

**POLAR**<sup>®</sup>



# POLAR V650

**V650:N KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>6</b>
Polar V650 Käyttöohje .....	6
Esittely .....	6
V650 .....	6
USB-johto .....	6
Bluetooth® Smart -sykesensori* .....	7
Polar FlowSync -ohjelma .....	7
Polar Flow -verkkopalvelu .....	7
V650:n asetusten määrittäminen .....	7
Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa .....	7
Asetusten määrittäminen laitteen kautta .....	8
Akun lataaminen .....	9
Valikko ja toiminnot .....	10
Valikon kohdat .....	10
Näppäintoiminnot .....	11
Kosketusnäytön toiminnot .....	11
Sensoreiden yhdistäminen V650-laitteeseen .....	12
<b>Asetukset</b> .....	<b>13</b>
Yleisasetukset .....	13
Laiteparit .....	13
Kartat .....	14
Käytä GPS-aikaa .....	14
Aika .....	14
Päivämäärä .....	14
Kieli .....	15
Yksiköt .....	15
PIN-koodilukitus .....	15
Etuvalo .....	15
Näytön taustavalo .....	16
Automaattinen sammutus .....	16
Tietoja V650:stä .....	16
Lajiprofiiliasetukset .....	17
Harjoitusnäymät .....	17
Sykenäkymä .....	18
Nopeusnäkyä .....	18
Harjoitusäänet .....	18
GPS .....	18
Automaattinen keskeytys .....	18
Automaattinen kierros .....	18
Etunäppäin tallentaa kierroksen .....	18

Sykealueet .....	18
Tehoasetukset .....	19
Pyöriäasetukset .....	19
Rengaskoon mittaaminen .....	19
Fyysiset asetukset .....	21
Sukuoli .....	21
Pituus .....	21
Paino .....	21
Syntymäaika .....	21
Maksimisyke .....	22
Leposyke .....	22
VO2 max .....	22
Laiteohjelmistopäivitys .....	23
<b>Yhteensopivat sensorit .....</b>	<b>25</b>
Polar Bluetooth® Smart -sykesensori .....	25
Sykesensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	25
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	25
Nopeussensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	26
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	26
Poljinnopeussensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	27
<b>Pyörän pidikkeen asentaminen .....</b>	<b>28</b>
Polar Bike Mount-pidikkeen asentaminen .....	28
<b>Harjoittelu .....</b>	<b>29</b>
Sykesensorin pukeminen .....	29
Harjoituksen aloittaminen .....	29
Profiilin ja pyörän valitseminen lenkkiä varten .....	29
Reittiopastuksen sisältävän harjoituksen aloittaminen .....	30
Painikkeiden toiminnot harjoittelun aikana .....	31
Sivupainikkeen toiminnot .....	31
Etupainikkeen toiminnot .....	31
Kosketusnäytön toiminnot .....	31
Harjoitusnäkyvät .....	31
Aika .....	32
Ympäristö .....	33
Kehon mittaus .....	34
Matka .....	35
Nopeus .....	36
Poljinnopeus .....	36
Teho .....	37
Kierroksen tiedot .....	40
Takaisin alkuun .....	40
Harjoituksen keskeyttäminen ja lopettaminen .....	40
<b>Harjoituksen jälkeen .....</b>	<b>42</b>
Yhteenveto .....	42
Historia .....	43

Harjoitukset .....	43
Kertymät .....	43
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>44</b>
GPS .....	44
Ilmanpainemittari .....	44
Lajiprofiilit .....	44
Kartat .....	45
Kartta-asetukset .....	45
Harjoituksen aikana .....	46
Reittiopastus .....	48
Reitin lisääminen V650-laitteeseen .....	48
Näytön opastus .....	48
Strava Live Segments® .....	48
Tuo Strava Live -segmentit Strava.comista Polar Flow'hun .....	49
Siirrä Strava Live -segmentit Polar Flow'sta V650-laitteeseesi .....	49
Ota Strava Live Segments® -toiminto käyttöön Polar V650:ssa .....	50
Harjoittelu Strava Live -segmenttejä käyttäen .....	50
Edistykselliset tehotiedot .....	54
Smart Coaching .....	55
Polar-sykealueet .....	55
Älykkäät kalorit .....	58
Harjoituksen vaikutus .....	58
Harjoituskuormitus .....	60
<b>Polar Flow -verkkopalvelu .....</b>	<b>61</b>
<b>Polar Flow -sovellus .....</b>	<b>63</b>
<b>Synkronoidaan .....</b>	<b>64</b>
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	64
Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa .....	64
<b>V650-pyöräilytietokoneen huoltaminen .....</b>	<b>67</b>
Polar V650 .....	67
Sykesensori .....	67
Bluetooth® Smart -nopeussensori ja Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	68
Säilyttäminen .....	68
Huolto .....	68
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>69</b>
Paristot ja akut .....	69
Sykesensorin pariston vaihtaminen .....	69
H6 .....	70
H10 .....	70
Huomioitavaa .....	71
Häiriöt harjoittelun aikana .....	71
Terveys ja treenaaminen .....	72
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	73
Tekniset tiedot .....	73
Polar V650 .....	73

Sykesensori .....	74
Polar FlowSync -ohjelma .....	75
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	75
Polar-tuotteiden vesitiiviyys .....	75
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	76
Lakisääteiset tiedot .....	77
Vastuunrajoitus .....	77

# ALOITTAMINEN

## POLAR V650 KÄYTTÖOHJE ESITTELY

Onnittelut V650-pyöräilytietokoneen valinnasta! Kaikkein kunnianhimoisimmille pyöräilijöille suunniteltu V650 tuo varmuutta ajoosi ja auttaa sinut huippusuorituksiin.

Tämän käyttöohjeen kattavat ohjeet auttavat sinua saamaan kaiken hyödyn uudesta harjoituskumppanistasi. Osoitteessa [www.polar.com/en/support/v650](http://www.polar.com/en/support/v650) on videotutoriaaleja ja tämän käyttöohjeen viimeisin versio.



### V650

Suurelta näytöltä näet harjoitustietosi, kuten sykkeen, nopeuden, matkan ja korkeuden.

### USB-JOHTO

USB-johdon avulla ladataan akku ja synkronoidaan tiedot V650-pyöräilytietokoneen ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelmaa käyttäen.

## BLUETOOTH® SMART -SYKESENSORI\*

Näe tarkka reaaliaikainen sykkeesi V650-pyöräilytietokoneesta harjoituksen aikana. Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa.

*\*\*Sisältyy vain V650 ja sykesensori -tuotepaketteihin. Jos et hankkinut sykesensoria V650-harjoitustietokoneen mukana, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.*

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelmalla voit synkronoida tiedot V650:n ja Flow-verkkopalvelun välillä tietokoneen ja USB-johdon avulla. Lataa ja asenna Polar FlowSync -ohjelma osoitteesta [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start).

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Suunnittele ja analysoi harjoituksesi tarkasti, mukauta laitteesi ja lue lisätietoja suorituksestasi osoitteesta [polar.com/flow](https://polar.com/flow)

## V650:N ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN


Määritä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa. Siellä voit täyttää kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tiedot kerralla. Voit valita V650:n kielen ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston. Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa edellyttää tietokonetta ja Internet-yhteyttä.

Jos käytössäsi ei ole tietokonetta ja Internet-yhteyttä, voit aloittaa käytön suoraan laitteesta. **Huomaa, että laitteessa on vain osa asetuksista.** Varmista paras hyöty V650:stä määrittämällä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa myöhemmin.

## ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA


1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla voit yhdistää V650:n Flow-verkkopalveluun.
2. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näyttöön tulevien ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync avautuu automaattisesti ja kehottaa liittämään Polar-tuotteesi.
4. Aktivoi V650 painamalla sivupainiketta parin sekunnin ajan.
5. Kytke V650 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. Jos tietokone ehdottaa ajurien asentamista, hyväksy se.
6. Flow-verkkopalvelu avautuu automaattisesti verkkoselaimeen. Luo Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Syötä fyysiset asetukset tarkasti, sillä ne vaikuttavat kalorien laskentaan ja muihin Smart Coaching -ominaisuuksiin.

7. Viimeistele asetusten määrittäminen napsauttamalla **Tallenna**. FlowSync alkaa synkronoida tietoja V650-laitteeseen. Älä irrota V650-laitetta, ennen kuin synkronointi on suoritettu loppuun. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu valmis, kun synkronointi on valmis.

 Seuraavat kielet ovat valittavissa Polar Flow -verkkopalvelussa: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuŭ, Suomi ja Svenska.**



## ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN LAITTEEN KAUTTA


Kytke V650 tietokoneen USB-porttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Käynnistä V650 painamalla sivupainiketta. Ensimmäisellä käynnistyskerralla V650 ohjaa sinua ensimmäisten asetusten määrittämisessä.

1. Valitse ensin kieli seuraavista vaihtoehtoista: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** tai **简体中文**. Jos haluamasi kieli ei ole näkyvässä, selaa luettelo pyyhkäisemällä ylöspäin. Valitse kieli napauttamalla sitä. Kenttä muuttuu punaiseksi. Vahvista valinta ja jatka seuraavaan asetukseen napauttamalla näytön alareunassa olevaa -painiketta.
2. **Yksiköt:** Valitse **Metriset** (kg/cm) tai **Brittiläiset** (lb/ft) yksiköt.
3. **Käytä GPS-aikaa:** Jos haluat V650:n lukevan koordinoitua yleisaikaa (UTC) GPS-satelliiteista, merkitse valintaruutu ja valitse lähin UTC-aikavyöhyke.
4. **Kellonaika:** Vaihda ajan esitystapaa napauttamalla 12 h / 24 h (1). Valittuna oleva esitystapa näkyy valkoisella. Jos valitset ajan esitystavaksi **12 h**, valitse myös **AM** tai **PM** (2). Aseta sitten kellonaika.





5. **Päivämäärä:** Syötä päivämäärä.
6. **Sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.
7. **Pituus:** Syötä pituutesi.
8. **Paino:** Syötä painosi.
9. **Syntymäaika:** Syötä syntymäaikasi.
10. Jos haluat muuttaa asetuksia, palaa haluamaasi asetukseen napauttamalla näytön alareunassa olevaa -painiketta. Hyväksy asetukset napauttamalla . V650 siirtyy päänäkömään.

 Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität tarkasti fyysiset asetukset, kuten ikäsi, painosi ja sukupuolesi.


## AKUN LATAAMINEN

V650-pyöräilytietokoneessa on sisäinen, ladattava akku. Lataa V650 tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-liitimestä.


1. Avaa suojus painamalla sitä alaspäin.
2. Nosta suojusta ja kytke micro USB -liitin USB-porttiin.
3. Liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
4. Latausanimaatio tulee näyttöön. Akun lataaminen täyteen kestää enintään viisi tuntia.

Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-virtasovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" tai "CE").




 Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

AKUN KESTO ON NOIN 10 TUNTIA. AKUN KESTOON VAIKUTTAVAT MONET TEKIJÄT, KUTEN V650:N KÄYTTÖYMPÄRISTÖN LÄMPÖTILA, KÄYTTÄMÄSI TOIMINNOT JA AKUN IKÄ. KESTOAIKA LYHENEERÄ MERKITTÄVÄSTI LÄMPÖTILAN LASKIESSA REILUSTI NOLLAN ALAPUOLELLE.

 Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään.

## VALIKKO JA TOIMINNOT

### VALIKON KOHDAT

1. **ALASVETOVALIKKO:** Avaa alasetusvalikko pyyhkäisemällä alaspäin. Sen kautta voit säätää etuvaloa, harjoitusääniä ja näytön kirkkautta.
2. **HISTORIA:** Näet harjoitustesi yksityiskohtaiset tiedot ja pyöräilyhistoriasi kokonaismäärät.
3. **ASETUKSET:** Muokkaa asetukset omien tarpeidesi mukaan.
4. **SUOSIKIT:** Ota Strava Live Segments® käyttöön tai valitse reitti pyörälenkkiäsi varten.  Lisää Stravasta lataamiasi segmenttejä ja reittejä suosikkeihisi Flow-verkkopalvelussa ja synkronoi ne V650-laitteeseen.
5. **PROFIILI:** Valitse profiili ja pyörä lenkkiä varten.
6. Näytön alareunassa olevat osoittimet kertovat sensorien tilan.




## NÄPPÄINTOIMINNOT

V650:n sivulla on yksi fyysinen painike ja etuosassa toinen.

Painamalla sivupainiketta **(1)** näet seuraavat vaihtoehdot:

- SYNRONOI MOBIILILAITE
- KALIBROI KORKEUS
- LUKITSE NÄYTTÖ
- ETSITÄÄN SENSOREITA
- SAMMUTA V650



Tallennus aloitetaan painamalla etupainiketta **(2)** ja keskeytetään pitämällä sitä painettuna.

 Kierros mitataan painamalla sitä tavallisesti. Kohdassa [Lajiprofiiliasetukset](#) on ohjeet **ETUNÄPPÄIN TALLENTAA KIERROKSEN** -toiminnon ottamiseen käyttöön ja pois käytöstä.



## KOSKETUSNÄYTÖN TOIMINNOT

Napautus

- Avaa kohde napauttamalla sitä.
- Valitse kohde.
- Vahvista ja palaa edelliselle tasolle napauttamalla .
- Jatka eteenpäin napauttamalla .

