

POLAR®



POLAR
V650

BRUKERHÅNDBOK FOR V650

INNHold

Innhold	2
Kom i gang	6
Polar V650 Brukerhåndbok	6
Innledning	6
V650	6
USB-kabel	6
Pulssensor med Bluetooth® Smart*	7
Polar FlowSync-programvaren	7
Polar Flow-nettjenesten	7
Konfigurer V650	7
Oppsett i Polar Flow-nettjenesten	7
Oppsett fra enheten	8
Lad batteriet	9
Meny og funksjoner	10
Menyelementer	10
Knappefunksjoner	11
Funksjoner på berøringsskjermen	12
Koble sensorer til V650	13
Innstillinger	14
Generelle innstillinger	14
Kobler til	14
Kart	15
Bruk GPS-tid	15
Tid	15
Dato	15
Språk	15
Enheter	16
PIN-kodelås	16
Lys	16
Bakgrunnslys på display	17
Automatisk strømutfobling	17
Om V650	17
Sportsprofilinnstillinger	18
Treningsvisninger	18
Hjertefrekvensvisning	19
Hastighetsvisning	19
Treningslyder	19
GPS	19
Automatisk pause	19
Automatisk etappe	19
Frontknapp / ta etappe	19

Pulssoner	20
Wattinnstillinger	20
Sykkelinstillinger	20
Måling av hjulstørrelsen	20
Fysiske innstillinger	22
Kjønn	22
Høyde	22
Vekt	22
Fødselsdato	22
HR max	23
HR rest	23
VO2 max	23
Firmwareoppdatering	24
Kompatible sensorer	26
Polar pulssensor Bluetooth® Smart	26
Slik kobler du en pulssensor til V650	26
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart	26
Slik kobler du en hastighetssensor til V650	27
Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart	27
Slik kobler du en tråkkfrekvensmåler til V650	27
Installasjon av sykkelfeste	29
Installasjon av sykkelfeste	29
Trening	30
Ta på deg pulssensoren	30
Start en treningsøkt	30
Velg profil og sykkel for turen	30
Start en treningsøkt med ruteveiledning	31
Knappefunksjoner under trening	32
Sideknappens funksjoner	32
Frontknappens funksjoner	32
Berøringsskjermens funksjoner	32
Treningsvisninger	32
Tid	33
Miljø	34
Kroppsmålinger	35
Distanse	36
Hastighet	37
Frekvens	37
Watt	38
Etappeinformasjon	41
Tilbake til start	41
Legg inn en pause i og stopp treningen	41
Etter trening	42
Sammendrag	42
Historikk	43

Økter	43
Totaler	43
Funksjoner	44
GPS	44
Barometer	44
Sportsprofiler	44
Kart	45
Kartinnstillinger	45
Under trening	46
Ruteveiledning	48
Slik legger du til en rute i V650	48
Veiledning på displayet	48
Strava Live Segments®	48
Importér Strava Live Segments fra Strava.com til Polar Flow	49
Overfør Strava Live-segmenter fra Polar Flow til V650	50
Aktiver Strava Live Segments®-funksjonen på Polar V650	50
Trening med Strava Live-segmenter	50
Avanserte wattberegninger	54
Smart Coaching	55
Polar hjertefrekvenssoner	55
Smart Calories	58
Treningsfordeler	58
Treningsbelastning	60
Polar Flow-nettjenesten	61
Polar Flow-appen	63
Synkroniserer	64
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync	64
Synkroniser med Flow-appen	64
Ta vare på V650	67
Polar V650	67
Pulssensor	67
Hastighetssensor Bluetooth® Smart og tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart	68
Oppbevaring	68
Service	68
Viktig informasjon	69
Batterier	69
Skifte batteri i pulssensoren	69
H6	69
H10	70
Forholdsregler	71
Forstyrrelse under trening	71
Helse og trening	72
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde	73
Tekniske spesifikasjoner	73
Polar V650	73

Pulssensor	74
Polar FlowSync-programvare	75
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	75
Vanntettheten til Polar-produkter	75
Begrenset internasjonal Polar-garanti	76
Informasjon om forskrifter	77
Ansvarsfraskrivelse	77

KOM I GANG

POLAR V650 BRUKERHÅNDBOK INNLEDNING

Gratulerer med din nye V650! V650 er utviklet for de mest ambisiøse syklister, gir deg trygghet på sykkelen og hjelper deg med å oppnå toppresultater.

Denne brukerhåndboken inneholder fullstendige instruksjoner for at du skal få mest mulig ut av din nye sykkelpartner. Gå til www.polar.com/en/support/v650 for å se nærmere på videoveiledninger og den siste versjonen av denne brukerhåndboken.



V650

Vis treningsdata som puls, hastighet, distanse og høyde i en enkel oversikt på den store skjermen.

USB-KABEL

Bruk USB-kabelen til å lade batteriet og synkronisere data mellom V650 og Polar Flow-nettjenesten via FlowSync-programvare.

PULSSENSOR MED BLUETOOTH® SMART*

Se nøyaktig hjertefrekvens i sanntid på V650 under treningsøktene dine. Hjertefrekvensen brukes til å analysere hvordan økten din gikk.

**Gjelder bare for V650-produktsett som inkluderer pulssensor. Hvis du har kjøpt V650 uten noen pulssensor, trenger du ikke å bekymre deg. Du kan kjøpe en når som helst.*

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVAREN

Med FlowSync-programvaren kan du synkronisere data mellom V650 og Flow-nettjenesten på datamaskinen din ved hjelp av USB-kabelen. Gå til flow.polar.com/start for å laste ned og installere Polar FlowSync-programvaren.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Planlegg og analyser treningen din ned til minste detalj, tilpass enheten og finn ut mer om resultatene dine på polar.com/flow.

KONFIGURER V650

Utfør oppsettet i Polar Flow-nettjenesten. Der kan du fylle ut alle de fysiske opplysningene som kreves for at du skal få nøyaktige treningsdata, i én omgang. Du kan også velge språk og laste ned den siste fastvaren for V650. Når du skal utføre oppsettet i Polar Flow-nettjenesten, trenger du en datamaskin med Internett-tilkobling.

Hvis du ikke umiddelbart har tilgang til en datamaskin med Internett-tilkobling, kan du starte oppsettet fra enheten. **Vær imidlertid oppmerksom på at enheten ikke inneholder alle innstillingene.** For å få optimalt utbytte av V650 er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten på et senere tidspunkt.

OPPSETT I POLAR FLOW-NETTJENESTEN


1. Gå til flow.polar.com/start og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble V650 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken, og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk, og du blir bedt om å koble til Polar-produktet ditt.
4. Aktiver V650 ved å trykke på sideknappen i noen sekunder.
5. Koble V650 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere som foreslås.

6. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Fyll ut de fysiske innstillingene dine. Disse innstillingene påvirker kaloriberegningen og andre Smart Coaching-funksjoner.
7. Klikk på **Lagre** for å fullføre oppsettet. FlowSync begynner å synkronisere dataene med V650. Vent til synkroniseringen er ferdig før du kobler fra V650. FlowSync-statusen endres til fullført når synkroniseringen er ferdig.



 Du kan velge følgende språk i Polar Flow-nettjenesten: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckyy, Suomi eller Svenska.**


OPPSETT FRA ENHETEN

Koble V650 til datamaskinens USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kablet som fulgte med i esken. Aktiver V650 ved å trykke på sideknappen. Første gang du gjør dette, ber V650 deg om å utføre et innledende oppsett.

1. Begynn med å velge ett av følgende språk: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** eller **简体中文**. Hvis du ikke ser ditt språk, sveiper du opp for å bla i listen. Velg et språk ved å trykke på det. Feltet blir rødt. Bekreft og gå videre til neste innstilling ved å trykke på  nederst på skjermen.
2. **Enheter:** Velg **Metriske** (kg/cm) eller **Britiske** (lb/ft) enheter.
3. **Bruk GPS-tid:** Hvis du vil at V650 skal registrere UTC-tid (Coordinated Universal Time) fra GPS-satellitter, merker du av i ruten og velger UTC-tidssonen som er nærmest deg.
4. **Klokkeslett:** Endre tidsformatet ved å trykke på 12 t / 24 t (1). Det valgte tidsformatet vises i hvitt. Hvis du velger **12 t** som tidsformat, må du også velge **AM** eller **PM** (2). Angi deretter lokal tid.



5. **Dato:** Angi gjeldende dato.
6. **Kjønn:** Velg **Mann** eller **Kvinne**.
7. **Høyde:** Legg inn høyden din.
8. **Vekt:** Legg inn vekten din.
9. **Fødselsdato:** Angi fødselsdatoen din.
10. Hvis du vil endre innstillingene, trykker du på  nederst på skjermen for å gå tilbake til ønsket innstilling. Trykk på  for å godta innstillingene. V650 går til hovedvisning.

 For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med fysiske innstillinger som alder, vekt og kjønn.

LAD BATTERIET


V650 har et innvendig, oppladbart batteri. Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet for å lade V650 via USB-kontakten på datamaskinen.

1. Trykk ned for å åpne dekselet.
2. Løft opp dekselet og plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten.
3. Koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
4. Ladeanimasjonen vises på displayet. Full oppladning av batteriet tar opptil fem timer.


Du kan lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en USB-strømadapter, må du kontrollere at adapteren er merket

med "effekt 5V DC", og at den tilfører minst 500 mA. Bruk kun en USB-strømadapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").




 Ikke lad Polar-produkter med en 9V lader. Bruk av en 9V lader kan skade Polar-produktet ditt.

Batteriets driftstid er ca. 10 timer. Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker V650, funksjonene du velger og bruker samt batteriets alder. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet.

 *Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden. Dette kan påvirke batteriets levetid.*

MENY OG FUNKSJONER

MENYELEMENTER

1. **NEDTREKSMENY** : Sveip ned for å åpne nedtrekksmenyen. Der kan du justere frontlyset, treningslydene og lysstyrken på displayet.
2. **HISTORIKK**: Se detaljene om øktene dine og totalsommene for sykkelhistorikken din.
3. **INNSTILLINGER**: Endre innstillingene i henhold til behovene dine.
4. **FAVORITTER**: Aktiver Strava Live Segments® eller velg en rute for turen din.  Legg til segmentene du har lastet ned fra Strava samt rutene dine, i Favorittene i Flow-nettjenesten, og synkroniser dem med V650.
5. **PROFIL**: Velg profil og sykkel for turen din.
6. Indikatorene som vises nederst på skjermen, gir informasjon om statusen for sensorene.



KNAPPEFUNKSJONER

Du finner én knapp på siden av V650 og én knapp på forsiden.

Trykk på sideknappen **(1)** for å vise følgende alternativer:

- **SYNKRONISER MED MOBIL**
- **KALIBRER HØYDE**
- **LÅS DISPLAY**
- **SØK ETTER SENSORER**
- **SLÅ AV V650**

Trykk på frontknappen **(2)** for å starte registrering, og trykk på og hold den nede for å legge inn en pause.

i Ta en etappe med et vanlig trykk på knappen. Gå til [Sportsprofilinnstillinger](#) for å finne ut hvordan du setter funksjonen **FRONTKNAPP / TA ETAPPE** til på/av.



FUNKSJONER PÅ BERØRINGSSKJERMEN

Trykk

- Åpne det du trykker på.
- Velg et element.
- Bekreft og gå tilbake til forrige nivå ved å trykke på ◀.
- Gå videre ved å trykke på ▶.

Sveip til høyre eller venstre

- Bytt mellom treningsvisninger under trening.
- Bla gjennom ulike treningsvisningsoppsett i sportsprofilinnstillingene.
- Bla gjennom detaljer om sykkeløkten i **HISTORIKK**.

Sveip nedover fra øvre kant av skjermen

Åpne nedtrekksmenyen. Her kan du justere frontlyset, treningslydene og lysstyrken på displayet.

Sveip opp eller ned

Bla gjennom informasjonen på skjermen.

KOBLE SENSORER TIL V650

Sensorer som er kompatible med V650, benytter trådløs Bluetooth Smart ®-teknologi. Før du tar en ny pulssensor eller sykkelsensor i bruk, må det opprettes en tilkobling mellom sensoren og V650. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at V650 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser som følge av dataoverføring.


Gå til [Kompatible sensorer](#) for mer informasjon om tilkobling av spesifikke sensorer.

INNSTILLINGER

GENERELLE INNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** for å vise og redigere de generelle innstillingene. Der finner du følgende:

- **Tilkobling**
- **Kart**
- **Bruk GPS-tid**
- **Tid**
- **Dato**
- **Språk**
- **Enheter**
- **PIN-kodelås**
- **Frontlys**
- **Bakgrunnslys på display**
- **Automatisk strøm av**
- **Om V650**

Trykk for å åpne innstillingen du vil endre, og rediger etter behov. Bekreft og gå tilbake til forrige meny ved å trykke på .

For enkelte innstillinger (f.eks ENHETER) trykker du på feltet til du ser riktig verdi.

