvi put obično je potrebno 30-60 sekundi. Kasnije će to trajati samo nekoliko sekundi. V650 je pronašao signale GPS satelita ako je zeleni krug oko GPS-a nepomičan.

Ako ste povezali senzor s biciklom, V650 će početi tražiti signale sa senzora. Zeleni krug oko pokazatelja senzora će treptati za vrijeme traženja. V650 je spreman kada zeleni krug oko indikatora senzora postane statičan. Pritisnite prednji gumb za početak vožnje ili nastavite s odabirom rute.




1. GPS
2. Senzor brzine otkucaja srca
3. Senzor snage
4. Senzor kadence
5. Senzor brzine

i Nakon pronalaska satelita, V650 će kalibrirati nadmorsku visinu. Poruka **Altitude calibration complete** (Kalibracija nadmorske visine je dovršena) vam govori da je kalibracija završena. Kako biste bili sigurni da će mjerenje nadmorske visine ostati točno, ručno kalibrirajte V650 uvijek kada imate pouzdanu referencu, kao što je vrh ili topografska karta ili ako se nalazite na razini mora. Za ručnu kalibraciju, pritisnite bočni gumb i odaberite **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu). Zatim postavite nadmorsku visinu za vašu trenutnu lokaciju.

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA SA SMJERNICAMA ZA RUTU

Uđite u **ROUTES** (Rute) za pregled popisa ruta koje ste dodali u favorite na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirali s uređajem V650. Rutu za vaše sljedeće vježbanje odaberite tako da kucnete krug na lijevoj

strani naziv rute. Kada kucnete pločicu rute, pojavit će se pregled iste.


Vratite se u glavni prikaz tako da kucnete . Odabrana ruta prikazana je u pločici **ROUTES** (Rute). Pritisnite prednji gumb za početak vožnje.

Više informacija o smjernicama za rutu te upute o dodavanju ruta na uređaj V650 pronaći ćete u odjeljku [Smjernice za rutu](#).

FUNKCIJE GUMBA ZA VRIJEME VJEŽBANJA

FUNKCIJE BOČNOG GUMBA

- Prikaz vježbanja promijenit ćete kratkim pritiskom gumba.
- Pritisnite i zadržite za prikaz bočnog izbornika ili, kada je zaslon zaključan, pritisnite i zadržite kako bi se otključao zaslon.
- Pritisnite i zadržite osam sekundi ako želite isključiti V650.

 *U slučaju jake kiše, kapi mogu poremetiti dodirne funkcije zaslona. To ćete spriječiti tako da zaključate zaslon iz izbornika dostupnog pomoću bočnog gumba.*

FUNKCIJE PREDNJEG GUMBA

- Krug ćete započeti kratkim običnim pritiskom gumba.

Funkcija **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Prednjim gumbom se započinje krug) mora biti uključena. Funkcija je uključena prema zadanim postavkama. Funkciju možete uključiti ili isključiti u **Settings** > **Sport profiles** (Postavke > Sportski profili; odaberite profil koji želite urediti kako bi se prikazale postavke).

- Pritisnite i držite za pauziranje snimanja. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde zadržite **STOP**.



FUNKCIJE DODIRNOG ZASLONA

- Prijelaz prsta preko zaslona mijenjaju se prikazi vježbanja.
- Crveni trokut u donjem desnom kutu polja za podatke označava da možete brzo mijenjati prikazane podatke, primjerice - od brzine do prosječne brzine.
- Prijeđite prstom prema dolje da otvorite padajući izbornik. Tamo možete prilagoditi prednje svjetlo, zvukove tijekom vježbanja i svjetlinu zaslona.

PRIKAZI VJEŽBANJA

Prikazi vježbanja uređaja V650 potpuno su prilagodljivi. Možete postaviti do šest prikaza vježbanja za svaki profil, pri čemu jedan prikaz vježbanja može sadržati do osam stavki.

Sve dostupne stavke prikaza vježbanja predstavljene su ispod. Odaberite onu koja najbolje odgovara vama i potrebama te zahtjevima vašeg vježbanja. Upute o prilagodbi prikaza vježbanja pronaći ćete u [Postavke sportskog profila](#).

 Neke stavke prikaza vježbanja prikazuju se u numeričkom ili grafičkom formatu (označeno ikonom grafa  iza naziva stavke na popisu za odabir), ovisno o veličini odabrane stavke.

Veličine stavki










Možete vidjeti dostupne veličine stavki za svaku stavku pregleda vježbanja iz sljedećih tablica.

TIME (VRIJEME)



| | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|
| Time of day (Vrijeme dana) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutno dnevno vrijeme |
| Duration (Trajanje) 1/2, 1/4, 1/8 | Ukupno trajanje vježbanja do sada |
| Lap time (Vrijeme kruga) 1/2, 1/4, 1/8 | Vrijeme štoperice za trenutni krug |




OKOLINA

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Altitude (Nadmorska visina)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Trenutna nadmorska visina u metrima</p> |
| <p>Altitude graph (Graf nadmorske visine)</p> <p>1/2 , 1/4 </p> | <p>Nadmorska visina predstavljena grafičkim trendom</p> |
| <p>Ascent (Stupanj uspinjanja)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Metara/stopa prijeđenih u uspinjanju</p> |
| <p>Back to start (Natrag na početak)</p> <p>1/1 , 1/2 </p> | <p>Strelica će biti okrenuta u smjeru početne točke. Također pokazuje izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.</p> |
| <p>Barometer (Barometar)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Trenutni tlak zraka</p> |
| <p>Descent (Stupanj spuštanja)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Opadajući metri/stope</p> |
| <p>Inclination (Nagib)</p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p> | <p>Nagib uspona/spusta u stupnjevima ili %</p> |
| <p>Map (Karta)</p> <p>1/1 </p> | <p>Is crtana linija vaše rute na karti prikazuje gdje se na karti nalazite u stvarnom vremenu. Pogledajte Karte za upute o preuzimanju karata na uređaj V650.</p> <p>Prilikom pregledavanja karte, možete vidjeti sljedeće podatke u stavkama veličine 1/8 u donjoj četvrtini zaslona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speed (brzina) |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • distance (udaljenost) • duration (trajanje) • heart rate (brzina otkucaja srca) • power (snaga) • cadence (kadenca) <p>Prikazane podatke možete promijeniti tako da kucnete željenu stavku.</p> |
| <p>Route (Ruta)</p> <p>1/1 </p> | <p>Značajka smjernica za rutu vodi vas na rutama koje ste snimili tijekom prethodnih vježbanja ili na rutama koje su snimili i podijelili ostali korisnici internetske usluge Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crveni pokazivač na karti prikazuje vašu lokaciju i smjer u kojem se krećete. • Crvena crta prikazuje rutu koju trebate pratiti. • Zeleni krug prikazuje početnu točku rute, a crveni krug prikazuje završnu točku. • Plava crta prikazuje trenutnu rutu. |

TJELESNA MJERENJA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Calories (Kalorije)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Dosad utrošena količina kalorija.</p> |
| <p>Heart rate (Brzina otkucaja srca)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p> | <p>Vaša brzina otkucaja srca u otkucajima u minuti (otk/min) ili u postotnom udjelu u odnosu na maksimalnu brzinu otkucaja srca (%)</p> |
| <p>HR zones (Zone brzine otkucaja srca)</p> <p>1/1 , 1/2 </p> | <p>Vaša brzina otkucaja srca i trajanje vožnje. Trake označavaju vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca.</p> <p>Možete zaključati trenutnu zonu tako da kucnete na prikaz. Prikazuju se granice zaključane zone. Ako vaša brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom.</p> |



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Otključajte zonu tako da ponovno kucnete na prikaz. |
| HR graph (Graf brzine otkucaja srca)  1/2,  1/4 | <p>Brzina otkucaja srca u obliku grafičkog trenda.</p> <p>Možete zaključati trenutnu zonu tako da kucnete na prikaz. Prikazuju se granice zaključane zone. Ako vaša brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom. Otključajte zonu tako da ponovno kucnete na prikaz.</p> <p> <i>Kucnite za promjenu prikaza.</i></p> |
| HR avg (Prosječna brzina otkucaja srca) 1/2, 1/4, 1/8 | Vaša prosječna brzina otkucaja srca |
| HR max (Maksimalna brzina otkucaja srca) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna brzina otkucaja srca |
| Lap HR max (Maksimalna brzina otkucaja srca u krugu) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna brzina otkucaja srca za trenutni krug |
| Lap HR avg (Prosječna brzina otkucaja srca u krugu) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna brzina otkucaja srca za trenutni krug |