### **Pyyhkäisy oikealle tai vasemmalle**

- Vaihda harjoitusnäkyä harjoituksen aikana.
- Selaa harjoitusnäkyjen asetteluja lajiprofiiliasetuksissa.
- Selaa pyörälennäisiä yksityiskohtaisia tietoja kohdassa **HISTORIA**.

### **Pyyhkäisy näytön yläreunasta alas**

Avaa alasettovalikko. Sen kautta voit säätää etuvaloa, harjoitusääniä ja näytön kirkkautta.

### **Pyyhkäisy ylös tai alas**

Selaa näytön kohteita.

## **SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN V650-LAITTEESEEN**

V650:n kanssa yhteensopivissa sensoreissa käytetään langatonta Bluetooth Smart ® -teknologiaa. Ennen uuden sykesensorin tai pyöräilysensorin käyttöönottoa sensori on yhdistettävä V650-pyöräilytietokoneeseen. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että V650 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta tiedonsiirto ei häiritse toimintoa.


Lisätietoja tietyn sensorin yhdistämisestä on kohdassa [Yhteensopivat sensorit](#).

# ASETUKSET

## YLEISASETUKSET

Näet yleiset asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Yleiset asetukset**. Käytettävissä ovat seuraavat asetukset:

- **Yhdistäminen**
- **Kartat**
- **Käytä GPS-aikaa**
- **Aika**
- **Päivämäärä**
- **Kieli**
- **Yksiköt**
- **PIN-koodilukitus**
- **Etuvalo**
- **Näytön taustavalo**
- **Automaattinen sammutus**
- **Tietoja V650:stä**

Avaa muokattava asetus napauttamalla ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Vahvista ja palaa edelliseen valikkoon napauttamalla .

Eräät asetukset (esim. YKSIKÖT) määritetään napauttamalla kenttää toistuvasti, kunnes oikea arvo tulee näkyviin.

### LAITEPARIT

Ennen uuden sensorin käyttöönottoa sensori on yhdistettävä V650-pyöräilytietokoneeseen. Yhdistäminen kestää vain muutamia sekunteja. Yhdistäminen varmistaa, että V650 ottaa vastaan vain oman sensorisi signaaleja, ja mahdollistaa näin häiriöttömän ryhmäharjoittelun.

**Yhdistä uusi laite:** Yhdistä sensori V650-pyöräilytietokoneeseen. Lisätietoja tietyn sensorin yhdistämisestä on kohdassa [Yhteensopivat sensorit](#).

**Yhdistetyt laitteet:** Näytä kaikki laitteet, jotka on yhdistetty V650-pyöräilytietokoneeseen.

Yhteys sensoriin voidaan poistaa seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Laiteparit > Yhdistetyt laitteet**.

2. Napauta laitetta, jonka haluat poistaa luettelosta, ja napauta **Poista yhteys**.

## KARTAT

**OFFLINE-KARTTA-ALUE:** Määritä offline-kartta-alueen keskipiste (450 km x 450 km).

- Voit selata karttaa pyyhkäisemällä sekä lähentää näkymää kaksoisnapauttamalla ja loitontaa sitä napauttamalla kahdella sormella.
- Kun olet määrittänyt alueen, napauta **LATAA**.
- **Poistetaanko vanhat kartat?** tulee näyttöön. Valittu uusi offline-kartta-alue poistaa aiemmat kartat. Vahvista alueen valinta valitsemalla **JATKA**. V650 palaa **KARTTA-ASETUKSET**-kohtaan.
- **OFFLINE-KARTTA-ALUE**-kohdassa näkyy teksti **Edellyttää synkronointia. Uusi offline-kartta ladataan seuraavan kerran, kun synkronoit V650:n Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelman avulla**.

**KARTTATASOT:** Valitse **Topografinen, Pyöräilyreitit** ja/tai **Suosikkireitit**.

**Sela offline-karttaa** -kohdassa näet ladatun kartan esikatselun ennen harjoituksen aloittamista. Voit siirtää kartan nykyiseen sijaintiisi napauttamalla näytön oikeassa yläkulmassa olevaa kompassineulaa. Kun selaat karttaa pois nykyisestä sijainnista, kompassineula muuttuu punaisesta valkoiseksi.

## KÄYTÄ GPS-AIKAA

Jos haluat V650:n lukevan koordinoitua yleisaikaa (UTC) GPS-satelliiteista, merkitse **KÄYTÄ GPS-AIKAA** -kentän valintaruutu ja valitse lähin UTC-aikavyöhyke.

## AIKA

Aseta kellonaika.



*Jos haluat muuttaa ajan esitystapaa, napauta 12 h / 24 h (kuva). Valittuna oleva esitystapa näkyy valkoisella. Jos valitset ajan esitystavaksi 12 h, valitse myös AM tai PM.*

## PÄIVÄMÄÄRÄ

Aseta päivämäärä.

## KIELI

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

## YKSIKÖT


Valitse metriset tai brittiläiset. Määritä painon, pituuden, matkan ja nopeuden yksiköt.

## PIN-KOODILUKITUS

Suojaa harjoitustietosi määrittämällä V650-pyöräilytietokoneeseen PIN-koodi. Näin vain sinä pääset käsiksi harjoitustietoihisi.

Ota toiminto käyttöön napauttamalla **PIN-KOODILUKITUS**. Syötä nelinumeroinen PIN-koodi ja napauta . Syötä se uudelleen ja vahvista napauttamalla .

V650 kysyy PIN-koodia aina, kun se kytketään päälle.

 *Jos unohdat PIN-koodin, voit palauttaa V650:n tehdasasetukset. Se poistaa V650-pyöräilytietokoneen liitännän käyttäjätietosi ja poistaa kaikki laitteeseen tallennetut tiedot.*

1. Kytke V650 tietokoneen USB-porttiin ja siirry Polar FlowSync -ohjelmaan. Polar FlowSync -ohjelma siirtää harjoitustietosi Polar Flow -verkkopalveluun.
2. Siirry kohtaan Asetukset ja valitse Palauta tehdasasetukset.
3. Siirry Polar Flow -verkkopalveluun ([flow.polar.com/V650](http://flow.polar.com/V650)) ja toimi samoin kuin ottaessasi tuotetta ensimmäistä kertaa käyttöön.

## ETUVALO




V650:n yläreunassa oleva etuvalo parantaa pyöräilyturvallisuutta pimeällä. Älykkään toiminnon voi määrittää sytyttämään valon automaattisesti pimeässä ja sammuttamaan sen valoisassa.

Vaihtoehtoisesti voit säätää sitä manuaalisesti alasetusvalikon kautta.

**Manuaalinen:** Säädä etuvaloa manuaalisesti alasetusvalikon kautta. Säädä **vilkkumisnopeutta\*** liukuvalitsimen avulla.

**Automaattinen:** V650 sytyttää ja sammuttaa etuvalon valaistusolosuhteiden mukaan. Säädä **aktivointikynnystä** ja **vilkkumisnopeutta\*** liukuvalitsimen avulla.

## Etuvalon asetukset alasetusvalikossa

	<p>Sytytä ja sammuta etuvalo napauttamalla.</p>
	<p>Ota vilkkuminen käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla.</p>
	<p>Ota automaattinen etuvalon sytytys ja sammutus käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla.</p>

## NÄYTÖN TAUSTAVALO

**Manuaalinen:** Taustavalo syttyy aina, kun kosketat näyttöä, painat painiketta tai saat ilmoituksen tai hälytyksen. Se palaa 15 sekunnin ajan ja sammuu sitten.

**Aina päällä:** Taustavalo on aina päällä.

**Automaattinen:** Taustavalo syttyy ja sammuu automaattisesti valaistusolosuhteiden mukaan, kun tallennat harjoitusta. Muissa tiloissa se toimii samalla tavalla kuin manuaalinen taustavalo. Voit säätää **aktivointikynnystä** liukuvalitsimen avulla.

## AUTOMAATTINEN SAMMUTUS

Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Virta sammuu automaattisesti, kun et ole koskettanut painikkeita tai kosketusnäyttöä 15 minuuttiin (paitsi silloin, kun V650 tallentaa harjoitusta tai on taukotilassa).

## TIETOJA V650:STÄ

Tarkista V650-pyöräilytietokoneen laitteen ID, laiteohjelmistoversio ja laitemalli.




## LAJIPROFIILIASETUKSET

Jos haluat tarkastella tai muokata lajiprofiiliasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit** ja valitse profiili, jota haluat muokata.

Kussakin profiilissa on seuraavat asetukset:

- **Harjoitusnäkmät**
- **Sykenäkymä**
- **Nopeusnäkymä**
- **Harjoitusäänet**
- **GPS**
- **Automaattinen keskeytys**
- **Automaattinen kierros**
- **Etunäppäin tallentaa kierroksen**
- **Sykealueet**
- **Tehoasetukset**



Avaa muokattava asetusta napauttamalla ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Vahvista ja palaa edelliseen valikkoon napauttamalla .

Eräät asetukset (esim. Harjoitusäänet) määritetään napauttamalla kenttää toistuvasti, kunnes oikea arvo tulee näkyviin.

### HARJOITUSNÄKYMÄT

Voit määrittää kuhunkin profiiliin kuusi harjoitusnäkyä, joista jokaisessa voi olla jopa kahdeksan kohtaa. Lisäksi voit aktivoida seuraavat näkymät: **Kierrosnäky**, **AUTOMAATTINEN KIERROSNÄKY** ja **Karttanäky**.

1. Aktivoi **Näky 1, Näky 2, Näky 3, Näky 4, Näky 5** tai **Näky 6** merkitsemällä näytön vasemmassa reunassa oleva ruutu.
2. Napauta näkyä, jota haluat muokata.
3. Valitse näkymän asettelu. Tarjolla on useita asetteluvaihtoehtoja: pyyhkäise vain vasemmalle tai oikealle, kunnes löydät sopivan asettelun.
4. Jos haluat muuttaa kohtaa, napauta sitä ja valitse uusi kohde luettelosta. Luettelon sisältö vaihtelee hieman eri asetteluissa. Tämä johtuu siitä, että kaikki kohteet (esim. kaaviot) eivät mahdu kaikkiin asetteluihin. Luettelo kaikista käytettävissä olevista kohteista on kohdassa [Harjoitusnäkmät](#).

5. Kun asettelu on valmis, vahvista se ja palaa **HARJOITUSNÄKYMÄT**-valikkoon napauttamalla -painiketta.
6. Jos haluat määrittää profiiliin useampia harjoitusnäkymiä, toista vaiheet 1–5.
7. Ota **Kierrosnäky**mä käyttöön merkitsemällä **Kierrosnäky**mä-kentässä oleva ruutu.
8. Tallenna muutokset napauttamalla **HARJOITUSNÄKYMÄT**-valikossa olevaa -painiketta.

## SYKENÄKYMÄ

Valitse **%** (prosenttia maksimisykkeestä) tai **bpm** (lyöntiä minuutissa).

## NOPEUSNÄKYMÄ

Valitse **km/h** tai **min/km**.

## HARJOITUSÄÄNET

Valitse **Äänetön**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.

## GPS

Määritä GPS-toiminto **päälle** tai **pois päältä**.

## AUTOMAATTINEN KESKEYTYS

Ota toiminto käyttöön merkitsemällä ruutu.

Napauta **Aktivointinopeus** ja määritä nopeus, jossa tallennus keskeytetään.

## AUTOMAATTINEN KIERROS

Ota toiminto käyttöön merkitsemällä ruutu ja määritä sitten automaattisen kierroksen **Kesto** tai **Pituus**.

## ETUNÄPPÄIN TALLENTAA KIERROKSEN

Määritä toiminto **päälle** tai **pois päältä**. Jos otat toiminnon käyttöön, etupainikkeen painallus harjoituksen aikana tallentaa kierroksen.

Oletuksena asetus on käytössä **Maantiepyöräily**-, **Maastopyöräily**- ja **Sisäpyöräily**-profiileissa.



Etupainikkeen pitäminen painettuna keskeyttää tallennuksen.

## SYKEALUEET

Tarkastele ja muuta sykealueiden rajoja.

## TEHOASETUKSET

Kohdassa **Tehoasetukset** on seuraavat asetukset:

- **Poljintehonäkymä:** Valitse **W** (wattia), **W/kg** (wattia/kg) tai **FTP %** (% funktionaalisesta kynnystehosta).
- **FUNKTIONAALINEN KYNNYSTEHO (W):** Aseta funktionaalinen kynnystehoarvos. Se voidaan valita väliltä 60–600 wattia.
- **Poljinteho, liukuva keskiarvo:** Valitse tehotietojen 3, 10 tai 30 sekunnin liukuva keskiarvo, tai valitse **Aseta muu** ja aseta liukuvaksi keskiarvoksi mikä tahansa arvo väliltä 1–99 sekuntia.
- **Tehoalueet:** Tarkastele ja muuta tehoalueiden rajoja.

## PYÖRÄASETUKSET

Jos haluat tarkastella tai muokata pyöräasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Pyöräasetukset** ja valitse pyörä. Pyörään liitetyt sensorit näkyvät pyörän nimen alapuolella.