KOBLER TIL

Før en ny sensor tas i bruk, må den introduseres til V650. Dette kalles oppretting av en tilkobling, og tar bare noen sekunder. Oppretting av en tilkobling sikrer at V650 bare mottar signaler fra sensoren, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe.

Koble til ny enhet: Koble en sensor til V650. Gå til [Kompatible sensorer](#) for mer informasjon om tilkobling av spesifikke sensorer.

Tilkoblede enheter: Vis alle enhetene du har koblet til V650.

Slik fjerner du en sensortilkobling:

1. Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Tilkobling** > **Tilkoblede enheter**.

2. Trykk på enheten du vil fjerne fra listen, og trykk deretter på **Fjern tilkobling**.

KART

FRAKOBLET KARTOMRÅDE: Angi midtpunktet for det frakoblede kartområdet (450 km x 450 km).

- Du blar på kartet ved å sveipe, og du zoomer inn ved å dobbeltrykke og zoomer ut ved å trykke med to fingrer.
- Trykk på **LAST NED** når du har angitt området.
- **Slette gamle kart?** vises. Når du velger et nytt frakoblet kartområde, slettes de tidligere kartene. Velg **FORTSETT** for å bekrefte områdevalget. V650 går tilbake til **KARTINNSTILLINGER**.
- **Synkronisering kreves** vises under **FRAKOBLET KARTOMRÅDE**. **Et nytt frakoblet kart blir lastet ned neste gang du synkroniserer V650 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren.**

KARTLAG: Velg **Topografisk**, **Sykelruter** og/eller **Favorittruter**.


I **Bla i frakoblede kart** kan du forhåndsvisse det nedlastede kartet før du starter en treningsøkt. Hvis du vil flytte kartet til din nåværende plassering, trykker du på kompassnålen øverst til høyre på skjermen. Når du blar deg bort fra din nåværende plassering, skifter kompassnålen farge fra rød til hvit.

BRUK GPS-TID

Hvis du vil at V650 skal registrere UTC-tid (Coordinated Universal Time) fra GPS-satellitter, merker du av i ruten i feltet **BRUK GPS-TID** og velger UTC-tidssonen som er nærmest deg.

TID

Angi klokkeslett.

 Hvis du vil endre tidsformatet, trykker du på 12 t / 24 t (bilde). Formatet som for øyeblikket er valgt, vises i hvitt. Hvis du velger 12 t som tidsformat, må du også velge AM eller PM.

DATO

Angi dato.

SPRÅK



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

ENHETER


Velg metriske eller britiske. Angi hvilke enheter som skal brukes til måling av vekt, høyde, distanse og hastighet.

PIN-KODELÅS

Oppretthold sikkerheten for treningsinformasjonen din ved å angi en PIN-kode på V650. Dette er praktisk hvis du vil sørge for at bare du har tilgang til treningsinformasjonen.

Trykk på **PIN-KODELÅS** for å aktivere funksjonen. Angi en firesifret PIN-kode og trykk på . Angi koden på nytt og trykk på  for å bekrefte.

V650 vil be om PIN-koden hver gang enheten slås på.

 Hvis du glemmer PIN-koden, kan du utføre en tilbakestilling til fabrikkinnstillingene på V650. Da fjernes tilkoblingen til brukerkontoen din for V650, og alle lagrede data slettes.

1. Koble V650 til datamaskinens USB-port, og gå til Polar FlowSync-programvaren. Polar FlowSync-programvaren overfører treningsinformasjonen din til Polar Flow-nettjenesten.
2. Gå til Innstillinger og velg Tilbakestilling til fabrikkinnstillingene.
3. Gå til Polar Flow-nettjenesten (flow.polar.com/V650) og gjenta det du gjorde da du først begynte å bruke produktet.




LYS

Funksjonen for frontlys på øvre kant av V650 gir økt sikkerhet når du sykler under mørke forhold. Dette er en intelligent funksjon som kan settes til å automatisk slå seg på når det blir mørkt og automatisk slå seg av når det blir lyst. Du kan også administrere den manuelt fra nedtrekksmenyen.

Manuell: Administrer frontlyset manuelt fra nedtrekksmenyen. Juster **Blinkehastighet*** ved å dra glidebryteren.

Automatisk: V650 slår frontlyset på og av i henhold til lysforholdene. Juster **Aktiveringsnivå** og **Blinkehastighet*** ved å dra glidebryteren.

Innstillinger for frontlys i nedtrekksmenyen

	<p>Trykk for å slå frontlyset på eller av.</p>
	<p>Trykk for å sette blinkemodusen til på eller av.</p>
	<p>Trykk for å slå det automatiske frontlyset på eller av.</p>

BAKGRUNNSLYS PÅ DISPLAY

Manuell: Bakgrunnslyset slås på hver gang du tar på skjermen, trykker på en knapp, får et varsel eller en alarm. Det lyser i 15 sekunder og slår seg deretter av igjen.

Alltid på: Bakgrunnslyset er alltid på.

Automatisk: Bakgrunnslyset slås på og av automatisk i henhold til lysforholdene når du registrerer en økt. I andre modi fungerer det på samme måte som manuelt bakgrunnslys. Du kan justere

Aktiveringsnivå ved å dra glidebryteren.

AUTOMATISK STRØMUTKOBLING

Velg **På/Av**: Strømmen slås av automatisk når du ikke har trykket på noen knapper/berøringskjermen i løpet av 15 minutter (bortsett fra når V650 registrerer en treningsøkt eller er i pausemodus).

OM V650


Kontroller enhets-ID-en, fastvareversjonen og HW-modellen for V650.

SPORTSPROFILINNSTILLINGER

Hvis du vil vise eller endre sportsprofilinnstillinger, går du til **Innstillinger** > **Sportsprofiler** og velger profilen du vil redigere.

Du finner følgende innstillinger for hver profil:

- **Treningsvisninger**
- **Hjertefrekvensvisning**
- **Hastighetsvisning**
- **Treningslyder**
- **GPS**
- **Automatisk pause**
- **Automatisk etappe**
- **Frontknapp / ta etappe**
- **Hjertefrekvenssoner**
- **Wattinnstillinger**



Trykk for å åpne innstillingen du vil endre, og rediger etter behov. Bekreft og gå tilbake til forrige meny ved å trykke på .

For enkelte innstillinger (f.eks. Treningslyder) trykker du på feltet til du ser riktig verdi.

TRENINGSVISNINGER

Du kan velge å ha opptil seks treningsvisninger for hver profil, og hver treningsvisning kan inneholde opptil åtte elementer. I tillegg kan du aktivere følgende visninger: **Etappevisning**, **VISNING AV AUT. ETAPPE** og **Kartvisning**.

1. Merk av i ruten på venstre side av displayet for å aktivere **Visning 1**, **Visning 2**, **Visning 3**, **Visning 4**, **Visning 5** eller **Visning 6**.
2. Trykk på visningen du vil redigere.
3. Velg oppsett for visningen. Det finnes mange oppsettsalternativer; du sveiper bare til venstre eller høyre til du ser et oppsett du liker.
4. Hvis du vil endre et element, trykker du på det og velger et nytt element fra listen. Innholdet i listen varierer litt mellom de ulike oppsettene. Dette skyldes at enkelte av elementene (f.eks. grafer) ikke passer i alle oppsettene. Du finner en fullstendig liste over tilgjengelige elementer i [Treningsvisninger](#).

5. Når oppsettet er ferdig, bekrefter du og går tilbake til **TRENINGSVISNINGER**-menyen ved å trykke på .
6. Hvis du vil angi flere treningsvisninger for profilen, gjentar du trinn 1 til 5.
7. Hvis du vil aktivere **Etappevisning**, merker du av i ruten i **Etappevisning**-feltet.
8. Trykk på  i **TRENINGSVISNINGER**-menyen for å lagre endringene.

HJERTEFREKVENSVISNING

Velg **%** (prosent av maksimal hjerterefrekvens) eller **bpm** (slag per minutt).

HASTIGHETSVISNING

Velg **km/t** eller **min/km**.

TRENINGSLYDER

Velg **Stille**, **Dempet**, **Kraftig** eller **Svært høyt**.

GPS

Sett GPS-funksjonen til **På/Av**.

AUTOMATISK PAUSE

Merk av i ruten for å aktivere funksjonen.

Trykk på **Aktiveringshastighet** for å stille inn hastigheten for innlegging av pauser i registreringen.


AUTOMATISK ETAPPE

Merk av i ruten for å aktivere funksjonen, og angi deretter **Varighet** eller **Distanse** for den automatiske etappen.

FRONTKNAPP / TA ETAPPE

Sett funksjonen til **På/Av**. Hvis du aktiverer funksjonen, blir en etappe igangsatt når du trykker på frontknappen mens du registrerer en økt.

Funksjonen er som standard aktivert i **Landeveissykling**, **Terrengsykling** og **Innendørs sykling**.

 Hvis du trykker på og holder nede frontknappen, legges det inn en pause i registreringen.

PULSSONER

Vis og endre grensene for hjertefrekvenssoner.

WATTINNSTILLINGER

I **Wattinnstillinger** finner du følgende:

- **Watt visning:** Velg **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) eller **FTP %** (% av FTP).
- **FTP (W):** Angi FTP-verdien din. Området er 60 til 600 watt.
- **Watt, rullerende gjennomsnitt:** Velg 3, 10 eller 30 sekunders rullerende gjennomsnitt for wattdata, eller velg **Angi annen** for å sette det rullerende gjennomsnittet til en verdi mellom 1-99 sekunder.
- **Wattsoner:** Vis og endre wattsonegrensene.

SYKKELINNSTILLINGER

Hvis du vil vise eller endre sykkelinnstillinger, går du til **Innstillinger** > **Sykkelinnstillinger** og velger sykkelen. Sensorene du har koblet til sykkelen, vises under sykkelnavnet.

Du finner følgende innstillinger:

SYKKELNAVN: Sykkel 1, Sykkel 2, Sykkel 3 eller Sykkel 4.

HJULSTØRRELSE (mm): Angi hjulstørrelsen i millimeter. Gå til [Måling av hjulstørrelsen](#) for mer informasjon.

KRANKLENGDE (mm): Angi kranklengden i millimeter.

SENSORER: Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.

MÅLING AV HJULSTØRRELSEN

Innstilling av hjulstørrelse er en forutsetning for nøyaktig sykkelinformasjon. Du kan finne hjulstørrelsen på sykkelen på to måter:

Metode 1

Mål hjulet manuelt for å få et mest mulig nøyaktig resultat.

Bruk ventilen til å merke av punktet der hjulet er i kontakt med bakken. Trekk en strek langs bakken for å markere punktet. Trill sykkelen fremover på flat grunn til hjulet har gjort nøyaktig en runde. Dekket skal være loddrett i forhold til bakken. Trekk en strek til langs bakken når ventilen er ved startpunktet for å markere en full runde. Mål avstanden mellom de to linjene.


For å få helt riktig hjulomkrets må du trekke 4 mm fra avstanden for å ta høyde for vekten din på sykkelen. Legg inn denne verdien i sykkelcomputeren.

Metode 2

Se etter diameteren i tommer eller i ETRTO-merket på hjulet. Finn tilsvarende hjulstørrelse i millimeter i høyre kolonne i tabellen.

 Du kan også kontakte produsenten for å få informasjon om hjulstørrelsen.

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


 Hjulstørrelsene i tabellen er veiledende, ettersom hjulstørrelsen avhenger av hjultypen og lufttrykket. På grunn av variasjoner i målingene kan ikke Polar holdes ansvarlig for deres gyldighet.

FYSISKE INNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger > Fysiske innstillinger** for å vise og redigere de fysiske innstillingene. Der finner du følgende:

- **Kjønn**
- **Høyde**
- **Vekt**
- **Fødselsdato**
- **HR max**
- **HR rest**
- **VO2max**

Det er viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene, særlig når du angir vekt, høyde, fødselsdato og kjønn, da disse har betydning for måleverdienes nøyaktighet, for eksempel hjerterefrekvensgrenser og kaloriforbruk.

Trykk for å åpne innstillingen du vil endre, og rediger etter behov. Bekreft og gå tilbake til forrige meny ved å trykke på .

For enkelte innstillinger (f.eks KJØNN) trykker du på feltet til du ser riktig verdi.

KJØNN

Velg **Mann** eller **Kvinne**.

HØYDE

Legg inn høyden din.

VEKT

Legg inn vekten din.

FØDSELSDATO

Legg inn fødselsdatoen din.

HR MAX

HR MAX: Angi din maksimale hjerterefrekvens, hvis du kjenner til din gjeldende laboratoriemålte maksimale hjerterefrekvensverdi. Din aldersdefinerte maksimale hjerterefrekvensverdi (220-alder) vises som en standardinnstilling når du angir denne verdien for første gang.

Om maksimal hjerterefrekvens

HR_{max} brukes til beregning av energiforbruk. HR_{max} er det høyeste antall hjerterefrekvenser i minuttet ved maksimal fysisk anstrengelse. HR_{max} er også nyttig ved fastsettelse av treningsintensitet. Den mest nøyaktige måten å fastslå din individuelle HR_{max} -verdi på, er å utføre en treningstest under maksimal anstrengelse i et laboratorium.

