

POLAR®



**POLAR
V650**

V650 KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	2
Başlarken	6
Polar V650 Kullanım kılavuzu	6
Giriş	6
V650	6
USB kablosu	6
Bluetooth® Smart Kalp Atış Hızı Sensörü*	7
Polar FlowSync Yazılımı	7
Polar Flow Web Hizmeti	7
V650'nin Ayarlanması	7
Polar Flow Web Hizmetinde Ayarların Yapılması	7
Ayarların Cihazdan Yapılması	8
Pilin Şarj Edilmesi	9
Menü ve İşlevler	10
Menü Öğeleri	10
DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ	11
Dokunmatik Ekranın İşlevleri	12
Sensörlerin V650 ile Eşleştirilmesi	13
Ayarlar	14
GENEL AYARLAR	14
Eşleştirme	14
Maps (Haritalar)	15
Use GPS time (GPS saatini kullan)	15
Time (Saat)	15
Date (Tarih)	16
Language (Dil)	16
Units (Birimler)	16
Pin code lock (Pin kodu kilidi)	16
Ön ışık	16
Display backlight (Ekran arka plan ışığı)	17
Automatic power off (Otomatik güç kapatma)	17
About V650 (V650 hakkında)	17
Spor Profili Ayarları	18
Training views (Egzersiz görünümleri)	18
HR view (Kalp atış hızı gösterimi):	19
Speed View (Hız Gösterimi):	19
Training sounds (Egzersiz sesleri)	19
GPS	19
Automatic pause (Otomatik duraklatma):	19
Automatic lap (Otomatik tur)	19
Front button takes lap (Ön düğme turu atar)	19

HR zones (Kalp atış hızı bölgeleri)	20
Power settings (Güç ayarları)	20
Bisiklet Ayarları	20
Tekerlek boyutu ölçümü	20
Fiziksel Ayarlar	22
Sex (Cinsiyet)	22
Height (Boy)	22
Weight (Kilo)	22
Date of birth (Doğum tarihi)	22
HR max	23
Resting HR (Dinlenmede HR)	23
VO2 max	23
Bellenim Sürümü Güncelleştirmesi	24
Sensörler	26
Polar Kalp Atış Hızı Sensörü Bluetooth® Smart	26
V650 ile bir Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi	26
Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart	26
Hız Sensörünün V650 ile Eşleştirilmesi	27
Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart	27
Kadans Sensörünün V650 ile Eşleştirilmesi	28
Bisiklet Montaj Parçasının Takılması	29
Bisiklet montaj parçasının takılması	29
Egzersiz	30
Kalp Atış Hızı Sensörünün Takılması	30
Bir Egzersiz Seansının Başlatılması	30
Sürüş için profil ve bisiklet seçin	30
Rota Yönlendirmesi ile Bir Egzersiz Seansının Başlatılması	31
Egzersiz Yaparken Düğme İşlevleri	32
Yan Düğme İşlevleri	32
Ön Düğme İşlevleri	32
Dokunmatik Ekran İşlevleri	32
Egzersiz Ekranları	33
Time (Saat)	33
Environment (Ortam)	34
Body Measurement (Vücut Ölçümü)	35
Distance (Mesafe)	36
Speed (Hız)	37
Cadence (Kadans)	38
Power (Güç)	38
Lap Information (Tur Bilgileri)	41
Başlangıca Geri Dön	41
Egzersiz Duraklatma ve Durdurma	42
Egzersiz Sonrası	43
Özet	43
Geçmiş	44

Seanslar	44
Toplamlar	44
Özellikler	45
GPS	45
Barometer (Barometre)	45
Spor Profilleri	45
Haritalar	46
Harita Ayarları	46
Egzersiz Sırasında	47
Rota Yönlendirmesi	49
V650'ye bir Rota Eklenmesi	49
Ekranda Yönlendirme	49
Strava Live Segments®	49
Strava.com'daki Strava Live Segments'i Polar Flow'a aktarın	50
Strava Live Segments'i Polar Flow'dan V650'nize aktarın	51
Polar V650'nizde Strava Live Segments® özelliğini etkinleştirin	51
Strava Live Segments ile Egzersiz	51
Gelişmiş güç metrikleri	55
Akıllı Yönlendirme	56
Polar Kalp Atış Hızı Bölgeleri	56
Akıllı Kalori	59
Egzersiz Kazanımı	59
Egzersiz Yüğü	61
Polar Flow Web Hizmeti	62
Polar Flow Uygulaması	64
Senkronizasyon	65
FlowSync üzerinden Flow Web Hizmeti ile Senkronizasyon	65
Flow Uygulaması ile Senkronizasyon	65
V650'nizin Bakımı	68
Polar V650	68
Kalp Atış Hızı Sensörü	68
Hız Sensörü Bluetooth® Smart ve Kadans Sensörü Bluetooth® Smart	69
Saklama	69
Servis	69
Önemli Bilgiler	70
Piller	70
Kalp Atış Hızı Sensörü Piliinin Değiştirilmesi	70
H6	71
H10	71
Önlemler	72
Egzersiz Sırasında Sinyal Karışması	72
Sağlık ve egzersiz	73
Uyari - Pilleri çocuklardan uzak tutun	74
Teknik Özellikler	74
Polar V650	74

Kalp Atış Hızı Sensörü	75
Polar FlowSync Yazılımı	76
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu	76
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi	76
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi	77
Yönetmelik bilgileri	78
Sorumluluk Reddi	78

BAŞLARKEN

POLAR V650 KULLANIM KILAVUZU GİRİŞ

Yeni V650'yi satın aldığınız için sizi tebrik ederiz! En tutkulu bisikletçiler için tasarlanmış V650, güvenle bisiklete binmenize ve en iyi performansınıza ulaşmanıza yardımcı olur.

Bu kullanım kılavuzu, yeni bisiklet yardımcısı cihazınızdan en iyi şekilde yararlanmanızı sağlayacak tüm talimatları içermektedir. Video öğreticilerini görmek ve bu kullanıcı kılavuzunun en yeni sürümüne ulaşmak için www.polar.com/en/support/v650 adresine gidin.



V650

Kalp atış hızı, hız, mesafe ve rakım gibi egzersizle ilgili verileri büyük ekranda bir bakışta görün.

USB KABLOSU

USB kablosunu, pili şarj etmek ve FlowSync yazılımını kullanarak V650'niz ile Polar Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmak için kullanın.

BLUETOOTH® SMART KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ*

Egzersiz seansları sırasında V650'nizde canlı, gerçek kalp atış hızınızı görün. Kalp atış hızınız, seansınızın nasıl geçtiğini analiz etmek için kullanılır.

**Yalnızca kalp atış hızı sensörü setlerini içeren V650'de yer alır. Eğer V650'nizi kalp atış hızı sensörü olmadan satın aldıysanız endişelenmeyin. Daha sonra istediğiniz zaman satın alabilirsiniz.*

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

Flowsync yazılımı, USB kablosu üzerinden V650'niz ile bilgisayarınızdaki Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmanızı sağlar. Polar FlowSync yazılımını indirmek ve yüklemek için flow.polar.com/start adresine gidin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

polar.com/flow adresinde egzersizinizin her ayrıntısını planlayabilir, analiz edebilir cihazınızı özelleştirebilir ve performansınız hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

V650'NİN AYARLANMASI

Lütfen ayarları Polar Flow web hizmetinde gerçekleştirin. Doğru egzersiz verileri için gereken tüm fiziksel bilgileri buradan girebilirsiniz. Ayrıca istediğiniz bir dili seçebilir ve V650 için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz. Flow web hizmetinde ayarları yapabilmemiz için internet bağlantısı olan bir bilgisayar gerekir.

Alternatif olarak, hazırda internet bağlantısı olan bir bilgisayar yoksa cihazdan başlayabilirsiniz. **Cihazda ayarların yalnızca bir bölümü yer almaktadır.** V650'nizden en iyi şekilde yararlanmak için daha sonra Polar Flow web hizmetinde ayarları yapmanız önemlidir.

POLAR FLOW WEB HİZMETİNDE AYARLARIN YAPILMASI


1. Flow.polar.com/start adresine gidin ve V650'yi Flow web hizmetine bağlamak için gereken Polar FlowSync yazılımını indirin.
2. Kurulum paketini açın ve yazılımı yüklemek için ekrandaki talimatları uygulayın.
3. Kurulum tamamlandıktan sonra, FlowSync otomatik olarak açılır ve Polar ürününüzü bağlamanız gerektiğini belirtir.
4. Yan düğmeye birkaç saniye basarak V650'yi etkinleştirin.
5. USB kablosunu kullanarak V650'yi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına bağlayın. Bilgisayarınızın önerilen USB sürücülerini yüklemesini onaylayın.

6. Flow web hizmeti internet tarayıcınızda otomatik olarak açılır. Bir Polar hesabı oluşturun veya hesabınız varsa oturum açın. Kalori hesaplamasını ve diğer Akıllı Yönlendirme özelliklerini etkileyeceğinden fiziksel bilgilerinizi en doğru şekilde girin.
7. Ayarlama işlemi tamamlamak için **Save**'e (Kaydet) tıklayın. FlowSync verileri V650'nize eşitlemeye başlar. V650'nizin bağlantısını kesmeden önce eşitleme işlemi tamamlanana dek bekleyin. Eşitleme bittiğinde FlowSync durumu tamamlandı olarak görünecektir.



 Polar Flow web hizmetinde seçebileceğiniz diller: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckyy, Suomi ya da Svenska.**


AYARLARIN CİHAZDAN YAPILMASI

Kutudaki kabloyu kullanarak V650'nizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Yan düğmeye basarak V650'nizi etkinleştirin. Bu işlemi ilk defa yaptığınızda, V650'niz sizi bir ilk ayarlama işlemine yönlendirecektir.

1. Aşağıdaki seçenekler arasından bir dil seçerek ayarlama işlemine başlayabilirsiniz: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** ya da **简体中文**. Seçmek istediğiniz dil görünmüyorsa listeyi kaydırın. Üzerine dokunarak istediğiniz dili seçin. Alanın rengi kırmızıya döner. Ekranın altında yer alan  simgesine dokunarak onaylayın ve aşağıdaki ayara devam edin.
2. **Units** (Birimler): **Metric** (kg/cm) ya da **Imperial** (lb/ft) birimini seçin.
3. **Use GPS time** (GPS saatini kullan): V650'nin GPS uydularından Koordinatlı Evrensel Saat (UTC) verilerini almasını istiyorsanız, kutuyu işaretleyin ve size en yakın UTC Saat Dilimini seçin.
4. **Time of day** (Günün saati): 12h/24h seçeneğine dokunarak saat gösterim biçimini değiştirin (1). Seçilen saat biçimi beyaz renklidir. **12h** saat biçimini seçerseniz, ayrıca **AM** (öğleden sonra) veya **PM** (öğleden önce) seçeneğini de seçin (2). Ardından yerel saati girin.



5. **Date** (Tarih): Geçerli tarihi girin.
6. **Sex** (Cinsiyet): **Male** (Erkek) veya **Female** (Kadın) seçeneğini seçin.
7. **Height** (Boy): Boyunuzu girin.
8. **Weight** (Ağırlık): Kilonuzu girin.
9. **Date of birth** (Doğum tarihi): Doğum tarihinizi girin.
10. Ayarlarınızı değiştirmek için istediğiniz ayara dönmek için ekranın altındaki  simgesine dokununuz. Ayarları kabul etmek için  simgesine dokununuz. V650 ana görünümüne girer.

 *En doğru ve kişisel egzersiz verilerini almak için yaşınız, kilonuz ve cinsiyetiniz gibi fiziksel bilgilerinizi ayarlarken özen göstermeniz önemlidir.*

PİLİN ŞARJ EDİLMESİ


V650'de bir dahili, şarj edilebilir pil bulunmaktadır. V650'nizi bilgisayarınızdaki USB konektörü ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın.

1. Kapağı açmak için aşağı bastırın.
2. Kapağı kaldırın ve mikro USB konektörünü USB bağlantı noktasına takın.
3. Kablonun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.
4. Ekranda şarj animasyonunu gösterilir. Pilin tamamen şarj edilmesi beş saate kadar sürmektedir.


Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü

5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).




 Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

Pille çalışma süresi yaklaşık 10 saattir. Çalışma süresi, V650'yi kullandığınız ortamın sıcaklığı, seçtiğiniz ve kullandığınız özellikler ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır.

 Pili uzun süre tam olarak boş halde ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

MENÜ VE İŞLEVLER

MENÜ ÖĞELERİ

1. **AÇILIR MENÜ:** Açılır menüyü açmak için ekranı aşağı kaydırın. Burada ön ışığı, egzersiz seslerini ve ekran parlaklığını ayarlayabilirsiniz.
2. **GEÇMİŞ:** Seanslarınızın ayrıntılarına ve bisiklet geçmişinizin toplamlarına göz atın.
3. **AYARLAR:** Ayarları ihtiyaçlarınıza göre değiştirin.
4. **FAVORİLER:** Strava Live Segments®'i etkinleştirin veya sürüşünüz için bir rota seçin.  Strava'dan indirdiğiniz segmentleri Flow web hizmetinde Favorilerinize ekleyin ve bunları V650'niz ile eşitleyin.
5. **PROFİL:** Sürüşünüz için profili ve bisikleti seçin.
6. Ekranın alt kısmındaki göstergelerde sensörlerin durumuyla ilgili bilgiler sunulmaktadır.



DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ

V650'nin yan tarafında bir adet fiziksel düğme bulunur ve bir diğeri de ön tarafında bulunur.

Aşağıdaki seçenekleri görüntülemek için yan taraftaki düğmeye **(1)** basın:

- **SYNC WITH MOBILE** (MOBİL CİHAZLARLA SENKRONİZASYON)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (RAKIM KALİBRASYONU)
- **LOCK DISPLAY** (EKİRAN KİLİTLEME)
- **SEARCH FOR SENSORS** (SENSÖR ARAMA)
- **TURN OFF V650** (V650'Yİ KAPATMA)

Kaydı başlatmak için öndeki düğmeye **(2)** basın, duraklatmak için düğmeyi basılı tutun.

(i) Düğmeye normal şekilde basarak bir tur atabilirsiniz. **FRONT BUTTON TAKES LAP** (ÖN DÜĞME TUR ATAR) işlevini açma/kapama ile ilgili talimatlar için [Sport Profile settings](#) (Spor Profili Ayarları) bölümüne bakın.