DISTANCE (UDALJENOST)

| | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Distance (Udaljenost) 1/2, 1/4, 1/8 | Udaljenost prijeđena za vrijeme vožnje |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Lap distance (Udaljenost kruga) 1/2, 1/4, 1/8 | Udaljenost prijeđena u trenutnom krugu |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|

BRZINA


| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Speed/Pace (Brzina/Tempo) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna brzina (km/h ili mph) |
| Speed avg (Prosječna brzina)/ Pace avg (Prosječni tempo) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna brzina (km/h ili mph) |
| Speed max (Maksimalna brzina)/ Pace max (Maksimalan tempo) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna brzina (km/h ili mph) |
| Lap speed avg/Lap pace avg (Prosječna brzina za krug/Prosječni tempo za krug) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna brzina (km/h ili mph) za trenutni krug |
| Lap speed max/Lap pace max (Maksimalna brzina za krug/Maksimalni tempo za krug) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna brzina (km/h ili mph) za trenutni krug |
| Speed graph/Pace graph (Graf brzine/Graf tempa) 1/2  , 1/4  | Vašu trenutnu brzinu (km/h ili mph) i posljednje promjene u brzini prikazuje u obliku grafičkog trenda. |
| VAM | Stopa/metara prijeđenih u usponu na sat |

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








CADENCE (KADENCA)







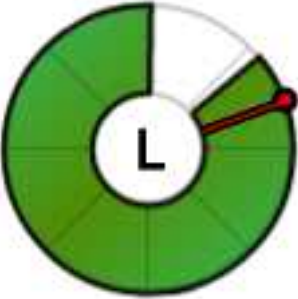


| | |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Cadence (Kadenca) 1/2, 1/4, 1/8 | Brzina okretanja pedala u broju okretaja u minuti |
| Cadence avg (Prosječna kadenca) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna brzina okretanja pedala |
| Lap Cadence avg (Prosječna kadenca u krugu) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna brzina okretanja pedala za trenutni krug |

POWER (SNAGA)

 Ovisno o prikazu snage koji ste odabrali u [Sport profile settings](#) (Postavke sportskog profila), izlazna snaga može se prikazivati u **W** (vatima), **W/kg** (vatima po kilogramu) ili **FTP %** (Postotnom udjelu od vrijednosti FTP).

| | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Power (Snaga) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna izlazna snaga |
| Power avg (Prosječna snaga) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna snaga za trenutno vježbanje |
| Power max (Maksimalna snaga) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna snaga za trenutno vježbanje |
| Power, left (Snaga, lijevo) | Trenutna izlazna snaga za lijevu nogu |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/2, 1/4, 1/8 | |
| Power, right (Snaga, desno) 1/2, 1/4, 1/8 | Trenutna izlazna snaga za desnu nogu |
| Power zones (Zone snage) 1/1  , 1/2  | Vaša izlazna snaga i trajanje vožnje. Trake označavaju vrijeme provedeno u svakoj zoni snage. Možete zaključati trenutnu zonu tako da kucnete na prikaz. Prikazuju se granice zaključane zone. Ako vaša izlazna snaga izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom. Otključajte zonu tako da ponovno kucnete na prikaz. |
| Power graph (Graf snage) 1/2  , 1/4  | Izlazna snaga predstavljena grafičkim trendom Možete zaključati trenutnu zonu tako da kucnete na prikaz. Prikazuju se granice zaključane zone. Ako vaša izlazna snaga izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom. Otključajte zonu tako da ponovno kucnete na prikaz.  <i>Kucnite za promjenu prikaza.</i> |
| Lap power avg (Prosječna snaga u krugu) 1/2, 1/4, 1/8 | Prosječna snaga za trenutni krug |
| Lap power max (Maksimalna snaga u krugu) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna snaga za trenutni krug |
| Left/right balance (Ravnateža lijeve i desne strane) 1/2  , 1/4  , 1/8 | Raspodjela snage između lijevog i desnog stopala u postotcima |
| Avg left/right balance (Prosječna ravnateža lijeve i desne strane) | Prosječna raspodjela snage između lijevog i desnog stopala u postotcima |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1/2 , 1/4 , 1/8 </p> | |
| <p>Lap left/right balance (Ravnoteža lijeve i desne strane u krugu)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8 </p> | <p>Raspodjela snage između lijeve i desne noge za trenutni krug</p> |
| <p>Force (Sila)</p>  <p>1/2 </p> | <p>Vizualizacija u obliku kolača za takt lijeve i desne pedale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeleno područje je pozitivna sila koju koristite tijekom takta pedale. • Narančasta crta označava položaj pedale u kojemu se stvara maksimalna sila na pedali. |
| <p>Force view (Prikaz sile)</p> <p>1/1 </p> | <p>U Force view (Prikaz sile), vidjet ćete sljedeće podatke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizualizacija okretanja lijeve i desne pedale • Maksimalna sila tijekom okretanja lijeve i desne pedale • Postotni udio vremena pozitivne sile u okretanju lijeve i desne pedale <p>Ako koristite Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (s jednim odašiljačem snage), vidjet ćete sljedeće podatke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizualizacija vašeg okretanja lijeve i desne pedale • Trenutna izlazna snaga/prosjek izlazne snage nakon 3, 10, 30 ili 1-99 (vrijednost koju ste postavili) sekundi. Kucnite za promjenu vrijednosti. • Maksimalna sila tijekom okretanja pedale • Postotni udio vremena pozitivne sile u okretanju desne pedale |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cadence (Kadenca) |
| Force max of revolution, left (Maksimalna sila okretaja, lijevo) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna sila tijekom takta pedale (lijeva) |
| Force max of revolution, right (Maksimalna sila okretaja, desno) 1/2, 1/4, 1/8 | Maksimalna sila tijekom takta pedale (desna) |
| NP Lap NP (NP kruga) | NORMALIZED POWER (NP) (Normalizirana snaga) je procjena intenziteta vježbanja. Na predstavlja kvalitetniji način mjerenja stvarnih fizioloških zahtjeva koje dolaze s određenim vježbanjem. |
| IF Lap IF (IF kruga) | INTENSITY FACTOR (IF) (Faktor intenziteta) je omjer normalizirane snage s vašom graničnom snagom. IF je ispravan i praktičan način usporedbe relativnog intenziteta vježbanja ili utrke za jednog ili više vozača, koji u obzir uzima promjene ili razlike u graničnoj snazi. |
| TSS Lap TSS (TSS kruga) | TRAINING STRESS SCORE (TSS) (Indeks opterećenja tijekom vježbanja) kvantificira ukupno opterećenje tijekom vježbanja na temelju vaših podataka o snazi. |

PODACI O KRUGU

Svaki put kad započnete krug, na trenutak će se prikazati obavijest o krugu. Ako želite pratiti podatke o krugu za vrijeme trajanja istoga, u postavkama sportskog profila odaberite poseban **prikaz kruga/AUTOMATIC LAP VIEW** (Automatski prikaz kruga).

 *Kucnite zaslon u **Lap view** (Prikaz kruga)/ **AUTOMATIC LAP VIEW** (Automatski prikaz kruga) radi prikaza obavijesti o krugu za vaš prethodni krug.*


NATRAG NA POČETAK

Značajka Natrag na početak vas vodi natrag na početnu točku. Kada V650 pronađe signale GPS satelita na početku vježbanja, vaša lokacija spremi će se kao početna točka.

Kada dođe vrijeme za povratak na vašu početnu točku, učinite sljedeće:

- Pomaknite se do pogleda BACK TO START (Natrag na početak).
- Nastavite se kretati kako bi V650 mogao utvrditi u kojem smjeru idete. Strelica će biti okrenuta u smjeru vaše početne točke.
- Za povratak na početnu točku, pomaknite se u smjeru strelice.
- V650 također pokazuje izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.


