

POLAR®



POLAR V650

V650 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Kezdjük el	6
Polar V650 Felhasználói kézikönyv	6
Bevezetés	6
V650	6
USB kábel	6
Bluetooth® Smart pulzusmérő*	6
Polar FlowSync Szoftver	7
Polar Flow web szolgáltatás	7
A V650 készülék beállítása	7
Beállítás a Polar Flow web szolgáltatásban	7
Beállítás az eszközről	8
Elemcsere	9
Menük és funkciók	10
Menüelemek	10
A gombok funkciói	11
Az érintőképernyő funkciói	12
Az érzékelő párosítása a V650-nel	13
Beállítások	14
Általános beállítások	14
Párosítás	14
Térképek	15
GPS idő használata	15
Idő	15
Dátum	16
Language (nyelv)	16
Units (mértékegységek)	16
Pin kód zár	16
Front light (elülső lámpa):	17
Kijelző háttérvilágítás	17
Automatikus kikapcsolás	18
A V650-ről	18
Sportprofil beállítások	18
Edzési nézetek	19
HR nézet	19
Sebesség nézet	19
Edzési hangjelzések	19
GPS	19
Automatikus szünet	19
Automatikus kör	20
Az elülső gomb a kör megtételéhez	20

HR zónák	20
Teljesítmény beállítások	20
Kerékpár beállítások	20
Kerékméret mérése	21
Fizikai beállítások	22
Neme	23
Testmagasság	23
Súly	23
Date of birth (Születési idő):	23
HR max	23
Nyugalmi HR	23
VO2 max	24
Firmware frissítés	24
Érzékelők	26
Polar pulzusmérő Bluetooth® Smart	26
Párosítson egy pulzusmérőt a V650-nel	26
Polar sebességérzékelő Bluetooth® Smart	26
Párosítsa a sebességmérőt a V650-nel	27
Polar pedálfordulat érzékelő Bluetooth® Smart	27
Párosítsa a pedálfordulatszámmérőt a V650-nel	28
A kerékpáros szerelék felszerelése	29
A kerékpáros szerelék felszerelése	29
Edzés	30
Viselje a pulzusmérőt	30
Edzés indítása	30
Válassza ki a edzéshez szükséges profilt és kerékpárt	30
Edzés indítása útvonalsegítséggel	32
Gombok funkciói edzés közben	32
Oldalsó gombok funkciói	32
Elülső gombok funkciói	32
Érintőképernyő funkciói	32
Edzési nézetek	33
Idő	33
Környezet	34
Test mérés	35
Távolság	36
Sebesség	37
Pedálfordulatszám	38
Teljesítmény	38
Körinformáció	41
Vissza a Starthoz	41
Az edzés szüneteltetése és leállítása	42
Edzés után	43
Összefoglaló	43
Előzmény	44

Edzések	44
Összesítések	44
Jellemzők	46
GPS	46
Barométer	46
Sport Profilok	46
Térképek	47
Térkép beállításai	47
Edzés közben	48
Útvonalsegítség	50
Útvonal hozzáadása a V650 eszközhöz	50
Segítség a kijelzőn	50
Strava Live Segments®	50
A Strava Live szegmensek importálása a Strava.com webhelyről a Polar Flow alkalmazásba.	51
Strava Live szegmensek átvitele a Polar Flow alkalmazásból a V650 eszközbe	52
A Strava Live Segments® funkció engedélyezése a Polar V650 eszközön	52
Edzés a Strava Live Segments használatával	53
Javított teljesítménymérők	56
Smart Coaching	57
Polar Pulzustartományok	57
Smart kalóriák	60
Edzés haszna	60
Edzési terhelés	62
Polar Flow web szolgáltatás	63
Polar Flow alkalmazás	65
Szinkronizálás	66
Szinkronizálás a Flow Web Szolgáltatással a FlowSYnc-en keresztül	66
Szinkronizálás a Flow alkalmazással	67
A V650 ápolása	69
Polar V650	69
Pulzusmérő	69
Bluetooth® Smart Sebességérzékelő és Bluetooth® Smart Pedálfordulatszámláló	70
Tárolás	70
Szervizelés	70
Fontos információk	71
Elemek	71
Pulzusmérő elemének cseréje	71
H6	72
H10	72
Óvintézkedések	73
Interferencia edzés közben	73
Egészség és edzés	74
Figyelem! Az akkumulátor gyermekektől elzárva tartandó!	75
Műszaki specifikáció	75
Polar V650	75

Pulzusmérő	76
Polar FlowSync Szoftver	77
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	77
A Polar termékek vízállósága	77
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	78
Szabályozással kapcsolatos információk	79
Felelősség kizárása	80

KEZDJÜK EL

POLAR V650 FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV BEVEZETÉS

Gratulálunk az új V650-ához! A legambiciózusabb kerékpárosoknak tervezve, a V650 segítségével lesz abban, hogy magabiztosan elérhesse csúcsteljesítményét.

A használati útmutatóban teljes körű utasításokat talál annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki az új edzőpartneréből. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/en/support/v650.



V650

Tekintse meg edzési adatait, mint a pulzusszám, a sebesség, a távolság és a magasság egy pillantás alatt a nagy kijelzőn.

USB KÁBEL

Használja az USB kábelt az elem feltöltéséhez, és az adatok a V650 és a Polar Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálására a Flow Sync szoftveren keresztül.

BLUETOOTH® SMART PULZUSMÉRŐ*

Tekintse meg előben a pontos pulzusszámát a V650-en az edzései folyamán. A pulzusszámot arra használja, hogy elemezze, hogyan ment az edzés.

**Csak a pulzusmérő kiegészítőkkel ellátott V650 tartozéka. Ha Ön a V650-et pulzusmérő nélkül vásárolta, ne aggódjon, bármikor vehet egyet később is.*

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait az V650 és számítógépén a Flow web szolgáltatás között az USB kábelen keresztül. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, majd töltsse le és telepítse a Polar FlowSync szoftvert.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét, szabja testre eszközét és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.


A V650 KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSA

A beállítást a Polar Flow web szolgáltatásban végezze. Ott egyszerre adhatja meg a pontos edzésadatokhoz szükséges testi adatokat. Kiválaszthatja a nyelvet és letöltheti a legújabb firmware-t a V650 készülékéhez. A beállítást Polar Flow web szolgáltatásban történő elvégzéséhez internet-kapcsolattal rendelkező számítógépre van szükség.

Ha ilyen nem áll rendelkezésre, a beállítást az eszközön is megkezdheti. **Ne feledje, hogy az eszköz csak a beállítások egy részét tartalmazza.** Ahhoz, hogy V650 készülékéből a legtöbbet hozhassa ki, fontos, hogy a későbbiekben elvégezze a hiányzó beállításokat a Polar Flow web szolgáltatásban.


BEÁLLÍTÁS A POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

1. Nyissa meg a flow.polar.com/start weboldalt és töltsse le a Polar FlowSync szoftvert, amelyre szüksége lesz ahhoz, hogy az V650 készülék a Flow web szolgáltatáshoz kapcsolódhasson.
2. A szoftver telepítéséhez nyissa meg a telepítőcsomagot és kövesse a képernyőn lévő utasításokat.
3. Ha a telepítés befejeződött, a FlowSync automatikusan megnyílik és kéri a Polar termék csatlakoztatását.
4. Az oldalgomb pár másodpercig történő nyomva tartásával ébressze fel a V650 eszközt.
5. Csatlakoztassa az V650 készüléket a számítógép USB-portjához az USB-kábel segítségével. Engedélyezze, hogy a számítógép telepítse az esetleges USB-meghajtókat.
6. A Flow web szolgáltatás automatikusan megnyílik a böngészőben. Hozzon létre egy Polar-fiókot, vagy jelentkezzen be, ha már rendelkezik ilyennel. A testi adatokat pontosan adja meg, mivel azok hatással vannak a kalóriaszámításra és egyéb Smart Coaching funkciókra.
7. A beállítások véglegesítéséhez kattintson a **Mentés** gombra. A FlowSync megkezdte az adatok szinkronizálását a V650 eszközzel. A V650 eszköz leválasztása előtt várja meg, hogy a szinkronizálás befejeződjön. A FlowSync státusz a szinkronizálás végeztével készre vált.

 A Polar Flow web szolgáltatásban választható nyelvek a következők: **dán, német, angol, spanyol, francia, olasz, 日本語, holland, norvég, lengyel, portugál, 简体中文, orosz, finn vagy svéd.**



BEÁLLÍTÁS AZ ESZKÖZRŐL


Csatlakoztassa az V650 készüléket a számítógép USB-portjához vagy egy USB töltőhöz a dobozban található kábel segítségével. Az oldalgomb megnyomásával ébressze fel a V650 eszközt. Első alkalommal a V650 elvégzi a kezdeti beállítási folyamatot.

1. Először válasszon nyelvet az alábbi lehetőségek közül: **Dán, német, angol, spanyol, francia, olasz, holland, norvég, Portugál, finn, svéd, 日本語** vagy **简体中文**. Ha a kívánt nyelv nem látható, húzza az ujját a lista görgetéséhez. Koppintással válassza ki a kívánt nyelvet. A mező pirosra vált. Hagyja jóvá és koppintson a képernyő alján lévő  gombra a következő beállításra történő lépéshez.
2. **Units** (Mértékegységek): Válassza a **Metric** (metrikus, kg/cm) vagy **Imperial** (angolszás, lb/ft) lehetőséget.
3. **Use GPS time** (GPS idő használata): Ha szeretné, hogy a V650 a GPS műholdakról származó egyezményes koordinált világidőt (UTC) mutassa, jelölje ki a négyzetet majd válassza ki az Önhöz legközelebbi UTC időzónát.
4. **Time of day** (Pontos idő): Az időformátum a 12h/24h (1) megérintésével módosítható. A kiválasztott időformátum fehéren jelenik meg. Ha a **12h** időformátumot választja, válassza ki az **AM** vagy a **PM** beállítást is (2). Ezután állítsa be a helyi időt.



5. **Date** (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.
6. **Sex** (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

7. **Height** (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.
8. **Weight** (Testsúly): Adja meg testsúlyát.
9. **Date of birth** (Születési idő): Adja meg születési idejét.
10. A beállítások módosításához koppitson a képernyő alján lévő  gombra a kívánt beállításhoz történő visszatéréshez. A beállítások elfogadásához koppitson a  gombra. A V650 fő nézetbe lép

 *A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen adja meg a fizikai beállításait, mint az edzési háttér, a kor, a súly és a nem*


ELEMCSERE

A V650-nek belső, feltölthető elemei vannak. A töltéshez csatlakoztassa a V650-at a csomagban mellékelt USB kábel használatával.


1. Nyomja le a fedél felnyitásához.
2. Emelje fel a fedelet és csatlakoztassa a micro USB csatlakozót az USB portba.
3. Csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépéhez.
4. A töltési animáció megjelenik a kijelzőn. Az elem teljes feltöltéséhez öt órára van szükség.

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.




 A Polar termékeit ne töltsé 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

Az elem működési ideje nagyjából 10 óra. Az üzemidőt számos tényező, például a környezeti hőmérséklet melyek között a V650-et használja, a funkciók és az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet.

 *Ne hagyja az elemet hosszú ideig teljesen lemerülve vagy folyton feltöltve, mert az befolyásolhatja az elem élettartamát.*

MENÜK ÉS FUNKCIÓK

MENÜELEMEK

1. **LEGÖRDÜLŐ MENÜ:** Húzza ujját lefelé a legördülő menü megnyitásához. Itt beállíthatja az első fényt, az edzés hangjelzéseit és a kijelző fényességét.
2. **HISTORY** (Előzmények): Itt láthatók az edzések részletei és az összes kerékpározási előzmény.
3. **SETTINGS** (Beállítások): A beállítások igény szerinti módosítása.
4. **FAVORITES** (Kedvencek): Engedélyezze a Strava Live Segments® funkciót vagy válasszon útvonalat a kerékpározáshoz.  Adja hozzá a Strava webhelyről letöltött szegmenseket és útvonalakat a Flow webes szolgáltatásban lévő kedvencekhez és szinkronizálja azokat a V650 eszközzel.
5. **PROFILE** (Profil): Válassza ki a kerékpározáshoz használt profilt és kerékpárt.
6. A kijelzőn megjelenő jelzések az érzékelők állapotáról nyújtanak tájékoztatást.



A GOMBOK FUNKCIÓI

A V650 egyik oldalán egy nyomógomb, az elején pedig egy másik gomb található.

Az oldalgomb (1) lenyomásával az alábbi opciók jelennek meg:

- **SYNC WITH MOBILE** (SZINKRONIZÁLÁS MOBILLAL)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (MAGASSÁG KALIBRÁLÁSA)
- **LOCK DISPLAY** (KIJELEZŐ ZÁROLÁSA)
- **SEARCH FOR SENSORS** (ÉRZÉKELŐK KERESÉSE)
- **TURN OFF V650** (A V650 KIKAPCSOLÁSA)



Nyomja meg az első gombot (2) a rögzítés indításához, tartsa nyomva sa szüneteltetéséhez.

i A kör hagyományos gombnyomással teljesíthető. A *Sport Profile settings* (Sportprofil beállítások) részben utasításokat talál a **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Az elülső gomb a kör megtételéhez) funkció be-/kikapcsolásához.



AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ FUNKCIÓI

Koppintás

- Megnyitja az elemet, amire rákoppintott.
- Válasszon egy elemet.
- Hagyja jóvá és térjen vissza az előző szintre a  gombra koppintva.
- A  gombra kattintva tovább léphet.

Pöccintés jobbra vagy balra

- Váltás az edzésnézetek között az edzés során.
- Edzésprofil-elrendezések böngészése a sportprofil-beállításokban.
- Görgesse át kerékpáros edzésének részleteit a **HISTORY** (Előzmények) pontban.

Pöccintés lefelé a képernyő felső szélétől

Megnyitja a legördülő menüt. Ott beállíthatja az első világítást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.

Pöccintés felfelé vagy lefelé

A képernyő tartalmának görgetése.

AZ ÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A V650-NEL

A V650-nel kompatibilis érzékelők Bluetooth Smart ® vezeték nélküli technológiát használnak. Egy új pulzuszámoló, futás érzékelő használata előtt, azt párosítani kell a V650-nel. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy a V650 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő az interferenciát az adatátvitel során.


Az egyes érzékelők párosításáról szóló további információért, lásd a [Sensors \(érezkelők\)](#) című részt.

BEÁLLÍTÁSOK

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (Beállítások > Általános beállítások) lehetőségeket. Ott a következőket találja:

- **Párosítás**
- **Térképek**
- **GPS idő használata**
- **Idő**
- **Dátum**
- **Language** (nyelv)
- **Units** (mértékegységek)
- **Pin kód zár**
- **Első fény**
- **Kijelző háttérvilágítás**
- **Automatikus kikapcsolás**
- **A V650-ről**

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. UNITS (mértékegységek), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

PÁROSÍTÁS

Mielőtt új érzékelőt kezdene használni, be kell azt táplálnia a V650-be. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, és mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a V650 csak az Ön érzékelőkéről érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

Pair new device(Új eszköz párosítása): Párosítsa az érzékelőt a V650-hez. Az egyes érzékelők párosításáról szóló további információért, lásd a [Kompatibilis érzékelők](#) c. fejezetet.

Paired devices (Párosított eszközök): Tekintse meg a V650-nel párosított eszközöket.

Egy érzékelő párosításának törlése:

1. Menjen a **Settings > General Settings > Pairing > Paired devices** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás > Párosított eszközök) pontokba.

2. Koppintson arra az eszközre, melyet el szeretne távolítani a listából, majd koppintson a **Remove pairing** (párosítás törlés) lehetőségre.

TÉRKÉPEK

OFFLINE MAP AREA (offline térkép terület): Az offline térkép terület középpontjának megadása (450 km x 450 km).

- A térképet pöccintéssel böngészheti, kettős koppintással közelítheti, és kétujjas koppintással távolíthatja.
- Miután megadta a területet, koppintson a **DOWNLOAD** (letöltés) lehetőségre.
- A **Delete old maps?** (törli a korábbi térképeket?) üzenet jelenik meg. Az új offline térkép terület kijelölése törli a korábbi térképeket. A kiválasztás jóváhagyásához válassza a **CONTINUE** (folytatás) lehetőséget. A V650 visszatér a **MAP SETTINGS** (térkép beállítások) menübe.
- A **Synchronization required** (szinkronizáció szükséges) üzenet jelenik meg az **OFFLINE MAP AREA** (offline térkép terület) alatt. **Az új offline térkép a V650 készülék és a Flow webes szolgáltatás FlowSync szoftveren keresztül történő legközelebbi szinkronizációja során töltődik le a készülékre.**

MAP LAYERS (térkép rétegek): Válassza a **Topographic** (Térkép), **Bike routes** (Kerékpáros útvonalak) és/vagy **Favorite routes** (Kedvenc útvonalak) lehetőségek között.


A **Browse offline map** (offline térkép böngészése) menüben az edzés megkezdése előtt megtekintheti a letöltött térkép előnézetét. Koppintson az iránytűre a képernyő jobb felső sarkában a térkép beállításához az Ön jelenlegi tartózkodási helyére. Ha a tartózkodási helyétől távol böngészzi a térképet, az iránytű pirosról fehérre változik.

GPS IDŐ HASZNÁLATA

Ha szeretné, hogy a V650 a GPS műholdakról származó egyezményes koordinált világidőt (UTC) mutassa, jelölje ki a négyzetet a **USE GPS TIME** (GPS idő használata) mezőben, majd válassza ki az Önhöz legközelebbi UTC időzónát.

IDŐ

A pontos idő beállítása.

 Ha szeretné megváltoztatni az idő formátumát, koppintson a 12h/24h-re (kép). A jelenleg kiválasztott formátum fehérrel jelenik meg. Ha a 12h időformátumot választja, válassza ki az AM vagy a PM beállítást is.

DÁTUM

Állítsa be a dátumot.

LANGUAGE (NYELV)



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

UNITS (MÉRTÉKEGYSÉGEK)


Válassza a metrikust vagy az vagy az angol-szászt. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság és a sebesség mérésére használ.

PIN KÓD ZÁR

Állítson be egy PIN kódot a V650-en, hogy edzési információit biztonságban tudhassa. Ez egy biztonságos mód arra, hogy csak Ön férhessen hozzá edzési adataihoz.

Koppintson a **PIN CODE LOCK** (pin kód zár) lehetőségre a funkció bekapcsolásához. Adjon meg egy négyjegyű PIN kódot majd koppintson a következőre: . Adja meg ismét, majd kattintson a  lehetőségre annak megerősítéséhez.

A V650 minden bekapcsolásakor kérni fogja a PIN kódot.

 Ha elfelejti a PIN kódját, visszaállíthatja a gyári alapbeállítást a V650-on. Ez eltávolítja a V650 kapcsolatát a felhasználói fiókjával és kitöröl minden azon található elmentett adatot.

1. Csatlakoztassa a V650-at számítógépének USB portjához majd lépjen be a Polar FlowSync szoftverbe. A Polar FlowSync szoftver tölti fel az edzési információit a Polar Flow web szolgáltatásba.
2. Menjen a Settings (beállítások) menübe és válassza a Factory Reset (gyári beállítások visszaállítása) lehetőséget.
3. Menjen a Polar Flow web szolgáltatásba (flow.polar.com/V650) és ismételjen meg mindent amit akkor tett, amikor a terméket először használni kezdte.




FRONT LIGHT (ELÜLSŐ LÁMPA):

Az első fény funkciója a V650 felső szélén arra való, hogy optimalizálja a kerékpározásának biztonságát a sötétben. Ez egy olyan intelligens funkció, melyet Ön beállíthat úgy is, hogy az automatikusan kapcsolódjon be amikor besötétedik és kikapcsoljon amikor kivilágosodik. Vagy, ezt manuálisan is vezérelheti a legördülő menüből.

Manual (manuális): Kezelje kézzel az elülső lámpát a legördülő menüből. Állítsa be a **Blink rate*** (villogási sebességet) a csúszka elhúzásával.

Automatic (automatikus): A V650 készülék fel- és lekapcsolja az első világítást a fényviszonyoknak megfelelően. Állítsa be az **Activation level** (aktiválási szintet) és a **Blink rate*** (villogási sebességet) a csúszka elhúzásával.

Az első világítás beállítási legördülő menü

	Koppintson az első világítás fel- és lekapcsolásához.
	Koppintson a villogási mód be- vagy kikapcsolásához.
	Koppintson az első világítás automatikus fel- és lekapcsolásához.

KIJELZŐ HÁTTÉRVILÁGÍTÁS

Manual (manuális): A háttérvilágítás bekapcsol minden alkalommal, amikor Ön megérinti a képernyőt, nyomja meg a gombot, hogy értesítést vagy figyelmeztető jelzést kapjon. Ez 15 másodpercen keresztül fog világítani, majd ismét elsötétül.

Always on (mindig bekapcsolva): A háttérvilágítás mindig be van kapcsolva.

Automatic (automatikus): A háttérvilágítás automatikusan kapcsolódik fel és le az edzés rögzítése közben tapasztalható fényviszonyoknak megfelelően. Más üzemmódokban ez ugyan úgy működik, mint a manuális háttérvilágítás. Beállíthatja az **Activation level** (aktiválási szintet) a csúszka elhúzásával.

AUTOMATIKUS KIKAPCSOLÁS

Állítsa be az **On** (Be) / **Off** (Ki) lehetőséget: Az energiaellátás automatikusan kikapcsol amikor 15 percig nem ér hozzá a gombokhoz, vagy a képernyőhöz (kivéve amikor a V650 egy edzést rögzít vagy szünet módban van).

A V650-RŐL


Ellenőrizze a V650-jének eszközazonosítóját, firmware verzióját és HW modelljét.

SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Sport profiles** (Beállítások > Sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné.

Az egyes profilokhoz a következő beállításokat találja:



- **Edzési nézetek**
- **HR nézet**
- **Sebesség nézet**
- **Edzési hangjelzések**
- **GPS**
- **Automatikus szünet**
- **Automatikus kör**
- **Az elülső gomb a kör megtételéhez**
- **HR zónák**
- **Teljesítmény beállítások**

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. Training sounds (Edzési hangjelzések)), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

EDZÉSI NÉZETEK

Például minden profilhoz beállíthat akár hat edzési nézetet is, melyben egy edzés nézet maximum nyolc adatmezőt tartalmazhat. Ezen kívül a következő nézeteket kapcsolhatja be: **Lap view** (kör nézet), **AUTOMATIC LAP VIEW** (automatikus kör nézet) és **Map view** (térkép nézet).

1. Kattintson a kijelzőn a baloldali nézetbe a következők aktiválásához: **View 1, View 2, View 3, View 4, View 5** vagy **View 6**
2. Koppintson arra az nézetre, amelyiket szerkeszteni szeretné.
3. Válassza ki a nézet elrendezését. Számos elrendezési opció áll rendelkezésére; egy szerűen simítson jobbra vagy balra, míg meg nem látja azt az elrendezést amelyiket szeretné.
4. Ha szeretne megváltoztatni egy elemet, koppintson rá és válasszon ki egy új elemet a listából. A lista tartalma kissé eltér a különböző elrendezéseknél. Ez annak köszönhető, hogy némelyik elem (pl. grafikonok) nem minden elrendezésbe illenek bele. Az elérhető elemek teljes listáját megtalálhatja a [Training Views](#) (Edzési nézetben).
5. Amikor az elrendezés készen van, erősítse ezt meg és térjen vissza a **TRAINING VIEWS** (edzési nézet) menübe a következőre koppintva: .
6. Ha be szeretne állítani a profilhoz még több edzési nézet, ismételje meg az 1-5. lépéseket.
7. A **Lap view** (kör nézet) megállításához, jelölje ki a **Lap view** (kör nézet) mezőben található négyzetet.
8. Koppintson  a **TRAINING VIEWS** (edzési nézetek) menübe a változások elmentéséhez.

HR NÉZET

Válassza a **%** (maximum pulzusszám százaléka) lehetőséget vagy a **bpm**-et (ütés/perc).

SEBESSÉG NÉZET

Válasszon: **km/óra** vagy **perc/km**.

EDZÉSI HANGJELZÉSEK

Válasszon a **Mute** (csend), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.

GPS

Állítsa be az **On** (Be) / **Off** (Ki) GPS funkciót.

AUTOMATIKUS SZÜNET

Kattintson a jelölőnégyzetbe a funkció bekapcsolásához.

Koppintson az **Activation speed** (aktiválási sebesség) lehetőségre annak beállításához, hogy mikor szüneteljen a rögzítés.


AUTOMATIKUS KÖR

Kattintson a jelölőnégyzetbe a funkció bekapcsolásához, majd állítsa be az automatikus kör **Duration** (időtartamát) vagy **Distance** (távolságát).

AZ ELÜLSŐ GOMB A KÖR MEGTÉTELÉHEZ

Állítsa a funkciót **On** (Be) / **Off** (Ki) állásba. Ha bekapcsolja a funkciót, akkor az elülső gomb megnyomásával az edzés rögzítése közben megtesz egy kört.

Alapértelmezettként a funkció be van kapcsolva a **Road cycling (közúti kerékpározás)**, **Mountain biking (hegyi kerékpározás)** és az **Indoor cycling (szobai kerékpározás)** lehetőségekben.

 Az elülső gomb megnyomásával és nyomva tartásával szünetelteti a rögzítést.

HR ZÓNÁK

Tekintse meg és változtassa meg a pulzustartomány határértékeit.