DOKUNMATİK EKRANIN İŞLEVLERİ

Dokunma

- Dokunduğunuz öge açılır.
- Bir öge seçin.
- Dokunarak onaylayın ve bir önceki seviyeye geri gidin (↶).
- Dokunarak devam edin (▶).

Sağa ya da sola kaydırma

- Egzersiz sırasında egzersiz görünümünü değiştirir.
- Spor profili ayarlarında egzersiz görünümünü düzenlerine göz atar.
- **HISTORY** (GEÇMİŞ) bölümünde kaydırarak bisiklet seansınızın ayrıntılarını görebilirsiniz.

Ekranın üst kenarından aşağı doğru kaydırın

Açılır menüyü açın. Burada ön ışığı, egzersiz seslerini ve ekran parlaklığını ayarlayabilirsiniz.

Yukarı ya da aşağı kaydırma

Ekrandaki öğelerin üzerinde ilerler.

SENSÖRLERİN V650 İLE EŞLEŞTİRİLMESİ

V650 ile uyumlu sensörler Bluetooth Smart ® kablosuz bağlantı teknolojisini kullanır. Yeni kalp atış hızı sensörünü ya da bisiklet sensörünü kullanmaya başlamadan önce V650 ile eşleştirmeniz gerekmektedir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve V650'nizin yalnızca sensörlerinizden ve cihazlarınızdan sinyal aldığından emin olmanızı ve bir grup halinde egzersiz yaparken kesintiler yaşanmamasını sağlar. Bir etkinliğe katılmadan önce, veri iletiminde kesintileri önlemek için evde eşleştirme işlemi yaptığınızdan emin olun.


Belirli sensörlerin eşleştirilmesi ile ilgili daha fazla bilgi için [Sensors](#)'e (Sensörler) bakınız.

AYARLAR

GENEL AYARLAR

Genel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > General settings**'e (Ayarlar > Genel ayarlar) gidin. Aşağıdakileri bulacaksınız:

- **Pairing** (Eşleştirme)
- **Maps** (Haritalar)
- **Use GPS time** (GPS saatini kullan)
- **Time** (Saat)
- **Date** (Tarih)
- **Language** (Dil)
- **Units** (Birimler)
- **Pin code lock** (Pin kodu kilidi)
- **Frontlight** (Ön ışık)
- **Display backlight** (Ekran arka plan ışığı)
- **Automatic power off** (Otomatik güç kapatma)
- **About V650** (V650 hakkında)

Değiştirmek istediğiniz ayara dokununuz ve istediğiniz gibi düzenleyin. Onaylayın ve  simgesine dokunarak bir önceki menüye geri dönünüz.

Belirli ayarlarda (ör. UNITS (BİRİMLER)), doğru değeri bulana kadar alana dokununuz.

EŞLEŞTİRME

Yeni sensörler, kullanılmaya başlanmadan önce V650'ye tanıtılmalıdır. Eşleştirme olarak adlandırılan bu işlem yalnızca birkaç saniye sürer. Eşleştirme işlemi V650'nin yalnızca sizin sensörünüzden sinyal almasını sağlar ve bir grup içinde sinyaller karışmaksızın egzersiz yapılmasına olanak sağlar.

Pair new device (Yeni cihaz eşleştir): Bir sensörü V650'nizle eşleştirir. Belirli sensörlerin eşleştirilmesi ile ilgili daha fazla bilgi için [Uyumlu Sensörler](#) bölümüne bakınız.

Paired devices (Eşleştirilmiş cihazlar): V650'niz ile eşleştirilmiş tüm aygıtları görebilirsiniz.

Bir sensör ile eşleştirmeyi kaldırmak için:

1. **Settings** > **General settings** > **Pairing** > **Paired devices**'a (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme > Eşleştirilmiş cihazlar) gidin.

2. Listedenden kaldırmak istediğiniz cihaza dokunup ardından **Remove pairing**'e (Eşleştirmeyi kaldır) dokununuz.

MAPS (HARİTALAR)

OFFLINE MAP AREA (Çevrimdışı harita alanı): Çevrimdışı harita alanı (450 km x 450 km) için merkez noktasını belirleyin.

- Parmağınızı sürükleyerek haritada gezinebilir ve art arda iki kere dokunarak görüntüyü yaklaştırabilir ve iki parmağınızla bir kere dokunarak görüntüyü uzaklaştırabilirsiniz.
- Alanı belirledikten sonra **DOWNLOAD** (İndir) seçeneğine dokununuz.
- **Delete old maps?** (Eski haritaları sil?) görüntülenir. Yeni bir çevrimdışı harita alanı önceki haritaları silecektir. Alan seçimini onaylamak için **CONTINUE** (Devam) seçeneğine dokununuz. V650 **MAP SETTINGS**'e (Harita Ayarları) döner.
- **OFFLINE MAP AREA** (Çevrimdışı harita alanı) altında **Synchronization required** (Eşitleme gerekiyor) görüntülenir. **V650 ile Flow web hizmetini FlowSync yazılımı aracılığıyla eşitlediğinizde yeni çevrimdışı harita indirilecektir.**

MAP LAYERS (Harita Katmanları): **Topographic** (Topoğrafik), **Bike routes** (Bisiklet rotaları) ve/veya **Favorite routes** (Favori rotalar) seçeneklerinden birini seçin.


Browse offline map'te (Çevrimdışı haritada gezin), bir egzersiz seansına başlamadan önce indirilen haritayı inceleyebilirsiniz. Haritayı geçerli konumunuza iletirmek için ekranın sağ üst köşesindeki pusula iğnesine dokununuz. Gezinirken geçerli konumunuzdan uzaklaştığınızda, pusula iğnesinin rengi kırmızıdan beyaza döner.

USE GPS TIME (GPS SAATİNİ KULLAN)

V650'nin GPS'ten Koordinatlı Evrensel Saat (UTC) verilerini almasını istiyorsanız, **USE GPS TIME** alanındaki kutuyu işaretleyin ve size en yakın UTC Saat Dilimini seçin.

TIME (SAAT)

Saati ayarlar.

 *Saat biçimini değiştirmek istiyorsanız, 12h/24h seçeneğine dokununuz (resim). Geçerli seçili biçim beyaz renktedir. 12h saat biçimini seçerseniz, ayrıca AM veya PM seçeneğini de seçin.*

DATE (TARİH)

Tarihi ayarlayın.

LANGUAGE (DİL)



Bu dillerden birini seçebilirsiniz: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska**, 日本語 ya da 简体中文.

UNITS (BİRİMLER)


Metrik veya İngiliz seçeneğini seçin. Kilo, boy, mesafe ve hız ölçümlerinde kullanılacak birimleri belirleyin.

PIN CODE LOCK (PIN KODU KİLİDİ)

V650'nizde bir PIN kodu belirleyerek egzersiz bilgilerinizin güvende kalmasını sağlayabilirsiniz. Egzersiz bilgilerinizi yalnızca sizin erişebilmenizi sağlamanın kullanışlı bir yoludur.

İşlevi açmak için **PIN CODE LOCK** seçeneğini seçin. Dört basamaklı bir PIN kodu girin ve  simgesine dokunun. Yeniden girin ve onaylamak için  simgesine dokunun.

V650, her açıldığında PIN kodunuzu girmenizi isteyecektir.

 Eğer PIN kodunuzu unutursanız, V650'nizde Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi gerçekleştirebilirsiniz. Bu işlem V650 ile kullanıcı hesabınızın bağlantısını kaldırır ve üzerine kayıtlı tüm verileri siler.

1. V650'nizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın ve Polar FlowSync yazılımına gidin. Polar FlowSync yazılımı egzersiz verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır.
2. Settings'e (Ayarlar) gidin ve Factory Reset'i (Fabrika Ayarlarına Sıfırla) seçin.
3. Polar Flow web hizmetine (flow.polar.com/V650) gidin ve ürünü ilk kullanmaya başladığınızda yaptığınız işlemi tekrarlayın.




ÖN IŞIK

V650'nin üst kenarındaki ön ışık karanlıkta sürüş güvenliğinizi sağlar. Hava karardığında otomatik olarak açılmaya ve aydınlandığında otomatik olarak kapanmaya ayarlayabileceğiniz akıllı bir özelliktir. Alternatif olarak aşağı açılır menüden kendiniz de yönetebilirsiniz.

Manual (Manuel): Ön ışığı aşağı açılır menüden elle yönetebilirsiniz. Kayar kontrolü sürükleyerek **Blink rate***'i (Yanıp sönme hızı) ayarlayın.

Automatic (Otomatik): V650 ışık koşullarına göre ön ışığı açar ve kapatır. Kayar kontrolü sürükleyerek **Activation level**'i (Etkinleştirme seviyesi) ve **Blink rate***'i (Yanıp sönme hızı) ayarlayın.

Aşağı açılır menüdeki ön ışık ayarları

	Ön ışığı açmak veya kapatmak için dokununuz.
	Yanıp sönme modunu açmak ya da kapatmak için dokununuz.
	Ön ışığın otomatik olarak açılmasını veya kapanmasını ayarlamak için dokununuz.

DISPLAY BACKLIGHT (EKRAN ARKA PLAN IŞIĞI)

Manual (Elle): Ekran her dokunduğunuzda, bir düğmeye bastığınızda, bir bildirim veya bir uyarı aldığınızda arka plan ışığı yanar. 15 saniye yanar ve daha sonra söner.

Always on (Her zaman açık): Arka plan ışığı her zaman açıktır.

Automatic (Otomatik): Bir seans kaydedilirken arka plan ışığı ışık koşullarına göre otomatik olarak yanar ve söner. Diğer modlar, manuel arka plan ışığı ile aynı şekilde çalışır. Kayar kontrolü sürükleyerek **Activation level**'i (Etkinleştirme seviyesi) ayarlayabilirsiniz.

AUTOMATIC POWER OFF (OTOMATİK GÜÇ KAPATMA)

On/Off (Açık/Kapalı) değerlerinden birini seçin: Düğmelere/dokunmatik ekrana 15 dakika boyunca basmadığınızda/dokunmadığınızda güç otomatik olarak kapanır (V650 bir egzersiz seansı kaydetmediğinde veya duraklatma modunda değilken).

ABOUT V650 (V650 HAKKINDA)


V650'nin aygıt kimliğini, bellek sürümünü ve HW modelini kontrol edebilirsiniz.

SPOR PROFİLİ AYARLARI

Spor profili ayarlarını görmek ya da değiştirmek için **Settings > Sport profiles**'ı (Ayarlar > Spor profilleri) seçin ve düzenlemek istediğiniz profili belirleyin.

Her profil için aşağıdaki ayarları bulabilirsiniz:

- **Training views** (Egzersiz gösterimleri)
- **HR view** (Kalp atış hızı gösterimi):
- **Speed view** (Hız gösterimi)
- **Training sounds** (Egzersiz sesleri)
- **GPS**
- **Automatic pause** (Otomatik duraklatma):
- **Automatic lap** (Otomatik tur)
- **Front button takes lap** (Ön düğme tur atar)
- **HR zones** (Kalp atış hızı bölgeleri)
- **Power settings** (Güç ayarları)



Değiştirmek istediğiniz ayara dokununuz ve istediğiniz gibi düzenleyin. Onaylayın ve  simgesine dokunarak bir önceki menüye geri dönün.

Belirli ayarlarda (ör. Training sounds (Egzersiz sesleri)), doğru değeri bulana kadar alana dokununuz.

TRAINING VIEWS (EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ)

Her profil için altı taneye kadar egzersiz görünümü ayarlayabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde sekiz taneye kadar öğe bulunabilir. Ayrıca aşağıdaki gösterimleri etkinleştirebilirsiniz: **Lap view** (Tur gösterimi), **AUTOMATIC LAP VIEW** (Otomatik tur gösterimi) ve **Map view** (Harita gösterimi).

1. **View 1** (Görünüm 1), **View 2** (Görünüm 2), **View 3** (Görünüm 3), **View 4** (Görünüm 4), **View 5** (Görünüm 5) ya da **View 6**'yı (Görünüm 6) etkinleştirmek için ekranın sol tarafındaki kutuyu işaretleyin.
2. Düzenlemek istediğiniz görünüme dokununuz.
3. Görünümün düzenini seçin. Birçok görünüm düzeni seçeneği bulunmaktadır. İsteddiğiniz düzeni görene kadar ekranı sola ya da sağa çektirin.
4. Eğer bir öğeyi değiştirmek istiyorsanız üzerine dokununuz ve listeden yeni bir öğe seçin. Bu listenin içeriği farklı düzenlere göre biraz farklılık göstermektedir. Bunun nedeni bazı öğelerin (ör. grafik), düzenlerin hepsine sığmıyor olmasıdır. [Egzersiz Görünümleri](#)'nde kullanılabilir tüm öğelerin bir listesini bulabilirsiniz.

5. Düzen tamamlandığında  simgesine dokunarak onaylayın ve **TRAINING VIEWS** (EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ) menüsüne geri dönün.
6. Profil için daha fazla egzersiz görünümü ayarlamak isterseniz, 1-5. adımları tekrarlayın.
7. **Lap view**'i (Tur görünümü) açmak için **Lap view** (Tur görünümü) alanındaki kutuyu işaretleyin.
8. Değişikliklerinizi kaydetmek için **TRAINING VIEWS** (EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ) menüsünde  simgesine dokununuz.

HR VIEW (KALP ATIŞ HIZI GÖSTERİMİ):

% (maksimum kalp atış hızınıza göre yüzdesi) ya da **bpm** (dakikadaki kalp atışı sayısı) seçin.

SPEED VIEW (HIZ GÖSTERİMİ):

km/s ya da **dak/km** olarak seçin.

TRAINING SOUNDS (EGZERSİZ SESLERİ)

Mute (Sessiz), **Soft** (Düşük), **Loud** (Yüksek) ve **Very loud** (Çok yüksek) seçin.

GPS

GPS işlevini **On/Off** (Açık/Kapalı) yapın.

AUTOMATIC PAUSE (OTOMATİK DURAKLATMA):

İşlevi açmak için kutuyu işaretleyin.

Kaydın duraklatıldığı hızı belirlemek için **Activation speed**'e (Etkinleştirme hızı) dokununuz.