Seuraavat asetukset ovat käytettävissä:

**PYÖRÄN NIMI:** **Pyörä 1, Pyörä 2, Pyörä 3** tai **Pyörä 4**.

**RENGASKOKO (MM):** Määritä rengaskoko millimetreinä. Katso lisätietoja kohdasta [Rengaskoon mittaaminen](#).

**KAMMEN PITUUS (MM):** Määritä kammien pituus millimetreinä.

**SENSORIT:** Näet kaikki pyörään linkitettyt sensorit.

### RENGASKOON MITTAAMINEN

Rengaskoko on määritettävä, jotta varmistetaan pyöräilytietojen tarkkuus. Pyörän rengaskoko voidaan määrittää kahdella tavalla:

#### Tapa 1

Tarkimman tuloksen saat mittaamalla renkaan käsin.

Käytä venttiiliä merkitsemään kohtaa, jossa rengas osuu maahan. Merkitse kohta piirtämällä maahan viiva. Siirrä pyörää eteenpäin tasaisella alustalla yksi kokonainen renkaan kierros. Renkaan tulee olla

pystysuorassa. Merkitse kokonainen kierros piirtämällä toinen viiva maahan venttiilin kohdalle, kun venttiili on samassa asennossa kuin aloittaessasi. Mittaa viivojen välinen etäisyys.


Vähennä mittaustuloksesta 4 mm, joka on painosi vaikutus renkaan ympärysmittaan. Syötä tämä arvo pyöräilytietokoneeseen.

## Tapa 2

Etsi renkaassa oleva tuumakoko tai ETRTO-merkintä. Katso oheisen taulukon oikeasta sarakkeesta arvoa vastaava rengaskoon millimetriarvo.

 Voit tarkistaa rengaskoon myös valmistajalta.

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (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


 Taulukon rengaskoot ovat suuntaa-antavia, sillä rengaskoko riippuu renkaan tyypistä ja ilmanpaineesta. Mittojen vaihtelusta johtuen Polar ei voi ottaa vastuuta tietojen tarkkuudesta.

# FYYSISET ASETUKSET

Näet fyysiset asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Fyysiset asetukset**. Käytettävissä ovat seuraavat asetukset:

- **Sukupuoli**
- **Pituus**
- **Paino**
- **Syntymäaika**
- **Maksimisyke**
- **Leposyke**
- **VO2max**

Fyysisten asetusten, erityisesti painon, pituuden, syntymäajan ja sukupuolen, määrittämisessä on oltava tarkka, sillä ne vaikuttavat mitattujen arvojen, kuten sykkeen raja-arvojen ja energiankulutuksen, laskentaan.

Avaa muokattava asetusta napauttamalla ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Vahvista ja palaa edelliseen valikkoon napauttamalla .

Eräät asetukset (esim. SUKUPUOLI) määritetään napauttamalla kenttää toistuvasti, kunnes oikea arvo tulee näkyviin.

## SUKUPUOLI

Valitse **Mies** tai **Nainen**.

## PITUUS

Määritä pituutesi.

## PAINO

Määritä painosi.

## SYNTYMÄAIKA

Määritä syntymäaikasi.

## MAKSIMISYKE

**MAKSIMISYKE:** Määritä maksimisyke, jos tiedät laboratoriossa mitatun maksimisykkeesi. Ikäsi perusteella laskettu oletusarvoinen maksimisyke ( $220 - \text{ikä}$ ) näytetään syöttäessäsi sykearvoa ensimmäistä kertaa.

### Tietoa maksimisykkeestä

$HR_{\text{max}}$ -arvoa käytetään energiankulutuksen arvioinnissa.  $HR_{\text{max}}$  eli maksimisyke on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana.  $HR_{\text{max}}$ -arvosta on hyötyä myös harjoituksen tehon määrittelyssä. Tarkin tapa määrittää oma  $HR_{\text{max}}$ -arvosi on maksimirasitustesti laboratorio-oloissa.

## LEPOSYKE

**LEPOSYKE:** Määritä leposykkeesi.

### Tietoa leposykkeestä

Leposyke ( $HR_{\text{rest}}$ ) on alin sydämenlyöntien määrä minuutissa (bpm) täysin rentoutuneena ja paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Ikä, kuntotaso, perintötekijät, terveydentila ja sukupuoli vaikuttavat  $HR_{\text{rest}}$ -arvoon.  $HR_{\text{rest}}$  eli leposyke laskee kardiovaskulaarisen kunnan parantuessa. Aikuisella normaali arvo on 60–80 bpm, mutta huippu-urheilijoilla se voi olla alle 30 bpm. Poikkeuksellisen korkea leposyke voi kertoa yllirasittumisesta tai sairaudesta.

## VO2 MAX

**VO2max:** Määritä maksimaalinen hapenottokyky eli  $VO2_{\text{max}}$ -arvosi.

### Tietoa $VO2_{\text{max}}$ -arvosta

Kehon hapenottokyvyn ( $VO2$ ) sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnan välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta.  $VO2_{\text{max}}$  (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin.  $VO2_{\text{max}}$  voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti).  $VO2_{\text{max}}$  kertoo hyvin sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä aerobisissa lajeissa, kuten kestävyysjuoksussa,

pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

$VO_{2\max}$  voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa ( $\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$ ), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) ( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ).

Yksilöllinen hapenottokyvyn ( $VO_2$ ) ja sykkeen välinen suhde on lineaarinen dynaamisessa harjoittelussa.  $VO_{2\max}$ -prosenttiarvot voidaan muuntaa  $HR_{\max}$ -prosenttiarvoiksi seuraavalla kaavalla:  $\%HR_{\max} = (\%VO_{2\max} + 28,12) / 1,28$ .

$VO_{2\max}$  on harjoituksen intensiteetin perusmuuttuja. Harjoituksen tavoiteintensiteettiä määritettäessä syke on käytännöllisempi ja hyödyllisempi, koska se on mitattavissa helposti kehon ulkopuolelta esimerkiksi harjoituksen aikana sykemittarin avulla.

## LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

V650-pyöräilytietokoneen laiteohjelmisto voidaan päivittää. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi V650-pyöräilytietokoneesi tietokoneeseen USB-johdolla. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan V650-pyöräilytietokoneen toimintaa. Niihin voi sisältyä esimerkiksi olemassa olevien toimintojen parannuksia tai täysin uusia toimintoja.

### LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Laiteohjelmiston päivittäminen edellyttää

- tiliä Flow-verkkopalvelussa
- FlowSync-ohjelman asentamista
- V650-pyöräilytietokoneen rekisteröimistä Flow-verkkopalveluun.

Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneellesi.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke micro USB -liitin V650-pyöräilytietokoneeseen ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse Kyllä. Uusi laiteohjelmisto asennetaan, ja V650 käynnistyy uudelleen.

V650-pyöriälytietokoneessa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä. Näin tiedot eivät katoa päivityksen yhteydessä.



# YHTEENSOPIVAT SENSORIT

Polar Bluetooth® Smart -sykesensori .....	25
Sykesensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	25
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	25
Nopeussensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	26
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	26
Poljinnopeussensorin yhdistäminen V650-pyöräilytietokoneeseen .....	27

## POLAR BLUETOOTH® SMART -SYKESENSORI

Polar-sykesensoriin kuuluu mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö. Se havaitsee sykkeesi tarkasti ja lähettää tiedon reaaliaikaisesti V650-pyöräilytietokoneeseen.

Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi ja siitä, miten kehosi reagoi harjoitteluun. Keho antaa useita subjektiivisia merkkejä (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset) toiminnastaan harjoituksen aikana, mutta mitkään näistä eivät ole yhtä luotettavia kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit mitata fyysistä tilaasi luotettavasti.

### SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN V650-PYÖRÄILYTIETOKONEESEEN

1. Pue sykesensori yllesi kohdassa [Sykesensorin pukeminen](#) annettujen ohjeiden mukaan ja siirry kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Laiteparit > Yhdistä uusi laite**.
2. V650 näyttää luettelon löytämistään laitteista. Napauta laitetta, jonka haluat yhdistää.
3. **Yhdistäminen onnistui** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

## POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI

Monet tekijät voivat vaikuttaa pyöräilyn nopeuteen. Kunto on yksi niistä, mutta myös sääolosuhteilla ja tien pinnalla on valtava merkitys. Aerodynaaminen nopeussensori on edistyksellisin tapa mitata, miten nämä tekijät vaikuttavat nopeuteesi.

- Mittaa hetkellistä, keskimääräistä ja maksimaalista nopeuttasi.
- Seuraa edistymistäsi ja suorituskykyäsi parantumista keskinopeuden perusteella.
- Kevyt mutta kestävä ja helppo asentaa.

## NOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN V650-PYÖRÄILYTIETOKONEESEEN

Varmista, että nopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja nopeussensorin asentamisesta on nopeussensorin käyttöohjeessa.

1. Siirry kohtaan **Yleiset asetukset > Laiteparit > Yhdistä uusi laite**. V650-pyöräilytietokone saa olla enintään kolmen metrin päässä yhdistettävästä sensorista. Se on riittävän lähellä ollessaan kiinnitettynä ohjaustankoon.

2. Aktivoi sensori, jonka haluat yhdistää. Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että sensori on aktivoitu.


 *Suorita yhdistäminen 30 sekunnin kuluessa sensorin aktivoimisesta.*

3. V650 näyttää luettelon löytämistään laitteista. Lähimpänä V650-harjoitustietokonetta oleva laite on luettelossa ensimmäisenä. Napauta laitetta, jonka haluat yhdistää.

4. **Yhdistäminen onnistui** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

5. Liitä sensori **pyörään 1, pyörään 2, pyörään 3** tai **pyörään 4**. Voit vaihtaa pyörää myöhemmin kohdassa **Yhdistetyt laitteet**.

6. Määritä rengaskoko. Vahvista ja palaa **LAITEPARIT**-valikkoon napauttamalla. 

 *Kun valitset pyörän lenkkiä varten, V650 alkaa automaattisesti etsiä pyörään liitettyjä sensoreita. V650 on valmis, kun sensoriosoitimen ympärillä oleva vihreä ympyrä ei liiku.*

## POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI

Langaton poljinnopeussensorimme on käytännöllisin tapa mitata pyörälenkin tietoja. Se mittaa reaaliaikaista, keskimääräistä ja maksimaalista poljinnopeutta kierroksina minuutissa, joten voit verrata pyörälenkkisi tekniikkaa aiempiin lenkkeihisi.

- Parantaa pyöräilytekniikkaasi ja havaitsee ihanteellisen poljinnopeutesi.
- Häiriöttömät poljinnopeustiedot auttavat arvioimaan omaa suorituskykyäsi.
- Aerodynaaminen ja kevyt.

## POLJINNOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN V650-PYÖRÄILYTETOKONEESEEN

Varmista, että poljinnopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja poljinnopeussensorin asentamisesta on poljinnopeussensorin käyttöohjeessa.

1. Siirry kohtaan **Yleiset asetukset > Laiteparit > Yhdistä uusi laite**. V650-pyöräilytietokone saa olla enintään kolmen metrin päässä yhdistettävästä sensorista. Se on riittävän lähellä ollessaan kiinnitettynä ohjaustankoon.


2. Aktivoi sensori, jonka haluat yhdistää. Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että sensori on aktivoitu.

 *Suorita yhdistäminen 30 sekunnin kuluessa sensorin aktivoimisesta.*

3. V650 näyttää luettelon löytämistään laitteista. Lähimpänä V650-harjoitustietokonetta oleva laite on luettelossa ensimmäisenä. Napauta laitetta, jonka haluat yhdistää.

4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

5. Liitä sensori **pyörään 1, pyörään 2, pyörään 3** tai **pyörään 4**. Voit vaihtaa pyörää myöhemmin kohdassa **Yhdistetyt laitteet**.

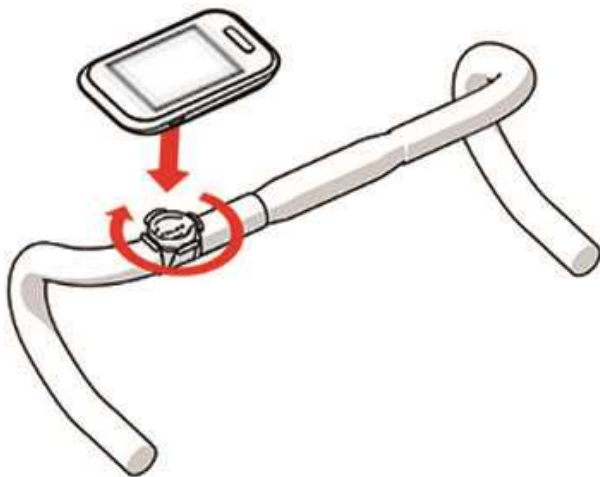
 *Kun valitset pyörän lenkkiä varten, V650 alkaa automaattisesti etsiä pyörään liitettyjä sensoreita. V650 on valmis, kun sensoriosoittimen ympärillä oleva vihreä ympyrä ei liiku.*

# PYÖRÄN PIDIKKEEN ASENTAMINEN

## POLAR BIKE MOUNT-PIDIKKEEN ASENTAMINEN

Voit asentaa säädettävän Polar Bike Mount -pidikkeen ohjainkannattimeen tai ohjaustangon vasemmalle tai oikealle puolelle.