TELJESÍTMÉNY BEÁLLÍTÁSOK

Az **Power settings** (teljesítmény beállítások) lehetőségben találja a következőket:

- **Power view** (teljesítmény nézet): Válassza a **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) vagy az **FTP %** (% / FTP) lehetőséget.
- **FTP (W)**: Állítsa be az FTP értéket. A tartomány 60 és 600 watt között van.
- **Teljesítmény, gördülő átlag**: Válasszon a teljesítményadatok 3, 10 vagy 30 másodperces gördülő átlaga közül vagy a **Set other** (Másik érték) beállítás választásával adjon meg egy 1-99 mp közötti tetszőleges értéket a gördülő átlaghoz.
- **Teljesítmény zónák**: Tekintse meg és változtassa meg a teljesítményzónák határértékeit.

KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSOK

A kerékpár beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings (beállítások) > Bike settings (Kerékpár beállítások)** lehetőségeket és válassza ki a kerékpárt. A kerékpárhoz csatlakoztatott érzékelők a kerékpár neve alatt jelennek meg.

A következő beállításokat találja:

BIKE NAME (kerékpár név): **Bike 1, Bike 2, Bike 3** vagy **Bike 4**.

KERÉKMÉRET (MM): Adja meg a kerékméretet milliméterben. További információért, lásd a [Kerékméret mérése](#) című részt.

PEDÁLHOSSZÚSÁG (MM): Adja meg a pedálhosszúságot milliméterben.

SENSORS (érzékelők): Tekintse meg az összes érzékelőt, melyet a kerékpárhoz csatlakoztatott.

KERÉKMÉRET MÉRÉSE

A kerékméret beállítása előfeltétel a pontos kerékpározási információhoz. Kerékpárja kerékméretének megállapításának két módja van:

1. módszer

Mérje meg manuálisan a kerék méretét a legpontosabb eredményért.

Használja a szelepet annak megjelölésére, hogy a kerék hol ér a földhöz. Rajzoljon egy vonalat a pont megjelöléséhez. Egyenesen feljebb tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék legyen merőleges a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon újabb vonalat a földre amikor a szelep ismét elérte egy teljes fordulat után a kezdőpontot. Mérje meg a két vonal közötti távolságot.

Vonjon ki 4 mm-t a távolságból a kerékpárra nehezítő súly miatt, így megkapja a kerék kerületét. Írja be az így kapott értéket az kerékpározási komputerbe.

2. módszer


Nézze meg a kerékre hüvelykben vagy ETRTO-ban nyomtatott méretet. A táblázatból keresse ki a megfelelő értéket milliméterben.



Ellenőrizheti a kerék méretet a gyártónál is.

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124


 A táblázatban található kerékméret csak tájékoztató jellegű, mert a kerék mérete függ a kerék típusától és a légnyomástól. A mérések különbözőségei miatt, a Polar azok érvényességéért nem vonható felelősségre.

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (Beállítások > Fizikai beállítások) lehetőségeket. Ott a következőket találja:

- **Neme**
- **Testmagasság**
- **Súly**
- **Date of birth (Születési idő):**
- **HR max**
- **Nyugalmi HR**
- **VO2max**

Fontos, hogy az fizikai állításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzushatárértékek és kalória felhasználás pontosságát.

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. SEX (nem)), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

NEME

A választható: **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő).

TESTMAGASSÁG

Adja meg magasságát.

SÚLY

Adja meg súlyát.

DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI IDŐ):

Adja meg születési idejét.

HR MAX

HR MAX: Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért aktuális értéket. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A Maximális pulzusszámról

A HR_{max} az energiefelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A HR_{max} az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. A HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése.

NYUGALMI HR

RESTING HR (Nyugalmi HR): Állítsa be nyugalmi pulzusszámát.

A nyugalmi pulzusszámról

Egy személy nyugalmi pulzusszáma (HR_{rest}) a legalacsonyabb percenkénti szívverésszám (bpm) amikor teljesen nyugodt és zavartalan. A kor, az edzettségi

szint, a genetika az egészségi állapot és a nem, mint hatással vannak a HR_{rest} (nyugalmi pulzusszámra). A HR_{rest} (a nyugalmi pulzusszám) csökken a kardiovaszkuláris kondicionálás eredményeképpen. Egy felnőtt normál értéke 60-80 bpm, de top atlétáknál ez még 30 bpm alatt is lehet. Egy kifejezetten magas HR_{rest} (nyugalmi pulzusszám) kimerültség vagy betegség jele is lehet.

VO2 MAX

VO2max: Állítsa be maximális oxigénfelvételét ($VO2_{max}$).

A $VO2_{max}$ -ról



Egyértelmű a kapcsolat a test oxigénfelvétele ($VO2$) és a szív és léguti edzettség között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szív működésétől függ. A $VO2_{max}$ (maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mellynél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. A $VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekkel (pl. maximális tesztek, maximális közeli tesztek, Polar edzettségi teszt). A $VO2_{max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és léguti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a aerob események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

A $VO2_{max}$ (maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Az oxigénfelvétel ($VO2$) és a pulzusszám (HR) közötti kapcsolat az egyénnél lineáris a dinamikus edzés során. A $VO2_{max}$ százalékai a HR_{max} százalékára válthatóak át a következő képlet segítségével: $\%HR_{max} = (\%VO2_{max} + 28,12)/1,28$.

A $VO2_{max}$ az edzés intenzitásának alap változója. Amikor célul tűz ki egy intenzitást, a pulzusszám praktikusabb és hasznosabb, valamint könnyen és nem invazív módon megszerezhető, pl. edzés alatt online pulzusmérők segítségével.

FIRMWARE FRISSÍTÉS

A V650 firmware frissíthető. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt ahogy a V650-at egy USB kábellel a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések az USB kábelen és a FlowSync szoftveren keresztül   töltődnek le.

A Firmware frissítéseket a V650 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat.

HOGYAN FRISSÍTÜK A FIRMWARE-T

A V650 firmware frissítéshez, a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatás fiók
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrálja a V650-et a Flow web szolgáltatásban

Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére.

A firmware frissítéséhez:

1. Pattintsa be az micro USB csatlakozót a V650-be, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. FlowSync megkezdi adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a Yes (igent). Az új firmware telepítődik, és a V650 újraindul.

A firmware frissítése után, a V650-on található adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak. Így soha nem veszít adatot frissítéskor.

ÉRZÉKELŐK

Polar pulzuszám mérő Bluetooth® Smart	26
Párosítsa egy pulzuszám mérőt a V650-nel	26
Polar sebességérzékelő Bluetooth® Smart	26
Párosítsa a sebességmérőt a V650-nel	27
Polar pedálfordulat érzékelő Bluetooth® Smart	27
Párosítsa a pedálfordulatmérőt a V650-nel	28

POLAR PULZUSMÉRŐ BLUETOOTH® SMART

A Polar pulzuszám mérő egy kényelmes pántból és egy csatlakozóból áll. Pontosan érzékeli a pulzusát, és valós időben küldi az adatokat a V650-re.

A pulzuszám adat betekintést nyújt Önnek fizikai állapotába valamint abba, hogyan reagál a szervezete az edzésre. Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzuszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.

PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT A V650-NEL

1. Viselje a pulzuszám mérőt a [A pulzuszám mérő használata](#) című részben leírtaknak megfelelően majd menjen a **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás > új eszköz párosítása) című részeket.
2. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. Koppintson arra, amelyiket párosítani szeretné.
3. **A Pairing succeeded (párosítás sikerült)** üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

POLAR SEBESSÉGÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Számos tényező lehet hatással a kerékpározási sebességére. Egyértelmű, hogy ezek egyike az edzettség, mégis az időjárási körülmények és az út változó dőlésszöge is nagy szerepet játszik. Ezeknek a sebesség teljesítményt befolyásoló tényezőknek a legjobb módja az aerodinamikus sebesség érzékelő.

- Megméri aktuális, átlag és maximum sebességét
- nyomon követi az átlagsebességét, hogy lássa amint fejlődik és ahogy teljesítménye növekszik

- Könnyű, mégis erős, könnyen csatlakoztatható

PÁROSÍTSA A SEBESSÉGMÉRŐT A V650-NEL

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felerősítve. További információkért a sebességérzékelő felszereléséhez, forduljon a sebességérzékelő használati útmutatójához.

1. Menjen a **General Settings > Pairing > Pair new device** (Általános beállítások > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontokba. A V650-nek a párosítani kívánt érzékelőtől kevesebb, mint három méterre kell lennie. Az elég közeli, ha a kormányra van szerelve.

2. Aktiválja azt az érzékelőt, amelyiket párosítani szeretné. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. A piros jelzőfény villogása jelzi azt, hogy aktiválta a sebességérzékelőt.


 *A párosítást az érzékelő aktiválása utáni 30 másodpercben végezze el.*

3. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. A V650-hez legközelebb lévő eszköz lesz lista tetején. Koppintson arra az eszközre, amelyiket párosítani szeretné.

4. A **Pairing succeeded** (párosítás sikerült) üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

5. Csatlakoztassa az érzékelőt a **Bike 1** (1. kerékpár), **Bike 2** (2. kerékpár), **Bike 3** (3. kerékpár) vagy **Bike 4** (4. kerékpár) lehetőségek egyikéhez. A **Paired devices** (párosított eszközök) menüpontban, később megváltoztathatja a kerékpárt.

6. Állítsa be a kerékméretet. Koppintson rá a **PAIRING (PÁROSÍTÁS)** lehetőségre a megerősítéshez, és a visszatéréshez az előző szintre. 

 *Amikor kiválaszt egy kerékpárt, a V650 automatikusan keresni kezdi azokat az érzékelőket, melyeket ahhoz a kerékpárhoz csatlakoztatott. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus.*

POLAR PEDÁLFORDULAT ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Kerékpár-edzésének leggyakorlatiasabb méréséhez, használja a fejlett vezeték nélküli pedálfordulatszámlálót. Valós időben mér átlag és maximum pedálfordulatszámlálót, percenkénti fordulatszámot, hogy összehasonlíthassa az aktuális kerékpározását egy korábbival.

- Fejleszti kerékpározási technikáját és azonosítja az Önnek optimális ütemet
- Az interferencia-mentes pedálfordulatszámlálási adatok segítenek elemezni egyéni teljesítményét

- Aerodinamikusnak tervezték és könnyűnek

PÁROSÍTSA A PEDÁLFORDULATMÉRŐT A V650-NEL

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatmérő megfelelően van-e felszerelve. További információkért a pedálfordulatmérő felszereléséhez, forduljon a pedálfordulatmérő használati útmutatójához.

1. Menjen a **General Settings > Pairing > Pair new device** (Általános beállítások > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontokba. A V650-nek a párosítani kívánt érzékelőtől kevesebb, mint három méterre kell lennie. Az elég közeli, ha a kormányra van szerelve.


2. Aktiválja azt az érzékelőt, amelyiket párosítani szeretné. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a pedált. A piros jelzőfény villogása jelzi azt, hogy aktiválta a sebességérzékelőt.

 *A párosítást az érzékelő aktiválása utáni 30 másodpercben végezze el.*

3. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. A V650-hez legközelebb lévő eszköz lesz lista tetején. Koppintson arra az eszközre, amelyiket párosítani szeretné.

4. A **Pairing succeeded** (párosítás sikerült) üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

5. Csatlakoztassa az érzékelőt a **Bike 1** (1. kerékpár), **Bike 2** (2. kerékpár), **Bike 3** (3. kerékpár) vagy **Bike 4** (4. kerékpár) lehetőségek egyikéhez. A **Paired devices** (párosított eszközök) menüpontban, később megváltoztathatja a kerékpárt.

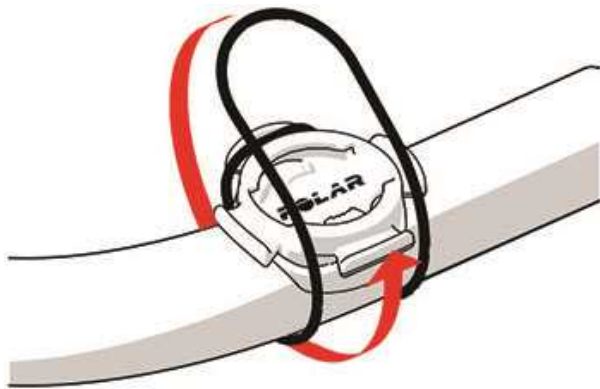
 *Amikor kiválaszt egy kerékpárt, a V650 automatikusan keresni kezdi azokat az érzékelőket, melyeket ahhoz a kerékpárhoz csatlakoztatott. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus.*

A KERÉKPÁROS SZERELÉK FELSZERELÉSE

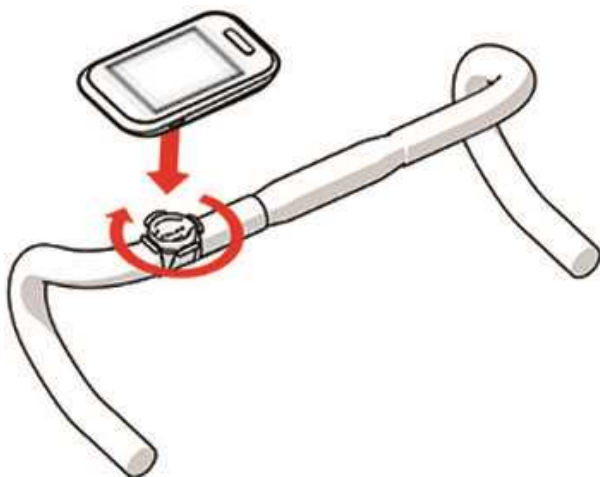
A KERÉKPÁROS SZERELÉK FELSZERELÉSE

Ön felszerelheti a kerékpáros foglalatot a vázra, vagy a kormány jobb-, vagy balkéz felőli oldalára.