AUTOMATIC LAP (OTOMATİK TUR)

İşlevi açmak için kutuyu işaretleyin ve daha sonra otomatik turu **Duration** (Süre) ya da **Distance** (Mesafe) olarak ayarlayın.

FRONT BUTTON TAKES LAP (ÖN DÜĞME TURU ATAR)

İşlevi **On/Off** (Açık/Kapalı) yapın. Eğer işlevi açık olarak ayarlarsanız, bir seansı kaydederken ön düğmeye bastığınızda bir tur sayılacaktır.

Varsayılan olarak, işlev **Road cycling** (Yolda sürüş), **Mountain biking** (Dağda sürüş) ve **Indoor cycling**'te (Kapalı mekânda sürüş) açıktır.

 Ön düğmenin basılı tutulması kaydı duraklatır.

HR ZONES (KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ)

Kalp atış hızı bölgesi sınırlarını görüntüleyin ve değiştirin.

POWER SETTINGS (GÜÇ AYARLARI)

Power settings (Güç ayarları) menüsü:

- **Power view** (Güç görünümü): **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) veya **FTP %** (FTP yüzdesi) seçeneğini seçin.
- **FTP (W)**: FTP değerinizi ayarlayın. Ayar aralığı 60 - 600 watt arasındadır.
- **Power, rolling average** (Güç, kayıt sıklığı): Güç verisi kayıt sıklığı için 3, 10 veya 30 saniyeyi seçin ya da kayıt sıklığını 1-99 saniye arasındaki herhangi bir değere ayarlamak için **Set other** (Başka değer ayarla) seçeneğini seçin.
- **Power zones** (Güç bölgeleri): Güç bölgesi sınırlarını görüntüleyin ve değiştirin.

BİSİKLET AYARLARI

Bisiklet ayarlarını görmek ya da değiştirmek için **Settings > Bike settings**'ı (Ayarlar > Bisiklet ayarları) seçin ve düzenlemek istediğiniz profili belirleyin. Bisiklet ile ilişkilendirdiğiniz sensörler, bisiklet adının altında görünür.

Aşağıdaki ayarları bulabilirsiniz:

BIKE NAME (BİSİKLET ADI) **Bike 1** (Bisiklet 1), **Bike 2** (Bisiklet 2), **Bike 3** (Bisiklet 3) ya da **Bike 4** (Bisiklet 4).

WHEEL SIZE (MM) (Tekerlek Boyutu, mm): Tekerlek boyutunu milimetre olarak girin. Daha fazla bilgi için [Tekerlek boyutu ölçümü](#)'ne bakınız.

CRANK LENGTH (MM) (Krank Uzunluğu, mm): Krank uzunluğunu milimetre olarak girin.

SENSORS (Sensörler): Bisiklet ile ilişkilendirdiğiniz tüm sensörleri gösterir.

TEKERLEK BOYUTU ÖLÇÜMÜ

Doğru bisiklet egzersizi bilgileri elde etmek için tekerlek boyutu ayarları önceden mutlaka girilmelidir. Bisikletinizin tekerlek boyutunu öğrenmenin iki yolu vardır:

Yöntem 1


En doğru sonuç için tekerlek boyutunu kendiniz ölçün.

Tekerleğin yere temas ettiği noktayı işaretlemek için sibobu referans alın. Noktayı işaretlemek için yere bir çizgi çekin. Tekerlek bir tam tur atacak şekilde bisikleti düz bir zeminde ilerletin. Tekerlek yere dik olmalıdır. Bir tam turu işaretlemek için sibop başlangıç noktasındayken yere bir çizgi daha çekin. İki çizgi arasındaki mesafeyi ölçün.


Tekerleğin çevresinin uzunluğunu bulmak için bisikletin üzerindeki ağırlığınızı hesaba katarak ölçtüğünüz değerden 4 mm çıkarın. Bu değeri bisiklet bilgisayarına girin.

Yöntem 2

Tekerleğin üzerinde inç veya ETRTO olarak yazılı olan çap değerine bakın. Tablonun sağ sütunundaki milimetre cinsinden tekerlek boyutu ile eşleştirin.

 Ayrıca tekerlek boyutunu üreticisinden de öğrenebilirsiniz.

ETRTO	Tekerlek boyutu, çap (inç)	Tekerlek boyutu ayarı (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


 Tekerlek boyutu, tekerlek türü ve hava basıncına bağlı olduğundan tablodaki tekerlek boyutları tavsiye niteliğindedir. Ölçümlerdeki farklılıklar nedeniyle Polar ölçümlerin doğruluğundan sorumlu tutulamaz.

FİZİKSEL AYARLAR

Fiziksel ayarlarınızı görüntülemek ve düzenlemek için **Settings > Physical settings**'e (Ayarlar > Fiziksel ayarlar) gidin. Aşağıdakileri bulacaksınız:

- **Sex (Cinsiyet)**
- **Height (Boy)**
- **Weight (Kilo)**
- **Date of birth (Doğum tarihi)**
- **HR max**
- **Resting HR (Dinlenmede HR)**
- **VO2max**

Özellikle kilo, boy, doğum tarihi ve cinsiyet bilgileri kalp atış hızı sınırları ve kalori harcaması gibi değerlerin ölçümünü etkilediğinden fiziksel ayarları doğru olarak girmeniz önemlidir.

Değiştirmek istediğiniz ayara dokununuz ve istediğiniz gibi düzenleyin. Onaylayın ve  simgesine dokunarak bir önceki menüye geri dönün.

Belirli ayarlarda (ör. SEX (CİNSİYET)), doğru değeri bulana kadar alana dokununuz.

SEX (CİNSİYET)

Male (Erkek) veya **Female** (Kadın) seçeneğini seçin.

HEIGHT (BOY)

Boyunuzu girin.

WEIGHT (KİLO)

Kilonuzu girin.

DATE OF BIRTH (DOĞUM TARİHİ)

Doğum tarihinizi girin.

HR MAX

HR MAX: Laboratuvarda ölçülen geçerli maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değeri ilk girişinizde yaşa dayalı hesaplanan maksimum kalp atış hızı (220-yaş) varsayılan ayar olarak görüntülenir.

Maksimum kalp atış hızı hakkında

HR_{max} , enerji tüketimini kabaca hesaplamak için kullanılır. HR_{max} , maksimum fiziksel güç harcaması sırasında dakika başına en yüksek kalp atışı sayısıdır. HR_{max} ayrıca egzersiz zorluk derecesi belirlenirken de kullanılır. Kişisel HR_{max} değerini belirlemenin en doğru yolu bir laboratuvarda maksimal egzersiz stres testi yapmaktır.

RESTING HR (DİNLENMEDE HR)

RESTING HR (DİNLENMEDE HR): Dinlenme kalp atış hızınızı belirleyin.

Dinlenmede kalp atış hızı hakkında

Bir kişinin dinlenme kalp atış hızı (HR_{rest}) tam olarak dinlenirken ve herhangi bir şekilde rahatsız edilmezken dakikadaki en düşük kalp atış sayısıdır (bpm). Yaş, form seviyesi, genetik, sağlık durumu ve cinsiyet HR_{rest} 'i etkiler. HR_{rest} kardiyovasküler çalışma sonucunda azalır. Yetişkinler için normalde 60-80 bpm arasındadır. Bununla birlikte profesyonel sporcularda 30 bpm'ye kadar düşebilir. HR_{rest} 'in çok yüksek olması aşırı güç harcaması veya bir hastalık belirtisi olabilir.

VO2 MAX

VO2max: Maksimum oksijen alımınızı, $VO2_{max}$ belirler.

$VO2_{max}$ hakkında

Dokulara teslim edilen oksijen akciğer ve kalp işlevine bağlı olduğundan vücudun oksijen tüketimi (VO_2) ile kalp-solunum sistemi formu arasında bariz bir bağlantı vardır. $VO2_{max}$ (maksimum oksijen alımı, maksimum aerobik güç), maksimum düzeyde çalışma sırasında oksijenin vücut tarafından kullanılabilirdiği maksimum hızdır; doğrudan kalbin kaslara kan gönderme maksimum kapasitesiyle ilgilidir. $VO2_{max}$ kondisyon testleriyle ölçülebilir ya da tahmin edilebilir (ör. maksimum ve maksimum altı egzersiz testleri, Polar Kondisyon Testi). $VO2_{max}$ kalp-solunum sisteminin formu için iyi bir endeks değeridir ve uzun mesafeli koşu, bisiklet, cross-country tarzı kayak ve yüzme gibi aerobik etkinliklerde performans kapasitesinin iyi

bir göstergesidir.

VO_{2max} dakikada mililitre (ml/dak = ml ■ dak-1) olarak ifade edilebilir ya da bu değer kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünebilir (ml/kg/dak = ml ■ kg-1 ■ dak-1).

Oksijen alımı (VO_2) ile kalp atış hızı (HR) arasındaki ilişki, dinamik bir egzersiz sırasında kişide doğrusaldır. VO_{2max} yüzdeleri, aşağıdaki formül ile HR_{max} yüzdesine değiştirilebilir: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$.

VO_{2max} , egzersiz zorluk derecesinin temel değişkendir. Hedef egzersiz zorluk derecesini belirlerken, kolayca ve girişimsel olmadan, yani kalp atış hızı izleyiciler ile egzersiz sırasında ölçülebildiğinden kalp atış hızı daha pratik ve kullanışlıdır.

BELLENİM SÜRÜMÜ GÜNCELLEŞTİRMESİ

V650'nin bellenim sürümü güncelleştirilebilir. FlowSync, yeni bir bellenim sürümü hazırsa, V650'nizi USB kablosu ile bilgisayarınıza bağladığınızda size haber verir. Bellenim sürümü güncelleştirmeleri USB kablosu ve FlowSync yazılımı üzerinden indirilir.

Bellenim sürümü güncelleştirmeleri V650'nizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler ya da tamamen yeni özellikler eklenmesi sayılabilir.

BELLENİM SÜRÜMÜ NASIL GÜNCELLEŞTİRİLİR

V650'nizin bellenim sürümünü güncelleştirmek için aşağıdakilere ihtiyacınız vardır:

- Bir Flow web hizmeti hesabı
- FlowSync yazılımının yüklenmiş olması
- V650'nizin Flow web hizmetine kayıt ettirilmiş olması

flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar Flow web hizmetinde Polar hesabınızı oluşturun, FlowSync yazılımını bilgisayarınıza indirin ve yükleyin.

Bellenim sürümünü güncelleştirmek için:

1. Mikro USB konektörünü V650'ye ve kablonun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.
2. FlowSync, verilerinizi senkronize etmeye başlar.
3. Senkronizasyondan sonra bellenim sürümünü güncelleştirmeniz istenir.
4. Yes'i (Evet) seçin. Yeni bellenim sürümü yüklenir ve V650 yeniden başlatılır.

Bellenim sürümünü güncelleştirmeden önce V650'deki verileriniz Flow web hizmetine senkronize edilir. Dolayısıyla güncelleştirme sırasında veri kaybı yaşamazsınız.

SENSÖRLER

Polar Kalp Atış Hızı Sensörü Bluetooth® Smart	26
V650 ile bir Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi	26
Polar Hız Sensörü Bluetooth® Smart	26
Hız Sensörünün V650 ile Eşleştirilmesi	27
Polar Kadans Sensörü Bluetooth® Smart	27
Kadans Sensörünün V650 ile Eşleştirilmesi	28

POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Polar kalp atış hızı sensörü, rahat bir kayış ve konnektörden oluşur. Kalp atış hızınızı doğru biçimde belirler ve verileri gerçek zamanlı olarak V650'ye gönderir.

Kalp atış hızı, fiziksel formunuz ve vücudunuzun egzersize nasıl tepki verdiği hakkında size bilgi sağlar. Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Objektif bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bir bilgi sunar.

V650 İLE BİR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

1. [Kalp Atış Hızı Sensörünün Giyilmesi](#) bölümünde belirtilen şekilde kalp atış hızı sensörünüzü giyin ve **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme > Yeni cihaz eşleştir) adımlarını izleyin.
2. V650 bulduğu cihazları listeler. Eşleştirmek istediğiniz cihazın adına dokununuz.
3. Eşleştirme tamamlandığında **Pairing succeeded** (Eşleştirme başarılı) görüntülenir.

POLAR HIZ SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklettaki hızınızı etkileyen bir dizi etken bulunmaktadır. Tabi ki kondisyon bunlardan biridir. Ancak hava durumu ve yoldaki eğimler de önemli etkenlerdir. Bu etkenlerin performans hızınızı nasıl etkilediğini ölçmenin en gelişmiş yolu aerodinamik hız sensörü kullanmaktır.


- Anlık, ortalama ve maksimum hızınızı ölçer
- İlerlemenizi görmek ve performansınızı artırmak için ortalama hızınızı izler
- Hafif ama sağlamdır, kolayca takılabilir

HIZ SENSÖRÜNÜN V650 İLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Hız sensörünü doğru olarak taktığınızdan emin olun. Hız sensörünün nasıl takılacağıyla ilgili daha fazla bilgi için hız sensörünün kullanım kılavuzuna başvurun.

1. **General Settings > Pairing > Pair new device**'a (Genel Ayarlar > Eşleştirme > Yeni cihaz eşleştir) gidin. V650, eşleştirmek istediğiniz sensöre üç metreden daha yakın olmalıdır. Gidona takıldığında yeterince yakın olacaktır.


2. Eşleştirmek istediğiniz sensörü etkinleştirin. Sensörü etkinleştirmek için tekerleği birkaç defa çevirin. Sensörün üzerindeki yanıp sönen kırmızı ışık, sensörü etkinleştirdiğinizi gösterir.


 *Eşleştirmeyi, sensörü etkinleştirdikten sonraki 30 saniye içinde gerçekleştirin.*

3. V650 bulunan cihazları listeler. V650'ye en yakın cihaz, listenin en üstündedir. Eşleştirmek istediğiniz cihazın adına dokununuz.

4. Eşleştirme tamamlandığında **Pairing succeeded** (Eşleştirme başarılı) gösterilir.

5. Sensörü **Bike 1** (Bisiklet 1), **Bike 2** (Bisiklet 2), **Bike 3** (Bisiklet 3) ya da **Bike 4** (Bisiklet 4) ile ilişkilendirin. Bisikleti daha sonra **Paired devices** (Eşleştirilmiş cihazlar) altında değiştirebilirsiniz.