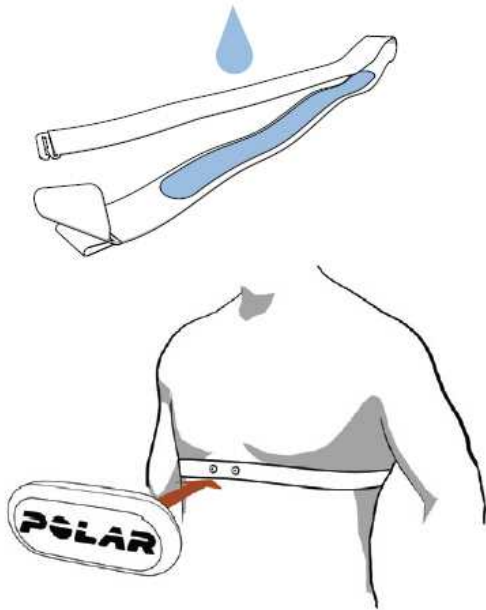
1. Aseta kuminen alusta ohjainkannattimelle/ohjaustangolle.
2. Aseta pidike kumiselle alustalle niin, että POLAR-logo on ohjaustangon suuntaisesti.
3. Kiinnitä pidike ohjainkannattimeen/ohjaustankoon O-renkaalla.
4. Kohdista V650-pyöräilytietokoneen takaosassa olevat ulokkeet pidikkeessä oleviin uriin ja käännä V650-pyöräilytietokonetta myötäpäivään, kunnes se kiinnittyy paikalleen.



# HARJOITTELU

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Säädä kiinnitysvyön pituus niin, että vyö istuu tiukasti mutta mukavasti. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.



**i** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.

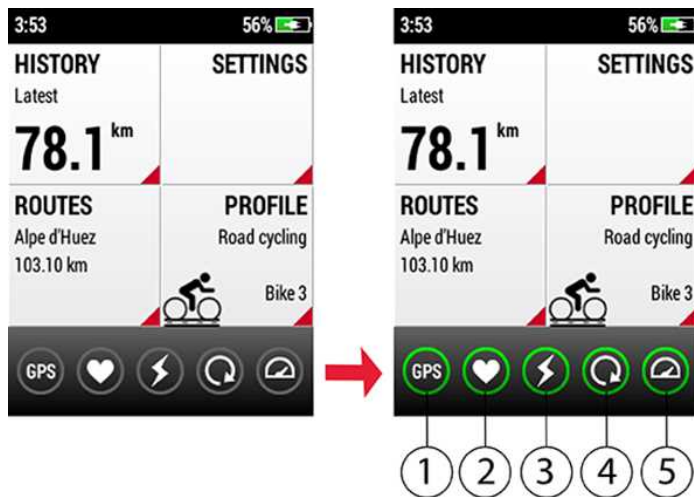
## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

### PROFIILIN JA PYÖRÄN VALITSEMINEN LENKKIÄ VARTEN

Siirry kohtaan **PROFIILI** ja valitse **Maantiepyöräily**, **Maastopyöräily**, **Sisäpyöräily** tai **Muu**. Valitse **Pyörä 1**, **Pyörä 2**, **Pyörä 3** tai **Pyörä 4**.

Jos olet ottanut GPS-toiminnon käyttöön valitsemasi profiilissa, V650 alkaa automaattisesti etsiä GPS-satelliittisignaaleja. Pidä V650 paikallaan näyttö ylöspäin, kun laite etsii signaaleja. Tämä kestää yleensä 30–60 sekuntia ensimmäisellä kerralla. Jatkossa sen pitäisi kestää vain muutaman sekunnin. V650 on löytänyt GPS-satelliittisignaalit, kun GPS-osoittimen ympärillä oleva vihreä ympyrä ei liiku.

Jos olet liittänyt pyörään sensorin, V650 alkaa etsiä sensorin signaalia. Sensorin ympärillä oleva vihreä ympyrä vilkkuu etsinnän aikana. V650 on valmis, kun sensoriosoittimen ympärillä oleva vihreä ympyrä ei liiku. Aloita pyöräily painamalla etupainiketta tai valitse haluamasi reitti.




1. GPS
2. Sykesensori
3. Tehosensori
4. Poljinnopeussensori
5. Nopeussensori

**i** *Satelliittien löydyttyä V650 kalibroi korkeuden. **Korkeuden kalibrointi valmis** tulee näyttöön, kun kalibrointi on suoritettu loppuun. Korkeustietojen tarkkuus edellyttää, että V650 kalibroidaan manuaalisesti aina, kun huipun tai topografisen kartan kaltainen luotettava viitetieto on käytettävissä tai kun ollaan merenpinnan tasolla. Kalibroi korkeus manuaalisesti painamalla sivupainiketta ja valitsemalla **Kalibroi korkeus**. Määritä sitten senhetkisen sijaintipaikkasi korkeus.*

## REITTIOPASTUKSEN SISÄLTÄVÄN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Siirry kohtaan **REITIT**, niin näet luettelon Flow-verkkopalvelussa suosikeiksi merkitsemistäsi ja V650-laitteeseen synkronoimistasi reiteistä. Valitse seuraavan harjoituksen reitti napauttamalla reitin nimen vasemmalla puolella olevaa ympyrää. Reitin esikatselu avautuu reittiruutua napauttamalla.


Palaa päänäkymään napauttamalla . Valittu reitti näkyy **REITIT**-ruudussa. Aloita pyöräily painamalla etupainiketta.

Lisätietoja reittiopastuksesta ja ohjeet reitin lisäämiseen V650-laitteeseen ovat kohdassa [Reittiopastus](#).

## PAINIKKEIDEN TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

### SIVUPAINIKKEEN TOIMINNOT

- Vaihda harjoitusnäyttöä painamalla painiketta lyhyesti.
- Avaa sivuvalikko pitämällä painiketta painettuna tai vapauta näyttö pitämällä painiketta painettuna, kun näyttö on lukittuna.
- Sammuta V650 pitämällä painiketta painettuna kahdeksan sekunnin ajan.

 *Kovalla sateella sadepisarat voivat vaikuttaa kosketusnäytön toimintaan. Tästä syystä suosittelemme lukitsemaan näytön sivupainiketta painamalla.*

### ETUPAINIKKEEN TOIMINNOT

- Tallenna kierros painamalla painiketta lyhyesti.

**ETUNÄPPÄIN TALLENTAA KIERROKSEN** -toiminnon on oltava käytössä. Oletuksena toiminto on käytössä. Voit ottaa toiminnon käyttöön tai pois käytöstä kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit** (valitse profiili, jota haluat muokata, jotta näet asetukset).

- Keskeytä tallennus pitämällä näppäintä painettuna. Lopeta harjoitus pitämällä **STOP**-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan.



### KOSKETUSNÄYTÖN TOIMINNOT

- Voit vaihtaa harjoitusnäkyymiä pyyhkäisemällä näyttöä.
- Tietokentän oikeassa alakulmassa oleva punainen kolmio kertoo, että voit vaihtaa näytettyjä tietoja nopeasti esim. nopeudesta keskinopeuteen.
- Avaa alasetusvalikko pyyhkäisemällä alaspäin. Sen kautta voit säätää etuvaloa, harjoitusääniä ja näytön kirkkautta.

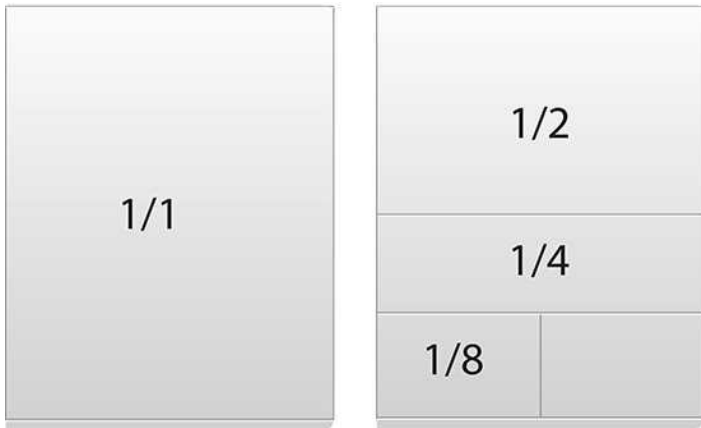
## HARJOITUSNÄKYMÄT

V650-pyöräilytietokoneen harjoitusnäkyvät ovat täysin mukautettavissa. Voit määrittää kuhunkin profiiliin kuusi harjoitusnäkyvää, joista jokaisessa voi olla jopa kahdeksan kohtaa.

Kaikki käytettävissä olevat harjoitusnäkyvän kohteet esitellään seuraavassa. Valitse niistä omiin harjoitustarpeisiisi parhaiten sopivat. Ohjeet harjoitusnäkyvien mukauttamiseen ovat kohdassa [Lajiprofiiliasetukset](#).

 Osa harjoitusnäkyvien kohteista näytetään valitun kohteen koosta riippuen numeerisessa tai graafisessa muodossa (kuten valintaluettelossa kohteen nimen jäljessä oleva kaaviokuvake  osoittaa).

### Kohteiden koot









Kussakin harjoitusnäkyvässä valittavissa olevat kohteiden koot näkyvät seuraavissa taulukoissa.


### AIKA

<b>Kellonaika</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyinen kellonaika
<b>Kesto</b> 1/2, 1/4, 1/8	Koko harjoituksen kesto tähän saakka
<b>Kierrosaika</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyisen kierroksen sekuntikellossa näkyvä aika








## YMPÄRISTÖ

<p><b>Korkeus</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nykyinen korkeus metreinä tai jalkoina</p>
<p><b>Korkeuskäyrä</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Korkeus graafisena suuntauksena</p>
<p><b>Nousu</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nousu metreinä/jalkoina</p>
<p><b>Takaisin alkuun</b></p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan. Näyttää myös suoran etäisyyden (linnuntietä) aloituspisteeseesi.</p>
<p><b>Ilmanpainemittari</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nykyinen ilmanpaine</p>
<p><b>Lasku</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nousu metreinä/jalkoina</p>
<p><b>Kaltevuuskulma</b></p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Ylä- tai alamäen kaltevuus asteina tai prosentteina</p>
<p><b>Kartta</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Reittisi piirretään kartalle pyörälenkkisi aikana, joten voit seurata sijaintiasi kartalla reaaliaikaisesti. Ohjeet karttojen lataamiseen V650-pyöräilytietokoneeseen ovat kohdassa <a href="#">Kartat</a>.</p> <p>Karttaa tarkastellessasi näet seuraavat tiedot kahdessa 1/8-kokoisessa kohdassa näytön alimmassa neljänneksessä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nopeus</li> <li>• pituus</li> <li>• kesto</li> <li>• syke</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teho</li> <li>• poljinnopeus</li> </ul> <p>Vaihda näytettäviä tietoja napauttamalla kohdetta.</p>
<b>Reitti</b>  1/1 	<p>Reittiopastus ohjaa sinua aiemmin tallentamillasi reiteillä ja reiteillä, joita muut Flow-verkkopalvelun käyttäjät ovat tallentaneet ja jakaneet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punainen karttaosoitin osoittaa sijaintisi ja suunnan, johon olet menossa.</li> <li>• Punainen viiva osoittaa seurattavan reitin.</li> <li>• Vihreä ympyrä osoittaa reitin alkukohdan ja punainen ympyrä loppukohdan.</li> <li>• Sininen viiva osoittaa nykyisen reittisi.</li> </ul>

## KEHON MITTAUS



<b>Kalorit</b>  1/2, 1/4, 1/8	<p>Kuluttamasi kalorit</p>
<b>Syke</b>  1/2, 1/4, 1/8	<p>Syke lyönteinä minuutissa (BPM) tai prosentteina maksimisykkeestä (%)</p>
<b>Sykealueet</b>  1/1  , 1/2 	<p>Sykkeesi ja pyörälenkin kesto. Palkit osoittavat kullakin sykealueella vietetyn ajan.</p> <p>Voit lukita alueen, jolla olet, napauttamalla näkymää. Lukitun alueen rajat näytetään. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä. Voit vapauttaa alueen napauttamalla näkymää uudelleen.</p>
<b>Sykekäyrä</b>  1/2  , 1/4 	<p>Syke graafisena suuntauksena.</p> <p>Voit lukita alueen, jolla olet, napauttamalla näkymää. Lukitun alueen</p>

	<p>rajat näytetään. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä. Voit vapauttaa alueen napauttamalla näkymää uudelleen.</p> <p> <i>Vaihda näkymää napauttamalla.</i></p>
<p><b>Keskisyke</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Keskisykkeesi</p>
<p><b>Syke maks.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Keskisykkeesi</p>
<p><b>Kierr. maks.syke</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimisykkeesi nykyisellä kierroksella</p>
<p><b>Kierr. keskisyke</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Keskisykkeesi nykyisellä kierroksella</p>

## MATKA

<p><b>Matka</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Pyörälenkin aikana kulkemasi matka</p>
<p><b>Kierrospituus</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nykyisen kierroksen aikana kulkemasi matka</p>

## NOPEUS


<b>Nopeus/Vauhti</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyinen nopeutesi (km/h tai mph)
<b>Keskinopeus/Keskivauhti</b> 1/2, 1/4, 1/8	Keskimääräinen nopeutesi (km/h tai mph)
<b>Maksiminopeus /Maksimivauhti</b> 1/2, 1/4, 1/8	Maksiminopeutesi (km/h tai mph)
<b>Kierroksen keskinopeus / Kierroksen keskivauhti</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyisen kierroksen keskinopeus (km/h tai mph)
<b>Kierroksen maksiminopeus / Kierroksen maksimivauhti</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyisen kierroksen maksiminopeus (km/h tai mph)
<b>Nopeuskäyrä/Vauhtikäyrä</b> 1/2  , 1/4 	Näyttää nykyisen nopeutesi (km/h tai mph) ja viimeisimmät nopeuden muutokset graafisena suuntauksena.
<b>VAM</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nousunopeus metreinä/jalkoina tunnissa



## POLJINNOPEUS










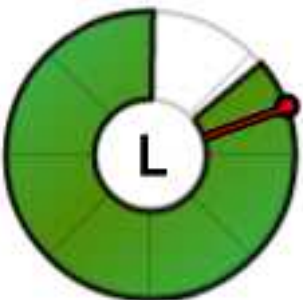
<b>Poljinnopeus</b> 1/2, 1/4, 1/8	Poljinnopeus kierroksina minuutissa
<b>Poljinnopeus ka.</b>	Keskimääräinen poljinnopeus



1/2, 1/4, 1/8	
<b>Kierr. keskipoljinnopeus</b> 1/2, 1/4, 1/8	Keskipoljinnopeutesi nykyisellä kierroksella

## TEHO

 Lajiprofiliasetukset-kohdassa valitsemastasi tehonäkymäasetuksesta riippuen tehontuoton yksikkönä on **W** (wattia), **W/kg** (wattia/kg) tai **FTP %** (% funktionaalisesta kynnystehosta).