1. Helyezze a gumi alapot a vázra/kormányra.
2. Állítsa be a kerékpáros foglalatot a gumialapon úgy, hogy a POLAR logo párhuzamos legyen a kormánnyal.
3. Rögzítse a kerékpáros foglalatot a vázra/kormányra az O-gyűrűvel.



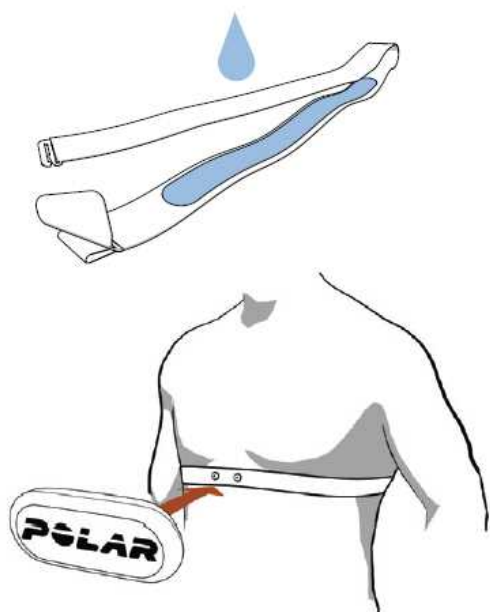
4. Igazítsa a V650 hátulján található széleket a kerékpáros tartón lévő foglalatba majd fordítsa el azt jobbra, míg a V650 a helyére nem kerül.



EDZÉS

VISELJE A PULZUSMÉRŐT

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatlakoztassa a csatlakozót a pánthoz.
3. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kárpót a pánt másik végére.
4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



i Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktíva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.

EDZÉS INDÍTÁSA

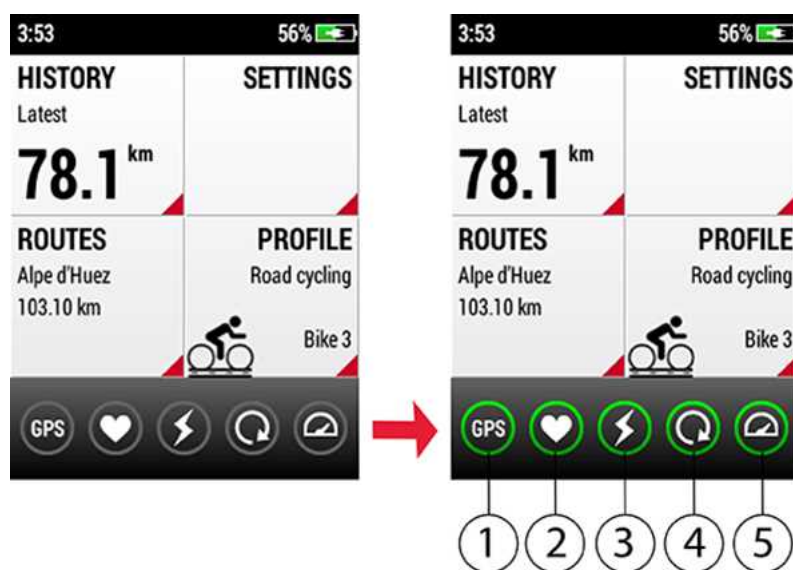
VÁLASSZA KI A EDZÉSHESZ SZÜKSÉGES PROFILT ÉS KERÉKPÁRT

Lépjen a **PROFILE** (Profil) menübe **Road biking** (úti kerékpározás), **Mountain biking** (Mountain bike), **Indoor cycling** (szobabiciklizés) vagy **Other** (Egyéb) lehetőség választásához. Válassza a **Bike 1**, **Bike 2**,

Bike 3 vagy **Bike 4** lehetőségek egyikét.

Ha a választott profilban a GPS be van kapcsolva, a V650 automatikusan megkezdi a műholdszignál keresését. Keresés közben tartsa a V650-et a kijelzővel felfelé. A műholdjelek vétele első alkalommal 30-60 másodpercet vesz igénybe. A továbbiakban a keresés mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A V650 akkor találta meg a GPS-műhold jeleit, ha a GPS körüli zöld kör folyamatosan világít.

Ha korábban összekötött egy érzékelőt a kerékpárral, a V650 megkezdi az érzékelő szignálok keresését. A keresés alatt az érzékelő körüli zöld kör villog. A V650 akkor áll készen, amikor a szenzorjelző körüli zöld kör folyamatosan világít. Az edzés megkezdéséhez vagy az útvonal-kiválasztással történő folytatáshoz nyomja meg az elülső gombot.




1. GPS
2. Pulzusmérő
3. Teljesítménymérő
4. Pedálfordulatszám-mérő
5. Sebességmérő

i A műholdak megkeresése után a V650 kalibrálja a magasságot. Az **Altitude calibration complete** (magasság kalibráció kész) jelzi a művelet végét. Annak biztosítására, hogy a magassági érték pontos maradjon, a V650 készüléket manuálisan kalibrálni kell amikor megbízható referencia, mint egy csúcs vagy egy magassági térkép áll rendelkezésre, vagy amikor tengerszinten van. A manuális kalibrációhoz nyomja meg az oldalsó gombot, és válassza ki a **Calibrate altitude** (magasság kalibrációja) lehetőséget. Ezután adja meg jelenlegi helye magasságát.

EDZÉS INDÍTÁSA ÚTVONALSEGÍTSÉGGEL

Lépjen a **ROUTES** (Útvonalak) menübe a Flow web szolgáltatásban kedvencként hozzáadott és a V650 eszközzel szinkronizált útvonalak listájának megtekintéséhez. Az útvonal neve mellett bal oldalon lévő körre koppintva válassza ki a következő edzés útvonalát. Az útvonal-csempére koppintva megtekinthető az útvonal előnézete.


A  gomb megnyomásával térjen vissza a fő nézetbe. A kiválasztott útvonal megjelenik a **ROUTES** (Útvonalak) csempén. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg az elülső gombot.

Az útvonalsegítségrel kapcsolatos információkért illetve az útvonalak V650 eszközhöz történő hozzáadásával kapcsolatos instrukciókért olvassa el az [Útvonalsegítség](#) fejezetet.

GOMBOK FUNKCIÓI EDZÉS KÖZBEN

OLDALSÓ GOMBOK FUNKCIÓI

- Edzési nézet váltása az oldalsó gombok rövid lenyomásával.
- Tartsa nyomva a gombot az oldalmenü megtekintéséhez, illetve, ha a kijelző rögzítve van, a feloldáshoz.
- Tartsa nyomva a gombot nyolc másodpercig a V650 kikapcsolásához.

 *Erős esőzésben az esőcseppek zavarhatják az érintőképernyő működését. Ennek megakadályozásához javasoljuk, hogy az oldalmenü beállításai segítségével rögzítse a kijelzőt.*

ELÜLSŐ GOMBOK FUNKCIÓI

- Kör indítása az elülső gomb rövid lenyomásával.

A **FRONT BUTTON TAKES LAP** (elülső gomb kör megtételéhez) funkciónak engedélyezve kell lennie. A funkció az alapértelmezésben engedélyezve van. A funkciót a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sportprofilok) menüben kapcsolhatja ki vagy be (válassza ki a módosítandó profilt a beállítások megtekintéséhez).

- Nyomja meg és tartsa nyomva a felvétel szünettetéséhez. Az edzés leállításához tartsa nyomva a **STOP** gombot három másodpercig.

ÉRINTŐKÉPERNYŐ FUNKCIÓI



- Az edzési nézetek váltásához pöccintse a képernyőt.
- A jobb alsó sarokban látható piros háromszög azt jelzi, hogy gyorsan válthat a kijelzett információk, például sebesség és átlag sebesség között.

- Pöccintsen lefelé a legördülő menü megnyitásához. Itt beállíthatja az elülső világítást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.

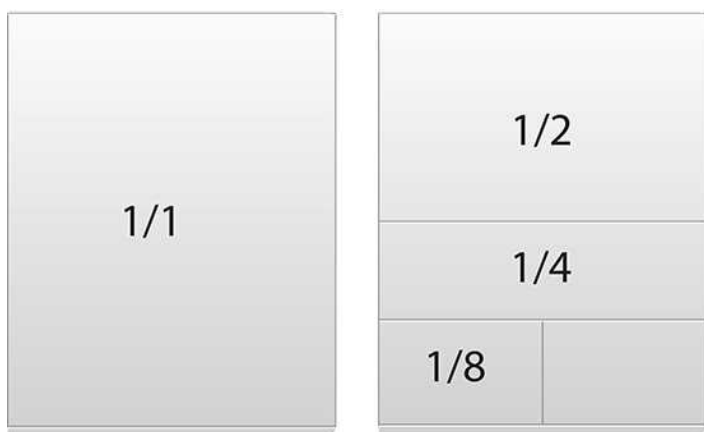
EDZÉSI NÉZETEK

A V650 edzési nézetei teljesen testre szabhatóak. Például minden profilhoz beállíthat akár hat edzési nézetet is, melyben egy edzés nézet maximum nyolc adatmezőt tartalmazhat.

Minden elérhető edzési nézeti elemet bemutatunk alább. Válassza ki azokat, melyek legjobban megfelelnek önnek és az edzési szükségleteinek, elvárásainak. Az edzési nézetekre vonatkozó útmutatásért és annak testreszabásáért, lásd a [Sportprofil beállítások](#) c. részt.

 Az edzési nézetek egyes elemeit vagy numerikus vagy grafikus módon jelenítik meg (a  grafikus ikonnal jelezve a kiválasztási listában az elem neve után), a kiválasztott elem méretétől függően.

Elem méretek









Láthatja az elérhető elem méreteket az egyes edzési nézetekhez az alábbi táblázatból.


IDŐ

<p>Pontos idő</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Pontos idő</p>
<p>Időtartam</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Az edzés teljes hossza</p>



Köridő 1/2, 1/4, 1/8	A jelenlegi kör stopper ideje
------------------------------------	-------------------------------




KÖRNYEZET

Magasság 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi magasság lábban vagy méterben
Magassági grafikon 1/2  , 1/4 	Magasság grafikus trendként
Emelkedés 1/2, 1/4, 1/8	Megtett magasság méterben/lábban
Vissza a Starthoz 1/1  , 1/2 	A kiindulási pont felé nyíl mutat. Megmutatja az Ön és a kiindulópontja közötti közvetlen távolságot (légvonalban).
Barométer 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi légnyomás
Süllyedés 1/2, 1/4, 1/8	Süllyedés méterben/lábban
Dőlésszög 1/2, 1/4  , 1/8	Emelkedő/lejtő szögben vagy %-ban
Térkép 1/1 	<p>A térképre vetített útvonal segítségével valós időben követheti tartózkodási helyét a térképen. A térképek letöltéséhez a V650 készülékre lásd a Térképek c. fejezetet.</p> <p>A térkép megtejtéskor az alábbi adatok láthatók a kijelző alsó</p>

	<p>negyedében, 1/8-os méretben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sebesség • távolság • időtartam • pulzus • teljesítmény • pedálfordulatszám <p>A megjelenő adatok a képernyőre kattintva módosíthatók.</p>
<p>Útvonal</p> <p>1/1 </p>	<p>Az útvonalsegítség funkció keresztülvezeti Önt az előzőekben rögzített vagy a Flow web szolgáltatás más felhasználói által rögzített és megosztott útvonalakon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A piros térképmutató jelzi az Ön helyét és azt, hogy milyen irányba néz. • A piros vonal a követendő útvonalat jelzi. • A zöld kör az útvonal kezdőpontját, a piros pedig a végpontját jelzi. • A kék vonal a jelenlegi útvonalat mutatja.