6. Tekerlek boyutunu girin. Onaylayın ve  simgesine dokunarak **PAIRING** (Eşleştirme) menüsüne geri dönün.

 *Sürmek için bir bisiklet seçtiğinizde V650'niz otomatik olarak bisikletinizle ilişkilendirilmiş sensörleri aramaya başlar. V650, sensör göstergesinin etrafındaki yeşil yuvarlak sabit olduğunda kullanıma hazırdır.*

POLAR KADANS SENSÖRÜ BLUETOOTH® SMART

Bisiklet seansınızı ölçmenin en pratik yolu, gelişmiş kablosuz kadans sensörümüzü kullanmaktır. Gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme ritminizi dakikadaki devir cinsinden ölçererek sürüşteki tecrübenizi daha önceki sürüşlerle karşılaştırmanızı sağlar.


- Bisiklet tecrübenizi geliştirir ve en iyi ritminizi belirler
- Bozulma yaşanmayan kadans verileri, kişisel performansınızı değerlendirmenizi sağlar
- Aerodinamik ve hafif olacak şekilde tasarlanmıştır

KADANS SENSÖRÜNÜN V650 İLE EŞLEŞTİRİLMESİ

Kadans sensörünü doğru olarak taktığınızdan emin olun. Kadans sensörünün nasıl takılacağıyla ilgili daha fazla bilgi için kadans sensörünün kullanım kılavuzuna başvurun.

1. **General Settings > Pairing > Pair new device**'a (Genel Ayarlar > Eşleştirme > Yeni cihaz eşleştir) gidin. V650, eşleştirmek istediğiniz sensöre üç metreden daha yakın olmalıdır. Gidona takıldığında yeterince yakın olacaktır.


2. Eşleştirmek istediğiniz sensörü etkinleştirin. Sensörü etkinleştirmek için pedalı birkaç defa çevirin. Sensörün üzerindeki yanıp sönen kırmızı ışık, sensörü etkinleştirdiğinizi gösterir.

 *Eşleştirmeyi, sensörü etkinleştirdikten sonraki 30 saniye içinde gerçekleştirin.*

3. V650 bulunan cihazları listeler. V650'ye en yakın cihaz, listenin en üstündedir. Eşleştirmek istediğiniz cihazın adına dokununuz.

4. Eşleştirme tamamlandığında **Pairing succeeded** (Eşleştirme başarılı) gösterilir.

5. Sensörü **Bike 1** (Bisiklet 1), **Bike 2** (Bisiklet 2), **Bike 3** (Bisiklet 3) ya da **Bike 4** (Bisiklet 4) ile ilişkilendirin. Bisikleti daha sonra **Paired devices** (Eşleştirilmiş cihazlar) altında değiştirebilirsiniz.

 *Sürmek için bir bisiklet seçtiğinizde V650'niz otomatik olarak bisikletinizle ilişkilendirilmiş sensörleri aramaya başlar. V650, sensör göstergesinin etrafındaki yeşil yuvarlak sabit olduğunda kullanıma hazırdır.*

BİSİKLET MONTAJ PARÇASININ TAKILMASI

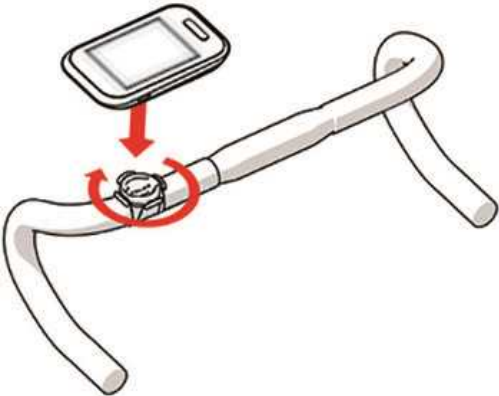
BİSİKLET MONTAJ PARÇASININ TAKILMASI

Polar Ayarlanabilir Bisiklete Montaj Parçasını gidon boğazına veya gidonun sol veya sağ tarafına takabilirsiniz.

1. Lastik tabanı, gidon boğazına/gidona yerleştirin.
2. Bisiklete montaj parçasını, POLAR logosu gidon ile paralel olacak şekilde lastik taban üzerine yerleştirin.
3. Bisiklete montaj parçasını O-halkası ile gidon boğazına/gidona sabitleyin.



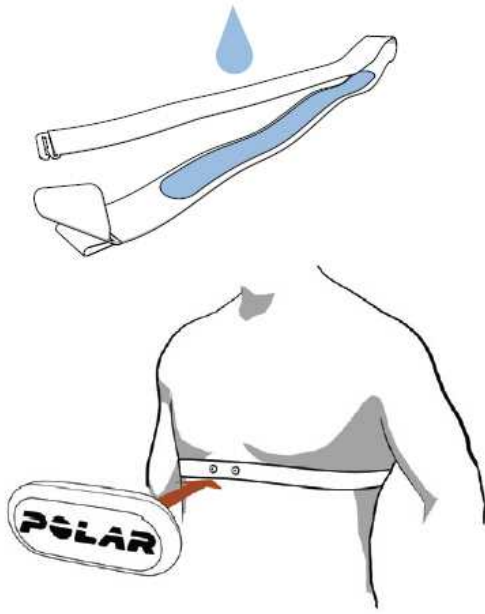
4. V650'nin arkasındaki çıkıntıları, bisiklete montaj parçasının yuvalarına hizalayın ve V650 yerine oturana kadar saat yönünde döndürün.



EGZERSİZ

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

1. Kayışın elektrot bölgelerini ıslatın.
2. Konnektörü kayışa bağlayın.
3. Kayışın boyunu yeterince sıkı ancak rahatsız etmeyecek şekilde ayarlayın. Kayışı göğüs kaslarınızın hemen altında olacak şekilde göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve kancayı kayışın diğer ucuna takın.
4. Islak elektrot bölgelerinin cildinize tamamen temas ettiğinden ve konnektörün üzerindeki Polar logosunun ortada ve dik olarak durduğundan emin olun.



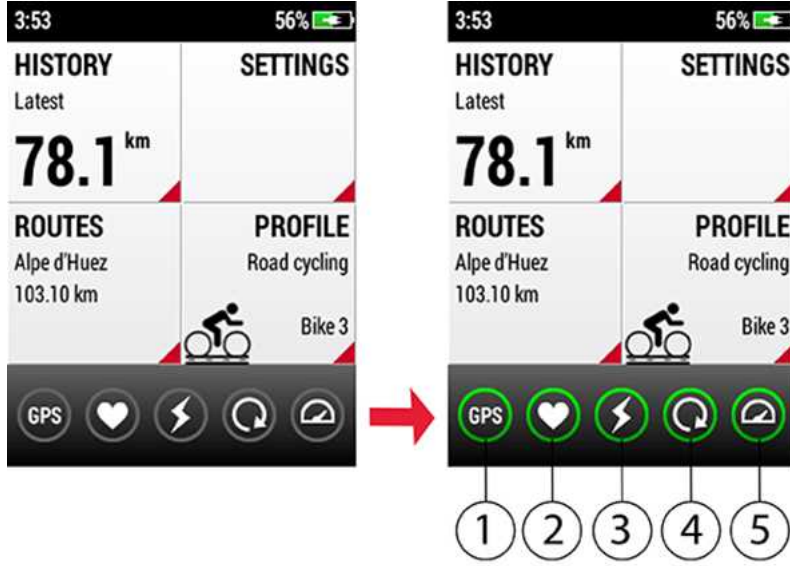
i Konnektörü kayıştan sökün ve her egzersiz seansından sonra kayışı suyla yıkayın. Ter ve nem kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabileceğinden silerek kurutmayı da unutmayın.

BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI SÜRÜŞ İÇİN PROFİL VE BİSİKLET SEÇİN

Road biking (Yol bisikleti), **Mountain biking** (Dağ bisikleti), **Indoor cycling** (Kapalı mekanda sürüş) veya **Other** (Diğer) seçeneğini seçmek için **PROFILE** (Profil) menüsüne gidin. **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** ya da **Bike 4** seçeneğini seçin.

Seçtiğiniz profilde GPS özelliğini açtıysanız, V650 otomatik olarak GPS uydu sinyallerini aramaya başlar. Arama sırasında V650'yi ekranı yukarı bakacak şekilde sabit tutun. İşlem ilk seferinde tipik olarak 30-60 saniye sürer. Daha sonra yalnızca birkaç saniye alır. GPS çevresindeki yeşil renkli çemberin sabitlenmesi V650'nin GPS uydu sinyallerini bulduğu anlamına gelir.

Bisiklete bir sensör bağlantısı yaptıysanız, V650 sensörlerden gönderilen sinyalleri aramaya başlar. Sensör göstergesinin çevresindeki yeşil çember arama süresince yanıp söner. V650, sensör göstergesinin etrafındaki yeşil renkli çember sabitlendiğinde kullanıma hazırdır. Sürüşe başlamak ya da rota seçimi ile devam etmek için ön düğmeye basın.



1. GPS
2. Kalp atış hızı sensörü
3. Güç sensörü
4. Kadans sensörü
5. Hız sensörü

i V650 uyduları bulduktan sonra rakımı kalibre eder. **Altitude calibration complete** (Rakım kalibrasyonu tamamlandı) bildirim kalibrasyonun hazır olduğunu belirtir. Rakım verilerinin doğru kalmasını sağlamak için V650'nizi bir tepe veya topoğrafik bir harita gibi güvenilir bir referans mevcut olduğunda veya deniz seviyesindeyken elle kalibre edin. Elle kalibrasyon için yan düğmeye basın ve **Calibrate altitude** (Rakımı kalibre et) seçeneğini seçin. Ardından geçerli konumunuzun rakımını girin.

ROTA YÖNLENDİRMESİ İLE BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI

Flow web hizmetinde favorilerinize eklediğiniz ve V650'nize eşitlediğiniz rotaların listesini görmek için **ROUTES** menüsüne gidin. Bir sonraki egzersiz seansınız için bir rota seçmek için rota adının sol

tarafındaki çembere dokununuz. Bir rota bloğuna dokunmak rotanın ön izlemesini getirir.


 simgesine dokunarak ana görünüme dönün. Seçilen rota **ROUTES** ızgarasında görüntülenir. Sürüşe başlamak için ön düğmeye basın.

Rota yönlendirmesi ile ilgili daha fazla bilgi ve V650'nize rotalar ekleme konusunda talimatlar için [Rota Yönlendirmesi](#) bölümüne bakınız.

EGZERSİZ YAPARKEN DÜĞME İŞLEVLERİ

YAN DÜĞME İŞLEVLERİ

- Düğmeye kısa bir süre basarak egzersiz görünümünü değiştirebilirsiniz.
- Yan menüyü görüntülemek için basılı tutun veya ekran kilitliken ekran kilidini açmak için basılı tutun.
- V650'yi kapatmak için sekiz saniye basılı tutun.

 *Sağanak yağmurda yağmur damlaları dokunmatik ekranın işlevlerini etkinleştirebilir. Bu durumu önlemek için yan düğme menüsünden ekranı kilitlemenizi öneririz.*

ÖN DÜĞME İŞLEVLERİ

- Düğmeye kısa bir süre basarak bir tur atabilirsiniz.

FRONT BUTTON TAKES LAP (Ön düğme tur atar) işlevi açık olarak ayarlanmış olmalıdır. Bu işlev varsayılan olarak açıktır. **Settings > Sport profiles** (Ayarlar > Spor profilleri) adımlarını izleyerek işlevi açıp kapatabilirsiniz (ayarlarını düzenlemek istediğiniz profili seçin).

- Kaydı duraklatmak için basılı tutun.



DOKUNMATİK EKРАН İŞLEVLERİ

- Egzersiz gösterimlerini değiştirmek için ekran boyunca parmağınızı sürükleyin.
- Bir veri alanının sağ alt köşesindeki kırmızı üçgen gösterilen bilgiler arasında (ör. hızdan ortalama hıza) hızlıca geçiş yapabileceğinizi belirtir.
- Açılır menüyü açmak için parmağınızı ekranda aşağı kaydırın. Bu menüde ön ışığı, egzersiz seslerini ve ekran parlaklığını ayarlayabilirsiniz.

EGZERSİZ EKSPANLARI

V650'nin egzersiz görünümüleri tamamen özelleştirilebilir. Her profil için altı taneye kadar egzersiz görünümü ayarlayabilirsiniz. Her egzersiz görünümünde sekiz taneye kadar öğe bulunabilir.

Tüm kullanılabilir egzersiz gösterimleri aşağıda sıralanmıştır. Size ve egzersiz gereksinimlerinize en uygun olanı seçin. Egzersiz görünümelerini özelleştirmeye ilgili talimatlar için [Spor profilli ayarları](#)'na bakın.

 Seçili öğe boyutuna bağlı olarak egzersiz gösterimi öğelerinden bazıları sayısal ya da grafik olarak görüntülenir (seçim listesinde öğe adından sonra  simgesi ile belirtilir).

Öge boyutları










Aşağıdaki tablolarda her bir egzersiz gösterimi öğesi için mevcut öğe boyutlarını görebilirsiniz.