<b>Teho</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyinen tehontuotto
<b>Teho ka.</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyisen harjoituksen keskiteho
<b>Teho maks.</b> 1/2, 1/4, 1/8	Nykyisen harjoituksen maksimiteho
<b>Teho, vasen</b> 1/2, 1/4, 1/8	Vasemman jalan nykyinen tehontuotto
<b>Teho, oikea</b> 1/2, 1/4, 1/8	Oikean jalan nykyinen tehontuotto
<b>Tehoalueet</b> 1/1  , 1/2 	<p>Tehontuottosi ja pyörälenkin kesto. Palkit osoittavat kullakin tehoalueella vietetyn ajan.</p> <p>Voit lukita alueen, jolla olet, napauttamalla näkymää. Lukitun alueen rajat näytetään. Jos tehontuottosi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä. Voit vapauttaa alueen napauttamalla näkymää uudelleen.</p>


<p><b>Tehokäyry</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Tehontuotto graafisena suuntauksena</p> <p>Voit lukita alueen, jolla olet, napauttamalla näkymää. Lukitun alueen rajat näytetään. Jos tehontuottosi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä. Voit vapauttaa alueen napauttamalla näkymää uudelleen.</p> <p> <i>Vaihda näkymää napauttamalla.</i></p>
<p><b>Kierr. keskiteho</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nykyisen kierroksen keskiteho</p>
<p><b>Kierr. maks.teho</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Nykyisen kierroksen maksimiteho</p>
<p><b>Vasemman/oikean tasapaino</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Tehon jakautuminen vasemman ja oikean jalan kesken prosentteina</p>
<p><b>Vasemman/oikean jalan keskimääräinen tasapaino</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Keskimääräinen tehon jakautuminen vasemman ja oikean jalan kesken prosentteina</p>
<p><b>Kierr. vas./oik. tasapaino</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Tehon jakautuminen vasemman ja oikean jalan kesken nykyisellä kierroksella</p>
<p><b>Voima</b></p> 	<p>Vasemman ja oikean polkimen painalluksen havainnollistaminen ympyrädiagrammilla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vihreä alue kuvastaa polkimen painalluksen työntövaihetta.</li> <li>• Oranssi viiva näyttää polkimen asennon, jossa suurin poljinvoima on tuotettu.</li> </ul>

1/2 	
<p><b>Voimanäkymä</b></p> <p>1/1 </p>	<p><b>Voimanäkymässä</b> näytetään seuraavat tiedot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vasemman ja oikean polkimen painalluksen havainnollistaminen</li> <li>• Maksimivoima vasemman ja oikean polkimen painalluksen aikana</li> <li>• Työntövaiheen prosenttiosuus vasemman ja oikean polkimen painalluksesta</li> </ul> <p>Jos käytät Kéo Power Essential Bluetooth® Smart -järjestelmää, jossa on yksi teholahti, näet seuraavat tiedot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polkimen painalluksen havainnollistaminen</li> <li>• Nykyinen tehontuotto / 3, 10, 30 tai 1–99 (määrittämäsi arvo) sekunnin keskimääräinen tehontuotto. Vaihda arvoa napauttamalla.</li> <li>• Maksimivoima polkimen painalluksen aikana</li> <li>• Työntövaiheen prosenttiosuus polkimen painalluksen aikana</li> <li>• Poljinnopeus</li> </ul>
<p><b>Poljinkierroks. maks.voima, vas</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimivoima polkimen painalluksen aikana (vasen)</p>
<p><b>Poljinkierroks. maks.voima, oik.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maksimivoima polkimen painalluksen aikana (oikea)</p>
<p><b>NP</b></p> <p><b>Kierroks. NP</b></p>	<p>NORMALIZED POWER (NP) arvioi harjoittelun tehoa. Sen avulla tietyn harjoituksen todellisia fysiologisia haasteita on helpompi mitata.</p>
<p><b>IF</b></p>	<p>INTENSITY FACTOR (IF) on normalisoidun tehon suhde kynnystehoosi. Näin ollen IF on hyvä ja kätevä tapa verrata harjoituksen tai kilpailun suhteellista tehoa joko yhden pyöräilijän osalta tai useampien</p>

<b>Kierroksen IF</b>	pyöräilijöiden välillä kynnystehon muutokset tai erot huomioiden.
<b>TSS</b> <b>Kierroksen TSS</b>	TRAINING STRESS SCORE (TSS) määrittää yleisen harjoituskuormituksen tehotietojen perusteella.

## KIERROKSEN TIEDOT

Kun tallennat kierroksen, kierroksen ilmoitus näytetään hetken aikaa. Jos haluat seurata kierroksen tietoja kierroksen aikana, voit valita erillisen **kierrosnäkymän / AUTOMAATTISEN KIERROSNÄKYMÄN** lajiprofiiliasetuksista.


 Näet edellisen kierroksen ilmoitukset napauttamalla näyttöä **kierrosnäkylässä / AUTOMAATTISESSA KIERROSNÄKYMÄSSÄ**.

## TAKAISIN ALKUUN

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin aloituspisteeseen. Kun V650 löytää GPS-satelliittisignaalin harjoituksen alussa, sijaintisi tallennetaan aloituspisteeksi.

Kun haluat palata aloituspisteeseen, toimi näin:

- Selaa TAKAISIN ALKUUN -näkymän.
- Pysy liikkeellä, jotta V650 pystyy määrittämään kulkusuuntasi. Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan.
- Pääset takaisin aloituspisteeseen, kun kuljet nuolen osoittamaan suuntaan.
- V650 näyttää myös suoran etäisyyden (lennuntietä) aloituspisteeseesi.

 Pidä aina myös karttaa mukana siltä varalta, että V650 kadottaa satelliittisignaalin tai sen paristo kuluu loppuun.


 Tämä ominaisuus käyttää GPS-toimintoa. Ota GPS käyttöön lajiprofiiliasetuksista. Katso ohjeet kohdasta [Lajiprofiilit](#).

## HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä harjoitus pitämällä etupainiketta painettuna.



- Jatka harjoituksen tallennusta valitsemalla **JATKA**.
- Lopeta harjoitus pitämällä **PYSÄYTÄ**-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan.

 *Huolehdi sykesensoristasi harjoituksen jälkeen. Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevalla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Lue kattavat hoito-ohjeet kohdasta [V650-pyöräilytietokoneen huoltaminen](#).*

# HARJOITUKSEN JÄLKEEN

## YHTEENVETO

Saat välittömästi jokaisen harjoituksen jälkeen yhteenvedon harjoituksestasi. Yhteenvedossa näytetään:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Harjoituksen kesto</li><li>• Matka</li><li>• Keski- ja maksimisyke</li><li>• Keski- ja maksiminopeus/-vauhti</li><li>• Korkeuden mukaan kompensoitu kalorimäärä ja rasvan osuus poltetuista kaloreista prosentteina</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Harjoituksen vaikutus: Kirjallinen palaute, kuten Keskitehoinen harjoitus +, näytetään, jos harjoittelit vähintään 10 minuutin ajan harjoitusalueilla. Katso lisätietoja kohdasta <a href="#">Harjoituksen vaikutus</a>.</li><li>• Kullakin sykealueella vietetty aika</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Keski- ja maksimipoljinnopeus</li><li>• Nousu ja lasku</li><li>• Enimmäiskorkeus</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Keskimääräinen ja maksimaalinen tehontuotto</li><li>• Keskimääräinen ja maksimaalinen tehon ja painon välinen suhde <b>W/KG</b></li><li>• Poljintehon jakautuminen vasemman ja oikean jalan kesken prosentteina</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reittisi kartalla</li></ul>
<p><b>Kierroksen tiedot</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kierroksen numero ja aika</li><li>• Matka</li><li>• Keskisyke</li></ul>

- Keskinopeus
- Keskimääräinen poljinnopeus
- Keskiteho

Näet harjoituksesi yhteenvedon myöhemmin siirtymällä kohtaan **HISTORIA > Harjoitukset**.

## HISTORIA HARJOITUKSET

V650 tallentaa pyörälenkkisi yhteenvedon kohtaan **HISTORIA > Harjoitukset**. Siellä on luettelo harjoituksistasi ja niiden seuraavat tiedot: päivämäärä, aloitusaika, profiili ja pyörä.

- Avaa harjoituksen yhteenvedo napauttamalla harjoitusta. Selaa yhteenvedoa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Poista harjoitus pitämällä sitä painettuna.


Voit analysoida harjoituksiasi tarkemmin siirtämällä harjoitushistoriasi Polar Flow -verkkopalveluun USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla. Verkkopalvelussa on useita vaihtoehtoja tietojen analysointiin.

## KERTYMÄT


Näet harjoituskertymäsi siirtymällä kohtaan **HISTORIA > Kertymät**.

**Kertymät**-kohdassa on viimeisimmän nollauksen jälkeen tallennetut kumulatiiviset tiedot.

- Aikaväli
- **Kesto**
- **Matka**
- **Kalorit**
- Matka, joka on ajettu **pyörällä 1, pyörällä 2, pyörällä 3 ja pyörällä 4**

 *Nollaa kertymät napauttamalla kenttää. Pyörien kertymät on nollattava erikseen.*

Arvot päivitetään automaattisesti, kun lopetat tallennuksen.

 *Voit käyttää kertymiä kausikohtaisena tai kuukausittaisena pyöräilytietojen laskurina.*

# OMINAISUUDET

## GPS

V650-pyöräilytietokoneessa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-verkkopalvelussa. V650-pyöräilytietokoneessa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- Matka: ilmoittaa matkan tarkasti harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- Nopeus: tarkat nopeustiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- Takaisin alkuun: Ohjaa lähtöpaikkaan suorinta mahdollista reittiä ja näyttää etäisyytesi aloituspisteestä. Nyt voit tutustua uusiin reitteihin turvallisesti, sillä V650 ohjaa sinut takaisin aloituspaikkaasi.
- Reitti: reittiäsi kuvaava viivapiirustus, joka osoittaa nykyisen sijaintisi ja aloituspaikan.

## ILMANPAINEMITTARI

V650 mittaa korkeutta ilmanpainesensorin avulla ja muuntaa mitatun ilmanpaineen korkeudeksi. Tämä on tarkin tapa mitata korkeutta ja korkeuden muutoksia (nousu/lasku).

Ilmanpainemittarin toimintoja ovat

- korkeus, nousu ja lasku
- Ilmanpainemittariin ja GPS:ään perustuva kallistuskulman mittaaminen
- reaaliaikainen VAM (keskimääräinen nousunopeus)
- korkeuden mukaan kompensoidut kalorit.

Korkeustietojen tarkkuus edellyttää, että mittari kalibroidaan aina, kun huipun tai topografisen kartan kaltainen luotettava viitetieto on käytettävissä tai kun ollaan merenpinnan tasolla. Sääolosuhteista ja ilmastoinnista aiheutuvat paineen muutokset voivat vaikuttaa korkeuslukemiin.

## LAJIPROFIILIT

V650-pyöräilytietokoneessa on kolme profiilia pyöräilyä ja yksi profiili muita lajeja varten. Voit määrittää kullekin profiilille omat asetuksensa. Voit esimerkiksi määrittää kuhunkin profiiliin enintään kuusi harjoitusnäkyä, jotta saat juuri haluamasi tiedot näkyviin.


Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiiliasetukset](#).

# KARTAT

Versiosta 1.2 alkaen V650-pyöräilytietokoneeseen voi ladata OpenStreetMap-tietoihin perustuvat offline-kartat. V650 piirtää reittisi kartalle pyörälenkkisi aikana, joten voit seurata sijaintiasi kartalla reaaliaikaisesti.

Voit ottaa karttanäkymän käyttöön tai pois käytöstä kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Valitse muokattava profiili ja valitse sitten **Harjoitusnäkyvät**. Selaa kohdassa **Harjoitusnäkyvät** viimeiseen valikkokohtaan (**KARTTANÄKYMÄ**) ja ota karttanäkymä käyttöön tai pois käytöstä merkitsemällä valintaruutu tai poistamalla sen valinta.