 *Uvijek pri ruci imajte kartu u slučaju da uređaj V650 izgubi satelitski signal ili ako ostane bez baterije.*

 *Ova značajka koristi GPS funkciju. Uključite GPS u postavkama sportskog profila. Upute potražite u [Sportski profili](#).*

PAUZIRANJE I PREKID VJEŽBANJA

Ako želite pauzirati snimanje vježbanja, pritisnite i zadržite prednji gumb.

- Za nastavak snimanja vježbanja, odaberite **CONTINUE** (Nastavak).
- Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i tri sekunde zadržite **STOP**.

 *Pazite na vaš senzor brzine otkucaja srca i nakon vježbanja. Odvojite konektor s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe. Potpuno upute za brigu i održavanje potražite u [Briga za uređaj V650](#).*

NAKON VJEŽBANJA

SAŽETAK

Nakon svakog vježbanja dobit ćete brzi sažetak vašeg vježbanja. U sažetak je uključeno:

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Trajanje vježbanja• Distance (Udaljenost)• Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca• Prosječna i maksimalna brzina/tempo• Utrošak kalorija prilagođen nadmorskoj visini i postotak utrošenih masti u kalorijama |
| <ul style="list-style-type: none">• Prednost vježbanja: tekstualne povratne informacije, na primjer, Steady state training+ (Stanje spremno za vježbanje), prikazuju se ako ste ukupno vježbali barem 10 minuta u sportskim zonama. Više informacija potražite u Prednost vježbanja.• vrijeme provedeno u svakoj zoni brzine otkucaja srca |
| <ul style="list-style-type: none">• Prosječna i maksimalna kadenca• stupanj uspona i spusta• maksimalna nadmorska visina |
| <ul style="list-style-type: none">• Prosječan i maksimalan izlaz snage• Prosječan i maksimalan W/KG (omjer snage i težine)• Prosječna raspodjela snage potrebne za okretanje pedala između lijevog i desnog stopala izražena u postocima |
| <ul style="list-style-type: none">• Vaša ruta na karti |
| <p>Podaci o krugu</p> <ul style="list-style-type: none">• Broj kruga i vrijeme• Distance (Udaljenost)• Average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca) |

- Prosječna brzina
- Average cadence (Prosječna kadenca)
- Average power (Prosječna snaga)

Za kasniji pregled sažetka vježbanja, idite u **HISTORY > Sessions** (Povijest > Vježbanja).

POVIJEST VJEŽBANJA

V650 sprema sažetak vaše vožnje u **HISTORY** (Povijest) > **Sessions** (Vježbanja). Tamo možete vidjeti popis vaših vježbanja sa sljedećim podacima: datum, početno vrijeme, profil i bicikl.

Dodirnite vježbanje da se otvori pripadajući sažetak. Sažetak se pregledava pomicanjem prsta lijevo ili desno.

Dodirnite i zadržite da izbrišete vježbanje.


Ako želite dubinsku analizu, prebacite vašu povijest vježbanja na internetsku uslugu Polar Flow pomoću USB kabela i softvera FlowSync. Internetska usluga nudi razne mogućnosti za analizu podataka.

UKUPNE VRIJEDNOSTI


Za pregled ukupnih vrijednosti vježbanja, idite u **HISTORY > Totals** (Povijest > Ukupne vrijednosti).

Totals (Ukupne vrijednosti) sadrže ukupne podatke snimljene za vrijeme vježbanja od posljednjeg resetiranja:

- Vremenski okvir
- **Duration (Trajanje)**
- **Distance (Udaljenost)**
- **Calories (Kalorije)**
- Udaljenost prijeđena koristeći **Bike 1** (Bicikl 1), **Bike 2** (Bicikl 2), **Bike 3** (Bicikl 3) i **Bike 4** (Bicikl 4)

 *Dodirnite polje kako biste resetirali ukupne vrijednosti. Ukupne vrijednosti bicikla moraju se posebno resetirati.*

Vrijednosti se automatski ažuriraju nakon prestanka snimanja.

 *Koristite datoteku s ukupnim vrijednostima kao sezonski ili mjesečni brojač podataka o vožnji.*

ZNAČAJKE

GPS

V650 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u okviru internetske usluge Flow. V650 sadrži sljedeće GPS značajke:

- Udaljenost: daje preciznu udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- Brzina: precizni podaci o brzini za vrijeme i nakon vježbanja.
- Natrag na početak: usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i istražiti ih na siguran način, znajući da će vas V650 vratiti na početak.
- Ruta: linijski prikaz vaše rute na kojem je označen vaš trenutni položaj i početna lokacija.

BAROMETAR

V650 mjeri nadmorsku visinu pomoću senzora atmosferskog tlaka i pretvara tu vrijednost u vrijednost nadmorske visine. To je najtočniji način za mjerenje nadmorske visine i promjena u njoj (uspinjanje/spuštanje).

Funkcije barometra su:

- nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja
- Mjerilo nagiba na osnovi GPS-a
- VAM u stvarnom vremenu (srednja brzina uspinjanja)
- utrošak kalorija prilagođen nadmorskoj visini

Kako biste bili sigurni da će mjerenje nadmorske visine ostati točno, potrebno je kalibrirati uvijek kada imate pouzdanu referencu, kao što je vrh ili topografska karta ili ako se nalazite na razini mora. Promjene u tlaku zbog vremenskih uvjeta ili klimatizacijski uređaji u zatvorenim prostorima mogu utjecati na očitavanja nadmorske visine.

SPORTSKI PROFILI

V650 ima tri profila za vožnju bicikla (i jedan profil za ostale sportove). Za svaki možete odrediti posebne postavke. Na primjer, svaki profil možete prilagoditi za najviše šest različitih prikaza vježbanja, kako biste vidjeli podatke koji vas zaista zanimaju.


Više informacija pronaći ćete u [Postavke sportskog profila](#).

KARTE

Od verzija 1.2 nadalje, uređaj V650 prati vašu vožnju s izvanmrežnim kartama koje se zasnivaju na OpenStreetMap podacima. V650 će iscrtavati vašu rutu na kartu dok vozite, čime vam omogućava da vidite gdje se nalazite na karti u stvarnom vremenu.

Prikaz karte možete uključiti ili isključiti u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili). Odaberite sportski profil koji želite urediti, a zatim odaberite **Training views** (Prikazi vježbanja). U **Training views** (Prikazi vježbanja) pomaknite se do posljednje stavke izbornika (**MAP VIEW** (Prikaz karte) i označite/odznačite odgovarajući okvir za uključivanje/isključivanje prikaza karte.

Osim toga, možete odabrati stavku **Map** (Karta) za jedan od vaših prikaza vježbanja (**View 1** (Prikaz 1), **View 2** (Prikaz 2), **View 3** (Prikaz 3), **View 4** (Prikaz 4), **View 5** (Prikaz 5) ili **View 6** (Prikaz 6)). Na taj način možete koristiti prikaze karte pri različitim razinama zumiranja: jedan prikazuje pojedinosti o cesti, a drugi više o cesti kojoj se približavate. Upute o uređivanju prikaza vježbanja pronaći ćete u [Postavke sportskog profila](#).

 Prikaz karte automatski je uključen u sljedećim profilima: **Road cycling** (Cestovna vožnja), **Mountain biking** (Brdska vožnja) i **Other** (Ostalo).

POSTAVKE KARTE

Za prikaz i uređivanje postavki karte, idite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **Maps** (Karte). Pronaći ćete sljedeće postavke:

OFFLINE MAP AREA (Izvanmrežno područje karte): Zadajte središnju točku izvanmrežnog područja karte (450 km x 450 km).