TİME (SAAT)



Time of day (Günün saati) 1/2, 1/4, 1/8	O anki saat
Duration (Süre) 1/2, 1/4, 1/8	Egzersiz seansınızın o ana kadar olan toplam süresi
Lap time (Tur süresi) 1/2, 1/4, 1/8	O anki tur için kronometre süresi




ENVIRONMENT (ORTAM)

Altitude (Rakım) 1/2, 1/4, 1/8	Metre ya da feet cinsinden geçerli rakım
Altitude graph (Rakım grafiği) 1/2  , 1/4 	Grafiksel olarak rakım
Ascent (Çıkış) 1/2, 1/4, 1/8	Tırmanılan metre/feet
Back to start (Başlangıca geri dön) 1/1  , 1/2 	Bir ok başlangıç noktanızın yönünü gösterir Aynı zamanda sizinle başlangıç noktası arasındaki kuş uçuşu mesafeyi de gösterir.
Barometre 1/2, 1/4, 1/8	Geçerli hava basıncı
Descent (İniş) 1/2, 1/4, 1/8	İnilen metre/feet
Inclination (Eğim) 1/2, 1/4  , 1/8	Derece veya % olarak eğim
Map (Harita) 1/1 	<p>Rotanızın bir haritadaki çizimi haritada gerçek zamanlı olarak nerede olduğunuzu görmenize olanak sağlar. V650'ye haritaların indirilmesi ile ilgili talimatlar için Haritalar bölümüne bakınız.</p> <p>Haritayı incelerken, ekranın alt tarafında yer alan iki adet 1/8 boyutundaki öğenin üzerinde aşağıdaki verileri görebilirsiniz:</p> <ul style="list-style-type: none">• speed (hız)• distance (mesafe)• duration (süre)

	<ul style="list-style-type: none"> • heart rate (kalp atış hızı) • power (güç) • cadence (kadays) <p>Öğenin üzerine dokunarak gösterilen verileri değiştirebilirsiniz.</p>
<p>Route (Rota)</p> <p>1/1 </p>	<p>Rota yönlendirmesi özelliği, daha önceki seanslarda kaydettiğiniz ya da diğer Flow web hizmeti kullanıcılarının kaydedip paylaştığı rotalarda size yol gösterir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kırmızı renkli harita göstergesi konumunuzu ve gitmekte olduğunuz yönü gösterir. • Kırmızı çizgi izlenecek rotayı gösterir. • Yeşil daire rota başlangıç noktasını ve kırmızı daire bitiş noktasını gösterir. • Mavi çizgi bulunduğunuz rotayı gösterir.

BODY MEASUREMENT (VÜCUT ÖLÇÜMÜ)


<p>Calories (Kalori miktarı)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>O ana kadar yaktığınız kalori miktarı.</p>
<p>Heart rate (Kalp atış hızı)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Dakikadaki kalp atışı sayısı (bpm) ya da maksimum kalp atış hızının yüzdesi (%)</p>
<p>HR zones (Kalp atış hızı bölgeleri)</p> <p>1/1  1/2 </p>	<p>Kalp atış hızınız ve sürüşünüzün süresi. Çubuklar her bir kalp atış hızı bölgesinde geçirilen süreyi gösterir.</p> <p>Bulduğunuz bölgeyi ekrana dokunarak kilitleyebilirsiniz. Kilitlenen bölgenin sınırları görüntülenir. Eğer kalp atış hızınız, kilitli bölgenin dışına çıkarsa sesle size bildirilir. Ekrana yeniden dokunarak bölgenin kilidini kaldırabilirsiniz.</p>
<p>HR graph (Kalp atış hızı grafiği)</p>	<p>Grafiksel olarak kalp atış hızınız.</p>

1/2  , 1/4 	Bulduğunuz bölgeyi ekrana dokunarak kilitleyebilirsiniz. Kilitlenen bölgenin sınırları görüntülenir. Eğer kalp atış hızınız, kilitli bölgenin dışına çıkarsa sesle size bildirilir. Ekrana yeniden dokunarak bölgenin kilidini kaldırabilirsiniz.  <i>Görünümü değiştirmek için dokunun.</i>
HR avg (Ortalama kalp atış hızı) 1/2, 1/4, 1/8	Ortalama kalp atış hızınız
HR max (Maksimum kalp atış hızı) 1/2, 1/4, 1/8	Maksimum kalp atış hızınız
Lap HR max (Tur maksimum kalp atış hızı) 1/2, 1/4, 1/8	O anki tur için maksimum kalp atış hızınız
Lap HR avg (Tur ortalama kalp atış hızı) 1/2, 1/4, 1/8	O anki tur için ortalama kalp atış hızınız

DİSTANCE (MESAFE)

Distance (Mesafe) 1/2, 1/4, 1/8	Sürüş sırasında kat ettiğiniz mesafe
Lap distance (Tur mesafesi) 1/2, 1/4, 1/8	O anki tur sırasında kat ettiğiniz mesafe


SPEED (HIZ)

Speed / Pace (Hız/Tempo) 1/2, 1/4, 1/8	O anki hız (km/s ya da mph)
Speed avg / Pace avg (Ort. hız / Ort. tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Ortalama hız (km/s ya da mph)
Speed max / Pace max (Maks. hız / Maks. tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Maksimum hız (km/s ya da mph)
Lap speed avg / Lap pace avg (Ort. tur hızı / Ort. tur temposu) 1/2, 1/4, 1/8	Geçerli tur için ortalama hız (km/s ya da mph)
Lap speed max / Lap pace max (Maks. tur hızı / Maks. tur temposu) 1/2, 1/4, 1/8	Geçerli tur için maks. hız (km/s ya da mph)
Speed graph / Pace graph (Hız grafiği / Tempo grafiği) 1/2  , 1/4 	Geçerli hızınızı (km/s ya da mph) ve son hız değişikliğini grafiksel olarak gösterir.
VAM (Ortalama Tırmanma Hızı) 1/2, 1/4, 1/8	Feet ya da metre cinsinden saatte tırmanma hızı












CADENCE (KADANS)

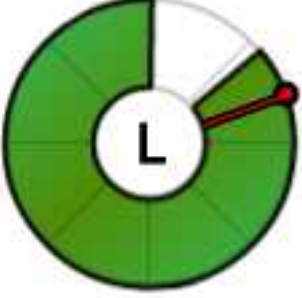


Cadence (Kadans) 1/2, 1/4, 1/8	Dakikadaki devir sayısı cinsinden pedal çevirme hızı
Cadence avg (Ortalama kadans) 1/2, 1/4, 1/8	Ortalama pedal çevirme hızı
Lap Cadence avg (Ort. tur kadansı) 1/2, 1/4, 1/8	O anki tur için ortalama pedal çevirme hızı

POWER (GÜÇ)

 *Sport profile settings*'deki (Spor profili ayarları) güç gösterimi seçiminize bağlı olarak güç aktarımı **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) veya **FTP %** (FTP %'si) olarak gösterilir.

Power (Güç) 1/2, 1/4, 1/8	Current power output (O anki güç aktarımı)
Power avg (Ortalama güç) 1/2, 1/4, 1/8	Geçerli egzersiz seansı için ortalama güç
Power max (Maks. güç) 1/2, 1/4, 1/8	Geçerli egzersiz seansı için maksimum güç
Power, left (Güç, sol) 1/2, 1/4, 1/8	O anki sol bacak güç aktarımı
Power, right (Güç, sağ) 1/2, 1/4, 1/8	O anki sağ bacak güç aktarımı


<p>Power zones (Güç bölgeleri)</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Güç aktarımınız ve sürüşünüzün süresi. Çubuklar her bir güç bölgesinde geçirilen süreyi gösterir.</p> <p>Bulduğunuz bölgeyi ekrana dokunarak kilitleyebilirsiniz. Kilitlenen bölgenin sınırları görüntülenir. Güç aktarımınız, kilitli bölgenin dışına çıkarsa sesle size bildirilir. Ekrana yeniden dokunarak bölgenin kilidini kaldırabilirsiniz.</p>
<p>Power graph (Güç grafiği)</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Grafiksel olarak güç aktarımınız.</p> <p>Bulduğunuz bölgeyi ekrana dokunarak kilitleyebilirsiniz. Kilitlenen bölgenin sınırları görüntülenir. Güç aktarımınız, kilitli bölgenin dışına çıkarsa sesle size bildirilir. Ekrana yeniden dokunarak bölgenin kilidini kaldırabilirsiniz.</p> <p> Görünümü değiştirmek için dokununuz.</p>
<p>Lap power avg (Ortalama tur gücü)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>O anki tur için ortalama güç</p>
<p>Lap power max (Maks. tur gücü)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>O anki tur için maksimum güç</p>
<p>Left/right balance (Sol/sağ dengesi)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Sol ve sağ ayak arasındaki güç dağılımı, % biçiminde</p>
<p>Avg left/right balance (Ort. sol/sağ dengesi)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Sol ve sağ bacak arasındaki ortalama güç dağılımı, % biçiminde</p>
<p>Lap left/right balance (Tur sol/sağ dengesi)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Geçerli tur için sol ve sağ bacak arasındaki güç dağılımı</p>

<p>Force (Güç)</p>  <p>1/2 </p>	<p>Sol ve sağ pedal basışınız için dairesel grafik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yeşil alan, pedala basarken kullandığınız pozitif güçtür. • Turuncu çizgi en yüksek pedal çevirme gücünün üretildiği konumu belirtir.
<p>Force view (Güç gösterimi)</p> <p>1/1 </p>	<p>Force view'de (Güç görünümü) aşağıdaki bilgiler görüntülenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sol ve sağ pedal basışınız için görsel gösterim • Sol ve sağ pedal basışınız sırasındaki maksimum güç • Sol ve sağ pedal basışınızdaki pozitif güç süresinin yüzdesi <p>Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (bir güç vericisi ile birlikte) kullanıyorsanız, aşağıdaki bilgiler görüntülenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedal basışınızın görsel gösterimi • Geçerli güç aktarımı / 3, 10, 30 veya 1-99 (girdiğiniz değer) ikinci güç aktarımı ortalaması. Değeri değiştirmek için dokununuz. • Pedala basarken maksimum güç • Pedala basıştaki pozitif güç süresinin yüzdesi • Cadence (Kadans)
<p>Force max of revolution, left (Maks. devir gücü, sol)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Pedala basarken maksimum güç (sol)</p>
<p>Force max of revolution, right (Maks. devir gücü, sağ)</p>	<p>Pedala basarken maksimum güç (sağ)</p>

1/2, 1/4, 1/8	
NP NP Turu	NORMALIZED POWER (NP), egzersiz zorluğuna dair değerlendirme sunar. Belirli bir egzersiz seansının gerçek fizyolojik gereklilikleri hakkında başarılı ölçümler sağlar.
IF IF Turu	INTENSITY FACTOR (IF), normalleştirilmiş gü değerinin eşik gü değerinize oranıdır. Bu nedenle, eşik güdeki değişiklikleri veya farklılıkları göz önünde bulunduran IF, tek bir sürücünün veya farklı sürücülerin bir egzersiz seansında veya yarışta bağıl zorluk derecelerini karşılaştırmanın geçerli ve kullanışlı bir yoludur.
TSS TSS turu	TRAINING STRESS SCORE (TSS), gü verilerinize göre toplam egzersiz yükünü ler.

LAP INFORMATION (TUR BİLGİLERİ)

Her bir turu tamamladığınızda ekranda kısa bir süreliğine tur bildirimini görüntülenir. Eğer tur sırasında tur bilgilerinizi görmek isterseniz, Spor profili ayarlarında ayrı bir **Lap view** (Tur gsterimi) / **AUTOMATIC LAP VIEW** (Otomatik tur gösterimi) seçebilirsiniz.


 Önceki turunuzun tur bildirimini görüntülemek için **Lap view** / **AUTOMATIC LAP VIEW**'de ekrana dokununuz.


BAŞLANGICA GERİ DÖN

Başlangıca geri dönme özelliği*, başlangıç noktasına dönmeniz için size yolu gösterir. V650 egzersiz seansının başlangıcında, GPS uydu sinyallerini bulduğunda, konumunuz bir başlangıç noktası olarak kaydedilir.

Başlangıç noktasına geri dönme zamanı geldiğinde aşağıdakileri yapınız:

- BACK TO START (BAŞLANGICA GERİ DÖN) görünümüne geçiniz.
- V650'nin hangi yöne gittiğinizi belirlemesi için hareket etmeye devam edin. Bir ok, başlangıç noktanızın yönünü gösterecektir.
- Başlangıç noktasına geri dönmek için her zaman ok yönünde hareket edin.
- V650 aynı zamanda sizinle başlangıç noktası arasındaki kuş uçuşu mesafeyi de gösterir.


 V650, uydu sinyalinin kaybettiğinde ya da pil bittiğinde kullanmak üzere her zaman yanınızda bir harita bulundurun.

 Bu özellik GPS işlevini kullanmaktadır. Spor profili ayarlarında GPS'yi açık duruma getirin. Talimatlar için [Spor Profilleri](#)'ne bakın.

EGZERSİZİ DURAKLATMA VE DURDURMA

Egzersiz kaydını duraklatmak için ön düğmeye basın ve basılı tutun. Kaydı devam ettirmek için **CONTINUE**'yi (DEVAM) seçin.

Kaydı tamamen durdurmak için **STOP**'u (DURDUR) seçin.

 Egzersizden sonra kalp atış hızı sensörünüze bakım yapın. Konnektörü kayıştan çıkarın ve her kullanımdan sonra kayışı musluk suyu ile yıkayın. Tam kapsamlı bakım talimatları için [V650'nizin bakımı](#) konusuna bakın.

EGZERSİZ SONRASI

ÖZET

Her egzersiz seansından sonra, seansınızla ilgili anında bir özet alabilirsiniz. Özet şunları içerir:

<ul style="list-style-type: none">• Seans süresi• Distance (Mesafe)• Ortalama ve maksimum kalp atış hızı• Ortalama ve maksimum hız/tempo• Rakıma dayalı kalori miktarı ve kalori yağ yakımı yüzdesi
<ul style="list-style-type: none">• Egzersiz Kazanımı: Spor bölgelerinde en az toplam 10 dakika egzersiz yaptığınızda yazılı geribildirim (ör. Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)), görüntülenir. Daha fazla bilgi için Training Benefit (Egzersiz Kazanımı) bölümüne bakınız.• Her kalp atış hızı bölgesinde geçen süre
<ul style="list-style-type: none">• Ortalama ve maksimum kadans• Çıkış ve iniş• Maksimum rakım
<ul style="list-style-type: none">• Ortalama ve maksimum güç aktarımı• Ortalama ve maksimum W/KG (güç/ağırlık oranı)• Sol ve sağ bacak arasında ortalama pedallama gücü dağılımı (yüzde olarak)
<ul style="list-style-type: none">• Bir harita üzerinde rotanız
Tur bilgileri <ul style="list-style-type: none">• Tur sayısı ve süresi• Distance (Mesafe)• Average heart rate (Ortalama kalp atış hızı)

- Ortalama hız
- Average cadence (Ortalama kadans)
- Average power (Ortalama güç)

Egzersiz özetinizi daha sonra görmek için **HISTORY > Sessions**'a (Geçmiş > Seanslar) gidin.

GEÇMİŞ SEANSLAR

V650, **HISTORY > Sessions** (GEÇMİŞ > Seanslar) altında bisiklet seanslarınızın özetlerini kaydeder. Burada seanslarınızla birlikte aşağıdaki bilgileri görebilirsiniz: tarih, başlangıç saati, profil ve bisiklet.