TEST MÉRÉS

<p>Kalória</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Az eddig elégetett kalóriák.</p>
<p>Pulzusszám</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sebesség amivel a szíve (BPM) az edzés során ver, vagy a maximális pulzusszám százalékban (%)</p>
<p>HR zónák</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>A pulzusa és a kerékpározás időtartama. A sávok az egyes pulzustartományban eltöltött időt jelzik.</p> <p>Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak</p>



	nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.
HR grafikon 1/2  , 1/4 	<p>Az Ön pulzusszámának grafikus trendje van.</p> <p>Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.</p> <p> <i>Koppintson a nézetváltáshoz.</i></p>
HR átlag 1/2, 1/4, 1/8	Az átlag pulzusszám
HR max 1/2, 1/4, 1/8	A Maximális pulzusszáma
Kör HR maximum 1/2, 1/4, 1/8	Az Ön maximum pulzusszáma a jelenlegi körben
Kör HR átlag 1/2, 1/4, 1/8	Az Ön minimum pulzusszáma a jelenlegi körben

TÁVOLSÁG

Távolság 1/2, 1/4, 1/8	A kerékpározás közben megtett távolság
Kör távolság	A jelenlegi körben megtett távolság

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


SEBESSÉG

Sebesség / Tempó 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Sebesség átlag / Tempó átlag 1/2, 1/4, 1/8	Átlagsebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Sebesség maximum / Tempó maximum 1/2, 1/4, 1/8	Maximum sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Kör sebesség átlag / Kör tempó átlag 1/2, 1/4, 1/8	Átlag sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Kör sebesség átlag / Kör tempó átlag 1/2, 1/4, 1/8	Maximális sebesség (km/óra vagy mérföld/óra) a jelenlegi körön
Sebesség grafikon / Tempó grafikon 1/2  , 1/4 	Megmutatja jelenlegi sebességét (km/óra vagy mérföld/óra) és a legutóbbi sebességváltozás grafikus trendként.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Emelkedés láb/méter per óra












PEDÁLFORDULATSZÁM

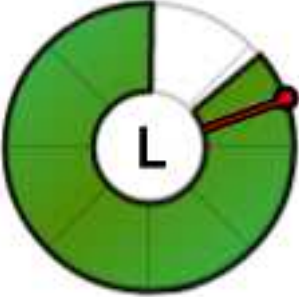


Pedálfordulatszám 1/2, 1/4, 1/8	A pedálozási sebesség fordulat per percben
Pedálfordulat átl 1/2, 1/4, 1/8	Átlag pedálozási sebesség
Kör pedálfordulat átlag 1/2, 1/4, 1/8	Átlagos pedálozási sebesség a jelenlegi körben

TELJESÍTMÉNY

 A teljesítmény nézet kiválasztástó függően a [Sport profile settings \(Sport profil beállításokban\)](#), a teljesítmény értékeket **W** (Wattban), **W/kg** (Watt/kg-ban) vagy **FTP %** (a funkcionális küszöb teljesítmény %-ában) jelzi ki.

Teljesítmény 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi teljesítmény kimenet
Teljesítmény átlag 1/2, 1/4, 1/8	Átlagteljesítmény a jelenlegi edzéshez
Teljesítmény maximum 1/2, 1/4, 1/8	Maximum teljesítmény a jelenlegi edzéshez
Teljesítmény, bal 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi bal láb teljesítmény kimenete
Teljesítmény, jobb 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi jobb láb teljesítmény kimenete


<p>Teljesítményzónák</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>A teljesítménye és a kerékpározás időtartama. A sávok az egyes teljesítmény-tartományban eltöltött időt jelzik.</p> <p>Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a teljesítmény kimenet kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.</p>
<p>Teljesítmény grafikon</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>A teljesítmény mint grafikus trend</p> <p>Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a teljesítmény kimenet kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.</p> <p> <i>Koppintson a nézetváltáshoz.</i></p>
<p>Kör teljesítmény átlag</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Átlagteljesítmény a jelenlegi körben</p>
<p>Kör teljesítmény max.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maximum teljesítmény a jelenlegi körben</p>
<p>Bal/jobbs egyensúly</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban</p>
<p>Átlag bal/jobbs egyensúly</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Átlag teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban</p>
<p>Kör bal/jobbs egyensúly</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között a jelenlegi körben</p>
<p>Force (Erő)</p>	<p>A bal és a jobb pedál löket tortadiagramja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A zöld terület az Ön által használt pozitív erő a pedál löket során.

 <p>1/2 </p>	<ul style="list-style-type: none"> • A narancsszín vonal jelzi azt a pedálpozíciót, ahol a legnagyobb erő kifejtés történik.
<p>Erő nézet</p> <p>1/1 </p>	<p>Az Erő nézetben, a következő információkat tekintheti meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A bal és a jobb pedál löket vizuális megjelenítése • Maximális kifejtett erő a bal és a jobb pedál löket során • A pozitív erő idejének százaléka a bal és a jobb oldali löketnél <p>Ha a Kéo Power Essential Bluetooth® Smart-ot használja (egy teljesítmény jeladóval), a következő információkat láthatja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pedál löket vizuális megjelenítése • Jelenlegi teljesítmény kimenet / 3, 10, 30 vagy 1-99 (az Ön által beállított érték) a teljesítmény kimenet másodperces átlaga. Koppintson az érték megváltoztatásához. • Maximum erő a pedál löket során • A pozitív erő idejének százaléka a pedál löketnél • Pedálfordulatszám
<p>A fordulat erő maximuma, bal</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maximum erő a pedál löket során (bal)</p>
<p>A fordulat erő maximuma, jobb</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maximum erő a pedál löket során (jobb)</p>
<p>NP</p>	<p>A NORMALIZÁLT TELJESÍTMÉNY (NP) az edzés intenzitásának</p>

Kör NP	értékelését teszi lehetővé. Jobban mérhetővé teszi a valós fiziológiai igényeket egy adott edzésre vonatkozóan.
IF Kör IF	AZ INTENZITÁSI TÉNYEZŐ (IF) a normalizált és a küszöbteljesítmény aránya. Az IF segítségével ezáltal érvényes és kényelmes módon összehasonlítható egy adott edzés vagy verseny relatív intenzitása egy adott versenyzőre vagy több versenyzőre vonatkozóan, figyelembe véve a küszöbteljesítmény változásait vagy eltéréseit.
TSS Kör TSS	Az EDZÉSI STRESSZ PONTSZÁMA (TSS) a teljesítményadatok alapján számszerűsíti az edzés általános terhelését.

KÖRINFORMÁCIÓ

Mindig amikor megtesz egy kört, a körüzenetek megjelennek egy pillanatra. Ha a kör során szeretné követni a körinformációkat, választhat egy különálló **Lap view** (kör nézet) / **AUTOMATIC LAP VIEW** (automatikus kör nézetet) a Sport profil beállításokban.


 *Koppintson a képernyőre a **Lap view** / **AUTOMATIC LAP VIEW** (kör nézet/automatikus kör nézet) nézetbe az előző kör üzeneteinek megtekintéséhez.*


VISSZA A STARTHOZ

A Vissza a Starthoz funkció visszavezeti Önt a kezdőpontra. Amikor az edzés kezdetén a V650 megtalálja a GPS műholdjeleket, a helyadatokat kezdőpontként menti el.

Ha szeretne visszatérni a kezdőponthoz, kövesse az alábbi lépéseket:

- Menjen a BACK TO START (vissza a starthoz) nézetre.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy a V650 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.
- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig menjen a nyíl által mutatott irányba.
- A V650 megmutatja az Ön és a kiindulópontja közötti közvetlen távolságot (légvonalban).


 *Mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha a V650 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.*

 Ez a funkció GPS-el működik. Állítsa be a GPS-t a sportprofil beállításokban. További utasításokért lásd: [Sportprofilok](#).

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés rögzítésének megállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva az elülső gombot.

- Az edzés rögzítés folytatásához válassza a **CONTINUE** (folytatás) gombot.
- Az edzés leállításához tartsa nyomva a **STOP** gombot három másodpercig.

 Edzés után gondoskodjon a pulzusmérő megfelelő ápolásáról. Minden használat után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az ápolással és karbantartással kapcsolatos további információért lásd: [A V650 ápolása](#) c. részt.

EDZÉS UTÁN

ÖSSZEFOGLALÓ

Minden edzés után, azonnali összefoglalót kap edzéséről. Az összesítés tartalmazza a következőket:

<ul style="list-style-type: none">• Edzésének időtartama• Távolság• Átlagos és maximális pulzusszám• Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója• Elégetett kalóriák és a kalóriák zsír %-a magassággal kompenzálva
<ul style="list-style-type: none">• Az edzés jótékony hatásai: Szöveges visszajelzés, például Állandó terhelésű edzés+ jelenik meg, ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban. További információkért lásd: Training Benefit (Edzés haszna) c. részben.• Az egyes pulzustartományban eltöltött idő
<ul style="list-style-type: none">• Az átlagos és maximum ütem• Emelkedés és süllyedés• Maximum magasság
<ul style="list-style-type: none">• Az edzés átlagos és maximális teljesítménye• Átlagos és maximum W/KG (teljesítmény / súly arány)• Átlagos pedálozási teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban
<ul style="list-style-type: none">• Útvonala a térképen
<p>A kör adatai</p> <ul style="list-style-type: none">• Körök száma és köridő• Távolság• Átlag pulzusszám

- Átlagsebesség
- Átlagos lépésszám
- Átlagos teljesítmény

Az edzési összefoglaló későbbi megtekintéséhez, menjen a **HISTORY > Sessions** (Előzmény > Edzés).

ELŐZMÉNY EDZÉSEK

A V650 kerékpározásainak összefoglalóját a **HISTORY > Sessions** (Előzmények > Edzések) c. részben menti el. Megtalálhatja ott az edzései listáját a következő információkkal együtt: dátum, kezdési idő, profil és kerékpár.

- Érintsen meg egy edzést annak összefoglalójának megnyitásához. Böngésszen az összefoglalóban úgy, hogy abban jobbra-balra megy.
- Koppintson és tartsa úgy az edzés törléséhez.

Az edzés előzményeinek mélyebb elemzéséhez töltsse fel adatait a Polar Flow web szolgáltatásra egy USB kábel és a FlowSync szoftver használatával. A web szolgáltatás számos különböző lehetőséget kínál az adatok elemzéséhez.

ÖSSZESÍTÉSEK

Az edzési összesítések megtekintéséhez, menjen a **HISTORY > Sessions** (Előzmény > Edzés).


A **Totals** (Összesítések) összesített információt tartalmaznak az edzéseiről a legutolsó visszaállítás óta:

- Időkeret
- **Időtartam**
- **Távolság**
- **Kalória**
- A következő kerékpárokon megtett távolság: **Bike 1, Bike 2, Bike 3** és **Bike 4**



Koppintson a mezőre az összesítés visszaállításához. A kerékpáros összesítéseket külön kell elvégezni.

Az értékek automatikusan frissülnek amikor befejezi a rögzítést.

 *Használja az összesített értékek fájlt évszakonkénti vagy havi kerékpározási adatainak számlálójaként.*

JELLEMZŐK

GPS

A V650-ben beépített GPS van, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow web szolgáltatásban és web szolgáltatásban az edzés után. A V650 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- Távolság: Megadja a pontos távolságot az edzés alatt és után.
- Sebesség: Pontos sebesség információ az edzés alatt és után.
- Vissza a starthoz: Elirányítja Önt a kiindulóponthoz a lehető legrövidebb idő alatt, és megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most megnézheti a nagyobb kihívást jelentő útvonalakat is, és biztonságosan felfedezheti azokat, tudván, hogy csak egy gombnyomásra van attól, hogy a V650 visszavigye oda ahonnan indult.
- Útvonal: Egy vonal rajzolja meg útvonalát mely a jelenlegi helyzetét és a kiindulópontját jelzi.

BAROMÉTER

A V650 a magasságot a légköri nyomás érzékelő segítségével méri és azt konvertálja magassági értéké. Ez a legpontosabb módja a magasság és a magasság változás mérésének (emelkedés / süllyedés).

A barométer jellemzői a következők:

- Magasság, emelkedés és süllyedés
- Barométer és GPS alapú dőlésmérő
- Valós idejű VAM (átlag hegymeneti sebesség)
- Magasság-kompenzált kalória

Annak biztosítására, hogy a magassági érték pontos maradjon, azt kalibrálni kell amikor megbízható referencia, mint egy csúcs vagy egy magassági térkép áll rendelkezésre, vagy amikor tengerszinten van. Az időjárás miatti nyomásváltozások, vagy a zárt tér légkondicionálása hatással lehetnek a magassági értékekre.

SPORT PROFILOK

A V650 három kerékpáros profillal (és egy más sportra való profillal) rendelkezik. Mindegyikhez meghatározhatja azok egyedi beállításait. Például tesztre szabhatja az egyes profilokat akár hat edzési nézetet is beállíthat, hogy azokat az információkat lássa amelyeket szeretné.


További információért, lásd: [Sportprofil beállítások](#).

TÉRKÉPEK

Az 1.2 verziótól a V650 készülék az OpenStreetMap adatai alapján készült offline térképekkel kíséri el Önt kerékpárútjain. A V650 a térképre vetíti útvonalát, melynek segítségével valós időben követheti tartózkodási helyét a térképen.