- Karta se pretražuje prijelazom prsta, zumira se dvostrukim kucanjem, a odzumira kucanjem dvama prstima.
- Kada ste zadali područje, kucnite **DOWNLOAD** (Preuzmi).
- Prikazat će se poruka **Delete old maps?** (Izbrisati stare karte?). Novim odabirom izvanmrežnog područja karte izbrisat ćete prethodne karte. Odaberite **CONTINUE** (Nastavak) za potvrdu odabira područja. V650 će se vratiti na **MAP SETTINGS** (Postavke karte).
- Prikazat će se poruka **Synchronization required** (Potrebno je izvršiti sinkronizaciju) u **OFFLINE MAP AREA** (Izvanmrežno područje karte). **Pri sljedećoj sinkronizaciji uređaja V650 s internetskom uslugom Flow pomoću softvera FlowSync preuzet će se nova izvanmrežna karta.**

MAP LAYERS (Slojevi karte): Odaberite **Topographic** (Topografske), **Bike routes** (Biciklističke rute) i/ili **Favorite routes** (Omiljene rute).

U **Browse offline map** (Pretraži izvanmrežnu kartu) možete pregledati preuzetu kartu prije pokretanja vježbanja. Za pomicanje karte na vašu trenutnu lokaciju, kucnite iglu kompasa u gornjem desnom kutu zaslona. Kada se pomaknete od vaše trenutne lokacije, igla kompasa će promijeniti boju iz crvene u bijelu.

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Kada kucnete kartu, pojavit će se ikona ruke u gornjem lijevom kutu zaslona. U način rada za pretraživanje i zumiranje možete ući tako da kucnete ikonu ruke ili da kucnete gornji lijevi kut zaslona. Crvena traka u donjem i gornjem dijelu zaslona zajedno s ikonom ruke prikazuju da je aktivan način rada za pretraživanje i zumiranje. Povećavanje zumiranjem izvodi se dvostrukim kucanjem ili razmicanjem prstiju, a smanjivanje dvostrukim kucanjem s dva prsta ili primicanjem prstiju. Pretraživanje karte izvodi se prevlačenjem preko nje. Centrirajte kartu tako da kucnete indikator vrste karte. Način rada za pretraživanje ili zumiranje napustit ćete ako nekoliko sekundi ne dodirnete zaslon ili ako kucnete ikonu ruke. Kada napustite način rada za pretraživanje i zumiranje, vaša lokacija na karti će se automatski centrirati.



Usmjerenje karte (**HEADING UP** (Prema gore) ili **NORTH UP** (Sjever gore)) možete promijeniti kucanjem indikatora vrste u gornjem desnom kutu zaslona

HEADING UP (Prema gore): Pokazivač lokacije ostat će usmjeren prema vrhu zaslona, neovisno o smjeru u kojem ste okrenuti. Kada se okrenete, sukladno će se zaokrenuti i prikaz karte pri čemu će pokazivač

lokacije ostati usmjeren prema vrhu zaslona. Indikator vrsta karte **HEADING UP** (Prema gore) u gornjem desnom kutu zaslona usmjeren je prema sjeveru.



NORTH UP (Sjever gore): Pokazivač lokacije je centriran. Usmjerenje pokazivača lokacije mijenja se kako se okrećete i usmjeren je prema vrhu zaslona samo ako ste okrenuti prema sjeveru.




SMJERNICE ZA RUTU

Značajka smjernica za rutu vodi vas na rutama koje ste snimili tijekom prethodnih vježbanja ili na rutama koje su snimili i podijelili ostali korisnici internetske usluge Flow.

DODAVANJE RUTE U V650

Ako želite dodati rutu na uređaj V650, najprije je dodajte na popis **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow, a zatim je sinkronizirajte s uređajem V650.

1. Prilikom pregledavanja rute u pogledu za analizu, kliknite ikone favorita  u donjem desnom kutu karte.
2. Odredite naziv rute i odaberite **Save** (Spremi).
3. Ruta će se dodati na vaš popis **Favorites** (Favoriti).
4. Sinkronizirajte rutu s uređajem V650.

Broj favorita na internetskoj usluzi Flow nije ograničen, ali na uređaju V650 možete imati najviše 20 ruta odjednom. Ako se na popisu **Favorites** (Favoriti) nalazi više od 20 favorita, na uređaj V650 će se prilikom sinkronizacije prebaciti samo rute koju se među prvih 20 favorita. Ako želite sinkronizirati rutu koja nije među prvih 20 favorita, promijenite redoslijed favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Ako određenu rutu želite ukloniti s popisa favorita, kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu rute.

SMJERNICE NA ZASLONU

- Crveni pokazivač na karti prikazuje vašu lokaciju i smjer u kojem se krećete.
- Crvena crta prikazuje rutu koju trebate pratiti.
- Zeleni krug prikazuje početnu točku rute, a crveni krug prikazuje završnu točku.
- Plava crta prikazuje trenutnu rutu.

Informacije o početku sesije sa smjernicama o ruti potražite u odjeljku [Započinjanje vježbanja](#).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments su prethodno definirani dijelovi ceste ili staze na kojima se sportaši mogu natjecati u vožnji bicikla i trčanju na kronometar. Segmenti se definiraju na stranici [Strava.com](https://www.strava.com), a možete ih izraditi samo ako ste Strava korisnik. Segmente koristite za usporedbu vaših vremena ili za usporedbu s vremenima drugih Strava korisnika koji su kompletirali isti segment kao i vi. Svaki segment ima javnu ljestvicu s pripadajućim titulama King/Queen of the Mountain (Kralj/kraljica planine) (**KOM/QOM**) koje pripadaju osobama s najboljim postignutim vremenom u tom segmentu.

Ako imate **Strava Premium** račun, moći ćete aktivirati značajku **Strava Live Segments®** na uređaju Polar V650. Svi kupci koji kupe uređaj V650 imaju pravo na besplatno članstvo za korištenje usluge Strava Premium u trajanju od 60 dana. Napominjemo da ponuda vrijedi samo za nove članove usluge Strava Premium. Kupac će primiti upute o tome kako početi koristiti uslugu Strava Premium putem elektronske poruke dobrodošlice Flow čim registrira novi uređaj V650.

UVEZITE STRAVA LIVE SEGMENTS SA STRANICE STRAVA.COM U POLAR FLOW.

1. Povežite račune Strava i Polar Flow na internetskoj usluzi Polar Flow ILL u aplikaciji Polar Flow:


Internetska usluga Polar Flow: **Settings** (Postavke) > **Account** (Račun) > **Strava** > **Connect** (Poveži)

Aplikacija Polar Flow: **General Settings** (Opće postavke) > **Connect** (Poveži) > **Strava** (povucite gumb kako biste se povezali)

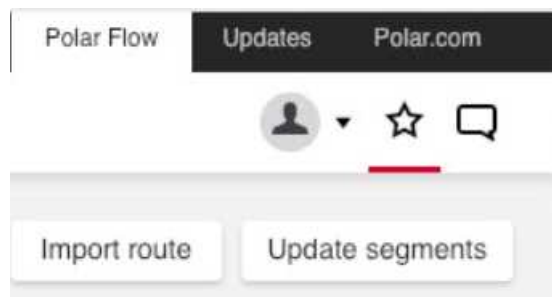
2. Odaberite segmente koje želite izvesti u Polar Flow na stranici Strava.com

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

Pritisnite ikonu zvjezdice pored naziva segmenta.

 *Možete preskočiti 3. korak ako želite brzo prenijeti jedan ili dva Strava Live segmenta na uređaj V650. Jednostavno odaberite željene segmente na stranici Strava.com i **sinkronizirajte uređaj V650** kako biste prenijeli Strava Live segmente iz Polar Flow na uređaj V650.*

3. Kliknite gumb **Update segments** (Ažuriraj segmente) na stranici **Favorites** Favoriti) u sklopu internetske usluge Polar Flow kako biste uvezli Strava Live segmente u Polar Flow.



PRIJENOS STRAVA LIVE SEGMENTA IZ POLAR FLOW NA UREĐAJ V650

Sinkronizirajte podatke između uređaja V650 i internetske usluge Polar Flow preko USB kabela s pomoću softvera FlowSync ili bežično pomoću značajke Bluetooth i aplikacije Polar Flow. Za vrijeme sinkronizacije će se na uređaj V650 prenijeti prvih 20 favorita uključujući Strava Live segmente koje ste uvezli sa stranice Strava.com.