- Özetini açmak için bir seansa dokununuz. Parmağınızı ekranda sağa ya da sola doğru kaydırarak özete göz atabilirsiniz.
- Bir seansı silmek için dokununuz ve basılı tutunuz.

Daha ayrıntılı analizler için egzersiz geçmişinizi USB kablosu ve FlowSync yazılımını kullanarak Polar Flow web hizmeti'ne aktarın. Sitede sunulan hizmetler, verilerle analiz yapmak için çeşitli seçenekler sağlar.

TOPLAMLAR

Egzersizinizin toplamlarını görüntülemek için **HISTORY > Totals**'a (GEÇMİŞ > Toplamlar) gidin.

Totals son sıfırlamadan başlayarak egzersiz seanslarında kaydedilen toplam bilgileri içerir.

- Time frame (Zaman)
- **Duration (Süre)**
- **Distance (Mesafe)**
- **Calories (Kalori miktarı)**
- **Bike 1** (Bisiklet 1), **Bike 2** (Bisiklet 2), **Bike 3** (Bisiklet 3) ve **Bike 4** (Bisiklet 4)

 *Toplamları sıfırlamak için alana dokununuz. Bisiklet toplamlarının ayrı ayrı sıfırlanması gerekmektedir.*

Kayıd durdurduğunuzda değerler otomatik olarak güncellenir.

 *Toplam değerleri sürüş verilerinin dönemsel veya aylık özeti olarak kullanabilirsiniz.*

ÖZELLİKLER

GPS

V650'de, doğru hız ve mesafe ölçümü sağlayan ve seanstan Flow ve web hizmetinde rotanızı harita üzerinde görmeye olanak tanıyan dahili GPS özelliği bulunmaktadır. V650'de aşağıdaki GPS özellikleri bulunmaktadır:

- Distance (Mesafe): Seans sırasında ve sonrasında size doğru mesafe bilgisini verir.
- Speed (Hız): Seans sırasında ve sonrasında doğru hız bilgileri.
- Back to start (Başlangıca geri dön): Sizi başlangıç noktanıza en kısa zamanda yönlendirir ve başlangıç noktanıza kalan mesafeyi de gösterir. Artık V650'nizin başladığınız yere giden yolu gösterebileceğini bilmenin rahatlığıyla daha macera dolu rotalara girebilir ve bunları güvenli biçimde keşfedebilirsiniz.
- Route (Rota): Rotanızın geçerli konumunuz ile başlangıç konumunuzu gösteren çizimi.

BAROMETER (BAROMETRE)

V650 rakımı bir atmosferik hava basıncı sensörü ile ölçer ve ölçülen hava basıncını bir rakım değerine dönüştürür. Bu, rakımı ve rakım değişikliklerini (yokuş / iniş) ölçmenin en doğru yoludur.

Barometrenin özellikleri arasında aşağıdakiler gösterilebilir:

- Rakım, çıkış ve iniş
- Barometre ve GPS tabanlı eğim ölçer
- Gerçek zamanlı VAM (ortalama tırmanma hızı)
- Rakıma göre düzeltilmiş kaloriler

Rakımın doğru kalmasını sağlamak için bir tepe ya da bir topoğrafik harita mevcut olduğunda ya da deniz seviyesindeyken olduğu gibi güvenilir bir referans bulunduğunda kalibre edilmelidir. Hava durumu ya da iç mekanda klima kullanımı gibi nedenlerden kaynaklanan basınç farkları rakım değerlerini etkileyebilir.

SPOR PROFİLLERİ

V650, üç bisiklet profiline (ve diğer sporlar için bir profile) sahiptir. Her biri için özel ayarları belirleyebilirsiniz. Örneğin her profili, altı taneye kadar farklı egzersiz görünümü ile özelleştirerek tam olarak istediğiniz bilgileri görebilirsiniz.


Daha fazla bilgi için [Spor Profilleri Ayarları](#)'na bakın.

HARİTALAR

Sürüm 1.2 ve sonrasında V650 sürüşünüzü OpenStreetMap verilerine dayalı çevrimdışı haritalar ile destekler. V650 sürüş sırasında bir haritada rotanızı çizerek haritada gerçek zamanlı olarak nerede olduğunuzu görmenize olanak sağlar.

Settings > Sport profiles adımlarını izleyerek harita görünümünü açabilir veya kapatabilirsiniz. Düzenlemek istediğiniz spor profilini seçin ve ardından **Training views** seçeneğini seçin. **Training views** altında son menü öğesine (**MAP VIEW**) ilerleyin ve harita görünümünü açmak veya kapatmak için kutuyu işaretleyin veya kutudaki işareti kaldırın.

Ayrıca, egzersiz görünümlerinizden (**View 1, View 2, View 3, View 4, View 5** veya **View 6**) birine bir **Map** (Harita) öğesi atayabilirsiniz. Böylece harita görünümlerini farklı yakınlaştırma seviyelerinde kullanabilirsiniz: biri yolları ayrıntılı olarak gösterirken diğeri yolun genel görünümünü gösterir. Egzersiz görünümlerinin düzenlenmesi ile ilgili talimatlar için [Spor Profili Ayarları](#) bölümüne bakınız.

 *Harita görünümü aşağıdaki spor profilleri için varsayılan olarak açıktır: **Road cycling** (Yol bisikleti), **Mountain biking** (Dağ bisikleti) ve **Other** (Diğer).*

HARİTA AYARLARI

Harita ayarlarını görüntülemek veya değiştirmek için **Settings > General settings > Maps** adımlarını izleyin. Aşağıdaki ayarları bulacaksınız:

OFFLINE MAP AREA (Çevrimdışı harita alanı): Çevrimdışı harita alanı (450 km x 450 km) için merkez noktasını belirleyin.

- Parmağınızı sürükleyerek haritada gezinebilir ve art arda iki kere dokunarak görüntüyü yaklaştırabilir ve iki parmağınızla bir kere dokunarak görüntüyü uzaklaştırabilirsiniz.
- Alanı belirledikten sonra **DOWNLOAD** (İndir) seçeneğine dokunun.
- **Delete old maps?** (Eski haritaları sil?) görüntülenir. Yeni bir çevrimdışı harita alanı önceki haritaları silecektir. Alan seçimini onaylamak için **CONTINUE** (Devam) seçeneğine dokunun. V650 **MAP SETTINGS**'e (Harita Ayarları) döner.
- **OFFLINE MAP AREA** (Çevrimdışı harita alanı) altında **Synchronization required** (Eşitleme gerekiyor) görüntülenir. **V650 ile Flow web hizmetini FlowSync yazılımı aracılığıyla eşitlediğinizde yeni çevrimdışı harita indirilecektir.**

MAP LAYERS (Harita Katmanları): **Topografik, Bisiklet rotaları** ve/veya **Favori rotalarınızı seçin.**

Browse offline map'te (Çevrimdışı haritada gezin), bir egzersiz seansına başlamadan önce indirilen haritayı inceleyebilirsiniz. Haritayı geçerli konumunuza iletirmek için ekranın sağ üst köşesindeki pusula iğnesine dokunun. Gezinirken geçerli konumunuzdan uzaklaştığınızda, pusula iğnesinin rengi kırmızıdan beyaza döner.

EGZERSİZ SIRASINDA

Haritaya dokunduğunuzda ekranın sol üst köşesinde bir el simgesi belirecektir. El simgesine ya da haritanın sol üst köşesine dokunarak gezinme ve büyültme/küçültme moduna girebilirsiniz. El simgesi ile birlikte ekranın alt ve üstündeki kırmızı çubuk, gezinme ve büyültme/küçültme modunun etkin olduğunu belirtir. Bir parmağınızla iki defa dokunarak veya iki parmağınızı sürükleyip birbirinden uzaklaştırarak büyütme yapabilir veya iki parmağınızla dokunarak veya iki parmağınızı sürükleyip birbirine yaklaştırarak küçültme yapabilirsiniz. Parmağınızı sürükleyerek haritada gezinebilirsiniz. Haritayı ortalamak için harita türü göstergesine dokunun. Ekranı birkaç saniye dokunmazsanız ya da el simgesine dokunursanız, gezinme ve büyütme/küçültme modundan otomatik olarak çıkarsınız. Gezinme ve büyütme/küçültme modundan çıktığınızda, haritadaki konumunuz otomatik olarak ortalanır.

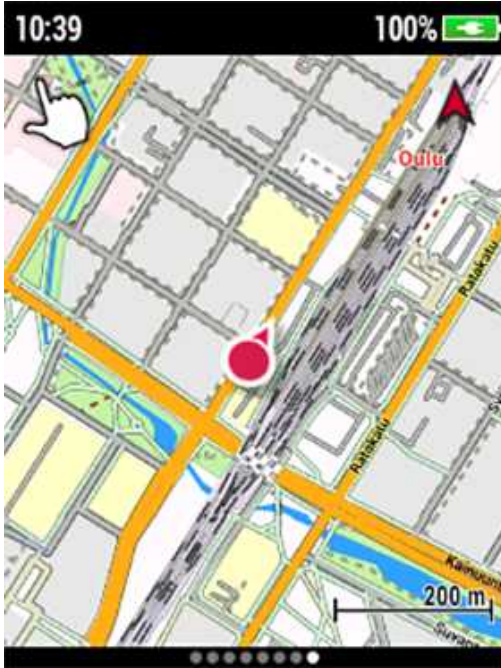


Ayrıca ekranın sağ üst köşesindeki harita tipi göstergesine dokunarak harita yönünü **HEADING UP** (dikey) veya **NORTH UP** (kuzey yukarıda) olacak şekilde değiştirebilirsiniz.

HEADING UP (Yukarı): Konum göstergesi gittiğiniz yönden bağımsız olarak sürekli olarak yukarıyı gösterir. Döndüğünüzde, harita görünümü uygun şekilde dönerek konum göstergesinin sürekli olarak ekranın üstünü göstermesini sağlar. Ekranın sağ üst köşesindeki **HEADINGUP** (dikey) harita tipi göstergesi kuzeyi gösterir.



NORTH UP (Kuzey Yukarı): Konum göstergesi ortalanır. Konum göstergesinin yönelimi siz döndükçe değişir ve yalnızca siz kuzeye gittiğinizde ekranın üstüne doğru yönelir.




ROTA YÖNLENDİRMESİ

Rota yönlendirmesi özelliği, daha önceki seanslarda kaydettiğiniz ya da diğer Flow web hizmeti kullanıcılarının kaydedip paylaştığı rotalarda size yol gösterir.

V650'YE BİR ROTA EKLENMESİ

V650'nize bir rota eklemek için öncelikle rotayı Flow web hizmetinin **Favorites** (Favoriler) listesine kaydetmeniz ve ardından V650'niz ile senkronize etmeniz gerekir.

1. Analiz görünümünde bir rotayı görüntülerken haritanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesini  tıklatın.
2. Rotaya isim verin ve **Save**'i (Kaydet) seçin.
3. Rota **Favorites** (Favoriler) listenize eklenir.
4. Rotayı V650'nize eşitleyin.

Flow web hizmetindeki favori sayısı sınırlı olmamakla birlikte, V650'de en fazla 20 rota yer alabilir. **Favorites** (Favoriler) listenizde 20'den fazla favori varsa, senkronizasyon sırasında yalnızca listedeki ilk 20 favori V650'nize aktarılır. İlk 20 favori arasında yer almayan bir rotayı eşitlemek için, favorilerinizi sürükleyip bırakarak favorilerinizin sırasını değiştirebilirsiniz. Bir rotayı favoriler listesinden silmek için rotanın sağ üst köşesindeki sil simgesini tıklatın.

EKRANDA YÖNLENDİRME

- Kırmızı renkli harita göstergesi konumunuzu ve gitmekte olduğunuz yönü gösterir.
- Kırmızı çizgi izlenecek rotayı gösterir.
- Yeşil daire rota başlangıç noktasını ve kırmızı daire bitiş noktasını gösterir.
- Mavi çizgi bulunduğunuz rotayı gösterir.

Rota yönlendirmesi ile bir seansa başlama hakkında daha fazla bilgi için [Bir Egzersiz Seansının Başlatılması](#) bölümüne bakınız.

STRAVA LİVE SEGMENTS®

Strava Live Segments, bisiklet veya koşu egzersizlerinde zamana karşı yarışmak isteyen kullanıcılar için önceden belirlenmiş yollardır. Segmentler, [Strava.com](https://www.strava.com) adresinden tanımlanır ve herhangi bir Strava kullanıcısı tarafından oluşturulabilir. Segmentleri kullanarak bitirme sürelerinizi, geçmişteki sürelerinizle veya segmenti tamamlayan diğer Strava kullanıcılarının bitirme süreleriyle karşılaştırabilirsiniz. Tüm segmentlerin herkese açık lider tabloları bulunur. Söz konusu segmenti en kısa sürede tamamlayanlara King/Queen of the Mountain (**KOM/QOM**) unvanı verilir.

Strava Premium hesabınız varsa Polar V650'nizde **Strava Live Segments®** özelliğini etkinleştirebilirsiniz. V650 satın alan tüm müşteriler 60 günlük ücretsiz Strava Premium Üyelik hakkı kazanır. Bu teklifin sadece yeni Strava Premium Üyeleri için geçerli olduğunu lütfen unutmayın. Yeni V650 ürünlerini kaydettiklerinde müşterilere Strava Premium üyeliklerini nasıl başlatacaklarına dair talimatları içeren Flow'a hoş geldiniz e-postası gönderilir.