HR REST

HR REST: Legg inn hjerterefrekvensen din under hvile.

Om hjerterefrekvens under hvile

Hjerterefrekvensen til en person under hvile (HR_{rest}) er det laveste antall hjerterefrekvenser per minutt (bpm) ved full avslapning og uten forstyrrelser. Alder, kondisjonsnivå, genetik, helsestatus og kjønn påvirker HR_{rest} -verdien. HR_{rest} reduseres ved god kardiovaskulær kondisjon. En normal verdi for voksne er 60-80 bpm, men for toppidrettsutøvere kan den være under 30 bpm. En svært høy HR_{rest} -verdi kan være et tegn på overanstrengelse eller sykdom.

VO2 MAX

VO2max: Angi ditt maksimale oksygenopptak, $VO2_{max}$.

Om $VO2_{max}$

Det finnes en tydelig forbindelse mellom kroppens oksygenopptak ($VO2$) og kardiorespiratorisk kondisjon, ettersom oksygentilførselen til kroppsvæv er avhengig av lunge- og hjerterefunksjon. $VO2_{max}$ (maksimalt oksygenopptak, maksimal aerob kraft) er den maksimale frekvensen som kroppen kan bruke oksygen på under maksimal anstrengelse; verdien er direkte relatert til hjertets maksimale kapasitet til å levere blod til musklene. $VO2_{max}$ kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse, Polar Fitness Test). $VO2_{max}$ er en god indikasjon på kardiorespiratorisk kondisjon og yteevne under aerobe aktiviteter som

langdistanseløping, sykling, langrenn og svømming.

VO_{2max} kan uttrykkes som milliliter per minutt ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Forholdet mellom oksygenopptak (VO_2) og hjerterefrekvens (HR) er lineært hos en person under dynamisk trening. Prosentandeler av VO_{2max} kan endres til % av HR_{max} ved hjelp av følgende formel: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$.

VO_{2max} er den grunnleggende variabelen for treningsintensitet. Når målintensiteter for trening skal fastsettes, er imidlertid hjerterefrekvensen en mer praktisk og nyttig indikator, fordi den kan registreres på en enkel og ikke-invasiv måte (f.eks. ved å bruke en hjerterefrekvensmåler under trening).

FIRMWAREOPPDATERING

Firmwaren i V650 kan oppdateres. Når en ny firmware er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler V650 til datamaskinen din med USB-kabelen. Firmwareoppdateringer lastes ned via USB-kabelen og FlowSync-programvare.

Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til V650. Oppdateringene kan for eksempel inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner eller helt nye funksjoner.

SLIK OPPDATERER DU FIRMWAREN

For å oppdatere firmwaren i V650 må du ha følgende:

- En konto for Flow-nettjenesten.
- Installert FlowSync-programvare.
- V650 må være registrert i Flow-nettjenesten.

Gå til flow.polar.com/start, opprett en Polar-konto i Polar Flow-nettjenesten og last ned og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din.

Oppdater firmwaren på følgende måte:

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i V650, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
4. Velg Ja. Ny firmware installeres og V650 starter på nytt.

Før oppdatering av firmworen synkroniseres dataene fra V650 med Flow-nettjenesten. Det er derfor ingen risiko for datatap ved oppdatering.

KOMPATIBLE SENSORER

Polar pulssensor Bluetooth® Smart	26
Slik kobler du en pulssensor til V650	26
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart	26
Slik kobler du en hastighetssensor til V650	27
Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart	27
Slik kobler du en tråkkfrekvensmåler til V650	27

POLAR PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Polar pulssensor består av en behagelig stropp og kontakt. Den registrerer nøyaktig hjerterefrekvens og sender dataene til V650 i sanntid.

Pulsdata gir deg innsikt i den fysiske tilstanden din og hvordan kroppen din reagerer på trening. Selv om det finnes mange subjektive indikatorer på hvordan kroppen din reagerer på trening (oppfattet anstrengelse, pustefrekvens, fysiske fornemmelser), er det ingen som er like pålitelige som måling av hjerterefrekvens. Hjerterefrekvensen er en objektiv indikator, og den påvirkes av både interne og eksterne faktorer og er derfor et pålitelig mål på fysisk tilstand.

SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL V650

1. Ta på deg pulssensoren som forklart i [Ta på deg pulssensoren](#), og gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Tilkobling > Koble til ny enhet**.
2. V650 viser en liste over enhetene den finner. Trykk på enheten du vil koble til.
3. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er fullført.

POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Sykkelhastigheten kan påvirkes av mange faktorer. Syklistens kondisjon er selvsagt én av dem, men værforhold og varierende hellingsgrader i løypa kan også spille en stor rolle. Den mest avanserte måten å måle hvordan disse faktorene påvirker hastigheten din på, er med den aerodynamiske hastighetssensoren.

- Måler gjeldende, gjennomsnittlig og maksimal hastighet.
- Spor din gjennomsnittlige hastighet for å se fremgangen din og prestasjonsforbedringer.
- Lett, men robust, og enkel å feste.

SLIK KOBLER DU EN HASTIGHETSSENSOR TIL V650

Kontroller at hastighetssensoren er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndboken for hastighetssensoren.

1. Gå til **Generelle innstillinger > Tilkobling > Koble til ny enhet**. V650 må være innenfor tre meter fra sensoren du vil koble til. Hvis den er montert på styret, er avstanden korrekt.


2. Aktiver sensoren du vil koble til. Roter hjulet et par ganger for å aktivere sensoren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at du har aktivert sensoren.


 *Utfør tilkoblingen innen 30 sekunder etter aktivering av sensoren.*

3. V650 viser en liste over enhetene den finner. Enheten som er nærmest V650, vises øverst i listen. Trykk på enheten du vil koble til.

4. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er fullført.

5. Koble sensoren til **Sykkel 1, Sykkel 2, Sykkel 3** eller **Sykkel 4**. Du kan endre sykkelen senere i **Tilkoblede enheter**.

6. Angi hjulstørrelsen. Bekreft og gå tilbake til **TILKOBLING**-menyen ved å trykke på .

 *Når du velger en sykkel for en tur, begynner V650 automatisk å søke etter sensorene du har koblet til sykkelen. V650 er klar når den grønne sirkelen rundt sensorindikatoren er statisk.*

POLAR TRÅKKFREKVENSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måten å måle sykkeløkten din på, er med vår avanserte trådløse tråkkfrekvensmåler. Den måler gjeldende tråkkfrekvens samt gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt, slik at du kan sammenligne teknikken din i gjeldende økt mot tidligere økter.

- Forbedrer sykkelteknikken din og hjelper deg med å identifisere optimal tråkkfrekvens.
- Med forstyrrelsesfrie tråkkfrekvensdata kan du evaluere din individuelle ytelse.
- Aerodynamisk utforming og lav vekt.

SLIK KOBLER DU EN TRÅKKFREKVENSMÅLER TIL V650

Kontroller at tråkkfrekvensmåleren er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndboken for tråkkfrekvensmåleren.

1. Gå til **Generelle innstillinger > Tilkobling > Koble til ny enhet**. V650 må være innenfor tre meter fra sensoren du vil koble til. Hvis den er montert på styret, er avstanden korrekt.


2. Aktiver sensoren du vil koble til. Roter pedalene et par ganger for å aktivere måleren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at du har aktivert sensoren.

 *Utfør tilkoblingen innen 30 sekunder etter aktivering av sensoren.*

3. V650 viser en liste over enhetene den finner. Enheten som er nærmest V650, vises øverst i listen. Trykk på enheten du vil koble til.

4. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er fullført.

5. Koble sensoren til **Sykkel 1, Sykkel 2, Sykkel 3** eller **Sykkel 4**. Du kan endre sykkelen senere i **Tilkoblede enheter**.

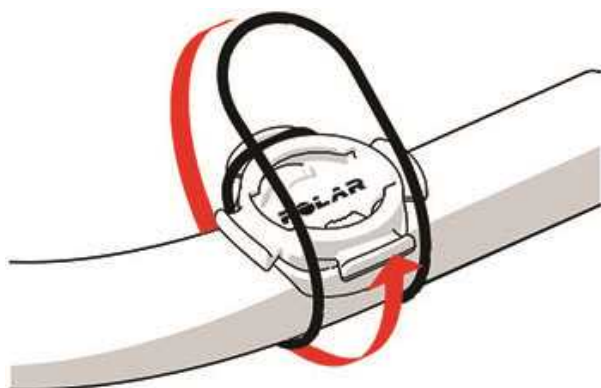
 *Når du velger en sykkel for en tur, begynner V650 automatisk å søke etter sensorene du har koblet til sykkelen. V650 er klar når den grønne sirkelen rundt sensorindikatoren er statisk.*

INSTALLASJON AV SYKKELFESTE

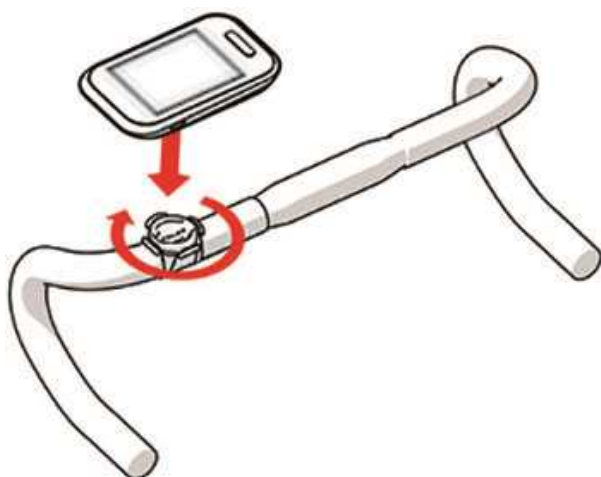
INSTALLASJON AV SYKKELFESTE

Du kan montere det justerbare sykkelfestet fra Polar på styrestemmen eller på venstre eller høyre side av styret.

1. Plassér gummifoten på styrestemmen/styret.
2. Posisjoner sykkelfestet på gummifoten slik at POLAR-logoen er på linje med styret.
3. Fest sykkelfestet til styrestemmen/styret ved hjelp av O-ringen.



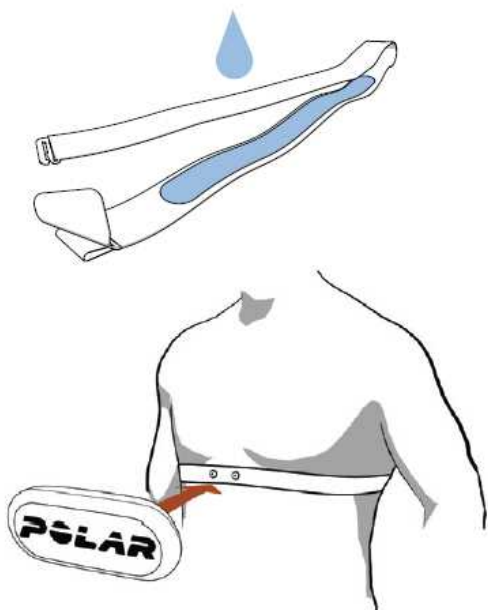
4. Rett inn sporene på baksiden av V650 mot sporene på sykkelfestet, og vri med klokken til V650 sitter i riktig posisjon.



TRENING

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdene på stroppen.
2. Fest kontakten til stroppen.
3. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmusklene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.



i Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver treningsøkt. Svette og fukt kan holde pulssensoren aktivert. Husk derfor å også tørke av den.

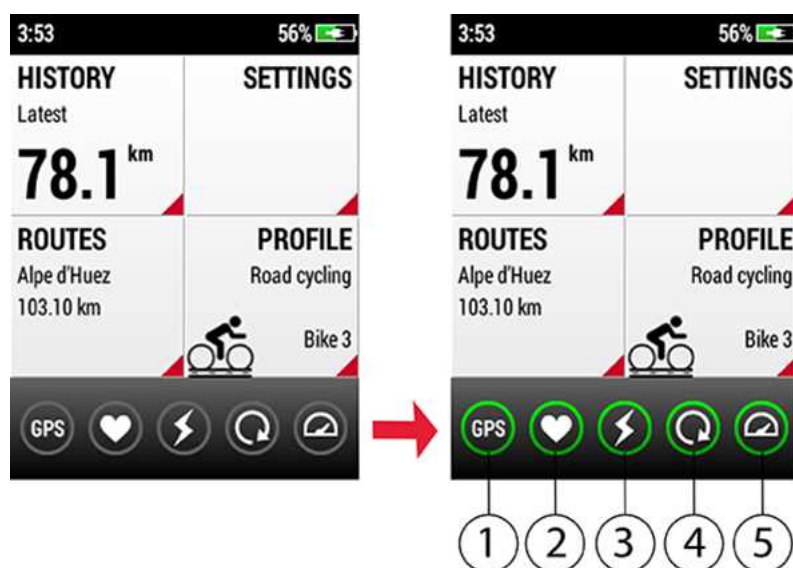
START EN TRENINGSØKT

VELG PROFIL OG SYKKEL FOR TUREN

Gå til **PROFIL** for å velge **Landeveissykling**, **Terrengsykling**, **Innendørs sykling** eller **Annen**. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2**, **Sykkel 3** eller **Sykkel 4**.