V650 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na V650 tijekom sinkronizacije. Ako segment koji želite prenijeti na V650 nije među prvih 20 favorita, promijenite redoslijed favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem.

AKTIVIRAJTE ZNAČAJKU STRAVA LIVE SEGMENTS® NA UREĐAJU POLAR V650

1. Otvorite **FAVORITES** (FAVORITI) i dodirnite radio gumb kako biste aktivirali Strava Live segmente. Za prikaz popisa svih segmenata koje ste prenijeli na V650 dodirnite polje **Strava Live Segments**.
2. Na popisu možete vidjeti naziv i dužinu svakog segmenta. Za pretpregled segmenta na karti dodirnite polje sa segmentom na popisu.
3. Prikaz karte pokazuje dužinu segmenta, prosječnu ocjenu, vaš osobni rekord (**PR**) i vrijeme **KOM/QOM** segmenta. Karta se pretražuje prijelazom prsta, zumira se dvostrukim dodirnom, a odzumira dodirnom s dva prsta. Vratite se na glavni prikaz tako da dodirnete ◀.
4. Segmenti Strava Live Segments prikazani su pod naslovom **FAVORITES** (FAVORITI) kada je ta značajka omogućena.



VJEŽBANJE UZ STRAVA LIVE SEGMENTE

1. Kada počnete snimati vožnju biciklom s GPS-om (sportski profil Biciklizam, Cestovni biciklizam ili Brdski biciklizam), u prikazu **NEARBY SEGMENTS** (NAJBLIŽI SEGMENTI) na uređaju V650

prikazuju se najbliži segmenti Strava segments® i direktna udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke. U prikazu karte možete vidjeti početnu točku i smjer segmenata.



2. Uređaj V650 obavještava vas zvučnim signalom da ste se približili segmentu Strava i pokazuje udaljenost do početka segmenta. Segment možete poništiti tako da dodirnete **CANCEL** (PONIŠTI) na uređaju V650.



3. Kada dođete do početne točke segmenta, oglašava se još jedan zvučni signal. Na uređaju V650 prikazuju se i naziv segmenta i vaš osobni vremenski rekord (PR) za segment. Snimanje segmenta započinje automatski

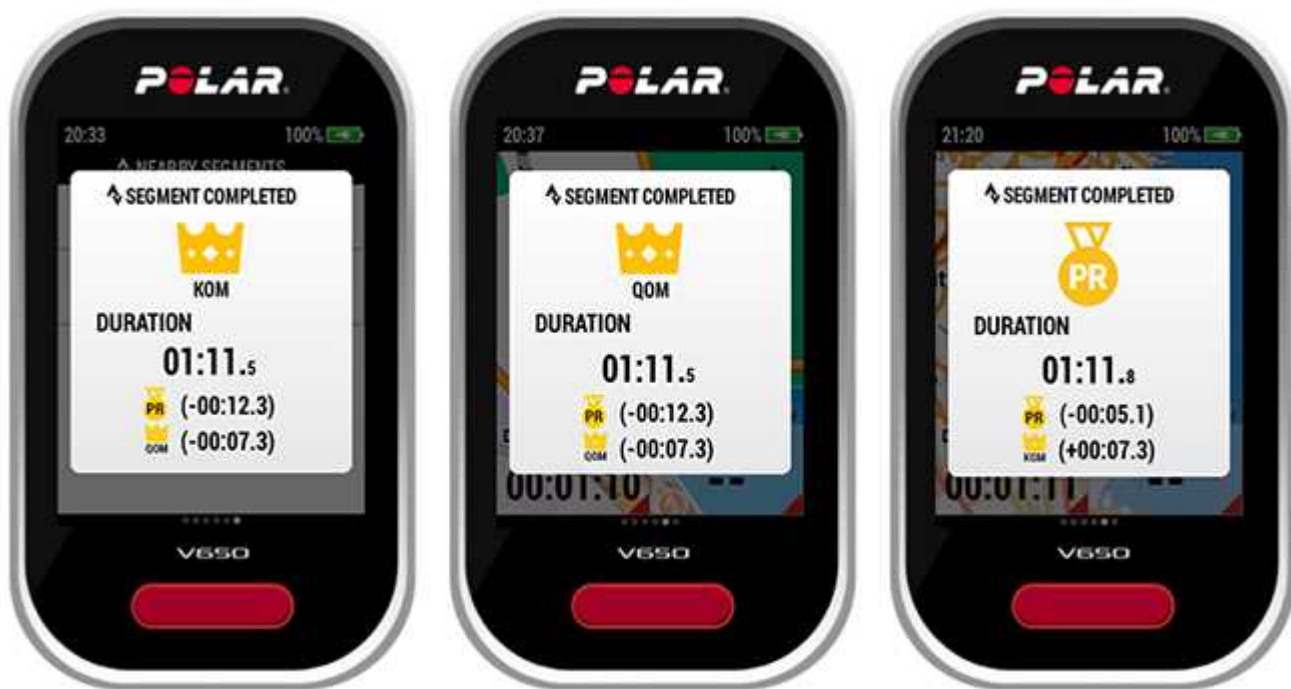



4. Prikaz Strava Live Segment dodan je kao prikaz vježbanja na početku segmenta. Uređaj V650 prikazuje podatke o uspješnosti u realnom vremenu pokazujući informacije i podatke za segment Strava kojima možete upravljati.



U prikazu karte dodirnite podatkovno polje na lijevoj strani za prebacivanje između sljedećih mogućnosti: **AHEAD/BEHIND (ISPRED/IZA) PR**, **AHEAD/BEHIND (ISPRED/IZA) KOM/QOM**, **DISTANCE TO GO (PREOSTALA UDALJENOST)** i **DURATION (TRAJANJE)** (ukupno proteklo vrijeme tijekom segmenta). Dodirnite polje za podatke na desnoj strani za prebacivanje između sljedećih mogućnosti: **SPEED (BRZINA)**, **DURATION (VRIJEME TRAJANJA)** (ukupno dosadašnje vrijeme trajanja vježbe), **HEART RATE (OTKUCAJI SRCA)** i **POWER (SNAGA)**.

5. Nakon što ste odvozili segment, uređaj V650 prikazuje vaše postignuto vrijeme za segment, vremensku razliku između **PR** (osobnog rekorda) i vremensku razliku između **KOM/QOM**.



 Rezultati se na uređaju V650 izračunavaju i prikazuju odmah po završetku segmenta, ali konačne rezultate provjerite na stranici [Strava.com](https://www.strava.com).

Dodatne informacije o Strava segmentima pronaći ćete u [podršci značajke Strava](#).

Strava Live Segments je trgovački znak tvrtke Strava, Inc.

NAPREDNO MJERENJE SNAGE

U izdanju firmvera V650 1.5.4 popis dostupnih stavki za prikaz vježbanja na V650 sada uključuje sljedeće napredne mjerne podatke o snazi: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) i TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** (Normalizirana snaga) je procjena intenziteta vježbanja. Na predstavlja kvalitetniji način mjerenja stvarnih fizioloških zahtjeva koje dolaze s određenim vježbanjem.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** (Faktor intenziteta) je omjer normalizirane snage s vašom graničnom snagom. IF je ispravan i praktičan način usporedbe relativnog intenziteta vježbanja ili utrke za jednog ili više vozača, koji u obzir uzima promjene ili razlike u graničnoj snazi.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** (Indeks opterećenja tijekom vježbanja) kvantificira ukupno opterećenje tijekom vježbanja na temelju vaših podataka o snazi. Na zaboravite da nije moguće uspoređivati Polar opterećenje tijekom vježbanja i TRAINING STRESS SCORE. Dva su moguća pristupa.

Kako biste u prikazima vježbanja na uređaju V650 dodali nove mjerne podatke o snazi, idite na **Settings** (Postavke) > **Sport profiles** (Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti i zatim odaberite **Training views** (Prikazi vježbanja). Detaljne upute o prilagodbi prikaza vježbanja pronaći ćete u [Postavke sportskog profila](#).

Dodatne informacije o NP, IF i TSS dostupne su na blogu [TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® i TRAINING STRESS SCORE® su trgovački znakovi tvrtke TrainingPeaks, LLC i koriste se uz dozvolu. Naučite više na stranici <http://www.trainingpeaks.com>.