Lisäksi voit valita **Kartta**-kohteen yhteen harjoitusnäkyvään (**Näkymä 1, Näkymä 2, Näkymä 3, Näkymä 4, Näkymä 5** tai **Näkymä 6**). Näin voit tarkastella karttaa eri tarkkuuksilla: tarkkaa tienäkymää ja laajempaa kuvaa reitin jatkosta. Ohjeet harjoitusnäkyvien muokkaamiseen ovat kohdassa [Lajiprofiiliasetukset](#).

 *Karttanäkymä on oletuksena käytössä seuraavissa lajiprofiileissa: **Maantiepyöräily, Maastopyöräily** ja **Muu**.*

## KARTTA-ASETUKSET

Näet kartta-asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Kartat**. Seuraavat asetukset ovat käytettävissä:

**OFFLINE-KARTTA-ALUE:** Määritä offline-kartta-alueen keskipiste (450 km x 450 km).

- Voit selata karttaa pyyhkäisemällä sekä lähentää näkymää kaksoisnapauttamalla ja loitontaa sitä napauttamalla kahdella sormella.
- Kun olet määrittänyt alueen, napauta **LATAA**.
- **Poistetaanko vanhat kartat?** tulee näyttöön. Valittu uusi offline-kartta-alue poistaa aiemmat kartat. Vahvista alueen valinta valitsemalla **JATKA**. V650 palaa **KARTTA-ASETUKSET**-kohtaan.
- **OFFLINE-KARTTA-ALUE**-kohdassa näkyy teksti **Edellyttää synkronointia. Uusi offline-kartta ladataan seuraavan kerran, kun synkronoit V650:n Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelman avulla**.

**KARTTATASOT:** Valitse **Topografinen, Pyöräilyreitit** ja/tai **Suosikkireitit**.

**Selaa offline-karttaa** -kohdassa näet ladatun kartan esikatselun ennen harjoituksen aloittamista. Voit siirtää kartan nykyiseen sijaintiisi napauttamalla näytön oikeassa yläkulmassa olevaa kompassineulaa. Kun selaat karttaa pois nykyisestä sijainnistasasi, kompassineula muuttuu punaisesta valkoiseksi.

## HARJOITUKSEN AIKANA

Kun napautat karttaa, näytön vasempaan yläkulmaan tulee käsikuvake. Voit siirtyä selaus- ja zoomaustilaan napauttamalla käsikuvaketta tai kartan vasenta yläkulmaa. Näytön ala- ja yläosassa oleva punainen palkki sekä käsikuvake osoittavat, että selaus- ja zoomaustila on käytössä. Voit lähentää näkymää kaksoisnapauttamalla tai vetämällä näytöllä kahta sormea toisistaan poispäin ja loitontaa näkymää napauttamalla kahdella sormella tai nipistämällä näytöllä kahta sormea toisiaan kohti. Karttaa voi selata pyyhkäisemällä sitä. Kartta keskitetään napauttamalla karttatyyppin osoitinta. Selaus- ja zoomaustilasta poistutaan automaattisesti, jos et kosketa näyttöä pariin sekuntiin, tai napauttamalla käsikuvaketta. Selaus- ja zoomaustilasta poistuttaessa sijaintisi keskitetään kartalla automaattisesti.

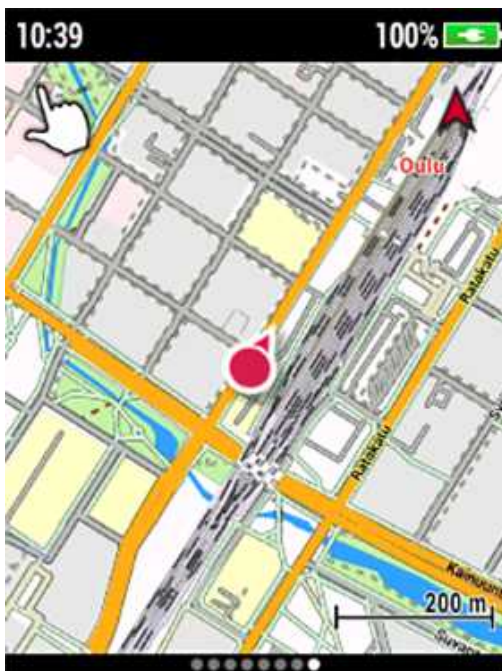


Voit myös vaihtaa kartan suuntaa (**SUUNTA YLHÄÄLLÄ** tai **POHJOINEN YLHÄÄLLÄ**) napauttamalla näytön oikeassa yläkulmassa olevaa kartan tyyppin osoitinta.

**SUUNTA YLHÄÄLLÄ:** Sijainnin osoitin osoittaa näytön yläreunaa kohti riippumatta siitä, mihin suuntaan kuljet. Kun käännyt, myös karttanäkymä kääntyy, niin että sijainnin osoitin osoittaa näytön yläreunaa. Näytön oikeassa yläkulmassa oleva **SUUNTA YLHÄÄLLÄ** -karttatyyppin osoitin osoittaa pohjoiseen.



**POHJOINEN YLHÄÄLLÄ:** Sijainnin osoitin on keskitetty. Sijainnin osoitin kääntyy samalla kun käännyt ja osoittaa näytön yläreunaa kohti vain, kun kuljet kohti pohjoista.




## REITTIOPASTUS

Reittiopastus ohjaa sinua aiemmin tallentamillasi reiteillä ja reiteillä, joita muut Flow-verkkopalvelun käyttäjät ovat tallentaneet ja jakaneet.

### REITIN LISÄÄMINEN V650-LAITTEESEEN

Reitin lisääminen V650-laitteeseen edellyttää sen tallentamista **suosikiksi** Flow-verkkopalvelussa ja synkronoimista V650-laitteeseen.

1. Avaa reitti näytettäväksi analyysinäkymästä ja napsauta kartan oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta .
2. Nimeä reitti ja valitse **Tallenna**.
3. Reitti lisätään **Suosikit**-luetteloon.
4. Synkronoi reitti V650-laitteeseen.

Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu, mutta V650:ssä voi olla kerralla enintään 20 reittiä. Jos sinulla on yli 20 suosikkia **Suosikit**-luettelossa, vain ensimmäiset 20 siirretään V650-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä. Jos haluat synkronoida reitin, joka ei ole 20 ensimmäisen suosikin joukossa, muuta suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Jos haluat poistaa reitin suosikkiluettelosta, napsauta reitin oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

### NÄYTÖN OPASTUS

- Punainen karttaosoitin osoittaa sijaintisi ja suunnan, johon olet menossa.
- Punainen viiva osoittaa seurattavan reitin.
- Vihreä ympyrä osoittaa reitin alkukohdan ja punainen ympyrä loppukohdan.
- Sininen viiva osoittaa nykyisen reittisi.

Tietoa harjoituksen ja reittiopastuksen aloittamisesta on kohdassa [Harjoituksen aloittaminen](#).

## STRAVA LIVE SEGMENTS®

Strava Live Segments tarkoittaa ennalta määritettyjä reitin osuuksia, joilla urheilijat voivat kilpailla ottamalla aikaa pyöräillessään tai juostessaan. Segmentit määritetään osoitteessa [Strava.com](https://www.strava.com), ja kuka tahansa Stravan käyttäjä voi luoda niitä. Voit käyttää osuuksia omien aikojesi vertailuun tai voit verrata aikaasi muiden segmentin suorittaneiden Strava-käyttäjien aikoihin. Kunkin segmentin kärkinimet ja parhaan ajan haltija eli King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) näkyvät julkisesti.

Jos sinulla on **Strava Premium** -tili, voit käyttää **Strava Live Segments®** -toimintoa Polar V650:ssa. Kaikki V650:n ostajat saavat ilmaisen Strava Premium -jäsenyyskokeilun 60 päivän ajaksi. Huomaa, että



tarjous koskee vain uusia Strava Premium -jäseniä. Asiakas saa sähköpostilla ohjeet Strava Premium -palvelun käyttöönottoon Flow'n tervetuloivotuksen yhteydessä rekisteröityään uuden V650-laitteensa.

## TUO STRAVA LIVE -SEGMENTIT STRAVA.COMISTA POLAR FLOW'HUN

1. Yhdistä Strava- ja Polar Flow -tilisi Polar Flow -verkkopalvelussa TAI Polar Flow -sovelluksessa:


Polar Flow -verkkopalvelu: **Asetukset > Tili > Strava > Yhdistä**

Polar Flow -sovellus: **Yleisasetukset > Yhdistä > Strava** (yhdistä pyyhkäisemällä painiketta)

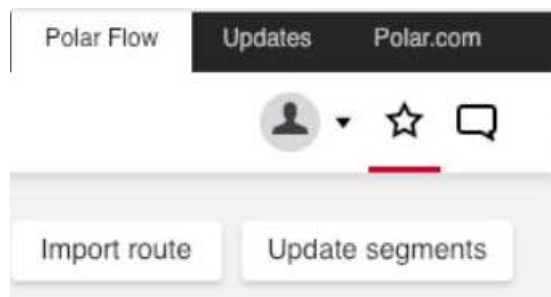
2. Valitse osoitteessa Strava.com ne segmentit, jotka haluat viedä Polar Flow'hun.

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

Paina segmentin nimen vieressä näkyvää tähtikuvaketta.

 Voit ohittaa vaiheen 3, jos haluat siirtää yhden tai kaksi Strava Live -segmenttiä nopeasti V650-laitteeseen. Valitse segmentit osoitteessa Strava.com ja **synkronoi V650**, niin Strava Live -segmentit siirtyvät Polar Flow'sta V650-laitteeseesi.

3. Tuo Strava Live -segmentit Polar Flow'hun napsauttamalla Polar Flow -verkkopalvelun **Suosikit-**sivulla **Päivitä segmentit** -painiketta.




## SIIRRÄ STRAVA LIVE -SEGMENTIT POLAR FLOW'STA V650-LAITTEESEESI

Synkronoi tiedot V650:stä Polar Flow -verkkopalveluun USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth-yhteyden ja Polar Flow -sovelluksen avulla. Synkronoinnin aikana ensimmäiset

20 suosikkiasi, mukaan lukien Strava.com-palvelusta tuomasi Strava Live -segmentit, siirretään V650-laitteeseen.

V650:ssa voi olla kerrallaan enintään 20 suosikkia. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 20 siirretään V650-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä. Jos segmentti, jonka haluat siirtää V650-laitteeseen, ei ole ensimmäisten 20:n joukossa, voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla.

## OTA STRAVA LIVE SEGMENTS® -TOIMINTO KÄYTTÖÖN POLAR V650:SSA

1. Siirry kohtaan **SUOSIKIT** ja ota Strava Live Segments käyttöön napauttamalla valintapainiketta. Näet luettelon kaikista V650-laitteeseen siirtämistäsi segmenteistä napauttamalla **Strava Live Segments** -kenttää.
2. Luettelosta näet kunkin segmentin nimen ja pituuden. Voit tarkastella segmenttiä kartalla napauttamalla segmentin kenttää luettelossa.
3. Karttanäkymässä näkyy segmentin pituus, keskikaltevuus, henkilökohtainen ennätöksesi (**PR**) ja segmentin **KOM/QOM**. Voit selata karttaa pyyhkäisemällä sitä sekä lähentää sitä kaksoisnapauttamalla ja loitontaa napauttamalla sitä kahdella sormella. Palaa päänäkömään napauttamalla .
4. Strava Live Segments näkyy **SUOSIKIT**-palkissa, kun toiminto on otettu käyttöön.



## HARJOITTELU STRAVA LIVE -SEGMENTTEJÄ KÄYTTÄEN

1. Kun ryhdyt tallentamaan pyörälengin tietoja GPS-toiminnon avulla (Pyöräily-, Maantiepyöräily- tai Maastopyöräily-lajiprofiilissa), lähimmät Strava Segmentit® ja etäisyys aloituspisteeseen linnuntietä näytetään V650:n **SEGMENTIT LÄHISTÖLLÄ** -näkyvässä. Karttanäkymässä näet segmenttien aloituspisteen ja suunnan.



2. V650 antaa äänimerkin, kun lähestyt Strava-segmenttiä, ja näyttää jäljellä olevan matkan segmentin alkupisteeseen. Voit peruuttaa segmentin napauttamalla V650:ssä **PERUUTA**.



3. Saat toisen äänimerkin, kun saavut segmentin aloituspisteeseen. Segmentin nimi ja oma ennätysaikasi (PR) näkyvät V650:n näytössä. Segmentin tallennus käynnistyy automaattisesti.