A térkép nézetet a **Settings > Sport profiles** (beállítások > sportprofilok) menüben kapcsolhatja be vagy ki. Válassza ki a szerkeszteni kívánt profilt, majd válassza ki a **Training views** (edzési nézetek) lehetőséget. A **Training views** (edzési nézetek) menüben görgessen le a legutolsó elemhez (**MAP VIEW** (térkép nézet)), és jelölje be/törölje a jelölést a nézet be- vagy kikapcsolásához.

Ezen kívül kiválaszthatja a **Map** (térkép) elemet bármely edzési nézetéhez (**View 1, View 2, View 3, View 4, View 5** vagy **View 6**). Így különböző mértékű nagyításban használhatja a térképet: például egy az utak részleteit mutatja, egy pedig az Ön előtt álló útvonalat. Az edzési nézetekre és szerkesztésükre vonatkozó útmutatást lásd a [Sportprofil beállítások](#) c. részt.

 Alapértelmezettként a térkép nézet a következő sport profilokban van bekapcsolva: **Road cycling** (közúti kerékpározás), **Mountain biking** (hegyi kerékpározás) és az **Other** (egyéb).

TÉRKÉP BEÁLLÍTÁSAI

A térkép beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings > Maps** (beállítások > általános beállítások > térképek) lehetőségeket. A következő beállításokat találja:

OFFLINE MAP AREA (offline térkép terület): Az offline térkép terület középpontjának megadása (450 km x 450 km).

- A térképet pöccintéssel böngészheti, kettős koppintással közelítheti, és kétujjas koppintással távolíthatja.
- Miután megadta a területet, koppintson a **DOWNLOAD** (letöltés) lehetőségre.
- A **Delete old maps?** (törli a korábbi térképeket?) üzenet jelenik meg. Az új offline térkép terület kijelölése törli a korábbi térképeket. A kiválasztás jóváhagyásához válassza a **CONTINUE** (folytatás) lehetőséget. A V650 visszatér a **MAP SETTINGS** (térkép beállítások) menübe.
- A **Synchronization required** (szinkronizáció szükséges) üzenet jelenik meg az **OFFLINE MAP AREA** (offline térkép terület) alatt. **Az új offline térkép a V650 készülék és a Flow webes szolgáltatás FlowSync szoftveren keresztül történő legközelebbi szinkronizációja során töltődik le a készülékre.**

MAP LAYERS (térkép rétegek): Válassza a **Topographic** (Topográfia) **Bike routes** (Kerékpáros útvonalak) és/vagy **Favorite routes** (Kedvenc útvonalak) lehetőséget.

A **Browse offline map** (offline térkép böngészése) menüben az edzés megkezdése előtt megtekintheti a letöltött térkép előnézetét. Koppintson az iránytűre a képernyő jobb felső sarkában a térkép beállításához az Ön jelenlegi tartózkodási helyére. Ha a tartózkodási helyétől távol böngészzi a térképet, az iránytű pirosról fehérre változik.

EDZÉS KÖZBEN

A térképre történő koppintáskor egy kéz alakú ikon jelenik meg a képernyő bal felső sarkában. A kéz ikonra vagy a térkép bal felső sarkára koppintva beléphet a böngészés és nagyítás módba. A képernyő alján és tetején lévő piros sáv és a kéz ikon jelzi, hogy a böngészés és nagyítás mód aktív. Nagyítani kettős koppintással vagy kifelé csippentéssel, kicsinyíteni pedig két ujjas koppintással vagy befelé csippentéssel lehetséges. A térkép böngészése pöccintéssel lehetséges. A térképtípus jelzőjére koppintva középre helyezheti a térképet. Ha néhány másodpercig nem érinti meg a képernyőt vagy ha a kéz ikonra koppint, automatikusan kilép a böngészés és nagyítás módból. Ha kilép a böngészés és nagyítás módból, a tartózkodási helye automatikusan a térkép közepére kerül.



A jobb felső sarokban található típusjelzőre koppintva megváltoztathatja a térkép irányát is (**HEADING UP** (haladási irány felfelé) vagy **NORTH UP** (észak felfelé))

HEADING UP (haladási irány felfelé): A helyzetjelző a haladási iránytól függetlenül mindig a képernyő teteje felé mutat. Amikor elfordul, a térkép Önnel együtt forog, hogy a helyzetjelző a képernyő teteje felé mutasson. A **HEADING UP** (haladási irány felfelé) típusjelző a jobb felső sarokban észak felé mutat.



NORTH UP (észak felfelé): A helyzetjelző a térkép közepén található. A helyzetjelző Önnel együtt forog, és csak akkor mutat a képernyő teteje felé, ha északi irányban halad.




ÚTVONALSEGÍTSÉG

Az útvonalsegítség funkció keresztülvezeti Önt az előzőekben rögzített vagy a Flow web szolgáltatás más felhasználói által rögzített és megosztott útvonalakon.

ÚTVONAL HOZZÁADÁSA A V650 ESZKÖZHÖZ

Ha útvonalat szeretne hozzáadni a V650 eszközhöz, először hozzá kell adnia a Flow web szolgáltatás **Kedvencek** listájához, majd szinkronizálnia kell a V650 eszközzel.

1. Az útvonal elemzési nézetben történő megjelenítéséhez kattintson a térkép jobb alsó sarkában lévő kedvencek ikonra .
2. Nevezze el az útvonalat és kattintson a **Mentés** gombra.
3. Az útvonal bekerül a **Kedvencek** listába.
4. Szinkronizálja az útvonalat a V650 eszközzel.

A kedvencek száma a Flow web szolgáltatásban nincsen korlátozva, a V650 eszközön azonban egyszerre legfeljebb 20 útvonal tárolható. Ha 20-nál több útvonala van a **Kedvencek** listában, akkor a szinkronizáláskor csak az első 20 kedvenc kerül átvitelre a v650 eszközre. Ha olyan útvonalat kíván szinkronizálni, ami nincs az első 20 kedvenc között, húzással módosítsa a kedvencek sorrendjét. Ha el kíván távolítani egy útvonalat a kedvencek közül, kattintson az útvonal jobb felső sarkában lévő törlés ikonra.

SEGÍTSÉG A KIJELEZÉS

- A piros térképmutató jelzi az Ön helyét és azt, hogy milyen irányba néz.
- A piros vonal a követendő útvonalat jelzi.
- A zöld kör az útvonal kezdőpontját, a piros pedig a végpontját jelzi.
- A kék vonal a jelenlegi útvonalat mutatja.

Az edzés útvonalsegítséggel történő indításával kapcsolatban lásd a "[Start a Training Session](#)" (Edzés indítása) lehetőséget.

STRAVA LIVE SEGMENTS®

A Strava Live Segments olyan előre definiált utakat vagy terepeket tartalmaz, melyeken a sportolók kerékpározásban vagy futásban időre versenyezhetnek egymással. A szegmenseket a [Strava.com](https://www.strava.com) webhelyen bármely Strava-felhasználó létrehozhatja. A szegmensek segítségével összehasonlíthatja idejét a saját többi idejével illetve az ugyanazt a szegmenst teljesítő többi Strava-felhasználó idejével.

Minden szegmenshez egy nyilvános eredménytábla tartozik, a szegmenst leggyorsabban teljesítő felhasználó a „King/Queen of the Mountain” (a hegyek királya/királynője, **KOM/QOM**) címet viseli.

Strava Premium fiókkal használhatja a **Strava Live Segments®** funkciót Polar V650 eszközén. Minden ügyfél, aki V650 készüléket vásárol, 60 napos ingyenes Strava Premium előfizetésre jogosult. Ne feledje, hogy az ajánlat csak új Strava Premium tagok számára elérhető. Az ügyfelek az új V650 regisztrációját követően a Flow üdvözlő e-mailben megkapják a Strava Premium előfizetés használatának megkezdéséhez szükséges utasításokat.

A STRAVA LIVE SZEGMENSEK IMPORTÁLÁSA A STRAVA.COM WEBHELYRŐL A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBA.

1. Kapcsolja össze Strava- és Polar Flow-fiókját a Polar Flow web szolgáltatásban VAGY a Polar Flow alkalmazásban.


Polar Flow webszolgáltatás: **Settings > Account > Strava > Connect** (Beállítások > Fiók > Strava > Összekapcsolás)

Polar Flow alkalmazás: **General Settings > Connect > Strava** Általános beállítások > Összekapcsolás > Strava) (összekapcsoláshoz húzza ujját a gombon)

2. Válassza ki a Polar Flow alkalmazásba exportálni kívánt szegmenseket a Strava.com webhelyen:

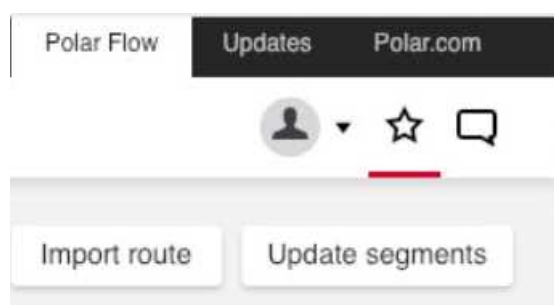
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Kattintson a szegmens neve melletti csillag ikonra.

 Amennyiben gyorsan kíván egy vagy két Strava Live szegmenst átvinni az V650 eszközre, a 3. lépés kihagyható. Csak válassza ki a szegmenseket a Strava.com webhelyen és **szinkronizálja a V650 eszközt** a Strava Live szegmensek importálásához a Polar Flow alkalmazásból a V650 eszközbe.

3. Kattintson az **Update segments** (Szegmensek frissítése) gombra a Polar Flow web szolgáltatás **Favorites** (Kedvencek) oldalán a Strava Live szegmensek Polar Flow alkalmazásba történő

importálásához.




STRAVA LIVE SZEGMENSEK ÁTVITELE A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBÓL A V650 ESZKÖZBE

Szinkronizálja adatait a V650 és számítógépén lévő Flow web szolgáltatás között az USB kábelen keresztül a FlowSync szoftverrel vagy Bluetooth-on, vezeték nélkül, a Polar Flow alkalmazással. A szinkronizálás során az első 20 kedvenc (a Strava.com webhelyről importált Strava Live szegmenseket is ideértve) kerül át a V650 eszközre.

A V650-ben egyszerre maximum 20 kedvence lehet. Ha több mint 20 kedvence van a Flow webes felületen, a lista első 20-eleme lesz áthelyezve szinkronizáláskor a V650-re. Ha a V650-re átvinni kívánt szegmens nincsen az első 20 kedvenc között, módosítsa a kedvencek sorrendjét úgy, hogy azokat az új helyükre húzza.

A STRAVA LIVE SEGMENTS® FUNKCIÓ ENGEDÉLYEZÉSE A POLAR V650 ESZKÖZÖN

1. Lépjen a **FAVORITES** menüpontba és koppintson a rádiógombra a Strava Live szegmensek engedélyezéséhez. A V650-re átvitt szegmensek teljes listájának megjelenítéséhez koppintson a **Strava Live szegmensek** mezőre.
2. A listában megtekintheti az egyes szegmensek nevét és hosszát. A szegmens térképen történő előzetes megtekintéséhez koppintson a listában lévő szegmens mezőre.
3. A térképnézetben megjelenik a szegmens hossza, az átlagos meredekség, az Ön személyes rekordja (**PR**) és a szegmens **KOM/QOM** ideje. A térkép söpréssel böngészhető, dupla koppintással nagyítható, két ujjas koppintással pedig kicsinyíthető. A  gombra történő koppintással térjen vissza a fő nézethez.
4. A funkció engedélyezésekor a Strava Live szegmensek megjelennek a **KEDVENCEK** csempén.



EDZÉS A STRAVA LIVE SEGMENTS HASZNÁLATÁVAL

1. Ha GPS használatával kezd kerékpározást rögzíteni (Kerékpározás, Utcai kerékpározás vagy Mountain Bike profilok), a legközelebbi Strava segments® és a közvetlen távolság (beeline) Ön és az indulási pont között megjelenik a V650 **KÖZELI SZEGMENSEK** nézetében. A térképnézetben megjelenik a kiindulási pont és a szegmensek iránya.



2. A V650 hangjelzéssel jelzi, ha közelít egy Strava szegmenshez és megjeleníti a szegmens kezdetéig hátralévő távolságot. A szegmens a V650 **MÉGSEB** gombjára koppintva törölhető.



3. A szegmens kiindulási pontjának elérésekor újabb hangjelzés hallható. A szegmens neve és az Ön szegmenshez tartozó személyes rekordja (PR) megjelenik a V650 eszközön. A szegmens rögzítése automatikusan elindul.