PAMETNO VJEŽBANJE

Neovisno o tome radi li se o vježbanju uz odgovarajući intenzitet ili dobijanju brzih povratnih informacija, Pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

V650 sadrži sljedeće značajke Pametnog vježbanja:



- Zone brzine otkucaja srca: Zone brzine otkucaja srca pružaju jednostavan način za odabir i praćenje intenziteta vježbanja i praćenje programa vježbanja koji se zasnivaju na brzini otkucaja srca.
- Pametne kalorije: Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa količinu utrošenih kalorija.
- Prednost vježbanja: V650 daje motivirajuće povratne informacije o učinku vježbanja, odmah nakon istoga.

POLAR ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

| Ciljna zona | Intenzitet u % u odnosu na HRmax*, otk/min | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|-------------|--------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MAKSIMALNO | 90–100% 171 - 190 otk/min | manje od 5 minuta | Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće. Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće |

| Ciljna zona | Intenzitet u % u odnosu na HRmax*, otk/min | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | | <p>Preporučuje se za: vrlo iskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.</p> |
| <p>TEŠKO</p>  | <p>80–90% 152–172 otk/min</p> | <p>2 - 10 minuta</p> | <p>Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini.</p> <p>Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje</p> <p>Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone prednatjecanja.</p> |
| <p>UMJERENO</p>  | <p>70–80% 133 - 152 otk/min</p> | <p>10 - 40 minuta</p> | <p>Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost.</p> <p>Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje.</p> <p>Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.</p> |
| <p>LAGANO</p> | <p>60–70% 114 - 133 otk/min</p> | <p>40 - 80 minuta</p> | <p>Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam.</p> <p>Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje.</p> <p>Preporučuje se za: svakoga za vježbanje</p> |

| Ciljna zona | Intenzitet u % u odnosu na HRmax*, otk/min | Primjeri trajanja | Učinak vježbanja |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | | dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone. |
| JAKO LAGANO  | 50–60% 104 - 114 otk/min | 20 - 40 minuta | Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak. Subjektivno: vrlo lagano, malo napora. Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja. |

HRmax = maksimalna brzina otkucaja srca (220 - dob). Primjer: 30 godina, 220 - 30 = 190 otk/min

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospešuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga se poboljšava u zoni brzine otkucaja srca 3. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2, ali je i dalje uglavnom aeroban. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U tim zonama vježbanje anaerobno u intervalima od najviše 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan

oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.


Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HR_{max} ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijedete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

PAMETNE KALORIJE

Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija. Izračun utroška energije temelji se na:

- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- Individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- brzini otkucaja srca tijekom vježbanja
- Individualnoj vrijednosti brzine otkucaja srca u mirovanju (HR_{rest})
- individualnom maksimalnom udisaju kisika (VO_{2max})
- *nadmorskoj visini*

 Ako želite postići najveću moguću točnost podataka značajke Pametne kalorije, unesite u V650 vaše izmjerene vrijednosti za VO_{2max} i HR_{max}, ako ih imate.

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Prednost vježbanja pomaže vam u boljem razumijevanju učinkovitosti vašeg vježbanja. Ova značajka zahtijeva uporabu senzora brzine otkucaja srca. Nakon svake vježbe dobivate tekstualnu povratnu informaciju o vašoj izvedbi pod uvjetom da ste vježbali najmanje 10 minuta u sportskim zonama. Povratna informacija se temelji na raspodjeli vremena vježbanja u sportskim zonama, potrošnji kalorija i trajanju. U Datoteke vježbanja dobijate povratne informacije s više pojedinosti. Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

| Povratna informacija | Prednost |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maksimalno vježbanje+ | To je bila teška vježba! Poboľšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također |

| Povratna informacija | Prednost |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | je povećala vašu otpornost na umor. |
| Maksimalno vježbanje | To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. |
| Maksimalno vježbanje i tempo | Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Tempo i maksimalno vježbanje | Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost. |
| Tempo vježbanja+ | Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor. |
| Tempo vježbanja | Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom | Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. |
| Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja | Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. |
| Vježbanje nepromijenjenim tempom+ | Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor. |
| Vježbanje nepromijenjenim tempom | Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |
| Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko | Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje | Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak | Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |
| Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom | Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. |

| Povratna informacija | Prednost |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Osnovno vježbanje, dugačko | Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Osnovno vježbanje | Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. |
| Vježbanje za oporavak | Jako dobra vježba za vaš oporavak. Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju. |

OPTEREĆENJE PRI VJEŽBANJU

Značajka opterećenja tijekom vježbanja u dnevniku internetske usluge Polar Flow na praktičan vam način govori koliko je naporno bilo vaše vježbanje i koliko je vremena nužno za potpuni oporavak. Ova značajka govori vam da li ste se dovoljno oporavili za sljedeće vježbanje te vam pomaže u pronalaženju ravnoteže između odmora i vježbanja. U internetskoj usluzi Polar Flow web možete kontrolirati ukupno radno opterećenje, optimizirati svoje vježbanje i pratiti napredak svojih rezultata.

Opterećenje tijekom vježbanja uzima u obzir različite čimbenike koji utječu na opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme oporavka, kao što je brzina otkucaja srca za vrijeme vježbanja, trajanje vježbanja te individualni čimbenici, npr. spol, dob, visina i težina. Stalno praćenje opterećenja tijekom vježbanja i oporavka vam pomaže u određivanju osobnih ograničenja, izbjegavanju previše ili premalo vježbanja te u prilagodbi intenziteta vježbanja i njegova trajanja prema vašim dnevnim i tjednim ciljevima.

Značajka Opterećenje tijekom vježbanja pomaže da kontrolirate ukupno radno opterećenje i pratite napredak svojih rezultata. Značajka omogućava međusobnu usporedbu različitih vrsta vježbanja i pomaže u pronalasku savršene ravnoteže između odmora i vježbanja.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja i naučite više o vašoj izvedbi.

S internetskom uslugom Flow možete:

- Analizirajte sve svoje pojedinosti i vježbanju pomoću vizualnih grafova i prikaza rute
- Usporedite određene podatke s ostalima, recimo, krugove ili brzinu sa brzinom otkucaja srca
- Pratite vaš dugoročni napredak prateći trendove i pojedinosti koje su vam najvažnije
- Usporedite vježbanja sa svojim i tuđim vježbanjima
- Podijelite najbitnije stavke sa svojim pratiteljima
- Oživite vaša i vježbanja drugih po njihovom završetku

Za početak korištenja internetske usluge Flow, idite na flow.polar.com/start i izradite Polar račun. **Ako već imate Polar račun, ne trebate registrirati novi račun na internetskoj usluzi Flow.** Možete se prijaviti s istim korisničkim imenom i lozinkom koje ste koristili sa, npr. uslugom polarpersonaltrainer.com.

Preuzmite i instalirajte softver FlowSync s istog mjesta kako biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja V650 i internetske usluge Flow.

Praćenje

U stavci Feed (Praćenje) možete vidjeti što ste radili u zadnje vrijeme te aktivnosti prijatelja i komentare.

Istraži

U stavci Explore (Istraži) možete otkriti rute pregledavanjem karte. Pregledajte javna vježbanja koja su podijelili ostali korisnici i oživite vlastite ili rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

Dnevnik

U stavci Diary (Dnevnik) možete vidjeti svoja planirana vježbanja, ali i pregledavati prošla vježbanja. Prikazani podaci sadrže: planove vježbanja u obliku dana, tjedna ili mjeseca, pojedinačna vježbanja i tjedne sažetke.

Napredak

U stavci Progress (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima. Izvještaji su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.



Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na www.polar.com/en/support/flow.


APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućuje brzi pregled vaših podataka o vježbanju odmah nakon njegova završetka. U dnevniku vježbanja također se prikazuju tjedni pregledi vaših vježbanja. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem V650 pomoću internetske usluge Flow.

Polar V650 je kompatibilan s aplikacijom Polar Flow v.3.0 i novijim verzijama za iOS i Android. Također je potreban firmver verzije 1.4.5 ili noviji na uređaju V650 za korištenje s aplikacijom Flow. Polar FlowSync će vam ponuditi ažuriranje kad povežete V650 na računalo pomoću isporučenog USB kabela.