Hvis du har aktivert GPS i profilen du har valgt, starter V650 automatisk søket etter GPS-satellittsignaler. Hold V650 i ro med displayet i retning oppover i løpet av søket. Dette vil vanligvis ta 30-60 sekunder den første gangen. Deretter burde det bare ta noen sekunder. V650 har funnet GPS-satellittsignalene når den grønne sirkelen rundt GPS er statisk.

Hvis du har koblet en sensor til sykkelen, begynner V650 å søke etter signaler fra sensorene. Den grønne sirkelen rundt sensorindikatoren blinker mens søket pågår. V650 er klar når den grønne sirkelen rundt sensorindikatoren er statisk. Trykk på frontknappen for å starte turen eller fortsette med valg av rute.




1. GPS
2. Pulssensor
3. Watt-sensor
4. Tråkkfrekvensmåler
5. Hastighetssensor

i Når satellittsignalene er funnet, kalibrerer V650 høyden. **Høydekalibrering fullført** vises når kalibreringen er ferdig. For å sikre at høyden holder seg nøyaktig, må V650 kalibreres når du har en pålitelig referanse som for eksempel en fjelltopp eller et topografisk kart, eller når du er ved havoverflaten. Trykk på sideknappen og velg **Kalibrer høyde** for å kalibrere manuelt. Angi deretter høyden på din nåværende plassering.

START EN TRENINGSØKT MED RUTEVEILEDNING

Gå til **RUTER** for å se en liste over rutene som du har lagt til i favorittene i Flow-nettjenesten og som er synkronisert med V650. Velg rute for neste treningsøkt ved å trykke på sirkelen til venstre for navnet på ruten. Når du trykker på en rutedel, får du opp en forhåndsvisning av ruten.


Gå tilbake til hovedvisningen ved å trykke på . Den valgte ruten vises i **RUTER**-delen. Trykk på frontknappen for å starte turen.

Hvis du vil ha mer informasjon om ruteveiledning og instruksjoner for hvordan du legger til ruter i V650, kan du gå til [Ruteveiledning](#).

KNAPPEFUNKSJONER UNDER TRENING

SIDENAPPENS FUNKSJONER

- Bytt treningsvisning med et kort trykk på knappen.
- Trykk på og hold inne knappen for å vise sidemenyen, eller trykk på og hold inne knappen for å låse opp displayet når displayet er låst.
- Trykk på og hold inne knappen i åtte sekunder for å slå av V650.

 Ved kraftig nedbør kan regndråper forstyrre funksjonene på berøringsskjermen. Vi anbefaler at du låser displayet fra sideknappmenyen for å forhindre dette.

FRONTKNAPPENS FUNKSJONER

- Ta en etappe med et kort trykk på knappen.

Funksjonen **FRONTKNAPP / TA ETAPPE** må være aktivert. Funksjonen er som standard aktivert. Du kan slå funksjonen på eller av i **Innstillinger > Sportsprofiler** (velg profilen du vil redigere for å vise innstillingene).

- Trykk på og hold nede knappen for å legge inn en pause i registreringen.



BERØRINGSSKJERMENS FUNKSJONER

- Sveip over skjermen for å bytte mellom treningsvisninger.
- Den røde trekanten nederst til høyre i et datafelt indikerer at du raskt kan veksle mellom informasjonen som vises, for eksempel mellom hastighet og gjennomsnittlig hastighet.
- Sveip nedover for å åpne nedtrekksmenyen. Her kan du justere frontlyset, treningslydene og lysstyrken på displayet.

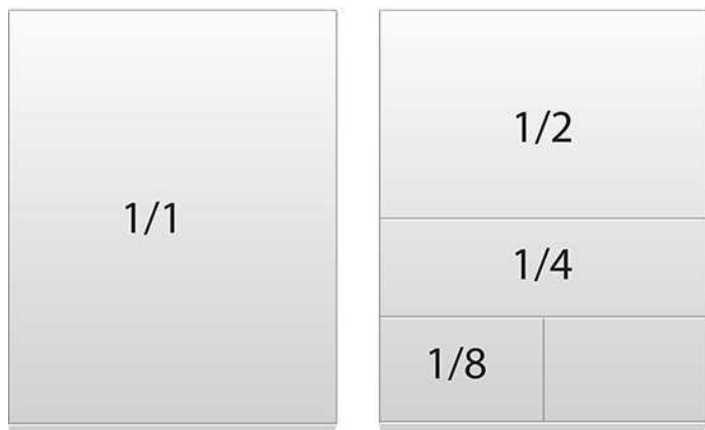
TRENINGSVISNINGER

Treningsvisningene på V650 kan tilpasses. Du kan velge å ha opptil seks treningsvisninger for hver profil, og hver treningsvisning kan inneholde opptil åtte elementer.

Nedenfor ser du en oversikt over alle tilgjengelige elementer i treningsvisningene. Velg dem som passer best for dine treningsbehov og krav. Gå til [Sportsprofilinnstillinger](#) for å finne ut hvordan du tilpasser treningsvisningene.

 Enkelte av elementene i treningsvisningene vises i enten numerisk eller grafisk format (indikeres ved hjelp av grafikonet  etter navnet på elementet i valglisten), avhengig av den valgte elementstørrelsen.

Elementstørrelser










I tabellene nedenfor ser du de tilgjengelige elementstørrelsene for hvert treningsvisningselement.

TID





Klokkeslett 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende klokkeslett.
Varighet 1/2, 1/4, 1/8	Total varighet for treningsøkten så langt.
Etappetid 1/2, 1/4, 1/8	Stoppeklokketiden for gjeldende etappe.


MILJØ

Høyde over havet 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende høyde i fot eller meter
Høydegraf 1/2  , 1/4 	Høyden som en grafisk trend
Stigning 1/2, 1/4, 1/8	Stigning i meter/fot
Tilbake til start 1/1  , 1/2 	En pil peker i startpunktets retning. Viser også direkte distanse (i rett linje) mellom deg og startpunktet.
Barometer 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende lufttrykk
Nedstigning 1/2, 1/4, 1/8	Nedstigning i meter/fot
Helling 1/2, 1/4  , 1/8	Helling oppover/nedover i grader eller %
Kart 1/1 	<p>En strektegning over ruten din på et kart, slik at du kan se hvor du er på kartet i sanntid. Gå til Kart for å finne ut hvordan du laster ned kart til V650.</p> <p>Når du viser kartet, kan du se følgende data i de to elementene i 1/8-størrelse på den nedre fjerdedelen av displayet:</p> <ul style="list-style-type: none">• hastighet• distanse• varighet• hjerterefrekvens

	<ul style="list-style-type: none"> • watt • tråkkfrekvens <p>Endre dataene som vises, ved å trykke på det aktuelle elementet.</p>
<p>Rute</p> <p>1/1 </p>	<p>Funksjonen for ruteveiledning veileder deg langs ruter som du har registrert i tidligere økter, eller ruter som andre brukere av Flow-nettjenesten har registrert og delt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den røde kartmarkøren viser plasseringen din og retningen du beveger deg i. • Den røde linjen viser ruten som skal følges. • Den grønne sirkelen viser rutens startpunkt, og den røde sirkelen viser rutens sluttunkt. • Den blå linjen viser din nåværende rute.

KROPPSMÅLINGER

<p>Kalorier</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Kaloriene du har forbrent så langt.</p>
<p>Hjertefrekvens</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Hjertefrekvensen din i slag per minutt (BPM) eller som en prosentandel av maksimal hjertefrekvens (%).</p>
<p>Hjertefrekvenssoner</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Hjertefrekvens og varighet for turen. Søylene indikerer tiden du har brukt i hver hjertefrekvenssone.</p> <p>Du kan låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, ved å trykke på visningen. Grensene for den låste sonen vises. Hvis hjertefrekvensen din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel. Lås opp sonen ved å trykke på visningen igjen.</p>
<p>Hjertefrekvensgraf</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Hjertefrekvensen din som en grafisk trend.</p>

	<p>Du kan låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, ved å trykke på visningen. Grensene for den låste sonen vises. Hvis hjertefrekvensen din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel. Lås opp sonen ved å trykke på visningen igjen.</p> <p> Trykk for å veksle visningen.</p>
<p>Gj.sn. hjertefrekvens</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din gjennomsnittlige hjertefrekvens.</p>
<p>Maks. hjertefrekvens</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din maksimale hjertefrekvens.</p>
<p>Maks. hjertefrekvens i etappe</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din maksimale hjertefrekvens for gjeldende etappe.</p>
<p>Gj.sn. hjertefrekvens i etappe</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Din gjennomsnittlige hjertefrekvens for gjeldende etappe.</p>

DISTANSE

<p>Distanse</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Distansen du har tilbakelagt i løpet av turen.</p>
<p>Etappedistanse</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Distansen du har tilbakelagt i løpet av gjeldende etappe.</p>

HASTIGHET

Hastighet/Fart 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende hastighet (km/t eller mph).
Gj.sn. hastighet / Gj.sn. fart 1/2, 1/4, 1/8	Gjennomsnittlig hastighet (km/t eller mph).
Maks. hastighet / Maks. fart 1/2, 1/4, 1/8	Maksimal hastighet (km/t eller mph).
Gj.sn. hastighet i etappe / Gj.sn. fart i etappe 1/2, 1/4, 1/8	Gjennomsnittlig hastighet (km/t eller mph) for gjeldende etappe.
Maks. hastighet i etappe / Maks. fart i etappe 1/2, 1/4, 1/8	Maksimal hastighet (km/t eller mph) for gjeldende etappe.
Hastighetsgraf/Fartsgraf 1/2  , 1/4 	Viser din nåværende hastighet (km/t eller mph) og de siste hastighetsendringene som en grafisk trend.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Stigning i fot/meter per time.





FREKVENS








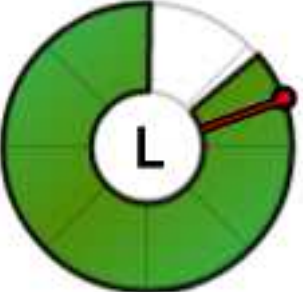

Tråkkfrekvens 1/2, 1/4, 1/8	Pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt.
Gj.sn. tråkkfrekvens 1/2, 1/4, 1/8	Gjennomsnittlig pedaltråkkfrekvens.


Gj.sn. tråkkfrekvens i etappe 1/2, 1/4, 1/8	Gjennomsnittlig pedaltråkkfrekvens for gjeldende etappe.
---	--

WATT

 Avhengig av hva du har valgt som wattvisning i [Sportsprofilinnstillinger](#), vises kraftuttaket i **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) eller **FTP %** (% av FTP).

Watt 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende kraftuttak.
Gj.sn. watt 1/2, 1/4, 1/8	Gjennomsnittlig kraft for gjeldende treningsøkt.
Maks. watt 1/2, 1/4, 1/8	Maksimal kraft for gjeldende treningsøkt.
Watt, venstre 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende kraftuttak for venstre ben.
Watt, høyre 1/2, 1/4, 1/8	Nåværende kraftuttak for høyre ben.
Wattsoner 1/1  , 1/2 	Kraftuttak og varighet for turen. Søylene indikerer tiden du har brukt i hver wattsoner. Du kan låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, ved å trykke på visningen. Grensene for den låste sonen vises. Hvis kraftuttaket ditt går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel. Lås opp sonen ved å trykke på visningen igjen.
Wattgraf 1/2  , 1/4 	Kraftuttaket ditt som en grafisk trend.