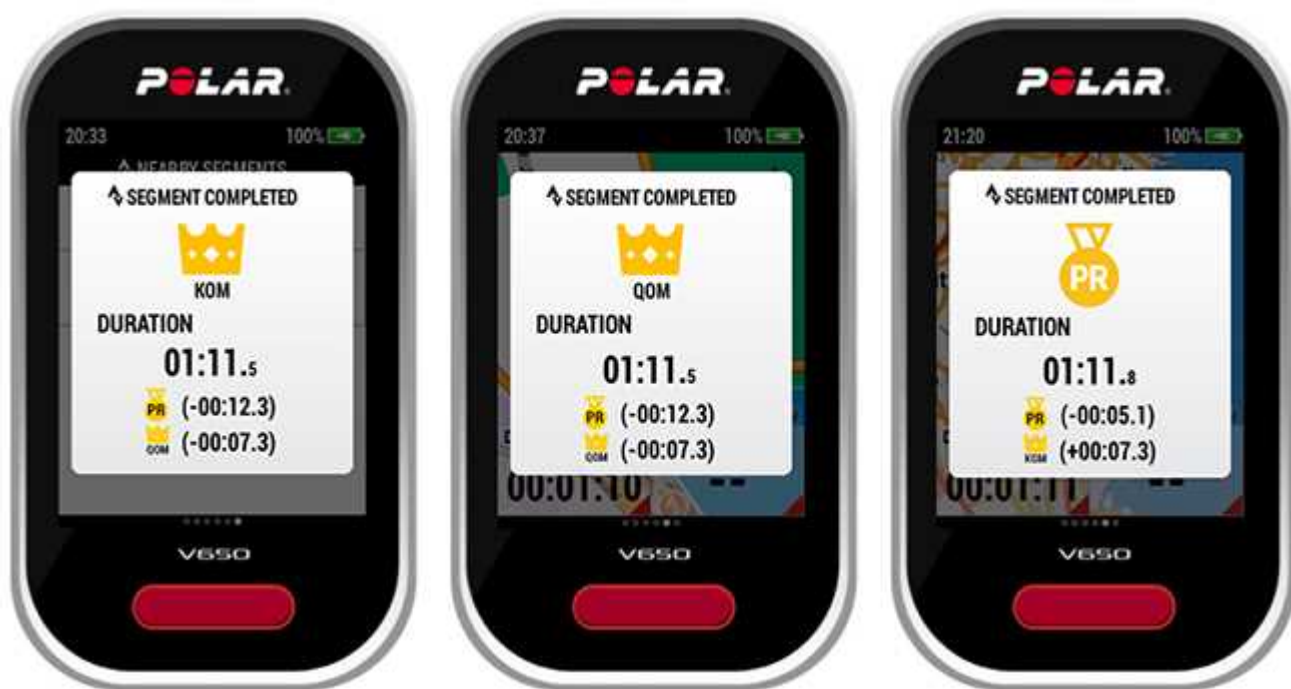


4. A szegmens indulásakor a rendszer hozzáadja a Strava Live Segment nézetet edzési nézetként. Az V650 eszközön megjelennek a valós idejű teljesítményadatok, valamint a Strava szegmens adatai és az edzés kezeléséhez szükséges adatok.



A térképnézetben koppintson a bal oldali adatmezőre az alábbi opciók között történő váltáshoz: **AHEAD/BEHIND PR, AHEAD/BEHIND KOM/QOM, DISTANCE TO GO** és **DURATION** (a szegmens során eltelt összes idő). Koppintson a jobb oldali adatmezőre az alábbi opciók között történő váltáshoz: **SPEED, DURATION** (Az edzés eddigi teljes időtartama), **HEART RATE** és **POWER**.

5. A szegmens teljesítését követően a V650 megjeleníti a szegmens idejét, a **PR** idejétől történő eltérést és a **KOM/QOM** időtől történő eltérést.



 Az eredmények a szegmens befejezését követő kiszámítás után azonnal megjelennek az V650 eszközön, a végleges eredményt azonban a [Strava.com](https://www.strava.com) webhelyen engedélyezni kell.

A Strava szegmensekkel kapcsolatos további információkért forduljon a [Strava ügyfélszolgálatához](#).

A Strava live segments a Strava, Inc. védjegye

JAVÍTOTT TELJESÍTMÉNYSZÁMÍTÁS

A V650 1.5.4-as kiadású firmware-ben a V650 elérhető edzésnézet-elemei az alábbi javított teljesítményszámításokkal bővültek: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) és TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- A **NORMALIZÁLT TELJESÍTMÉNY (NP)** az edzés intenzitásának értékelését teszi lehetővé. Jobban mérhetővé teszi a valós fiziológiai igényeket egy adott edzésre vonatkozóan.
- **AZ INTENZITÁSI TÉNYEZŐ (IF)** a normalizált és a küszöbteljesítmény aránya. Az IF segítségével ezáltal érvényes és kényelmes módon összehasonlítható egy adott edzés vagy verseny relatív intenzitása egy adott versenyzőre vagy több versenyzőre vonatkozóan, figyelembe véve a küszöbteljesítmény változásait vagy eltéréseit.
- Az **EDZÉSI STRESSZ PONTSZÁMA (TSS)** a teljesítményadatok alapján számszerűsíti az edzés általános terhelését. Vegye figyelembe, hogy a Polar edzésterhelés és az EDZÉSI STRESSZ PONTSZÁMA nem hasonlítható össze. A kettő két eltérő megközelítésen alapul.

Ha hozzá kívánja adni az új teljesítménymérőket a V650 edzési nézeteihez, lépjen a **Beállítások** > **Sportprofilok** menüpontba és válassza ki a módosítani kívánt profilt, majd válassza az **Edzési nézetek** elemet. Az edzési nézetek testre szabásával kapcsolatos részletes utasításokért lásd: [Sportprofil beállításai](#).

Az NP, IF és TS funkciókkal kapcsolatos további információk a [TrainingPeaks blogban](#) olvashatók.

A NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® and TRAINING STRESS SCORE® a TrainingPeaks LLC védjegyei, használatuk engedéllyel történik. További információk a <http://www.trainingpeaks.com> címen találhatóak.

SMART COACHING

Akár a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne, a Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

A V650 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Pulzustartományok: A pulzustartományok könnyen kiválaszthatóvá és megfigyelhetővé teszik edzésének intenzitását és a pulzustartomány alapú edzésprogramok követését.
- Smart kalóriák: A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát.
- Edzés haszna: A V650 motiváló visszajelzést ad edzésének hatásairól azonnal a menetek után.

POLAR PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
<p>MAXIMUM</p> 	90-100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	<p>Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximálishoz közeli erőfeszítés.</p> <p>Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.</p> <p>Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészüléskor vagy rövid alkalmakkor.</p>
<p>NEHÉZ</p> 	80-90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	<p>Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására.</p> <p>Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p> <p>Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkbén.</p>
<p>KÖZEPES</p> 	70-80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	<p>Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.</p> <p>Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés.</p> <p>Akiknek javasolt: Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.</p>
<p>KÖNNYŰ</p>	60-70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	<p>Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.</p>

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
			<p>Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.</p>
<p>NAGYON KÖNNYŰ</p> 	50-60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	<p>Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.</p> <p>Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés.</p> <p>Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.</p>

HRmax = Maximális pulzusszám (220-kor). Például: 30 éves kor, $220 - 30 = 190$ bpm.

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzés intenzitása magasabb, mint az 1-es és a 2-es sport zónákban, de főleg aerob. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél

rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.


A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HR_{max} értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállítás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám (HR_{max}.)
- Edzés alatti pulzusszám
- Egyéni nyugalmi pulzusszám (HR_{rest})
- Egyéni maximális oxigén felvétel (VO_{2max}.)
- Magasság

 *A lehető legpontosabb Smart Calories információ érdekében, adja meg a V650-en a mért VO₂ és a HR_{max} értékeket ha van ilyenje.*

EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkcióval kielemezheti edzésének hatékonyságát. Ezen funkcióhoz pulzusmérő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sportzónákban. A visszajelzés az egyes sportzónákban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az időtartamon alapszik. Edzései részletesebb értékelését a Training Files (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	Előnyök
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a

Visszajelzés	Előnyök
	fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig edzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is

Visszajelzés	Előnyök
	javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

EDZÉSI TERHELÉS

A Polar Flow webszolgáltatás naplójában lévő Edzési terhelés szolgáltatás kiértékeli, hogy mennyire volt kemény az edzés és mennyi időre van szükség a teljes regenerálódáshoz. A szolgáltatás megmondja, hogy kellően regenerálódott-e az új edzéshez és segít megtalálni a pihenés és az edzés közti egyensúlyt is. A Polar Flow webszolgáltatásban ellenőrizheti a teljes terhelést, optimalizálhatja edzését és nyomon követheti teljesítményének javulását.

Az edzési terhelés olyan, a terhelést és a regenerálódási időt befolyásoló tényezőket is figyelembe vesz, mint például az edzés során mért pulzusszám, az edzés időtartama és a személyes tényezők, pl. nem, kor, súly és magasság. Az edzési terhelés és a regenerálódás folyamatos felügyelete segítséget nyújt a személyes korlátok felismerésében, a túlzott vagy kevés edzés elkerülésében és az edzésintenzitás valamint -időtartam napi és heti céloknak megfelelő módosításában.

Az Edzési terhelés szolgáltatás segíti az összerhelés felügyeletét, az edzés optimalizálását és a teljesítmény javulásának megfigyelését. A szolgáltatással összehasonlíthatóvá válnak a különböző típusú edzések, és megtalálható a pihenés és az edzés közti tökéletes egyensúly.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy tervezze és elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről.

A Flow web szolgáltatással a következőket teheti:

- Elemezze minden edzési adatát vizuális grafikonok s útvonalnézet segítségével
- Hasonlítsa össze bizonyos adatokat másokkal, mint a kötések, vagy a sebesség adatait a pulzusszámmal
- Nézze meg a hosszú távú fejlődését azoknak a trendeknek és adatoknak követésével, melyek Önnek a legfontosabbak
- Hasonlítsa össze edzéseit a saját és mások edzéseivel
- Ossa meg a fontos dolgokat követőivel
- Élje át később, saját és más felhasználók edzéseit

A Flow web szolgáltatás használatának megkezdéséhez, látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és hozza létre Polar fiókját. **Ha Önnek már van Polar fiókja, nincs szüksége egy új fiók regisztrálására a Flow web szolgáltatásban.** Be tud jelentkezni ugyanazzal a felhasználó névvel és jelszóval, mint amit pl. a polarpersonaltrainer.com oldalon használ.

Töltse le ugyanonnan és telepítse a FlowSync szoftvert mely lehetővé teszi a V650 és a Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálást.

Hírcsatorna

A Feed (hírcsatornában) láthatja eddigi teljesítményét, és barátai aktivitásait és kommentjeit is.

Felfedezés


A Explore (felfedezés) alatt a térkép böngészésével fedezhet fel útvonalakat. Nézze meg a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A Diary (naplóban) láthatja beütemezett edzéseit, ahogyan átnézheti régebbi edzéseit is. A megjelenített információ a következőket tartalmazza: edzéstervek napi, heti vagy havi nézetben, egyéni edzések és heti összefoglalók.

Előrehaladás

A Progress (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a jelentéshez egy legördülő menüből, és nyomja meg a kerék ikont annak kiválasztásához, hogy melyik adatot kívánja megtekinteni a grafikonos jelentésben.

 *Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt.*


POLAR FLOW ALKALMAZÁS

A Polar Flow alkalmazás teszi lehetővé az adatok gyors áttekintését rögtön az edzés után. Láthatja az edzésnapló heti összefoglalóit is. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatoknak a V650 készülékről a Flow web szolgáltatással történő szinkronizálásához.

A Polar V650 kompatibilis a Polar Flow alkalmazás 3.0-s és újabb, iOS és Android rendszerre készült alkalmazásával. A Flow alkalmazás használatához a v650 firmware-jének legalább 1.4.5-es verziójának kell lennie. A Polar FlowSync felajánlja a frissítést, amikor a V650 eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez csatlakoztatja.

A Flow alkalmazással a következők tekinthetők meg:

- Útvonal nézet egy térképen
- Az edzés jótékony hatásai
- Edzési terhelés és a regenerálódási idő
- Edzésének indulási ideje és időtartama
- Az edzés átlagos és maximum sebessége/tempója és távolsága
- Átlagos és maximum pulzusszám, kumulatív pulzustartományok
- Elégetett kalóriák és a kalóriák zsír %-a
- Maximális magasság, emelkedés és lejtés
- A kör adatai

 *Mielőtt használatba venné a Flow alkalmazást, regisztrálnia kell a V650 eszközt a Flow webszolgáltatásban. A regisztráció akkor készül el, amikor beállítja V650 készülékét a flow.polar.com/start weboldalon. További információért lásd: [Set Up Your V650](#) (A V650 készülék beállítása).*

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt. Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell az V650 készüléket az edzése után. További információért az V650 Flow alkalmazással való szinkronizálásáról lásd: [Syncing](#) (szinkronizálás).