S aplikacijom Flow vidjet ćete:

- Vidjeti rutu na karti
- Prednost vježbanja
- Opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme oporavka
- Početno vrijeme i trajanje vježbanja
- Prosječna i maksimalna brzina/tempo i udaljenost.
- Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca, ukupne zone brzine otkucaja srca
- Utrošak kalorija i % masti utrošenih u kalorijama
- Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i stupanj spuštanja
- Podaci o krugu

 *Prije nego počnete koristiti aplikaciju Flow, uređaj V650 potrebno je registrirati na internetskoj usluzi Flow. Postupak registracije obavlja se tijekom postavljanja uređaja V650 na stranici flow.polar.com/start. Više informacija pronaći ćete u [Postavljanje uređaja V650](#).*

Prije nego je počnete koristiti, aplikaciju Flow preuzmite s usluge App Store ili Google Play na vaš mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app. Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, nakon vježbanja sinkronizirajte V650 s aplikacijom. Upute za sinkroniziranje uređaja V650 s aplikacijom Flow pronaći ćete u odjeljku [Sinkronizacija](#).

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja V650 možete prenositi putem USB kabela dok koristite softver FlowSync ili bežično, pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Polar Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja V650 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start i izradite Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow te preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync. Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja V650, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.


SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa preuzmite i instalirajte softver prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite mikro USB konektor u USB priključak, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. Pokrenite softver FlowSync.
3. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
4. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj V650 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je V650 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync da se te postavke prenesu na vaš V650.

 Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync idite na www.polar.com/en/support/FlowSync.

SINKRONIZACIJA POMOĆU APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije:


- Imate Polar račun i preuzeli ste i instalirali aplikaciju Flow na mobilni uređaj.
- Morate registrirati V650 na internetskoj usluzi Flow i barem jednom sinkronizirati podatke pomoću softvera FlowSync.
- Na mobilnom uređaju mora biti uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada uključen.

Sinkronizacija podataka s iOS mobitelom:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow na mobilnom uređaju.
2. Pritisnite bočni gumb na V650 za pregled bočnog izbornika i odaberite **SYNC WITH MOBILE** (Sinkronizacija s mobilnim uređajem) u izborniku za pokretanje sinkronizacije.
3. Pri prvoj sinkronizaciji, pitat ćemo vas da li se povezujete preko na **iOS mobitel** ili na **Android mobitel**. Odaberite **iOS mobitel**.
4. Prikazat će se **CONNECTING** (POVEZIVANJE), a nakon toga **SYNCING** (SINKRONIZIRANJE). Traka s napretkom prikazuje status sinkronizacije. Ne zaboravite da sinkronizacija može potrajati u slučaju da imate mnoštvo podataka o vježbanju na V650. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

Sinkronizacija podataka s Android mobitelom:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow na mobilnom uređaju.
2. Imate li druge Polar uređaje za vježbanje koji su u uporabi s aplikacijom Flow na sustavu Android, provjerite je li u aplikaciji Flow kao aktivan uređaj odabran V650. Na ovaj način se aplikacija Flow povezuje na V650. U aplikaciji Flow, idite na **Postavke > PRODUCTS** (Proizvodi) i dotaknite V650 da biste ga aktivirali.
3. Pritisnite bočni gumb na V650 za pregled bočnog izbornika i odaberite **SYNC WITH MOBILE** (Sinkronizacija s mobilnim uređajem) u izborniku za pokretanje sinkronizacije.
4. Pri prvoj sinkronizaciji, pitat ćemo vas da li se povezujete preko na **iOS mobitel** ili na **Android mobitel**. Odaberite **Android mobitel**.
5. Ako vas mobitel zatraži da prihvatite uparivanje, prihvatite ga.
6. **Uparivanje uređaja tip XXXXXX na mobitelu** prikazat će se na V650. Ako V650 želite upariti s mobitelom, na mobitelu unesite pin s uređaja V650. Započet će uparivanje. Po uspješnom dovršetku uparivanja prikazat će se **Paired** (Upareno).
7. Prikazat će se **CONNECTING** (POVEZIVANJE), a nakon toga **SYNCING** (SINKRONIZIRANJE). Traka s napretkom prikazuje status sinkronizacije. Ne zaboravite da sinkronizacija može potrajati u slučaju da imate mnoštvo podataka o vježbanju na V650. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

 *Kada sinkronizirate V650 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.*

Postavke iOS mobitela/Android mobitela može po potrebi promijeniti kasnije u **General settings > About V650** (Opće postavke > Više o V650). Spustite se do dna stranice za promjenu postavki.

Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app.

BRIGA ZA UREĐAJ V650


Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar V650 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživate u ovom proizvodu dugi niz godina.

POLAR V650

Održavajte vaš uređaj za vježbanje čistim. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Ne uranjajte uređaj za vježbanje u vodu. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje.

USB kabel mora se priključivati pažljivo da ne bi došlo do oštećenja USB priključka na uređaju.


Nakon svakog korištenja USB priključka uređaja za vježbanje, vizualno pregledajte da nema kose, prašine i ostale prljavštine na brtvenoj površini poklopca/stražnjeg kućišta. Nježno obrišite prljavštinu. Ne koristite oštar alat ili opremu za čišćenje koji mogu prouzročiti ogrebotine na plastičnim dijelovima.

 *Nije prikladno za kupanje ili plivanje. Zaštita od prskanja vode i kapljica kiše. Ne uranjajte uređaj za vježbanje u vodu. Uporaba uređaja za vježbanje po jakoj kiši također može dovesti do ometanja GPS prijema.*

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

Priključak: Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (čelična vuna ili kemijska sredstva za čišćenje).

Remen: Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.

 *Pogledajte upute za pranje na naljepnici remena.*

SENZOR BRZINE **BLUETOOTH® SMART** I SENZOR KADENCE **BLUETOOTH® SMART**

Očistite senzore u otopini vode i blagog sapuna i isperite ih čistom vodom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite senzore uređajem za pranje vodom pod tlakom. Senzor brzine i senzor kadence nemojte uranjati u vodu. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje. Izbjegavajte jake udarce u senzore, jer oni mogu oštetiti jedinice senzora.

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje i senzore čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.


Preporučujemo da V650 pohranite u napunjenom stanju. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti V650 na nekoliko mjeseci, preporučamo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Držite senzor brzine otkucaja srca na mirnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u [Ograničeno međunarodno jamstvo Polar](#).

Za kontakt informacije i sve adrese servisnih centara Polar, posjetite www.polar.com/support i internetsku stranicu za vašu zemlju.

 *Korisničko ime za vaš Polar račun uvijek je vaša adresa e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, polarpersonaltrainer.com, Polar diskusijski forum i prijavu na bilten.*

VAŽNE INFORMACIJE

BATERIJE

Uređaj za vježbanje Polar V650 koristi unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne zbrinjavajte ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

Senzor brzine otkucaja srca Polar H6 koristi bateriju koju može promijeniti korisnik. Za samostalnu promjenu baterije pažljivo slijedite upute navedene u poglavlju [Zamjena baterije senzora brzine otkucaja srca](#).

Baterije za senzor brzine *Bluetooth Smart*® i senzor kadence *Bluetooth Smart*® ne mogu se zamijeniti. Polar je izradio zatvorene senzore kako bi maksimizirao mehaničku dugotrajnost i pouzdanost. Senzori uključuju baterije dugog radnog vijeka. Ako želite kupiti novi senzor, obratite se ovlaštenom Polar servisnom centru ili zastupniku.

Držite baterije dalje od djece. U slučaju gutanja odmah potražite liječnika. Baterije odložite na pravilan način u skladu s lokalnim propisima.