STRAVA.COM'DAKİ STRAVA LİVE SEGMENTS'İ POLAR FLOW'A AKTARIN

1. Polar Flow web hizmetinden VEYA Polar Flow uygulamasından, Strava ve Polar Flow hesaplarınızı bağlayın:

Polar Flow web hizmeti: **Ayarlar > Hesap > Strava > Bağlan**

Polar Flow uygulaması: **Genel Ayarlar > Bağlan > Strava** (bağlanmak için düğmeyi kaydırın)

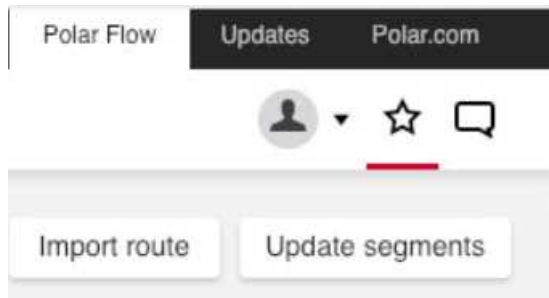
2. Strava.com'da bulunan ve Polar Flow'a aktarmak istediğiniz segmentleri seçin:

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

Segment adının yanındaki yıldız simgesine basın.

i Strava Live Segments'ten birkaç segmenti V650'nize hızlıca aktarmak için 3. adımı atlayabilirsiniz. Strava Live Segments'i Polar Flow'dan V650'nize aktarmak için Strava.com'da segmentleri seçip **V650'nizle eşitlemeniz** yeterlidir.

3. Strava Live Segments'i Polar Flow'a aktarmak için Polar Flow web hizmetinin **Favoriler** sayfasındaki **Segmentleri güncelle** düğmesine tıklayın.



STRAVA LIVE SEGMENTS'İ POLAR FLOW'DAN V650'NİZE AKTARIN

FlowSync yazılımını kullanarak USB kablosu aracılığıyla veya Polar Flow uygulamasını kullanarak Bluetooth üzerinden kablosuz olarak V650'niz ile Polar Flow web hizmeti arasında verileri eşitleyin. Eşitleme sırasında Strava.com'dan içe aktardığınız Strava Live Segments dahil ilk 20 favoriniz V650'nize aktarılır.

V650'nizde aynı anda en fazla 20 favori bulunabilir. Flow web hizmetinde 20'den fazla favoriniz varsa eşitleme sırasında listedeki ilk 20 favori V650'nize aktarılır. V650'nize aktarmak istediğiniz segment ilk 20 favori arasında değilse favorilerinizin sırasını sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz.

POLAR V650'NİZDE STRAVA LIVE SEGMENTS® ÖZELLİĞİNİ ETKİNLEŞTİRİN

1. **FAVORİLER** ögesine gidin ve Strava Live Segments özelliğini etkinleştirmek için radyo düğmesine dokunun. V650'nize aktardığınız tüm segmentlerin listesini görmek için **Strava Live Segments** alanına dokunun.
2. Listede her segmentin adını ve uzunluğunu görebilirsiniz. Bir segmenti haritada görmek için listede segmentin alanına dokunun.
3. Harita görünümü segmentin uzunluğunu, ortalama derecesini, kişisel rekorunuzu (**PR**) ve segmentin **KOM/QOM** zamanını gösterir. Haritada kaydırarak gezinebilir, çift dokunarak yakınlaştırma yapabilir ve iki parmakla dokunarak uzaklaştırma yapabilirsiniz. Ana görünüme dönmek için şu öğeye tıklayın ◀.
4. Özellik etkinleştirildiğinde, Strava Live Segments **FAVORİLER** kutusunda görüntülenir.



STRAVA LIVE SEGMENTS İLE EGZERSİZ

1. Bir bisiklet sürüşünü (Bisiklet, Yol bisikleti veya Dağ bisikleti spor profillerinde) GPS ile kaydetmeye başladığınızda, en yakındaki Strava Segments® ve sizinle başlangıç noktası arasındaki düz uzaklık

(kuş uçuşu uzaklık) V650'nizdeki **YAKINDAKİ SEGMENTLER** görünümünde gösterilir. Harita görünümünde başlangıç noktasını ve segmentlerin yönünü görürsünüz.



2. Bir Strava segmentine yaklaştığınızda V650'niz sizi sesli olarak uyarır ve segmentin başlangıç noktasına olan uzaklığınızı görüntüler. V650'nizde **İPTAL** ögesine dokunarak segmenti iptal edebilirsiniz.



3. Segmentin başlangıç noktasına vardığınızda başka bir sesli uyarı alırsınız. V650'nizde hem segmentin adı hem de segment için kişisel rekor süreniz (PR) görüntülenir. Segmentin kaydı otomatik olarak başlatılır.



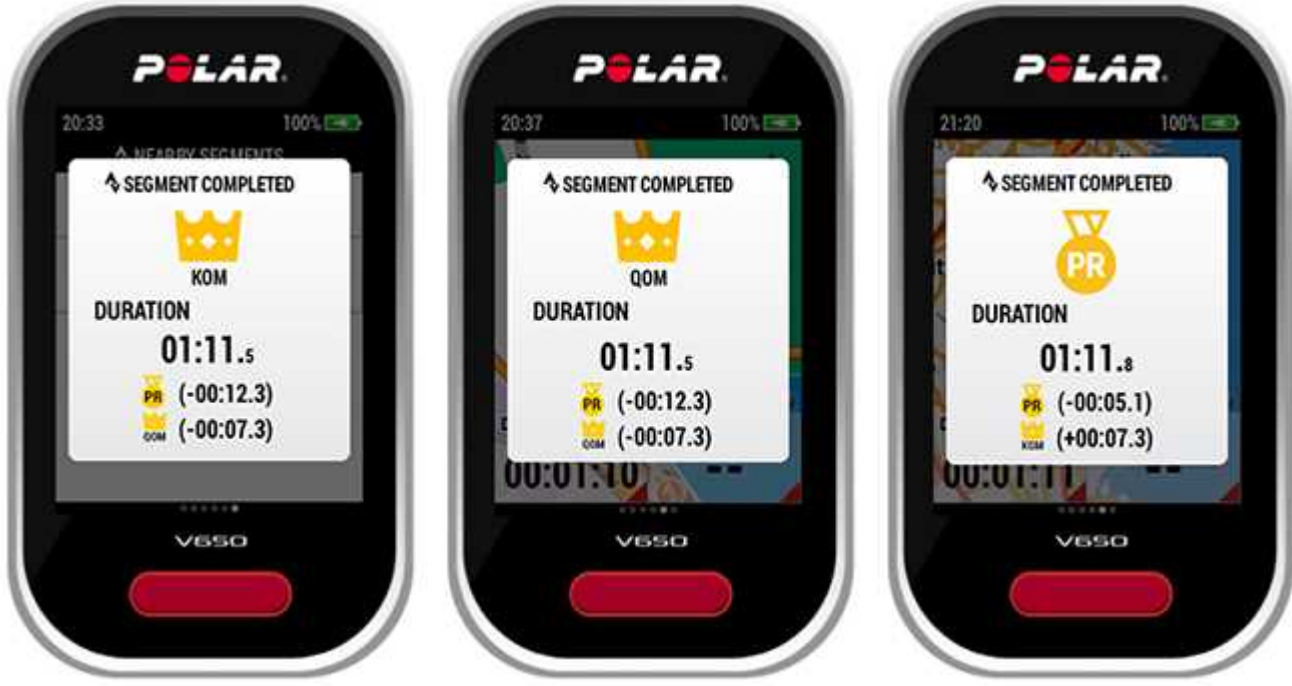
4. Strava Live Segment görünümü, segment başladığında egzersiz görünümüne eklenir. V650'nizde, Strava segment bilgilerinizi ve eforunuzu yönetmenizi sağlayacak verileri içeren gerçek zamanlı performans verileri görüntülenir.




Harita görünümünde şu seçenekleri açıp kapatmak için soldaki veri alanına dokunun:

ÖNDE/GERİDE PR, ÖNDE/GERİDE KOM/QOM, GİDİLECEK MESAFE ve SÜRE (Segmentte geçen toplam süre). Şu seçenekleri açıp kapatmak için sağdaki veri alanına dokunun: **HIZ, SÜRE** (Egzersiz o ana kadarki toplam süresi), **KALP ATIŞ HIZI ve GÜÇ**.

5. Segmenti tamamladıktan sonra V650 segment sürenizi, **PR** farkını ve **KOM/QOM** ile aranızdaki zaman farkını gösterir.



 Segment tamamlandığında sonuçlar hemen V650'nizde hesaplanıp gösterilir ancak nihai sonuçları [Strava.com](https://www.strava.com) adresinden kontrol etmeniz gerekir.

Strava segmentleri hakkında daha fazla bilgiye [Strava Support](https://www.strava.com/support) destek sayfasından ulaşabilirsiniz.

Strava Live Segments, Strava, Inc.in ticari markasıdır.

GELİŞMİŞ GÜÇ METRİKLERİ

V650 1.5.4 üretici yazılımı sürümünde, V650 üzerindeki egzersiz görünümü öğeleri aşağıdaki gelişmiş güç metriklerini içerecek şekilde artırılmıştır: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) ve TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)**, egzersiz zorluğuna dair değerlendirme sunar. Belirli bir egzersiz seansının gerçek fizyolojik gereklilikleri hakkında başarılı ölçümler sağlar.
- **INTENSITY FACTOR (IF)**, normleştirilmiş güç değerinin eşik güç değerimize oranıdır. Bu nedenle, eşik güçteki değişiklikleri veya farklılıkları göz önünde bulunduran IF, tek bir sürücünün veya farklı sürücülerin bir egzersiz seansında veya yarışta bağlı zorluk derecelerini karşılaştırmanın geçerli ve kullanışlı bir yoludur.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)**, güç verilerinize göre toplam egzersiz yükünü ölçer. Polar egzersiz yükü ve TRAINING STRESS SCORE değerlerinin karşılaştırılmayacağını lütfen unutmayın. Bunlar, iki farklı yaklaşımdır.

V650 ürününüzün egzersiz görünümüne bu yeni güç metriklerini eklemek için **Ayarlar > Spor profilleri** bölümüne gidin, düzenlemek istediğiniz profili seçin ve ardından **Egzersiz görünümüleri** ögesini seçin. Egzersiz görünümünü özelleştirme hakkında daha fazla bilgi için [Spor profili ayarları](#) ögesine gidin.

NP, IF ve TSS hakkında daha fazla bilgi için [TrainingPeaks blogunu](#) ziyaret edin.

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® ve TRAINING STRESS SCORE®, TrainingPeaks, LLC'nin ticari markalarıdır ve izin alınarak kullanılır. <http://www.trainingpeaks.com> adresinden daha fazla bilgi edinin.

AKILLI YÖNLENDİRME

Smart Coaching, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. Bu özellikler ihtiyaçlarınıza göre özel olarak ve egzersiz yaparken en fazla fayda ve motivasyonu sağlamak için tasarlanmıştır.

V650'de aşağıdaki Smart Coaching bulunmaktadır:


- Kalp atış hızı bölgeleri: Kalp atış hızı bölgeleri, egzersizinizin yoğunluğunu ve egzersiz programlarınıza dayalı spor bölgelerinizi kolayca seçmenize ve izlemenize olanak sağlar.
- Akıllı kalori: Piyasadaki en hassas kalori sayacı yakılan kalori miktarını hesaplar.
- Egzersiz Kazanımı: V650, seanstan hemen sonra egzersizinizin etkisi hakkında motive edici geri bildirim sağlar.

POLAR KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Polar kalp atış hızı bölgeleri, kalp atış hızına dayalı egzersize yeni bir verimlilik düzeyi kazandırır. Egzersizler, maksimum kalp atış hızı yüzdelerine bağlı olarak beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızı bölgeleri ile egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilir ve izleyebilirsiniz.

Hedef bölge	Zorluk derecesi, HRmax'ın %'si*, bpm	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
MAKSİMUM	90-100% 171-190 bpm	5 dakikadan az	Faydaları: Solunum sistemi ve kaslar için maksimum veya maksimuma yakın çalışma. Hissettiği: Nefes ve kaslar açısından çok zorlayıcıdır.

Hedef bölge	Zorluk derecesi, HRmax'ın %'si*, bpm	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
			<p>Önerilir: Çok deneyimli ve kondisyon durumu iyi olan sporcular. Yalnızca kısa aralıklarda, genellikle kısa egzersizler için son hazırlıkta.</p>
<p>AĞIR</p> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 dakika	<p>Faydaları: Yüksek hız dayanımının artırılmasını ve sürdürülebilmesini sağlar.</p> <p>Hissettiği: Kas yorgunluğuna ve hızlı solumaya neden olur.</p> <p>Önerilir: Yıl boyunca çeşitli sürelerde egzersiz yapan deneyimli sporcular. Yarış öncesi dönemde daha fazla önem kazanır.</p>
<p>ORTA</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 dakika	<p>Faydaları: Genel egzersiz temposunu artırır, orta zorluk derecesindeki çalışmalarını kolaylaştırır ve verimliliği artırır.</p> <p>Hissettiği: Düzenli, kontrollü, hızlı solunum.</p> <p>Önerilir: Yarışmalar için veya performansını artırmak için antrenman yapan sporcular.</p>
<p>HAFİF</p> 	60-70% 114-133 bpm	40-80 dakika	<p>Faydaları: Genel temel kondisyon düzeyini yükseltir, dinlenme yeteneğini artırır ve metabolizmayı hızlandırır.</p> <p>Hissettiği: Rahat ve kolaydır, düşük kas ve kalp ve dolaşım sistemi yükü.</p> <p>Önerilir: Temel egzersiz dönemlerinde uzun egzersiz seansları ve yarış sezonunda</p>

Hedef bölge	Zorluk derecesi, HRmax'ın %'si*, bpm	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
			dinlenme amaçlı egzersiz seansları yapan tüm sporcular.
<p>ÇOK HAFİF</p> 	50-60% 104-114 bpm	20-40 dakika	<p>Faydaları: Isınmaya ve soğumaya yardımcı olur ve toparlanmayı kolaylaştırır.</p> <p>Hissettiği: Çok kolay, düşük yüklenme düzeyi.</p> <p>Önerilir: Egzersiz dönemi boyunca toparlanma ve soğuma egzersizleri yapan sporcular.</p>

HRmax = Maksimum kalp atış hızı (220 - yaş). Örnek: 30 yaşında, 220-30=190 bpm.

Kalp atış hızı bölgesi 1'de egzersiz çok düşük bir zorluk derecesinde yapılır. Temel egzersiz ilkesi, performansın egzersiz sırasında ve ayrıca egzersiz sonrası dinlenme sürecinde de arttığıdır. Çok hafif zorluk derecesinde egzersizle dinlenme sürecini hızlandırabilirsiniz.