	<p>Du kan låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, ved å trykke på visningen. Grensene for den låste sonen vises. Hvis kraftuttaket ditt går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel. Lås opp sonen ved å trykke på visningen igjen.</p> <p> Trykk for å veksle visningen.</p>
<p>Etappe watt gj.sn.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Gjennomsnittlig kraft for gjeldende etappe.</p>
<p>Etappe watt maks</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimal kraft for gjeldende etappe.</p>
<p>V/H-balanse</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Kraftfordeling mellom venstre og høyre fot i prosent.</p>
<p>Gj.sn. V/H-balanse</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Gjennomsnittlig kraftfordeling mellom venstre og høyre ben i prosent.</p>
<p>Etappe V/H-balanse</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Kraftfordeling mellom venstre og høyre ben for gjeldende etappe.</p>
<p>Kraft</p>  <p>1/2 </p>	<p>Et kakediagram over venstre og høyre pedalslag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det grønne området viser den positive kraften du bruker i løpet av pedalslaget. • Den oransje linjen indikerer pedalposisjonen der maksimal pedalkraft produseres.
<p>Kraftvisning</p>	<p>I Kraftvisning ser du følgende informasjon:</p>

<p>1/1 </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Et diagram over venstre og høyre pedalslag. • Maksimal kraft i løpet av venstre og høyre pedalslag. • Prosentandelen av positiv krafttid under venstre og høyre pedalslag. <p>Hvis du bruker Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (med én kraftsender), ser du følgende informasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et diagram over pedalslag. • Nåværende kraftuttak / 3, 10, 30 eller 1-99 (verdien du har angitt) og andre gjennomsnitt av kraftuttak. Trykk for å endre verdien. • Maksimal kraft i løpet av et pedalslag. • Prosentandelen av positiv krafttid under et pedalslag. • Frekvens
<p>Omdreiningskraft, maks., venstre</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimal kraft i løpet av et pedalslag (venstre).</p>
<p>Omdreiningskraft, maks., høyre</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimal kraft i løpet av et pedalslag (høyre).</p>
<p>NP</p> <p>Etappe NP</p>	<p>NORMALIZED POWER (NP) er en evaluering av treningsintensitet. Den gir en mer nøyaktig måling av de reelle fysiologiske kravene for en gitt treningsøkt.</p>
<p>IF</p> <p>Etappe IF</p>	<p>INTENSITY FACTOR (IF) er ganske enkelt forholdet mellom normalisert watt og terskelwatt. IF er derfor en effektiv og praktisk måte å sammenligne den relative intensiteten for en treningsøkt eller et løp på enten for én eller flere syklist, ved hjelp av en formel som tar hensyn til endringer eller avvik i terskelwatt.</p>
<p>TSS</p> <p>Etappe TSS</p>	<p>TRAINING STRESS SCORE (TSS) kvantifiserer den generelle treningsbelastningen basert på wattdataene dine.</p>

ETAPPEINFORMASJON

Hver gang du tar en etappe, vises etappevarselet et lite øyeblikk. Hvis du vil følge med på etappeinformasjonen i løpet av etappen, kan du velge en egen **Etappevisning** / **AUTOMATISK ETAPPEVISNING** i sportsprofilinnstillingene.

 Trykk på skjermen i **Etappevisning** / **AUTOMATISK ETAPPEVISNING** for å se etappevarslene for forrige etappe.

TILBAKE TIL START

Tilbake til start-funksjonen veileder deg tilbake til startpunktet. Når V650 finner GPS-satellittsignalene i begynnelsen av treningsøkten, lagres beliggenheten din som et startpunkt.

Gjør følgende når det er tid for å returnere til startpunktet:

- Bla til TILBAKE TIL START-visningen.
- Fortsett å bevege deg slik at V650 kan avgjøre hvilken retning du beveger deg i. En pil vil peke mot startpunktet ditt.
- Naviger i den retningen pilen peker for å komme tilbake til startpunktet.
- V650 viser også direkte distanse (i rett linje) mellom deg og startpunktet.


 Ha alltid et kart for hånden i tilfelle V650 skulle miste satellittsignalet eller batteriet skulle gå tomt.

 Denne funksjonen benytter GPS. Aktiver GPS i sportsprofilinnstillingene. Gå til [Sportsprofiler](#) for instruksjoner.

LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på og hold nede frontknappen for å legge inn en pause i treningsregistreringen. Velg **FORTSETT** for å gjenoppta treningsregistreringen.

Velg **STOPP** for å stoppe registreringen helt.

 Ta vare på pulssensoren etter trening. Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Gå til [Ta vare på V650](#) for fullstendige instruksjoner om stell og vedlikehold.

ETTER TRENING

SAMMENDRAG

Etter hver treningsøkt får du et umiddelbart sammendrag av økten din. Sammendraget inneholder følgende:

<ul style="list-style-type: none">• Varighet for økten• Distanse• Gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens• Gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart• Høydekompenserte kalorier og fettforbrenningsprosent av kalorier
<ul style="list-style-type: none">• Treningsfordeler: Tilbakemelding i tekstform, for eksempel Distansetrening+, vises hvis du har trent i minst 10 minutter totalt i sportssonene. Gå til Treningsfordeler hvis du vil ha mer informasjon.• Tid brukt i hver hjerterefrekvenssone
<ul style="list-style-type: none">• Gjennomsnittlig og maksimal tråkkfrekvens• Stigning og nedstigning• Maksimal høyde
<ul style="list-style-type: none">• Gjennomsnittlig og maksimalt kraftuttak• Gjennomsnittlig og maksimalt W/KG (forhold mellom watt og vekt)• Gjennomsnittlig fordeling av pedalkraft mellom venstre og høyre fot i prosent
<ul style="list-style-type: none">• Ruten din på et kart
Etappededaljer <ul style="list-style-type: none">• Etappennummer og -tid• Distanse

- Gjennomsnittlig hjertefrekvens
- Gjennomsnittlig hastighet
- Gjennomsnittlig tråkkfrekvens
- Gjennomsnittlig watt

Hvis du vil vise treningssammendraget senere, går du til **HISTORIKK > Økter**.

HISTORIKK

ØKTER

V650 lagrer et sammendrag av turen din i **HISTORIKK > Økter**. Her kan du se en liste over øktene dine sammen med følgende informasjon: dato, starttid, profil og sykkel.

- Trykk på en økt for å åpne sammendraget. Bla gjennom sammendraget ved å sveipe til venstre eller høyre.
- Trykk og hold for å slette en økt.


Hvis du vil se en dypere analyse, kan du overføre treningshistorikken din til Polar Flow-nettjenesten ved hjelp av USB-kabelen og FlowSync-programvaren. I nettjenesten finner du ulike alternativer for analyse av dataene.

TOTALER


Hvis du vil vise totaler for treningen din, går du til **HISTORIKK > Totaler**.

Totaler inkluderer kumulativ informasjon som er registrert under treningsøktene siden siste tilbakestilling:

- Tidsrom
- **Varighet**
- **Distanse**
- **Kalorier**
- Distanse som er syklet på **Sykkel 1, Sykkel 2, Sykkel 3** og **Sykkel 4**

 Trykk på feltet for å tilbakestille totalene. Sykkeltotalene må tilbakestilles hver for seg.

Verdiene oppdateres automatisk når du stopper registreringen.

 Bruk filen med totalverdier som en sesongbasert eller månedlig telling av sykkeldata.

FUNKSJONER

GPS

V650 har innebygd GPS som gir nøyaktig måling av hastighet og distanse. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-nettjenesten etter økten. V650 har følgende GPS-funksjoner:

- Distanse: Gir deg nøyaktig distanse i løpet av og etter økten.
- Hastighet: Nøyaktig informasjon om hastighet i løpet av og etter økten.
- Tilbake til start: Veileder deg tilbake til startpunktet over kortest mulig distanse, og viser deg distansen tilbake til startpunktet. Nå kan du velge enda mer spennende ruter og utforske dem i full visshet om at V650 kan ta deg tilbake til startpunktet.
- Rute: En strektegning over ruten din som indikerer din nåværende posisjon og startpunktet.

BAROMETER

V650 måler høyden ved hjelp av en lufttrykkssensor og konverterer det målte lufttrykket om til en høydeavlesning. Dette er den mest nøyaktige måten å måle høyde og høydeendringer på (stigning/nedstigning).

Barometerfunksjonene inkluderer følgende:

- Høyde, stigning og nedstigning
- Barometer- og GPS-basert inklinometer
- VAM (Mean Ascent Velocity) i sanntid
- Høydekompenserte kalorier

For å sikre at høyden holder seg nøyaktig, må den kalibreres når du har en pålitelig referanse som for eksempel en fjelltopp eller et topografisk kart, eller når du er ved havoverflaten. Trykkvariasjoner som følge av værforhold eller innendørs ventilasjonsanlegg kan påvirke høydeavlesningene.

SPORTSPROFILER

V650 har tre profiler for sykling (og én profil for andre sportsaktiviteter). Du kan angi spesifikke innstillinger for hver av dem. Du kan for eksempel tilpasse hver profil med opptil seks ulike treningsvisninger, slik at du kan se informasjonen som interesserer deg.


Gå til [Sportsprofilinnstillinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.

KART

Fra versjon 1.2 og nyere får du tilgang til frakoblede kart basert på OpenStreetMap-data på V650 mens du sykler. V650 tegner ruten din på et kart mens du sykler, slik at du kan se hvor du er på kartet i sanntid.

Du kan slå kartvisningen på eller av i **Innstillinger > Sportsprofiler**. Velg sportsprofilen du vil redigere, og velg deretter **Treningsvisninger**. Bla deg ned til det siste menyelementet (**KARTVISNING**) i **Treningsvisninger**, og merk av i eller fjern merket i ruten for å slå kartvisningen på eller av.

I tillegg kan du velge et **Kart**-element for én av treningsvisningene (**Visning 1, Visning 2, Visning 3, Visning 4, Visning 5** eller **Visning 6**). Da kan du bruke kartvisningene med ulike zoomnivåer: ett som viser veien i detaljer, og et annet som viser mer av veien foran deg. Gå til [Sportsprofilinnstillinger](#) for å finne ut hvordan du redigerer treningsvisningene.

 *Kartvisningen er som standard aktivert i følgende sportsprofiler: **Landeveissykling, Terrengsykling** og **Annen**.*

KARTINNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kart** for å vise eller redigere kartinnstillingene. Du finner følgende innstillinger:

FRAKOBLET KARTOMRÅDE: Angi midtpunktet for det frakoblede kartområdet (450 km x 450 km).

- Du blar på kartet ved å sveipe, og du zoomer inn ved å dobbelttrykke og zoomer ut ved å trykke med to fingrer.
- Trykk på **LAST NED** når du har angitt området.
- **Slette gamle kart?** vises. Når du velger et nytt frakoblet kartområde, slettes de tidligere kartene. Velg **FORTSETT** for å bekrefte områdevalget. V650 går tilbake til **KARTINNSTILLINGER**.
- **Synkronisering kreves** vises under **FRAKOBLET KARTOMRÅDE**. **Et nytt frakoblet kart blir lastet ned neste gang du synkroniserer V650 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren.**

KARTLAG: Velg **Topografisk, Sykkelruter** og/eller **Favorittruter**.

I **Bla i frakoblede kart** kan du forhåndsvisne det nedlastede kartet før du starter en treningsøkt. Hvis du vil flytte kartet til din nåværende plassering, trykker du på kompassnålen øverst til høyre på skjermen. Når du blar deg bort fra din nåværende plassering, skifter kompassnålen farge fra rød til hvit.

UNDER TRENING

Når du trykker på kartet, får du opp et håndikon øverst til venstre på skjermen. Du kan gå til Bla gjennom og zoom-modus ved å trykke på håndikonet eller trykke øverst til venstre på kartet. Den røde søylen nederst og øverst på skjermen sammen med håndikonet indikerer at Bla gjennom og zoom-modus er aktivert. Du kan zoome inn med et dobbelttrykk, knipe utover og zoome ut ved å trykke med to fingrer eller knipe fingrene sammen. Det er mulig å bla på kartet ved å sveipe det. Midtstill kartet ved å trykke på karttypeindikatoren. Du forlater automatisk Bla gjennom og zoom-modus hvis du ikke tar på skjermen på noen sekunder, eller hvis du trykker på håndikonet. Når du forlater Bla gjennom og zoom-modus, midtstilles plasseringen din på kartet automatisk.

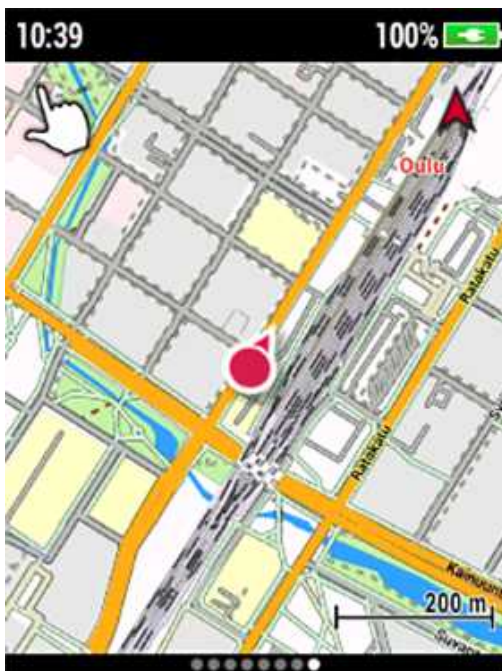


Du kan også endre kartretningen (**RETNING OPP** eller **NORD OPP**) ved å trykke på karttypeindikatoren øverst til høyre på skjermen.

RETNING OPP: Posisjonsviseren peker mot toppen av skjermen, uansett hvilken retning du beveger deg i. Når du svinger, roteres kartvisningen, slik at posisjonsviseren hele tiden peker mot toppen av skjermen. **RETNING OPP**-karttypeindikatoren øverst til høyre på skjermen peker nordover.



NORD OPP: Posisjonsviseren er sentrert. Plasseringen av posisjonsviseren endrer seg når du svinger, og den peker mot toppen av skjermen bare når du beveger deg nordover.