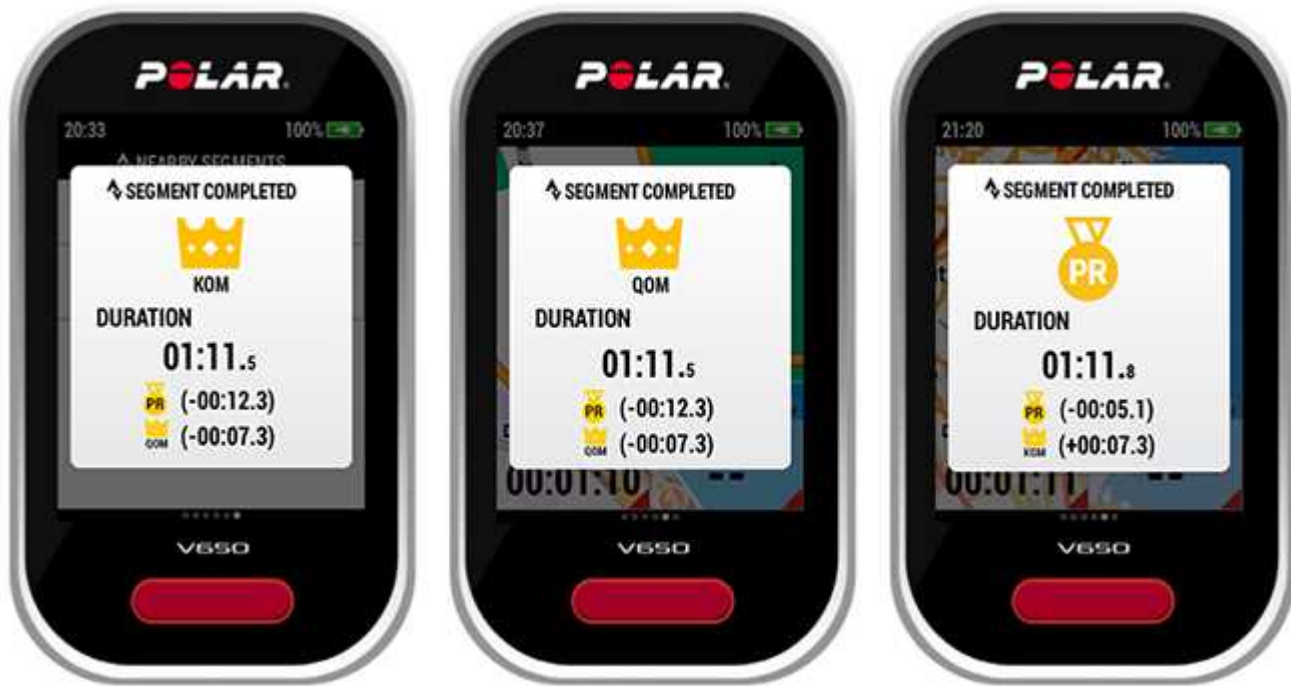



4. Strava Live Segment -näkymä lisätään harjoitusnäkymäksi, kun segmentti aloitetaan. V650 näyttää reaaliaikaiset tiedot suorituksesta sekä segmentin tiedot ja suoritukseksi hallintaa helpottavat tiedot.



Kun olet karttanäkymässä, voit vaihtaa seuraavien vaihtoehtojen välillä napauttamalla vasemmalla olevaa tietokenttää: **EDELLÄ/JÄLJESSÄ PR**, **EDELLÄ/JÄLJESSÄ KOM/QOM**, **MATKAA JÄLJELLÄ** ja **KESTO** (segmentin kokonaisaika). Voit vaihtaa seuraavien vaihtoehtojen välillä napauttamalla oikealla olevaa tietokenttää: **NOPEUS**, **KESTO** (harjoituksen kokonaiskesto), **SYKE** ja **TEHO**.

5. Kun olet suorittanut segmentin loppuun, V650 näyttää segmentillä käyttämäsi ajan sekä eron **omaan ennätykseesi** ja **KOM-/QOM**-tulokseen.



 Tulokset lasketaan ja näytetään V650:ssä välittömästi, kun segmentti päättyy, mutta lopulliset tulokset on tarkistettava osoitteesta [Strava.com](https://www.strava.com).

Lisätietoja Strava-segmenteistä on [Strava-tuessa](#).

Strava Live Segments on Strava, Inc.:n tavaramerkki.

## EDISTYKSELLISET TEHOTIEDOT

V650:n laiteohjelmistoversiossa 1.5.4 käytettävissä olevien harjoitusnäkyvän kohteiden luettelo täydentyi seuraavilla edistyksellisillä tehotiedoilla: NORMALIZED POWER® (normalisoitu teho, NP®), INTENSITY FACTOR® (intensiteettikerroin, IF®) ja TRAINING STRESS SCORE® (harjoittelun kuormitusarvo, TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** arvioi harjoittelun tehoa. Sen avulla tietyn harjoituksen todellisia fysiologisia haasteita on helpompi mitata.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** on normalisoidun tehon suhde kynnystehoosi. Näin ollen IF on hyvä ja kätevä tapa verrata harjoituksen tai kilpailun suhteellista tehoa joko yhden pyöräilijän osalta tai useampien pyöräilijöiden välillä kynnystehon muutokset tai erot huomioiden.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** määrittää yleisen harjoituskuormituksen tehotietojen perusteella. Huomaa, että Polar-harjoituskuormitus ja TRAINING STRESS SCORE eivät ole vertailtavissa. Ne toimivat eri periaatteella.

Jos haluat lisätä nämä uudet tehotiedot V650:n harjoitusnäkyymiin, siirry kohtaan **Asetukset** > **Lajiprofiilit** ja valitse profiili, jota haluat muokata. Valitse sitten **Harjoitusnäkyvät**. Tarkat ohjeet harjoitusnäkymien mukauttamiseen ovat kohdassa [Lajiprofiiliasetukset](#).

Lisätietoja NP:stä, IF:stä ja TSS:stä on [TrainingPeaks-blogissa](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® ja TRAINING STRESS SCORE® ovat TrainingPeaks, LLC:n tavaramerkkejä, ja niitä käytetään käyttöoikeuden nojalla. Lue lisää osoitteesta <http://www.trainingpeaks.com>.

## SMART COACHING

Halusitpa harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatioasi.

V650-pyöräilytietokoneessa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- Sykealueet: Sykealueet ovat helppo tapa valita harjoituksen intensiteetti ja seurata sitä sekä noudattaa sykeperusteisia harjoitusohjelmia.
- Älykkäät kalorit: Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän.
- Harjoituksen vaikutus: V650 antaa motivoivaa palautetta harjoituksesi vaikutuksesta heti harjoituksen jälkeen.

## POLAR-SYKEALUEET

Polar-sykealueet tuovat uudenlaista tehokkuutta sykeperusteiseen harjoitteluun. Harjoittelu jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä.

Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
MAKSIMI	90–100 % 171–190 bpm	alle 5 minuuttia	Vaikutus: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille. Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille.

Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
			<p>Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestoisiin kilpailuihin.</p>
<p>RASKAS</p> 	80–90 % 152–172 bpm	2–10 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa nopeuskestävyyttä.</p> <p>Tunne: Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä.</p> <p>Suositellaan: Kokeneille urheilijoille ympärivuotiseen harjoitteluun eri kestoilla. Tärkeys kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.</p>
<p>KESKITASO</p> 	70–80 % 133–152 bpm	10–40 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa.</p> <p>Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys.</p> <p>Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.</p>
<p>KEVYT</p>	60–70 % 114–133 bpm	40–80 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa.</p> <p>Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja</p>



Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
			<p>verenkiertoelimistöä vain kevyesti.</p> <p>Suositellaan: Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudella ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.</p>
<p>ERITTÄIN KEVYT</p> 	50–60 % 104–114 bpm	20–40 minuuttia	<p>Vaikutus: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista.</p> <p>Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa.</p> <p>Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko harjoituskauden ajan.</p>

HRmax = maksimisyke (220 – ikä). Esimerkki: 30-vuotias, 220 – 30 = 190 lyöntiä minuutissa.

Harjoittelu sykealueella 1 tapahtuu erittäin alhaisella teholla. Harjoittelun pääperiaate on, että suoritusaste paranee harjoittelun jälkeisen palautumisen aikana, ei vain harjoituksen aikana. Palautumista voi nopeuttaa erittäin kevyellä harjoittelulla.

Harjoittelu sykealueella 2 kehittää kestävyyttä, ja se on tärkeä osa kaikkia harjoitusohjelmia. Tällä alueella harjoitukset ovat helppoja ja aerobisia. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä kevyellä alueella johtaa tehokkaaseen energiankulutukseen. Edistyminen vaatii sinnikkyyttä.

Harjoittelu sykealueella 3 parantaa aerobista voimaa. Harjoittelu on intensiivisempää kuin alueilla 1 ja 2, mutta edelleen pääasiassa aerobista. Alueella 3 harjoittelu voi koostua esimerkiksi intervalleista, joita seuraa palautuminen. Tällä alueella harjoittelu parantaa erityisesti verenkierron tehokkuutta sydämessä ja luustolihaksissa.

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on harjoitettava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla harjoittelu tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervalleissa, joiden kesto on enintään 10 minuuttia. Harjoitus on

sitä tehokkaampi, mitä lyhyempiä intervallit ovat. Riittävä palautuminen intervallien välillä on erittäin tärkeää. Alueiden 4 ja 5 harjoittelumalli on suunniteltu tuottamaan huippusuorituskykyä.


Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa laboratorioissa mitatun maksimisykkeen tai itse kenttätestin avulla mitatun maksimisykearvon avulla. Tavoitealueella harjoiteltaessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei ole tarpeen. Syke sopeutuu harjoitteluintensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä alueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

Sykkeiden reagointi harjoitusintensiteettiin riippuu kunto-, palautumistaso- ja ympäristötekijöistä. On tärkeää tarkkailla omia väsymyksen tuntemuksia ja mukauttaa harjoitusohjelmaa niiden mukaisesti.

## ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke ( $HR_{max}$ )
- syke harjoituksen aikana
- yksilöllinen leposyke ( $HR_{rest}$ )
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky ( $VO2_{max}$ )
- korkeus

 *Mahdollisimman tarkat Smart Calories -tiedot edellyttävät, että syötät V650-laitteeseen mitatut  $VO2_{max}$ - ja maksimisykearvosasi, jos tiedät ne.*

## HARJOITUKSEN VAIKUTUS

Harjoituksen vaikutus -ominaisuus antaa lisätietoa harjoitusten tehosta. Tämä toiminto edellyttää sykesensorin käyttöä. Saat kirjallisen palautteen suorituksestasi jokaisen harjoituksen jälkeen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan harjoitusalueilla. Palaute perustuu harjoitukseen käytetyn ajan jakautumiseen eri sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja harjoituksen keston. Harjoitustiedoissa on tarkempaa palautetta. Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimiharjoitus+	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
	hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen harjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä harjoitus kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus+	Mahtava vauhti pitkälle harjoitukselle! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä harjoitus myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä harjoitus kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehoasi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

## **HARJOITUSKUORMITUS**

Polar Flow -verkkopalvelun päiväkirjassa oleva harjoituskuormitusominaisuus kertoo selkeästi, kuinka rankka harjoituksesi oli ja kuinka kauan siitä palautuminen kestää. Ominaisuus kertoo, oletko jo palautunut riittävästi seuraavaa harjoitusta varten, mikä helpottaa levon ja harjoittelun tasapainottamista. Polar Flow -verkkopalvelussa voit tarkkailla kokonaiskuormitustasi, optimoida harjoittelusi ja tarkkailla suorituskykysi kehittymistä.

Harjoituskuormitus-ominaisuus huomioi eri tekijät, jotka vaikuttavat harjoituskuormitukseen ja palautumiseen. Näitä ovat esimerkiksi syke harjoituksen aikana, harjoituksen kesto sekä yksilölliset tekijät, kuten sukupuoli, ikäsi, pituutesi ja painosi. Harjoituskuormituksen ja palautumisen jatkuva tarkkailu auttaa havaitsemaan omat rajat, välttämään liiallista ja liian vähäistä harjoittelua sekä mukauttamaan harjoituksen intensiteettiä ja kestoja päivittäisten ja viikoittaisten tavoitteiden mukaan.

Harjoituskuormitus-ominaisuus auttaa hallitsemaan kokonaiskuormitustasi, optimoimaan harjoittelusi ja tarkkailemaan suorituskykysi kehittymistä. Toiminto tekee erityyppisistä harjoituksista vertailukelpoisia ja auttaa sinua löytämään tasapainon levon ja harjoittelun välillä.

# POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksesi.

Flow-verkkopalvelun avulla voit

- analysoida kaikki harjoitustietosi visuaalisten kaavioiden ja reittinäkömään avulla
- verrata haluamiasi tietoja toisiin, kuten kierrokset tai nopeus verrattuna sykkeeseen
- seurata pitkäaikaista edistymistäsi suuntausten ja juuri sinulle merkityksellisimpien tietojen perusteella
- verrata harjoituksia omaan harjoitukseesi ja muiden harjoituksiin
- jakaa huippuhetkiä seuraajiesi kanssa
- kokea omat harjoituksesi ja toisten harjoitukset myöhemmin uudelleen.

Aloita Flow-verkkopalvelun käyttö luomalla Polar-tili osoitteessa [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). **Jos sinulla on jo Polar-tili, Flow-verkkopalvelua varten ei tarvitse luoda uutta tiliä.** Voit kirjautua palveluun samalla käyttäjätunnuksella ja salasanalla, joita käytät esimerkiksi polarpersonaltrainer.com-palvelussa.

**Lataa ja asenna FlowSync-ohjelma samasta osoitteesta, niin voit synkronoida tiedot V650-harjoitustietokoneen ja Flow-verkkopalvelun välillä.**

## Syöte

Syötteessä näet, mitä olet tehnyt viime aikoina. Lisäksi näet ystäväiesi aktiviteetit ja voit kommentoida niitä.

## Tutki


Tutki-näkymässä voit etsiä reittejä selaamalla karttaa. Näet muiden jakamat julkiset harjoitukset ja voit kokea uudelleen omia reittejäsi tai muiden reittejä sekä tutkia harjoitusten kohokohtia.