SZINKRONIZÁLÁS

Átviheti adatait a V650 késről egy USB kábelen keresztül a FlowSync szoftver használatával vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-on keresztül a Polar Flow alkalmazással. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat a V650 és a Flow web szolgáltatás és alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére. Töltsse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ből

Ne feledje szinkronizálni és naprakészen tartani adatait a V650, a webszolgáltatás és a mobil alkalmazás között.


SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és töltsse le majd telepítse a szoftvert, mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Helyezze a micro-USB csatlakozót az USB-portba, a kábel másik végét pedig a számítógépbe.
2. Győződjön meg róla, hogy a FlowSync szoftver fut.
3. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
4. A Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az V650 készüléket a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt a V650 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez a V650 készülékre.

 *Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt*

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW ALKALMAZÁSSAL

A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és letöltötte/telepítette a Flow alkalmazást mobil eszközére.
- Regisztrálta V650 készülékét a Flow web szolgáltatással és szinkronizálta az adatokat a FlowSync szoftveren keresztül legalább egyszer.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.


Az adatok szinkronizálása iOS mobil eszközökkel:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba mobil eszközén.
2. Nyomja meg a V650 oldalgombját az oldalmenü megtekintéséhez és válassza a **SYNC WITH MOBILE** (SZINKRONIZÁLÁS MOBILLAL) lehetőséget a menüből a szinkronizálás megkezdéséhez.
3. Az első szinkronizálás során az alkalmazás megérdezi, hogy **iOS-** vagy **Android-eszközhöz** kapcsolódik-e. Válassza az **iOS mobile** (iOS mobil eszköz) lehetőséget.
4. Megjelenik a **CONNECTING** (Csatlakozás) majd a **SYNCING** (Szinkronizálás) felirat. A folyamatsáv jelzi a szinkronizálás állapotát. Vegye figyelembe, hogy amennyiben sok edzésadat van a V650 készüléken, a szinkronizálás hosszabb időt vehet igénybe. A **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor véget ért.

Az adatok szinkronizálása Android mobil eszközökkel:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba mobil eszközén.
2. Ha más Polar edzőeszközöket is használ az androidos Flow alkalmazásban, győződjön meg róla, hogy az alkalmazásban a V650 van kiválasztva aktív eszközként. Ebben az esetben a Flow alkalmazás felismeri a V650 csatlakozását. A Flow alkalmazásban lépjen a **Settings** (Beállítások) > **PRODUCTS** (TERMÉKEK) pontba és koppintson a V650 eszközre az aktiváláshoz.
3. Nyomja meg a V650 oldalgombját az oldalmenü megtekintéséhez és válassza a **SYNC WITH MOBILE** (SZINKRONIZÁLÁS MOBILLAL) lehetőséget a menüből a szinkronizálás megkezdéséhez.
4. Az első szinkronizálás során az alkalmazás megérdezi, hogy **iOS-** vagy **Android-eszközhöz** kapcsolódik-e. Válassza az **Android mobile** (Android mobil eszköz) lehetőséget.
5. Ha a mobil eszköz a párosítás elfogadását kéri, fogadja el azt.
6. **Az eszközök párosításához adja meg az XXXXXX kódot a mobil eszközön** jelenik meg a V650-en. A V650 és a mobil eszköz párosításához adja meg a V650-ről érkező PIN-kódot a mobil eszközön. A párosítás megkezdődik. Sikeres párosítás esetén megjelenik a **Paired** (Párosítva) felirat.

7. Megjelenik a **CONNECTING** (Csatlakozás) majd a **SYNCING** (Szinkronizálás) felirat. A folyamatsáv jelzi a szinkronizálás állapotát. Vegye figyelembe, hogy amennyiben sok edzésadat van a V650 készüléken, a szinkronizálás hosszabb időt vehet igénybe. A **Syncing completed** (A szinkronizálás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor végzett.

 Amikor szinkronizálja az V650-et a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.

Az iOS / Android mobil eszköz beállításai ezt követően igény szerint a **General settings** (Általános beállítások) > **About V650** (A V650 névjegye) menüpontban módosíthatók. A beállítás módosításához görgessen a képernyő aljára.

Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

A V650 ÁPOLÁSA


Ákárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar V650-et is gondosan karban kell tartani. Az alábbi ötletek segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat és segítenek, hogy a termék hosszú éveken át használható legyen.

POLAR V650

Tartsa tisztán edző eszközét. Használjon nedves papírtörülőt a kosz letörléséhez edző eszközéről. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa az edző eszközt magasnyomású mosóval. Az edző eszközt ne merítse vízbe. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket.

Az USB-kábelt az eszköz USB-portjának károsodását elkerülendő óvatosan kell csatlakoztatni.

Az edző eszköz USB portjának minden használata után ellenőrizze, hogy nem került-e haj, por vagy egyéb szennyeződés a fedél/hátlap szigeteléssel ellátott részére. Finoman törölje le a szennyeződéseket. Ne használjon éles tárgyakat a készülék tisztításához, mivel ezek megkarcolhatják a műanyag részeket.

 *Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Az edző eszközt ne merítse vízbe. Az erős eső is interferenciát okozhat a GPS jelek vételében.*

PULZUSMÉRŐ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehérítse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 *Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.*

BLUETOOTH® SMART SEBESSÉGÉRZÉKELŐ ÉS BLUETOOTH® SMART PEDÁLFORDULATMÉRŐ

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében, ne tisztítsa az érintkezőket magasnyomású mosóval. Soha ne merítse vízbe a sebességérzékelőt vagy a pedálfordulatmérőt. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsit, vagy tisztító vegyszereket. Óvja az érzékelőket az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek az érzékelő egységekben.

TÁROLÁS

Az edző eszközt és érzékelőket száraz, tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.


Javasoljuk, hogy tárolja a V650-et feltöltve. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha a V650-et néhány hónapig tárolni szándékozik, azt javasoljuk, hogy pár havonta töltsse fel azt. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

A pulzusmérő elemélettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a csatlakozót. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a [Korlátozott nemzetközi Polar garancia](#) c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

 *Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön email címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com oldalt, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.*

FONTOS INFORMÁCIÓK

ELEMEK

A Polar V650 edző eszköz, tölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

A Polar H6 pulzusmérő a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ahhoz, hogy saját maga cserélje ki az elemet, pontosan kövesse a [Pulzusmérő elemének cseréje](#) című fejezet előírásait.

A *Bluetooth Smart®* sebességmérő valamint a *Bluetooth Smart®* pedálfordulatszámmérő elemei nem cserélhetőek. A Polar ugyanis szigeteléssel látta el ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos a Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE

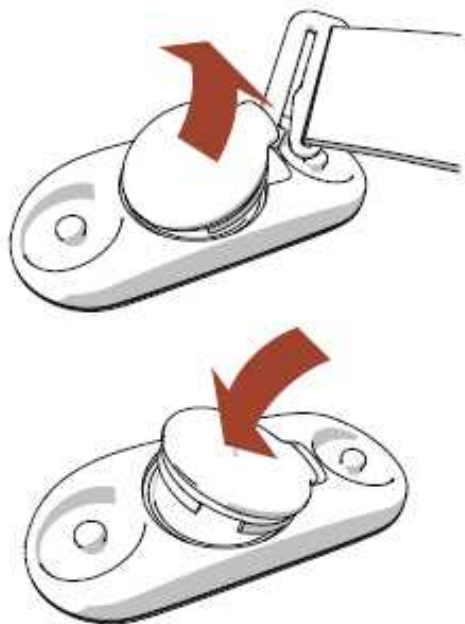
A pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegezéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.

H6

1. A pántron lévő kapocs használatával emelje fel az elem fedelét.
2. Egy megfelelően merev eszköz segítségével, mint pl. a fogpiszkáló, távolítsa el a régi elemet az elemtartóból. Nem-fémes anyag használata javasolt. Legyen óvatos, hogy ne sértse meg az elemtartót.
3. Helyezzen be egy új elemet (CR 2025) a fedél alá a negatív (-) oldalával felfelé.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájathoz és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Egy kattánást fog hallani.



H10

1. Nyissa fel az elem fedelét egy kisméretű, lapos szerszám segítségével.
2. Vegye ki a használt elemet az akkumulátortartályból.
3. Helyezze be az új elemet (CR2025) úgy, hogy a negatív (-) fele kifelé nézzen.
4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájathoz és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Egy kattánást fog hallani.



Nem megfelelő elem típus behelyezése esetén robbanásveszély lehetséges. A használt elemeket az utasítások szerint dobja ki.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar V650 megmutatja a teljesítményének indikátorait. Az edző eszköz képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. Megméri a pedálfordulatot is, amikor pedálfordulatmérővel használja. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a pulzuszóráról a mellkasról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.

2. Forgassa körbe az edző eszközt, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az edző eszközt ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez.

EGÉSZSÉG ÉS EDZÉS

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Figyelem! Ha szívritmusszabályozója vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a [Műszaki adatokban](#) felsorolt anyagokat. Bőrirritáció esetén ne használja tovább a terméket és forduljon orvoshoz. Tájékoztassa a Polar ügyfélszolgálatát a bőrelváltozásról. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

A nedvesség és a súrlódás hatására a pulzusmérő festése lekophat, és elszínezheti a világosabb színű ruhákat. A készülék ledörzsölheti a sötétebb ruhák színét is, amely elszínezheti a világosabb színű készülékeket. A világos színű készülékek színének megőrzéséhez győződjön meg róla, hogy az edzés közben hordott ruhái nem hajlamosak a kopásra. Ha parfümöt, arcvizet napozó/napvédő vagy rovarriasztó szert használ, ügyelj rá, hogy az ne kerüljön az edzőkészülékre vagy a pulzusmérőre. Ha hideg időben edz (-20 °C és -10 °C / -4 °F és 14 °F között), javasoljuk, hogy az edzőkészüléket a kabátujja alatt, közvetlenül a bőrén viselje.

FIGYELEM! AZ AKKUMULÁTOR GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓ!

A Polar pulzusérzékelők (például a H10 és H9) gombelemet tartalmaznak. Az elem lenyelése súlyos belső égést idézhet elő akár 2 órán belül, és halált is okozhat. **Az új és használt elemek gyermekektől elzárva tartandók!** Ha az akkumulátortartó nem zárható biztosan, ne használja tovább a terméket, és tartsa gyermekektől elzárva! **Ha feltételezhető, hogy az elemet lenyelték, vagy bármilyen testüregbe került, azonnal orvosi ellátást kell kérni!**

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

POLAR V650

Elemtípus:	Újratölthető, 1900 mAh Li-ion polimer akkumulátor
Üzemidő:	10 óra
Működési hőmérséklet:	-20 °C - +50 °C / -4 °F to 122 °F
V650 anyaga:	Akrilnitril-butadién-sztirol (ABS), Polikarbonát (PC), Asahi Dragontrail (üveg), poliamid (PA)
A kerékpáros szerelék anyaga:	Poli-oximetilén (POM)
Óra pontossága:	Jobb mint ± 0,5 másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	távolság: ±2%, sebesség: ±2 km/óra
Magasság pontossága:	±20 m / 65 láb
Emelkedés/süllyedés felbontás:	5 m

Maximum magasság:	9000 m / 29528 láb
Mintavétel gyakorisága:	1 Hz
A pulzusszámmérés pontossága:	± 1% vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek
Pulzusmérési tartomány:	15-240 szívverés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/óra vagy 248 mérföld/óra
Vízállóság:	Vízállóság: IPX7 Cseppálló. Ne merítse víz alá a V650 eszközt. A V650 szakadó esőben használva interferencia léphet fel a GPS-vételben.

A V650 határértékei

Mentett edzések maximális száma:	A V650 a jelenlegi és az azt megelőző négy hét edzéseit tárolja.
Maximális rögzíthető idő edzésenként:	99 ó 59 p 59 mp
Edzésenként rögzíthető körök maximális száma:	999
Edzésenként rögzíthető automatikus körök maximális száma:	999
Összkalória:	65535

PULZUSMÉRŐ

Elem élettartama:	300 óra
Elemtípus:	CR2025
Elem tömítőgyűrűje:	20,0 x 0,90 mm-es szilikon O-gyűrű
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	ABS
Pánt anyaga:	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükséged lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A legfrissebb kompatibilitási információkat a support.polar.com oldalon tekintheted meg.

A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt.

A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek, stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd.

					Fröcskölés és folyadékcspek, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárokodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikonból vagy műanyagból készült csuklópántok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károokra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.
- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károokra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.

- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.



Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

SZABÁLYOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

	<p>Ez a termék megfelel az 2014/53/EU, 2011/65/EU és 2015/863/EU irányelveknek. A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio.</p>
	<p>Az áthúzott kerekes szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.</p>

Az V650 szabályozási címkéinek megtekintéséhez navigáljon a **Settings > General settings > About V650** (Beállítások > Általános beállítások > a V650-ről) menübe.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

Gyártó:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 HU 10/2019