RUTEVEILEDNING

Funksjonen for ruteveiledning veileder deg langs ruter som du har registrert i tidligere økter, eller ruter som andre brukere av Flow-nettjenesten har registrert og delt.

SLIK LEGGER DU TIL EN RUTE I V650

For å legge til en rute i V650 må du først legge den til i **Favoritter**-listen din i Flow-nettjenesten, og deretter synkronisere den med V650.

1. Vis en rute i analysevisningen, og klikk på favorittikonet  nederst til høyre på kartet.
2. Gi ruten et navn, og velg **Lagre**.
3. Ruten legges til i **Favoritter**-listen din.
4. Synkroniser ruten med V650.

Antallet favoritter i Flow-nettjenesten er ubegrenset, men V650 kan inneholde maksimalt 20 ruter om gangen. Hvis du har over 20 favoritter i **Favoritter**-listen din, overføres bare rutene blant de første 20 favorittene til V650 ved synkronisering. Hvis du vil synkronisere en rute som ikke er blant de første 20 favorittene, endrer du rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem. Hvis du vil fjerne en rute fra listen over favoritter, klikker du på sletteikonet  øverst til høyre i ruten.

VEILEDNING PÅ DISPLAYET

- Den røde kartmarkøren viser plasseringen din og retningen du beveger deg i.
- Den røde linjen viser ruten som skal følges.
- Den grønne sirkelen viser rutens startpunkt, og den røde sirkelen viser rutens sluttunkt.
- Den blå linjen viser din nåværende rute.

Hvis du vil ha informasjon om hvordan du starter en økt med ruteveiledning, kan du gå til [Start en treningsøkt](#).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live-segmentene er forhåndsdefinerte deler av veier eller løyper der man kan konkurrere på tid under sykling eller løping. Segmentene defineres på [Strava.com](https://www.strava.com), og de kan opprettes av en hvilken som helst Strava-bruker. Du kan bruke segmenter for å sammenligne dine egne tider, eller du kan sammenligne dem med tidene til andre Strava-brukere som også har fullført det aktuelle segmentet. Hvert segment har en offentlig ledertavle med kongen/dronningen av fjellet (**KOM/QOM**), dvs. personen som har oppnådd best tid for segmentet.

Hvis du har en **Strava Premium**-konto, kan du bruke **Strava Live Segments®**-funksjonen på Polar V650. Alle kunder som kjøper en V650, har rett til et gratis 60 dagers Strava Premium-medlemskap. Vær oppmerksom på at tilbudet bare gjelder for nye Strava Premium-medlemmer. Kunden mottar instruksjoner for hvordan man kommer i gang med Strava Premium via en Flow-velkomstmelding, så snart vedkommende har registrert sin nye V650.

IMPORTÉR STRAVA LIVE SEGMENTS FRA STRAVA.COM TIL POLAR FLOW

1. Koble sammen Strava- og Polar Flow-kontoen din i Polar Flow-nettjenesten ELLER Polar Flow-appen:


Polar Flow-nettjenesten: **Innstillinger** > **Konto** > **Strava** > **Koble til**

Polar Flow-appen: **Generelle innstillinger** > **Koble til** > **Strava** (sveip knappen for å koble til)

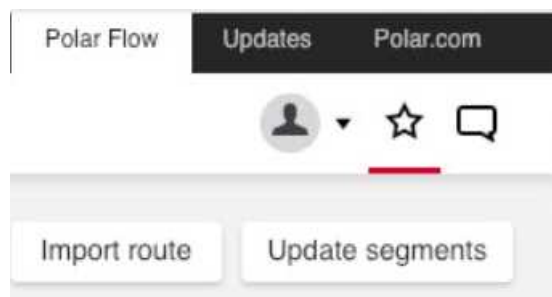
2. Velg segmentene du vil eksportere til Polar Flow på Strava.com:

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

Trykk på stjerneikonet ved siden av navnet på segmentet.

 Du kan hoppe over trinn 3 hvis du ønsker å raskt overføre én eller to Strava Live-segmenter til V650. Du velger bare segmentene på Strava.com og **synkroniserer V650** for å overføre Strava Live-segmenter fra Polar Flow til V650.

3. Klikk på **Oppdater segmenter**-knappen på **Favoritter**-siden i Polar Flow-nettjenesten for å importere Strava Live-segmenter til Polar Flow.




OVERFØR STRAVA LIVE-SEGMENTER FRA POLAR FLOW TIL V650

Synkroniser data mellom V650 og Polar Flow-nettjenesten via USB-kabelen og FlowSync-programvaren, eller gjør det trådløst via Bluetooth og Polar Flow-appen. Under synkroniseringen overføres de viktigste 20 favorittene, inkludert Strava Live-segmentene du har importert fra Strava.com, til V650.

V650 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til V650 ved synkronisering. Hvis segmentet du vil overføre til V650, ikke er blant de første 20 favorittene, kan du endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem.

AKTIVER STRAVA LIVE SEGMENTS®-FUNKSJONEN PÅ POLAR V650

1. Gå til **FAVORITTER** og trykk på alternativknappen for å aktivere Strava Live-segmentene. Hvis du vil se en liste over alle segmentene du har overført til V650, trykker du på feltet **Strava Live-segmenter**.
2. Fra listen ser du navnet og lengden på hvert segment. Hvis du vil forhåndsvisne et segment på et kart, trykker du på segmentfeltet i listen.
3. I kartvisningen ser du lengden på segmentet, gjennomsnittlig stigning, din personlige rekord (**PR**) og **KOM/QOM**-tiden for segmentet. Du kan bla på kartet ved å sveipe, og du kan zoome inn ved å dobbeltrykke og zoome ut ved å trykke med to fingre. Gå tilbake til hovedvisningen ved å trykke på .
4. Strava Live-segmentene vises i **FAVORITTER**-delen når funksjonen er aktivert.



TRENING MED STRAVA LIVE-SEGMENTER

1. Når du starter registreringen av en sykkelturn med GPS (sykkling, landeveissykkling eller terrengsykkling som sportsprofil), vises de nærmeste Strava-segmentene og den direkte distansen

(i rett linje) mellom deg og startpunktet, i **SEGMENTER I NÆRHETEN**-visningen på V650. I kartvisningen ser du startpunktet og retningen for segmentene.



2. V650 varsler deg med et lydsignal når du nærmer deg et Strava-segment, og du får opp distansen til starten på segmentet. Du kan avbryte segmentet ved å trykke på **AVBRYT** på V650.



3. Du får et nytt lydvarsel når du ankommer startpunktet for segmentet. Både navnet på segmentet og din personlige registreringstid (PR) for segmentet vises på V650. Registreringen av segmentet starter automatisk.

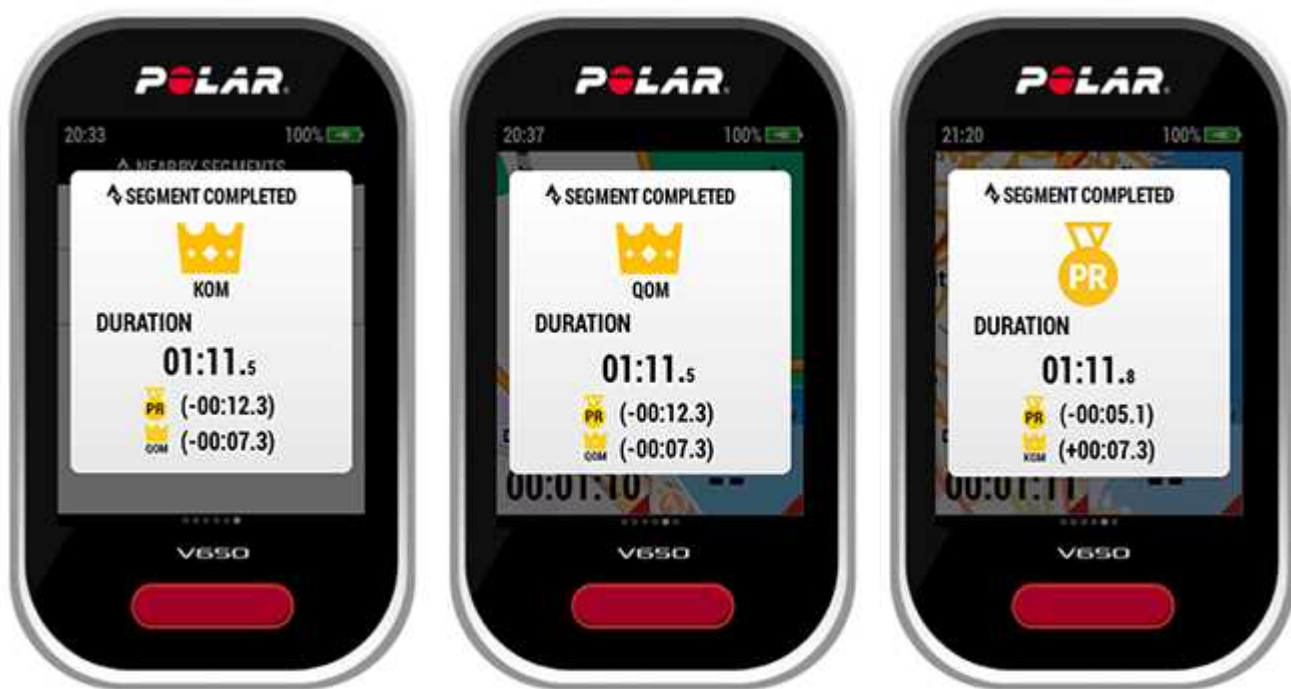


4. Strava Live Segment-visningen legges til som en treningsvisning når segmentet starter. Du får opp resultatdata i sanntid på V650 der du kan se informasjon om Strava-segmenter og data for å administrere innsatsen din.



I kartvisningen trykker du på datafeltet til venstre for å veksle mellom følgende alternativer: **FORAN/ETTER PR, FORAN/ETTER KOM/QOM, GJENV. DIST.** og **VARIGHET** (totaltiden som har forløpt i løpet av segmentet). Trykk på datafeltet til høyre for å veksle mellom følgende alternativer: **HASTIGHET, VARIGHET** (Total varighet for treningsøkten så langt), **HJERTEFREKVENNS** og **WATT**.

5. Når du har fullført segmentet, viser V650 segmenttiden din, tidsdifferansen mellom **PR** og tidsdifferansen mellom **KOM/QOM**.



 Resultatene beregnes og vises umiddelbart på V650 når segmentet blir avsluttet, men du må kontrollere de endelige resultatene på [Strava.com](https://www.strava.com).

Du finner mer informasjon om Strava-segmenter i [brukerstøtten for Strava](#).

Strava Live-segmenter er et varemerke for Strava, Inc.

AVANSERTE WATTBEREGNINGER

I V650 1.5.4-versjonen av fastvaren har listen over tilgjengelige treningsvisningselementer for V650 vokst, og følgende avanserte wattberegninger er nå inkludert: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) og TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** er en evaluering av treningsintensitet. Den gir en mer nøyaktig måling av de reelle fysiologiske kravene for en gitt treningsøkt.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** er ganske enkelt forholdet mellom normalisert watt og terskelwatt. IF er derfor en effektiv og praktisk måte å sammenligne den relative intensiteten for en treningsøkt eller et løp på enten for én eller flere syklist, ved hjelp av en formel som tar hensyn til endringer eller avvik i terskelwatt.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** kvantifiserer den generelle treningsbelastningen basert på wattdataene dine. Vær oppmerksom på at Polar-treningsbelastning og TRAINING STRESS SCORE ikke kan sammenlignes. De representerer to ulike tilnæringsmåter.

Hvis du vil legge til disse nye wattberegningene i treningsvisningene på V650, går du til **Innstillinger** > **Sportsprofiler** og velger profilen du vil redigere, og deretter velger du **Treningsvisninger**. Se [Sportsprofilinnstillinger](#) for detaljerte instruksjoner om hvordan du tilpasser treningsvisningene.

Du finner mer informasjon om NP, IF og TSS på [TrainingPeaks-bloggen](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® og TRAINING STRESS SCORE® er varemerker tilhørende TrainingPeaks LLC og brukes på lisens. Finn ut mer på <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Enten du har som målsetning å trene med riktig intensitet eller få umiddelbar tilbakemelding, tilbyr Smart Coaching et utvalg av unike og brukervennlige funksjoner som kan tilpasses behovene dine og som er utviklet for å skape maksimal treningsglede og motivasjon.

V650 har følgende Smart Coaching-funksjoner:

- **Hjertefrekvenssoner:** Med hjertefrekvenssoner kan du enkelt velge og overvåke intensiteten på treningen din og følge hjertefrekvensbaserte treningsprogrammer.
- **Smart Calories:** Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet teller hvor mange kalorier du har forbrent.
- **Treningsfordeler:** V650 gir deg motiverende tilbakemelding om effekten av treningen din umiddelbart etter økten.