## Päiväkirja

Päiväkirjassa näet aikataulutetut harjoituksesi ja voit tarkastella aiempia harjoituksiasi. Näytettäviä tietoja ovat harjoitussuunnitelmat päivä-, viikko- tai kuukausinäkömässä, yksittäiset harjoitukset ja viikoittaiset yhteenvedot.

## Edistyminen

Edistyminen-kohdassa voit seurata edistymisestä kertovia raportteja. Raporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

 *Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow](http://www.polar.com/fi/tuki/flow).*


# POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet välittömästi harjoituksen jälkeen lyhyen yleiskatsauksen harjoitustietoihisi. Päiväkirjassasi näet myös viikoittaiset yhteenvedot harjoittelustasi. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot V650:stä Flow-verkkopalveluun.

Polar V650 on yhteensopiva Polar Flow -sovelluksen Android- ja iOS-versioiden 3.0 ja uudempien kanssa. Lisäksi tarvitset V650:n laiteohjelmistoversion 1.4.5 tai uudemman, jotta voit käyttää laitetta Flow-sovelluksen kanssa. Polar FlowSync tarjoaa päivitystä, kun liität V650:n tietokoneeseen USB-johdolla.

Flow-sovelluksen avulla näet seuraavat tiedot:

- Reittinäköymä kartalla
- Harjoituksen vaikutus
- Harjoituskuormitus ja palautumisaika
- Harjoituksen aloitusaika ja kesto
- Keski- ja maksiminopeus/-vauhti ja matka
- Keski- ja maksimisyke, kumulatiiviset sykealueet
- Kalorimäärä ja rasvan osuus poltetuista kaloreista prosentteina
- Maksimikorkeus, nousu ja lasku
- Kierroksen tiedot

 V650 on rekisteröitävä Flow-verkkopalveluun, ennen kuin Flow-sovellusta voi ryhtyä käyttämään. Rekisteröinti suoritetaan samalla, kun V650:n asetukset määritetään osoitteessa [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Katso lisätietoja kohdasta [V650:n asetusten määrittäminen](#).

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Storesta tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://www.polar.com/fi/tuki/flow_app). Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää V650:n synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Lisätietoja V650:n synkronoimisesta Flow-sovelluksen kanssa on kohdassa [Synkronointi](#).

# SYNKRONOIDAAN

Voit siirtää tiedot V650:stä USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Polar Flow -sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen V650:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi. Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Muista synkronoida V650, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

## SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Kytke micro USB -liitin USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
3. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
4. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot V650:stä Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität laitteen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa V650:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset V650-laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.



*Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/FlowSync](https://www.polar.com/fi/tuki/FlowSync).*

## SYNKRONOINTI FLOW APP -SOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että




- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus ladattuna ja asennettuna mobiililaitteeseesi
- olet rekisteröinyt V650:n Flow-verkkopalveluun ja synkronoinut tiedot FlowSync-ohjelman avulla vähintään kerran
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa

### Tietojen synkronoiminen iOS-mobiililaitteella:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen mobiililaitteellasi.
2. Näytä sivuvalikko painamalla V650:n sivupainiketta ja aloita synkronointi valitsemalla valikosta **SYNRONOI MOBIILILAITE**.
3. Kun synkronoit ensimmäisen kerran, sinulta kysytään, yhdistätkö **iOS-mobiililaitteeseen** vai **Android-mobiililaitteeseen**. Valitse **iOS mobiililaitteeseen**.
4. Näyttöön tulee **MUODOSTETAAN YHTEYTTÄ** ja sen jälkeen **SYNKRONOIDAAN**. Edistymispalkki osoittaa synkronoinnin tilan. Huomaa, että synkronointi voi kestää jonkin aikaa, jos V650-laitteessasi on paljon harjoitustietoja. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

### Tietojen synkronoiminen Android-mobiililaitteella:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen mobiililaitteellasi.
2. Jos käytät Flow-sovelluksen Android-version kanssa muita Polar-harjoituslaitteita, varmista, että V650 on valittu aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus osaa muodostaa yhteyden V650-laitteeseen. Siirry Flow-sovelluksessa kohtaan **Asetukset > TUOTTEET** ja aktivoi V650 napauttamalla sen nimeä.
3. Näytä sivuvalikko painamalla V650:n sivupainiketta ja aloita synkronointi valitsemalla valikosta **SYNRONOI MOBIILILAITE**.
4. Kun synkronoit ensimmäisen kerran, sinulta kysytään, yhdistätkö **iOS-mobiililaitteeseen** vai **Android-mobiililaitteeseen**. Valitse **Android mobiililaitteeseen**.
5. Jos mobiililaitteesi kehottaa hyväksymään yhdistämisen, hyväksy se.
6. **Yhdistä laitteet kirjoittamalla XXXXXX mobiililaitteeseesi** tulee V650:n näyttöön. Yhdistä V650 ja mobiililaitteesi syöttämällä V650:ssä näkyvä PIN-koodi mobiililaitteeseesi. Yhdistäminen käynnistyy. **Yhdistetty** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
7. Näyttöön tulee **MUODOSTETAAN YHTEYTTÄ** ja sen jälkeen **SYNKRONOIDAAN**. Edistymispalkki osoittaa synkronoinnin tilan. Huomaa, että synkronointi voi kestää jonkin aikaa, jos V650-laitteessasi on paljon harjoitustietoja. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

 *Kun synkronoit V650:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.*

*Tarvittaessa voit vaihtaa iOS mobiililaite / Android mobiililaite -asetusta myöhemmin kohdassa **Yleiset asetukset** > **Tietoja V650:stä**. Selaa sivun alaosaan ja muuta asetukset.*

Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](http://www.polar.com/fi/tuki/flow_app).

# V650-PYÖRÄILYTIETOKONEEN HUOLTAMINEN


Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar V650 -pyöräilytietokonetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

## POLAR V650

Pidä harjoituslaite puhtaana. Pyyhi lika harjoituslaitteesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoituslaitetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä upota harjoituslaitetta veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

**USB-kaapeli tulee yhdistää varovasti, jottei laitteen USB-portti vaurioidu.**

Tarkista aina harjoituslaitteen USB-portin käyttämisen jälkeen, onko takakannen tiivistepinnan alueella hiuksia, pölyä tai muuta likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja tai välineitä, jotka voivat naarmuttaa muoviosia.

 *Ei sovellu kylpemiseen tai uimiseen. Kestää roiskevettä ja sadetta. Älä upota harjoituslaitetta veteen. Laitteen käyttö rankassa vesisateessa voi aiheuttaa häiriöitä GPS-signaalien vastaanottoon.*

## SYKESENSORI

**Lähetinyksikkö:** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

**Kiinnitysvyö:** Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuoita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

 *Pesuohteet ovat kiinnitysvyön lapussa.*

## **BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI JA BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI**

Puhdista sensorit miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä pese sensoreita painepesurilla, jotta ne pysyvät vesitiiviinä. Älä upota nopeussensoria tai poljinnopeussensoria veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja). Vältä sensoreihin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoriyksiköitä.

### **SÄILYTTÄMINEN**

Säilytä harjoituslaite ja sensorit viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.


Suosittellemme, että pidät V650-pyöräilytietokoneen ladattuna. Akun varaus purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää V650-pyöräilytietokonetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

### **HUOLTO**

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa [Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu](#).

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki) ja maakohtaisilta sivustoilta.

 *Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, polarpersonaltrainer.com-verkkopalvelussa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.*

# TÄRKEITÄ TIETOJA

## PARISTOT JA AKUT

Polar V650 -laitteessa on sisäinen, ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

Polar *Bluetooth* Smart® -sykesensorissa on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla huolellisesti ohjeita, jotka ovat luvussa [Sykesensorin pariston vaihtaminen](#).

*Bluetooth* Smart® -nopeussensorin ja *Bluetooth* Smart® -poljinnopeussensorin paristoja ei voi vaihtaa. Polar on suunnitellut sensorit tiivisrakenteisiksi, jotta ne toimisivat luotettavasti mahdollisimman pitkään. Sensoreissa on pitkäikäiset paristot. Voit ostaa uuden sensorin valtuutetusta Polar-huoltopisteestä tai -jälleenmyyjältä.

*Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo nielläään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.*

### SYKESENSORIN PARISTON VAIHTAMINEN

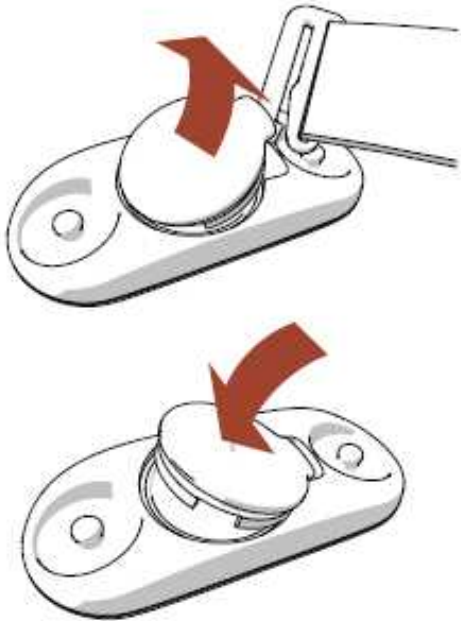
Voit vaihtaa sykesensorin pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikä.

## H6

1. Nosta paristotilan kansi auki kiinnitysvyön kiinnittimellä.
2. Irrota vanha paristo kannesta käyttämällä sopivan pientä ja taipumatonta esinettä, esim. hammastikkua. Käytä mieluiten muusta aineesta kuin metallista valmistettua työkalua. Varo, ettet vaurioita paristotilan kantta.
3. Aseta uusi paristo (CR 2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ylöspäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



## H10

1. Avaa paristotilan kansi pienellä, tasapäisellä työkalulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



Vääränlainen paristo aiheuttaa räjähdysvaaran. Hävitä käytetyt paristot ohjeiden mukaan.

## HUOMIOITAVAA

Polar V650 kertoo suorituskestäsi. Harjoituslaite on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistasosi harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykkeen, nopeuden ja matkan. Se mittaa myös poljinnopeutta käytettäessä poljinnopeussensoria. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja. Voit yrittää ratkaista ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta harjoituslaitetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.

3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään harjoituslaitetta häiriöttömällä alueella.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi, harjoituslaitteiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen niiden läheisyydessä.

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomautus:** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriisi. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä



lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.

Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorista tai rannekkeesta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Myös vaatteista voi irrota tummempaa väriä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pidä vaaleampi harjoitustietokone loistossaan tulevienkin vuosien ajan varmistamalla, ettei harjoituksen aikana käyttämäsi vaatteista irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihoasi vasten.

## VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMATTOMISSA

Polar-sykesensorit (esimerkiksi H10 ja H9) sisältävät nappipariston. Nappipariston nieleminen voi aiheuttaa vakavia sisäisiä palovammoja jo kahdessa tunnissa ja voi johtaa kuolemaan. **Pidä uudet ja käytetyt paristot poissa lasten ulottuvilta.** Jos paristolokero ei sulkeudu kunnolla, lopeta tuotteen käyttö ja pidä se poissa lasten ulottuvilta. **Jos epäilet, että paristoja on nielty tai niitä on joutunut jonkin kehonosan sisään, hakeudu välittömästi lääkäriin.**

## TEKNISET TIEDOT

### POLAR V650

Paristotyyppi:	1 900 mAh:n ladattava litiumionipolymeeriakku
Kesto aika:	10 h
Toimintalämpötila:	-20 °C ... +50 °C
V650:n materiaalit:	Akryylnitriilibutadieenistyreeni (ABS), polykarbonaatti (PC), Asahi Dragontrail -lasi, polyamidi (PA)
Bike Mount -kiinnittimen materiaalit:	Polyoksymetyleenin (POM)
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GPS:n tarkkuus:	Matka ± 2 %, nopeus ± 2 km/h
Korkeuden tarkkuus:	± 20 m
Nousun/laskun tarkkuus:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m

Näytteenottotaajuus:	1 Hz
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	± 1 prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaisissa olosuhteissa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h
Vesitiiviys:	Vesitiiviys: IPX7  Kestää roiskevettä ja sadetta. Älä upota V650-laitetta veteen. V650:n käyttö rankassa vesisateessa voi aiheuttaa häiriöitä GPS-signaalien vastaanottoon.

### V650:n raja-arvot

Tallennettujen harjoitusten enimmäismäärä:	V650 säilyttää harjoitustiedot kuluvan viikon ja sitä edeltävien neljän viikon ajalta.
Yhden harjoituksen enimmäistallennusaika:	99 h 59 min 59 s
Yhden harjoituksen enimmäiskierros määrä:	999
Yhden harjoituksen automaattisten kierrosten enimmäismäärä:	999
Kokonaiskalorit:	65 535

### SYKESENSORI

Pariston kesto:	300 h
Paristotyyppi:	CR2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys:	30 m

Käyttää langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa.

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac-käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti.

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](https://support.polar.com).

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uudessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä.

**Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet** soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uidesasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529** -standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviydenselitys sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva liikkuvan veden aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiivisominaisuudet
Vesitiiviys:	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla.

IPX7					Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.



Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## LAKISÄÄTEISET TIEDOT

	Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a> .
	Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

V650:n laitekohtaiset sääntelymerkit voit katsoa kohdasta **Asetukset > Yleiset asetukset > Tietoja V650:stä**.

## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka

aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

Valmistaja:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE

Puh. (08) 5202 100

Faksi (08) 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

1.6 FI 10/2019