ZAMJENA BATERIJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

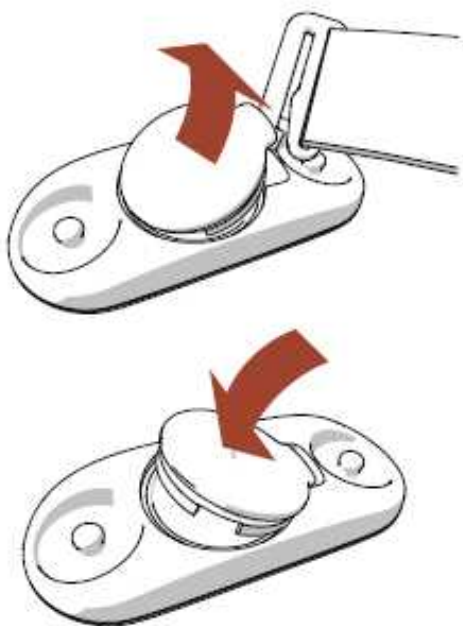
Za samostalnu promjenu baterije senzora brzine otkucaja srca pažljivo slijedite upute niže:

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim. Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u su brtveni prsteni / baterijski kompleti dostupni i na adresi www.shoppolar.com.

Prilikom korištenja nove, potpuno napunjene baterije izbjegavajte kontakt sa spajalicom tj. istovremeno s obje strane s metalnim ili elektrovodljivim alatima poput kliješta. Ovaj postupak može izazvati kratko spajanje baterije što dovodi do bržeg pražnjenja baterije. Kratki spoj obično neće oštetiti baterije, ali može smanjiti kapacitet i radni vijek baterije.

H6

1. Otvorite poklopac prostora s baterijom uz pomoć kopče na remenu.
2. Izvadite staru bateriju iz poklopca baterije uz pomoć malog krutog štapića ili trake kao što je čačkalica za zube. Poželjan je nemetalni alat. Pazite da ne oštetite poklopac baterije.
3. Stavite novu bateriju (CR 2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim gore.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Morate čuti škljocaj.



H10

1. Otvorite poklopac baterije uz pomoć alata s plosnatim završetkom.
2. Izvadite staru bateriju ispod poklopca baterije.
3. Stavite novu bateriju (CR2025) unutar poklopca s negativnim polom (-) okrenutim prema van.
4. Poravnajte rub na baterijskom poklopcu s utorom na konektoru i utisnite baterijski poklopac na svoje mjesto. Začut ćete škljocaj.



Opasnost od eksplozije u slučaju zamjene baterije s baterijom druge vrste. Korištene baterije zbrinite sukladno uputama.

MJERE OPREZA

Polar V650 sadrži pokazatelje vaše učinkovitosti. Uređaj za vježbanje je predviđen je za označavanje razine fiziološkog napora i oporavka za vrijeme i nakon vježbe. Mjeri brzinu otkucaja srca, brzinu i udaljenost. Osim toga, mjeri i kadencu vožnje bicikla kada se koristi sa senzorom kadence. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

SMETNJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti smetnje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale. Prilikom rješavanja tih problema, probajte sljedeće:

1. Skinite remen senzora brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kako biste je koristili inače.

2. Premještajte uređaj za vježbanje dok ne pronađete područje u kojemu on prikazuje da nema smetnji i da ne trepće simbol za srce. Smetnje su često najveće odmah ispred zaslona opreme, dok je s lijeve i desne strane od zaslona relativno manje smetnji.
3. Vratite remen senzora brzine otkucaja srca natrag na prsa i držite uređaj za vježbanje u ovom području bez smetnji što je više moguće.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?


Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

Napomena! Ako koristite srčani stimulator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo službeno jamčiti za usklađenost svojih proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim implantiranim uređajima zbog mnoštva raspoloživih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u [Tehničke specifikacije](#). Ako se pojavi bilo kakva reakcija kože, prestanite upotrebljavati proizvod i obratite se liječniku. Također obavijestite Polar službu za

pomoć korisnicima o reakciji vaše kože. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje crne boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati svijetlo obojenu odjeću. Ako upotrebljavate parfem ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca.*

TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

POLAR V650

| | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrsta baterije: | Akumulatorska litij-ionska polimerna baterija od 1900 mAh |
| Vrijeme rada: | 10 h |
| Radna temperatura: | -20 °C do +50 °C/-4 °F do 122 °F |
| V650 materijali: | Akronitril butadien stiren (ABS), polikarbonat (PC), Asahi Dragontrail (staklo), poliamid (PA) |
| Materijal nosača za bicikl: | Polioksimetilen (POM) |
| Točnost sata: | Bolje od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F |
| GPS točnost: | udaljenost ±2%, brzina ±2 km/h |
| Točnost nadmorske visine: | ±20 m/65 stopa |
| Razlučivost uspinjanja/spuštanja: | 5 m |
| Maksimalna nadmorska visina: | 9000 m/29528 stopa |
| Brzina uzorkovanja: | 1 Hz |
| Točnost praćenja brzine otkucaja srca: | ± 1% ili 1 otk./min ovisno što je veće. Definicija se odnosi na stabilne uvjete |
| Raspon mjerenja brzine otkucaja srca: | 15- 240 otk./min. |
| Raspon prikaza trenutne brzine: | 0-399 km/h ili 248 mph |
| Vodonepropusnost: | Vodonepropusnost IPX7 Zaštita od prskanja vode i kapljica kiše. Ne uranjajte V650 u vodu. Uporaba uređaja V650 po jakoj kiši može dovesti do ometanja GPS prijema. |

Granične vrijednosti za V650

| | |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Maksimalni broj spremljenih vježbanja: | V650 pohranjuje vježbanja iz trenutnog tjedna i prethodna četiri tjedna. |
| Maksimalno vrijeme zabilježeno u jednom vježbanju: | 99 h 59 min 59 s |
| Maksimalni broj snimljenih krugova u jednom vježbanju: | 999 |
| Maksimalni broj snimljenih automatskih krugova u jednom vježbanju: | 999 |
| Ukupno kalorija: | 65535 |

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

| | |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| Radni vijek baterije: | 300 h |
| Vrsta baterije: | CR2025 |
| Brtveni prsten baterije: | O-prsten 20,0x0,90 od silikonskog materijala |
| Radna temperatura: | -10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F |
| Materijal priključka: | ABS |
| Materijal remena: | 38% Poliamid, 29% Poliuretan, 20% Elastin, 13% Poliester |
| Vodonepropusnost: | 30 m |

Koristi Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

| Oznaka na poleđini proizvoda | Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd. | Kupanje i plivanje | Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom) | Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom) | Svojstva vodonepropusnosti |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vodonepropusnost IPX7 | U REDU | - | - | - | Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529. |
| Vodonepropusnost IPX8 | U REDU | U REDU | - | - | Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529. |
| Vodonepropusnost Vodonepropusnost | U REDU | U REDU | - | - | Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: |

| | | | | | |
|---------------------------------------------|--------|--------|--------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje | | | | | ISO22810. |
| Vodonepropusnost 100 metara | U REDU | U REDU | U REDU | - | Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810. |

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlouporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.



Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2021 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

INFORMACIJE O PROPISIMA

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ovaj proizvod zadovoljava Direktive 2014/53/EU, 2011/65/EU i 2015/863/EU. Relevantna izjava o sukladnosti i druge regulativne informacije za svaki proizvod dostupne su na www.polar.com/hr/informacije_o_propisima.</p> |
|  | <p>Ovaj znak prekrižene kante za otpad označava da su Polar proizvodi elektronički uređaji i da spadaju pod direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električni i elektronički otpad (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima obuhvaćeni su direktivom 2006/66/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 6. rujna 2006. o baterijama i akumulatorima, te otpadnim baterijama i akumulatorima. Ove proizvode i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama. Polar vas potiče da moguće štetne učinke otpada svedete na minimum radi očuvanja okoliša i zdravlja ljudi i izvan Europske Unije prateći lokalne propise o odlaganju otpada i, gdje je to moguće, koristite zasebna mjesta za prikupljanje elektroničkih uređaja za proizvode i prikupljanje baterija i akumulatora za baterije i akumulatore.</p> |

Ako želite vidjeti oznake u vezi propisa za uređaj V650, uđite u **Settings** (Postavke) > **General settings** (Opće postavke) > **About V650** (Više o V650).

NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajaj, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

Proizvedeno u:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 HR 10/2019