POLAR HJERTEFREKVENSSONER

Polar hjertefrekvenssoner introduserer et nytt effektivitetsnivå innen hjertefrekvensbasert trening. Treningen er delt opp i fem hjertefrekvenssoner basert på prosentandeler av maksimal hjertefrekvens. Med hjertefrekvenssoner kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteten.

Målsone	Intensitets-% av HRmax*, bpm	Eksempel på varighet	Treningseffekt
MAKSIMAL	90–100% 171-190 bpm	mindre enn 5 minutter	Fordeler: Maksimal eller tilnærmet maksimal anstrengelse med hensyn til pust og muskler. Opplevs som: Svært utmattende for pust og muskler. Anbefales for: Svært erfarne atleter i

Målsone	Intensitets-% av HRmax*, bpm	Eksempel på varighet	Treningseffekt
			<p>toppform. Kun korte intervaller, vanligvis som en siste forberedelse til korte løp.</p>
<p>HARD</p> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minutter	<p>Fordeler: Økt evne til å opprettholde utholdenhet i høy fart.</p> <p>Opplevs som: Forårsaker muskeltretthet og tung pust.</p> <p>Anbefales for: Erfarne atleter som kjører treningsøkter av varierende lengde hele året. Enda viktigere i forkant av konkurransesesong.</p>
<p>MODERAT</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minutter	<p>Fordeler: Øker det generelle treningstempoet, gjør det lettere å utføre anstrengelser av moderat intensitet og øker prestasjonsevnen.</p> <p>Opplevs som: Stabil, kontrollert, rask pusting.</p> <p>Anbefales for: Atleter som trener til løp eller ønsker økt ytelse.</p>
<p>LETT</p>	60-70% 114-133 bpm	40-80 minutter	<p>Fordeler: Forbedrer den generelle kondisjonen, reduserer restitusjonstiden og øker metabolismen.</p> <p>Opplevs som: Behagelig og rolig trening med lav muskelbelastning og kardiovaskulær belastning.</p>

Målsone	Intensitets-% av HRmax*, bpm	Eksempel på varighet	Treningseffekt
			<p>Anbefales for: Alle som ønsker lange treningsøkter i perioder med basistrening. Også hensiktsmessig som restitusjonstrening i konkurransesesong.</p>
<p>SVÆRT LETT</p> 	50–60% 104-114 bpm	20-40 minutter	<p>Fordele: Hensiktsmessig for oppvarming og nedkjøling, samt for å medvirke til restitusjon.</p> <p>Opplevs som: Svært makelig, liten belastning.</p> <p>Anbefales for: Restitusjon og nedkjøling i treningssesongen.</p>

HRmax = Maksimal hjerterefrekvens (220-alder). Eksempel: 30 år gammel, 220–30 = 190 bpm.

Trening i hjerterefrekvenssone 1 utføres med svært lav intensitet. Det viktigste treningsprinsippet er at prestasjonen bedrer seg når du restituerer deg etter treningen, ikke bare under treningen. Akselerer restitusjonsprosessen ved å trene med svært lav intensitet.

Trening i hjerterefrekvenssone 2 er for utholdenhetstrening, en viktig del av alle treningsprogrammer. Treningsøkter i denne sonen er enkle og aerobe. Langvarig trening i denne lette sonen resulterer i effektivt energiforbruk. Fremgang vil kreve utholdenhet.

Aerob kraft forbedres i hjerterefrekvenssone 3. Treningsintensiteten er høyere enn i sportssone 1 og 2, men er ennå hovedsakelig aerob. Trening i sportssone 3 kan for eksempel bestå av intervaller etterfulgt av restitusjon. Trening i denne sonen er spesielt effektivt for å forbedre blodsirkulasjonen til hjerte og skjelettmuskulatur.

Hvis målet ditt er å konkurrere på toppnivå, må du trene i hjerterefrekvenssone 4 og 5. I disse sonene trener du anaerobisk i intervaller på opptil 10 minutter. Jo kortere intervaller, desto høyere intensitet. Det er svært viktig med tilstrekkelig restitusjonstid mellom intervallene. Treningsmønsteret i sone 4 og 5 er utviklet for å produsere toppprestasjoner.


Polar-hjertefrekvenssonene kan tilpasses ved å bruke en laboratoriemålt HRmax-verdi eller ved å ta en felttest for å måle verdien selv. Når du trener i en hjertefrekvenssone, bør du prøve å bruke hele sonen. Midtsonen er et godt mål, men det er ikke nødvendig å holde hjertefrekvensen nøyaktig på dette nivået hele tiden. Hjertefrekvensen justerer seg gradvis til treningsintensiteten. Når du går fra hjertefrekvenssone 1 til 3, vil for eksempel hele sirkulasjonssystemet og hjertefrekvensen tilpasse seg i løpet av 3-5 minutter.

Hjertefrekvensen responderer på treningsintensiteten avhengig av faktorer som kondisjons- og restitusjonsnivå, samt miljøfaktorer. Det er viktig å være oppmerksom på subjektive opplevelser av tretthet, og å tilpasse treningsprogrammet i forhold til dette.

SMART CALORIES

Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent. Beregningen av energiforbruk er basert på:

- kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell maksimal hjertefrekvens (HR_{max})
- hjertefrekvens under trening
- individuell hjertefrekvensverdi under hvile (HR_{rest})
- individuelt maksimalt oksygenopptak ($VO2_{max}$)
- høyde

 For å få mest mulig nøyaktig Smart Calories-informasjon bør du angi de målte verdiene dine for $VO2_{max}$ og HR_{max} i V650 hvis du har disse verdiene.

TRENINGSFORDELER

Funksjonen for treningsfordeler hjelper deg med å få en bedre forståelse av treningseffektiviteten din. Denne funksjonen krever bruk av pulssensoren. Etter hver treningsøkt får du tilbakemelding i tekstform om prestasjonen din, forutsatt at du har trent minst 10 minutter totalt i sportssonene. Tilbakemeldingen baseres på hvordan treningstiden er fordelt på sportssoner, kaloriforbruk og varighet. I Treningsfiler kan du se flere detaljer om tilbakemeldingen. I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

Tilbakemelding	Fordeler
Maksimaltrening+	Dette var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklernes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Maksimaltrening	Dette var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklernes

Tilbakemelding	Fordeler
	nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv.
Maksimal- og tempotrening	For en økt! Du forbedret hastigheten og effektiviteten. Denne økten utviklet også vesentlig din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og maksimaltrening	For en økt! Du forbedret din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også hastigheten og effektiviteten.
Tempotrening+	Veldig bra tempo i en lang økt! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Tempotrening	Veldig bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og distansetrening	Bra tempo! Du forbedret din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din aerobe kondisjon og musklernes utholdenhet.
Distanse- og tempotrening	Bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon og musklernes utholdenhet. Denne økten utviklet også din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Distansetrening+	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den økte også din motstand mot tretthet.
Distansetrening	Fremragende! Du forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Distanse- og basistrening, lang	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Distanse- og basistrening	Fremragende! Du forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Denne økten utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basis- og distansetrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Den utviklet også musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basis- og distansetrening	Veldig bra! Du forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Denne økten utviklet også musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basistrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten med lav intensitet forbedret din

Tilbakemelding	Fordeler
	grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basistrening	God innsats! Denne økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Restitusjonstrening	Svært god økt for restitusjon. Lett trening som dette gjør at kroppen din tilpasser seg treningen.

TRENINGSBELASTNING

Funksjonen for treningsbelastning i dagboken i Polar Flow-nettjenesten forteller deg hvor hard treningsøkten din var og hvor mye tid som kreves for fullstendig restitusjon. Denne funksjonen forteller deg om du er tilstrekkelig restituert til neste økt, slik at du kan finne en balanse mellom hvile og trening. I Polar Flow-nettjenesten kan du kontrollere din totale belastning, optimalisere treningen og overvåke prestasjonsutviklingen.

Treningsbelastning tar hensyn til ulike faktorer som påvirker treningsbelastningen og restitusjonstiden din, for eksempel hjerterefrekvens under trening, treningsvarighet og individuelle faktorer som kjønn, alder, høyde og vekt. Kontinuerlig overvåking av treningsbelastning og restitusjon vil hjelpe deg med å identifisere personlige grenser, unngå overtrening eller undertrening og justere treningsintensiteten og varigheten i henhold til dine daglige og ukentlige mål.

Funksjonen for treningsbelastning hjelper deg med å kontrollere din totale belastning, optimalisere treningen og overvåke prestasjonsutviklingen. Funksjonen gjør at ulike typer treningsøkter kan sammenlignes med hverandre og hjelper deg med å finne den perfekte balansen mellom hvile og trening.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Med Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om resultatene dine.

Med Flow-nettjenesten kan du:

- Analysere alle treningsdetaljene ved hjelp av visuelle grafer og en rutevisning
- Sammenligne spesifikke data med andre, for eksempel etapper eller hastighet kontra hjertefrekvens
- Se langsiktig fremgang ved å følge med på trendene og detaljene som er viktigst for deg
- Sammenligne treningsøkter med egne økter og andres økter
- Dele høydepunkter med tilhengerne dine
- Gjenoppleve dine egne økter og andres økter etterpå

Gå til flow.polar.com/start for å komme i gang med Flow-nettjenesten, og opprett en Polar-konto. **Hvis du allerede har en Polar-konto, trenger du ikke å registrere noen ny konto i Flow-nettjenesten.** Du kan logge deg på med samme brukernavn og passord som du bruker for polarpersonaltrainer.com.

Last ned og installer FlowSync-programvaren fra samme sted, slik at du kan synkronisere data mellom V650 og Flow-nettjenesten.

Innmating

I innmating kan du se hva du har holdt på med i det siste, og du kan også se aktivitetene og kommentarene til vennene dine.

Utforsk


I Utforsk kan du oppdage ruter ved å bla på kartet. Se treningsøkter som andre brukere har delt, gjenopphev dine egne eller andre brukeres ruter og finn ut hvor høydepunktene inntraff.

Dagbok

I Dagbok kan du se dine planlagte treningsøkter og gjennomgå tidligere økter. Informasjonen omfatter: treningsplaner i daglig, ukentlig eller månedlig visning, individuelle økter og ukentlige sammendrag.

Fremgang

I Fremgang kan du følge med på utviklingen din ved hjelp av rapporter. Rapportene er en nyttig måte å følge med på fremgangen din på ved trening over lengre perioder. For ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sportsaktivitet for rapporten. For en egendefinert periode kan du velge både periode og sportsaktivitet. Velg tidsperiode og sportsaktivitet for rapporten fra rullegardinlistene, og trykk på hjulikonet for å velge hvilke data du vil vise i rapportgrafene.

 Gå til www.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen får du en rask oversikt over treningsdataene dine rett etter økten. Du får også se ukentlige sammendrag av treningen din i treningsdagboken. Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere V650-treningsdataene dine med Flow-nettjenesten.

Polar V650 er kompatibel med Polar Flow-appen versjon 3.0 og nyere for iOS og Android. Du må også ha firmvareversjon 1.4.5 eller nyere på V650 for å kunne bruke den sammen med Flow-appen. Polar FlowSync tilbyr oppdateringen når du kobler V650 til datamaskinen din med den medfølgende USB-kabelen.

Med Flow-appen kan du se følgende:

- rutevisning på et kart
- treningsfordeler
- treningsbelastning og restitusjonstid
- starttid og varighet for økten
- gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart og distanse
- gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens, kumulative hjerterefrekvenssoner
- kalorier og fettforbrenningsprosent av kalorier
- maksimal høyde, stigning og nedstigning
- Etappedetaljer

 Før du kan begynne å bruke Flow-appen, må du registrere V650 i Flow-nettjenesten. Registreringen finner sted når du konfigurerer V650 på flow.polar.com/start. Du finner mer informasjon under [Konfigurer V650](#).

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play. Gå til www.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen. For å se treningsdata i Flow-appen må den synkroniseres med V650 etter økten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha informasjon om hvordan du synkroniserer V650 med Flow-appen.

SYNKRONISERER

Du kan overføre data fra V650 via USB-kabelen ved hjelp av FlowSync-programvaren, eller du kan gjøre det trådløst via Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at du skal kunne synkronisere data mellom V650 og Flow-nettjenesten og -appen, må du ha en Polar-konto og FlowSync-programvaren. Gå til flow.polar.com/start, opprett en Polar-konto i Polar Flow-nettjenesten og last ned og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din. Last ned Flow-appen til mobilen din fra App Store eller Google Play.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom V650, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.


SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer programvaren før du prøver å synkronisere.

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
3. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.
4. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler V650 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmer-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmvareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens V650 er koblet til datamaskinen din, trykker du på Synkroniser i FlowSync for å overføre innstillingene til V650.

 Gå til www.polar.com/en/support/FlowSync for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

SYNKRONISER MED FLOW-APPEN

Kontroller følgende før synkronisering:


- Du har en Polar-konto og har lastet ned og installert Flow-appen på den mobile enheten din.
- Du har registrert V650 i Flow-nettjenesten og synkronisert data via FlowSync-programvaren minst én gang.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.

Slik synkroniserer du dataene med iOS-mobil:

1. Logg deg på Flow-appen på den mobile enheten.
2. Trykk på sideknappen på V650 for å vise sidemenyen, og velg **SYNKRONISER MED MOBIL** fra menyen for å starte synkroniseringen.
3. Når du synkroniserer for første gang, blir du spurt om du kobler til en **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Velg **iOS-mobil**.
4. **KOBLER TIL** vises, etterfulgt av **SYNKRONISERER**. Fremdriftsindikatoren viser statusen for synkroniseringen. Vær oppmerksom på at synkroniseringen kan ta en stund hvis du har massevis av treningsdata på V650. **Synkronisering fullført** vises når du er ferdig.

Slik synkroniserer du dataene med Android-mobil:

1. Logg deg på Flow-appen på den mobile enheten.
2. Hvis du har andre Polar-treningsenheter i bruk sammen med Flow-appen for Android, må du kontrollere at V650 er valgt som aktiv enhet i Flow-appen. Flow-appen får da beskjed om at den skal koble seg til V650. Gå til **Innstillinger** > **PRODUKTER** i Flow-appen, og trykk på V650 for å aktivere den.
3. Trykk på sideknappen på V650 for å vise sidemenyen, og velg **SYNKRONISER MED MOBIL** fra menyen for å starte synkroniseringen.
4. Når du synkroniserer for første gang, blir du spurt om du kobler til en **iOS-mobil** eller **Android-mobil**. Velg **Android-mobil**.
5. Hvis du blir bedt om å godta tilkoblingen på den mobile enheten, velger du å godta.
6. **Tast inn XXXXXX på mobilen for å koble sammen enhetene** vises på V650. For å koble V650 til den mobile enheten angir du PIN-koden fra V650 på den mobile enheten. Tilkoblingen starter. **Tilkoblet** vises når tilkoblingen er fullført.
7. **KOBLER TIL** vises, etterfulgt av **SYNKRONISERER**. Fremdriftsindikatoren viser statusen for synkroniseringen. Vær oppmerksom på at synkroniseringen kan ta en stund hvis du har massevis av treningsdata på V650. **Synkronisering fullført** vises når du er ferdig.

 Når du synkroniserer V650 med Flow-appen, synkroniseres også treningsdataene dine automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.

Ved behov kan du endre innstillingen for iOS-mobil/Android-mobil på et senere tidspunkt ved å gå til **Generelle innstillinger** > **Om V650**. Rull til nederst på siden for å endre innstillingen.

Gå til www.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

TA VARE PÅ V650


Som alt annet elektronisk utstyr må Polar V650 behandles med forsiktighet. Anbefalingene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene slik at du kan ha glede av produktet i mange år fremover.

POLAR V650

Hold treningsenheten ren. Bruk et fuktig papirhåndkle til å tørke bort smuss fra treningsenheten. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke vasker treningsenheten med vann under trykk. Ikke senk treningsenheten ned i vann. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etseser, f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier.

USB-kabelen må kobles til forsiktig for å unngå å skade USB-porten på enheten.


Etter hver gang USB-porten på treningsenheten brukes, må du kontrollere at det ikke er hår, støv eller annen smuss på tetningsflateområdet på dekselet/baksiden. Tørk forsiktig bort eventuell smuss. Ikke bruk skarpe verktøy eller annet utstyr som kan lage riper i plastdelene ved rengjøring.

 *Ikke egnet for bading eller svømming. Beskyttet mot vannsprut og regndråper. Ikke senk treningsenheten ned i vann. Bruk av treningsenheten i kraftig nedbør kan føre til forstyrrelser i GPS-mottak.*

PULSSENSOR

Kontakt: Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etseser (f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier).

Stropp: Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Ikke bruk fuktgivende såper som kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene hardt.

 *Les vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.*

HASTIGHETSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART OG TRÅKKFREKVENSMÅLER *BLUETOOTH*® SMART

Rengjør sensorene med mildt såpevann, og skyll dem med rent vann. For at delene skal fortsette å være vannette er det viktig at du ikke vasker sensorene med vann under trykk. Ikke senk hastighetssensoren eller tråkkfrekvensmåleren ned i vann. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskemikalier. Beskytt sensorene mot harde støt som kan skade sensorenehetene.

OPPBEVARING

Oppbevar treningsenheten og sensorene på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar dem i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelfestet.


Vi anbefaler at V650 oppbevares i oppladet tilstand. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis du skal oppbevare V650 i flere måneder, anbefaler vi at du lader den opp igjen etter noen måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren. Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar pulssensoren i våt tilstand i materialer som ikke puster (f.eks. i en treningsbag) for å unngå oksidering. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Gå til [Begrenset internasjonal Polar-garanti](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til www.polar.com/support og landspesifikke nettsteder.

 *Brukernavnet for Polar-kontoen din er alltid e-postadressen din. Samme brukernavn og passord er gyldig for Polar-produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar-diskusjonsforum og påmelding til nyhetsbrev.*

VIKTIG INFORMASJON

BATTERIER

Polar V650-sykelcomputer har et oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere utgåtte produkter ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

Polar *Bluetooth Smart*® pulssensor har et batteri som brukeren selv kan skifte. Vær nøye med å følge instruksjonene i kapitlet [Skifte batteri i pulssensoren](#) når du skal skifte batteri på egen hånd.

Batteriene i hastighetssensoren med *Bluetooth Smart*® og tråkkfrekvensmåleren med *Bluetooth Smart*® kan ikke skiftes ut. Polar har utviklet sensorene med en forsegling for å maksimere mekanisk lang levetid og pålitelighet. Sensorene har batterier med lang levetid. Hvis du vil kjøpe en ny sensor, kan du kontakte et godkjent Polar-servicesenter eller en forhandler.

Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges. Batterier skal avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale forskrifter.

SKIFTE BATTERI I PULSSENSOREN

Hvis du skal skifte batteriet i pulssensoren på egen hånd, må instruksjonene nedenfor følges nøye:

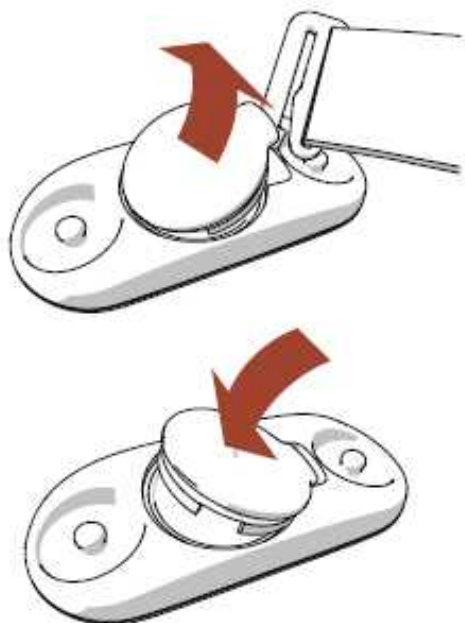
Ved utskiftning av batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. I så fall må den skiftes ut med en ny. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra www.shoppolar.com.

Unngå klemmekontakt (dvs. samtidig kontakt fra begge sider) med metallverktøy eller elektrisk ledende verktøy, f.eks. pinsett, ved håndtering av et nytt, fullt oppladet batteri. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det lades ut raskere. Kortslutning skader vanligvis ikke batteriet, men det kan redusere batteriets kapasitet og levetid.

H6

1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av klipsen på stroppen.

2. Fjern det gamle batteriet fra batteridekselet med en spiss, lang gjenstand i passende størrelse, for eksempel en tannpirker. Vi anbefaler bruk av et verktøy som ikke er av metall. Vær forsiktig slik at du ikke skader batteridekselet.
3. Sett et nytt batteri (CR 2025) inn i dekselet slik at (-)-siden vender opp.
4. Rett inn sporet på batteridekselet mot sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



H10

1. Løft opp batteridekselet ved hjelp av et lite verktøy med flatt hode.
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett inn det nye batteriet (CR2025) i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



Eksplisjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type. Brukte batterier skal avhendes i henhold til instruksjonene.

FORHOLDSREGLER

Polar V650 viser prestasjonsindikatorer. Treningsenheten er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitusjon i løpet av og etter en treningsøkt. Den måler hjerterefrekvens, hastighet og distanse. Den måler også pedaltråkkfrekvens når den brukes sammen med en tråkkfrekvensmåler. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Treningsenheten bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

FORSTYRRELSE UNDER TRENING

Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med treningsenheten. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremses, kan forårsake forstyrrelser. Prøv følgende for å løse disse problemene:

1. Ta av deg pulssensoren, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på treningsenheten til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre

eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.

3. Ta på deg pulssensoren igjen og hold treningsenheten i dette støyfrie området så mye som mulig.

Hvis treningsenheten fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjerterefrekvensmåling er mulig.

HELSE OG TRENING

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

Obs! Hvis du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i [Tekniske spesifikasjoner](#). I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din. For å unngå at huden din reagerer på pulssensoren kan

du bære den utenpå en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.

Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kaldt vær (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkeermet, direkte på huden.

ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNES REKKEVIDDE

Polar pulssensorer (for eksempel H10 og H9) inneholder et knappcellebatteri. Hvis et knappcellebatteri svelges, kan det forårsake alvorlige indre brannskader i løpet av kun 2 timer og føre til død. **Hold nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.** Hvis batterihuset ikke kan lukkes forsvarlig, må du slutte å bruke produktet og holde det utenfor barns rekkevidde. **Hvis du tror at batteriene kan være svelget eller befinne seg inne i en del av kroppen, må du søke akutt legehjelp.**

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

POLAR V650

Batteritype:	Oppladbart 1900 mAh Li-ion Polymer batteri
Driftstid:	10 t
Driftstemperatur:	-20 °C til 50 °C
Materialer i V650:	ABS (akrylnitril-butadien-styren), PC (polykarbonat), Asahi Dragontrail (glass), PA (polyamid)
Materialer i sykkelfestet:	POM (polyoksymetylen)
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
GPS-nøyaktighet:	distanse ±2 %, hastighet ±2 km/t
Nøyaktighet for høydemåling:	±20 m / 65 ft
Stignings-/nedstigningsoppløsning:	5 m
Maksimal høyde:	9000 m / 29528 ft
Prøvehastighet:	1 Hz
Nøyaktighet for måling av hjertefrekvens:	± 1% eller 1 bpm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder under stabile forhold.

Måleområde for hjertefrekvens:	15-240 bpm
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	0-399 km/t eller 248 mph
Vanntetthet:	Vanntett IPX7 Beskyttet mot vannsprut og regndråper. Ikke senk V650 ned i vann. Bruk av V650 i kraftig regn kan føre til forstyrrelser i GPS-mottak.

Grenseverdier for V650

Maksimalt antall økter som kan lagres:	V650 lagrer øktene fra inneværende uke og de foregående fire ukene.
Maksimal tid som kan registreres i én økt:	99 t 59 min 59 s
Maksimalt antall etapper som kan registreres i én økt:	999
Maksimalt antall automatiske etapper som kan registreres i én økt:	999
Totalt antall kalorier:	65535

PULSSENSOR

Batteriets levetid:	300 t
Batteritype:	CR2025
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 0,90, materiale: silikon
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale:	ABS
Materiale i stroppen:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vanntetthet:	30 m

Bruker trådløs Bluetooth® Smart-teknologi.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

For å bruke FlowSync-programvaren må du ha en datamaskin med Microsoft Windows eller Mac operativsystem, Internett-tilkobling og en ledig USB-port.

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

De fleste Polar-produkter kan brukes mens du svømmer. De er imidlertid ikke dykkeinstrumenter. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke trykker på knappene på enheten under vann.

Polar-enheter med pulsmåling på håndleddet egner seg for svømming og bading. De registrerer aktivitetsdataene dine basert på håndleddbevegelsene dine også under svømming. Testene våre har imidlertid vist at funksjonen for pulsmåling på håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, og vi kan derfor ikke anbefale pulsmåling på håndleddet under svømming.

I klokkebransjen indikeres vanntetthet vanligvis i meter, noe som betyr det statiske vanntrykket på den aktuelle dybden. Polar bruker det samme indikasjonssystemet. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alle Polar-enheter med vanntetthetsindikasjon er testet for vanntrykktoleranse før levering.

Polar-produktene deles inn i fire kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Ved undervannsaktiviteter vil det dynamiske trykket som genereres av bevegelsene i vannet, være høyere enn det statiske trykket. Dette betyr at bevegelse av produktet under vann utsetter det for høyere trykk enn om produktet ble holdt stasjonært.

Merking på baksiden av produktet	Vannsprit, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikk
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk.

					Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vannnett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vannnett Vannnett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vannnett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.
- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i.
- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmerket og -logoene er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy, er underlagt lisens.

INFORMASJON OM FORSKRIFTER



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter.



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatører bør også avleveres til egnede spesialmottak.

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om V650** for å se de V650-spesifikke forskriftsetikettene.

ANSVARFRASKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.

• Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

Produsert av:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tlf. +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 NO 10/2019