Kalp atış hızı bölgesi 2'de egzersiz, bir egzersiz programının önemli bir parçası olan dayanıklılık egzersizi içindir. Bu bölgede egzersiz seansları kolay ve aerobiktir. Hafif zorluk derecesine sahip bu bölgede yapılan uzun süreli egzersizler enerjinin verimli harcanmasını sağlar. İlerleme sağlamak için süreklilik gerekir.

Kalp atış hızı bölgesi 3'te aerobik güç artırılır. Egzersiz zorluk derecesi, spor bölgeleri 1 ve 2'den daha yüksek olmakla birlikte temel olarak aerobiktir. Spor bölgesi 3'te egzersiz, örneğin dinlenme ve toparlanma dönemini izleyen aralıklar içerebilir. Bu bölgedeki egzersiz, özellikle kalp ve iskelet kaslarındaki kan dolaşımını artırmada etkilidir.

Hedefiniz en üst potansiyelinizde yarışmaksa, kalp atış hızı bölgeleri 4 ve 5'te egzersiz yapmanız gerekir. Bu bölgelerde 10 dakikaya kadar aralıklarda anaerobik egzersiz yapılır. Aralık kısaldıkça zorluk derecesi artar. Aralıklar arasında yeterince dinlenmek çok önemlidir. Bölge 4 ve 5'teki egzersiz düzeni, en üst performansı elde etmeniz için tasarlanmıştır.

Polar hedef kalp atış hızı bölgelerini laboratuvarında ölçülen bir HRmax değerini veya bir saha testi yaparak kendi bulduğunuz değeri kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bir kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yaparken bölgenin tamamından faydalanmaya çalışın. Orta bölge iyi bir hedef olmakla birlikte kalp atış hızınızı her zaman tam olarak bu düzeyde tutmanız gerekmez. Kalp atış hızı kendini aşamalı olarak egzersiz zorluk


derecesine ayarlar. Örneğin kalp atış hızı hedef bölgesi 1'den 3'e geçerken dolaşım sistemi ve kalp atış hızı 3-5 dakika arasında kendini ayarlar.

Kondisyon ve dinlenme seviyeleri ile birlikte çevresel etkenlere bağlı olarak kalp atış hızı egzersiz zorluk derecesine karşılık verir. Yorgunluk hissine dikkat edilmesi ve egzersiz programının buna göre ayarlanması önemlidir.

AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı yakılan kalori miktarını hesaplar. Enerji harcaması hesabı şunları temel almaktadır:

- Vücut ağırlığı, boy, yaş, cinsiyet
- Kişisel maksimum kalp atış hızı (HR_{max})
- Egzersiz yaparken kalp atış hızı
- Kişisel dinlenme kalp atış hızı değeri (HR_{rest})
- Kişisel maksimum oksijen alımı ($VO2_{max}$)
- *Altitude (Rakım)*

 *En doğru Akıllı Kalori bilgisini almak için, $VO2max$ ve $HRmax$ değerlerinizi ölçtürdüyseniz lütfen bu değerleri V650'ye girin.*

EGZERSİZ KAZANIMI

Egzersiz Kazanımı özelliği egzersizinizin verimliliğini daha iyi anlamana yardımcı olur. Bu özellik kalp atış hızı sensörünün kullanılmasını gerektirir. Spor bölgelerinde en az toplam 10 dakika egzersiz yaptığınız her egzersiz seansından sonra performansınızla ilgili yazılı geri bildirim alırsınız. Geri bildirim spor bölgelerindeki egzersiz süresi dağılımı, kalori tüketimi ve süreye dayalıdır. Training Files'da (Egzersiz Dosyaları) ayrıntılı geri bildirim bilgileri yer alır. Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

Geri bildirim	Faydaları
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seanstı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha

Geri bildirim	Faydaları
	uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seansta! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.

Geri bildirim	Faydaları
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

EGZERSİZ YÜKÜ

Polar Flow web hizmetindeki Diary (Günlük) ekranında yer alan egzersiz yükü özelliği egzersiz seansınızın zorluk derecesini ve ne kadar süre dinlenmeniz gerektiğini belirtecektir. Ayrıca bu özellik sonraki seansınız için yeterince dinlenip dinlenmediğinizi belirterek dinlenme ile egzersiz arasında denge kurmanıza yardımcı olacaktır. Polar Flow web hizmetinde toplam çalışma yükünüzü kontrol edebilir, egzersizinizi optimum duruma getirebilir ve performans gelişiminizi izleyebilirsiniz.

Egzersiz yükü, egzersiz sırasındaki kalp atış hızı, egzersiz süresi ve kişisel etkenler (ör. cinsiyet, yaş, boy ve kilo) gibi egzersiz yükünü ve dinlenme süresini etkileyen farklı etkenleri dikkate alır. Egzersiz yükünüzü ve dinlenme dönemlerinizi sürekli izlemeniz kişisel sınırlarınızı öğrenmenize, fazla veya yetersiz egzersizden kaçınmanıza ve egzersiz zorluk derecesini ve süresini günlük ve haftalık hedeflerinize göre ayarlamana yardımcı olacaktır.

Egzersiz Yükü, toplam çalışma yükünüzü kontrol edebilir, egzersizinizi optimum duruma getirebilir ve performans gelişiminizi izleyebilirsiniz. Bu özellik farklı türlerde egzersiz seanslarının birbiri ile karşılaştırılabilmesini sağlar ve dinlenme ile egzersiz arasında mükemmel bir denge kurmanıza yardımcı olur.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti, egzersizinizi her ayrıntısını planlamanızı, analiz etmenizi ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar.

Flow web hizmeti ile aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Egzersizinizi tüm ayrıntılarını görsel grafikler ve rota görünümü ile analiz edin
- Verileri birbiriyle karşılaştırın, örneğin tur ya da hızı kalp atış hızıyla kıyaslayın
- Trendleri ve sizin için en önemli ayrıntıları takip ederek uzun vadeli ilerlemenizi görün
- Egzersiz seanslarınızı kendinizin ve başkalarının seanslarıyla karşılaştırın
- Önemli bilgilerinizi takipçilerinizle paylaşın
- Kendi ve başka kullanıcıların seansları daha sonra tekrar gerçekleştirin

V650'nizi Flow web hizmeti ile birlikte kullanmaya başlamak için flow.polar.com/start adresine gidin ve Polar hesabınızı oluşturun. **Eğer zaten bir Polar hesabına sahipseniz, Flow web hizmetinde yeni bir hesap için kayıt olmanız gerekmez..** Örneğin polarpersonaltrainer.com ile aynı kullanıcı adını ve parolayı kullanarak oturum açabilirsiniz.

V650'niz ile Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu yapmanıza izin veren FlowSync yazılımını indirin ve yükleyin.

Feed (Besleme)

Feed'de (Besleme), son zamanlarda yaptıklarınızın yanı sıra arkadaşlarınızın etkinliklerini ve yorumlarını görebilirsiniz.

Explore (Keşfet)


Explore'da (Keşfet) haritaya göz atarak rotaları keşfedebilirsiniz. Diğer kullanıcıların paylaştığı herkese açık egzersiz seanslarını görün ve kendinizin ya da başka kişilerin rotalarını tekrar gerçekleştirin ve önemli anların meydana geldiği yerleri görün.

Diary (Günlük)

Diary'de (Günlük) programladığınız egzersiz seanslarının yanı sıra daha önceki seanslarınızı gözden geçirebilirsiniz. Gösterilen bilgiler arasında: günlük, haftalık ya da aylık görünümde egzersiz planları, ayrı ayrı seanslar ve haftalık özetler.

Progress (İlerleme)

Progress'te (İlerleme), gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz. Raporlar, uzun vadede egzersizlerinizdeki ilerlemenizi takip etmenin kullanışlı bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

 *Flow web hizmetini kullanmayla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/flow adresine gidin.*


POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow uygulaması, seansınızdan hemen sonra egzersiz verilerinize hızlı bir bakış atmanızı sağlar. Ayrıca egzersiz günlüğünde egzersizlerinizin haftalık özetlerini de bulabilirsiniz. Flow uygulaması, V650'deki egzersiz verilerinizi Flow web hizmeti ile senkronize etmenin en kolay yoludur.

Polar V650, iOS ve Android için Polar Flow uygulaması v.3.0 ve daha üstü ile uyumludur. Ayrıca V650'nizi Flow uygulamasıyla kullanabilmek için bellenim sürümü 1.4.5 veya daha üstü gerekir. V650'nizi verilen USB kablosu ile bilgisayara bağladığınızda Polar FlowSync güncelleme seçeneğini sunacaktır.

Flow uygulaması ile görebilecekleriniz:

- Harita üzerinde rota görünümü
- Egzersiz Kazanımı
- Antrenman yükü ve dinlenme süresi
- Seansınızın başlama zamanı ve süresi
- Ortalama ve maksimum hız/tempo ve mesafe
- Ortalama ve maksimum kalp atış hızı, toplam kalp atış hızı bölgeleri
- Kaloriler ve kalorilerin % cinsinden yağ yakımı
- Maksimum rakım, çıkış ve iniş
- Tur bilgileri

 *Flow uygulamasını kullanmaya başlamadan önce, V650'nizi Flow web hizmetinde kaydettirmeniz gerekir. Kayıt işlemi V650'nizi flow.polar.com/start adresinde ayarlarken yapılır. Daha fazla bilgi [Set Up Your V650](#) (V650'nin Ayarlanması) başlığına bakın.*

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin. Flow uygulamasında egzersiz verilerinizi görmek için seansınızdan sonra V650'nizi senkronize etmeniz gerekmektedir. V650'nin Flow uygulamasıyla senkronize edilmesi ile ilgili daha fazla bilgi için [Syncing](#) (Senkronizasyon) bölümüne bakın.

SENKRONİZASYON

V650'nizden verileri USB kablosu aracılığı ile FlowSync yazılımını kullanarak ya da Bluetooth Smart® aracılığı ile Polar Flow uygulamasını kullanarak kablosuz olarak aktarabilirsiniz. V650'niz ile Flow web hizmeti ve uygulaması arasında veri senkronizasyonu yapabilmek için bir Polar hesabına ve FlowSync yazılımına sahip olmanız gerekmektedir. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve Polar Flow web hizmetinde Polar hesabınızı oluşturduktan sonra FlowSync yazılımını bilgisayarınıza indirin ve yükleyin. Flow uygulamasını App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza yükleyin.

V650'niz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında senkronizasyon yapmayı unutmayın ve verileri güncel tutun.


FLAWSYNC ÜZERİNDEN FLOW WEB HİZMETİ İLE SENKRONİZASYON

Flow web hizmeti ile verileri senkronize etmek için FlowSync yazılımına ihtiyacınız var flow.polar.com/start adresine gidin ve senkronize etmeyi denemeden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. Mikro USB konektörünü USB bağlantı noktasına ve kablonun diğer ucunu bilgisayarınıza takın.
2. FlowSync yazılımının çalıştığından emin olun.
3. Bilgisayarınızda FlowSync penceresi açılır ve senkronizasyon başlar.
4. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

V650'nizi bilgisayarınıza her bağladığınızda Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz ayarları senkronize eder. Eğer senkronizasyon otomatik olarak başlamazsa masaüstü simgesini (Windows) kullanarak ya da uygulama klasöründen (Mac OS X) FlowSync'i başlatın. Her bellenim sürümü güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

V650 bilgisayarınıza bağlıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları V650'ye aktarmak için FlowSync'te senkronizasyon düğmesine basın.

 *FlowSync yazılımıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.*

FLOW UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON

Senkronizasyon yapmadan önce:


- Bir Polar hesabına sahip olduğunuzdan ve Flow uygulamasını mobil cihazınıza indirip yüklediğinizden emin olun.
- V650'nizi Flow web hizmetinde kayıt ettirmiş ve verilerinizi en az bir kez FlowSync yazılımını kullanarak senkronize etmiş olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.

Verilerinizi iOS mobil ile eşitlemek için:

1. Mobil cihazınızdan Flow uygulamasına oturum açın.
2. Yan menüyü görüntülemek için V650'nin yan tarafındaki düğmeye basın ve senkronizasyonu başlatmak için menüden **SYNC WITH MOBILE** (MOBİL CİHAZLARLA SENKRONİZASYONU) seçin.
3. İlk kez eşitleme yaptığınızda **iOS mobil** mi yoksa **Android mobil** bağlantısı mı gerçekleştirdiğinize dair bir soru göreceksiniz. **iOS mobil** seçeneğini seçin.
4. Önce **BAĞLANIYOR** ardından **EŞİTLENİYOR** ifadelerini göreceksiniz. İlerleme çubuğu senkronizasyonun durumunu gösterir. V650'nizde çok miktarda egzersiz verisi varsa senkronizasyonun biraz zaman alabileceğini unutmayın. İşiniz bittiğinde **Syncing complete** (Senkronizasyon tamamlandı) mesajı gösterilir.

Verilerinizi Android mobil ile eşitlemek için:

1. Mobil cihazınızdan Flow uygulamasına oturum açın.
2. Flow uygulaması Android ile kullandığınız başka Polar egzersiz cihazlarınız varsa, V650'nin Flow uygulamasında aktif cihaz olarak seçilmiş olduğundan emin olun. Böylece Flow uygulaması V650'nize bağlanması gerektiğini anlar. Flow uygulamasında, **Settings** (Ayarlar) > **PRODUCTS**'a (ÜRÜNLER) gidin ve aktifleştirmek için V650'nin üzerine dokunun.
3. Yan menüyü görüntülemek için V650'nin yan tarafındaki düğmeye basın ve senkronizasyonu başlatmak için menüden **SYNC WITH MOBILE** (MOBİL CİHAZLARLA SENKRONİZASYONU) seçin.
4. İlk kez eşitleme yaptığınızda **iOS mobil** mi yoksa **Android mobil** bağlantısı mı gerçekleştirdiğinize dair bir soru göreceksiniz. **Android mobil** seçeneğini seçin.
5. Mobil cihazınız eşleştirmeyi kabul edip etmediğinizi sorarsa, kabul etmeyi seçin.
6. **Cihazları eşleştirmek için mobil cihazınıza XXXXXX yazdığınızda** V650 üzerinde görüntülenir. V650 ile mobil cihazınızı eşleştirmek için V650'deki pin kodunu mobil cihazınıza girin. Eşleştirme başlar. Eşleştirme başarılı bir şekilde tamamlandığında **Eşleştirildi** ifadesi görüntülenir.
7. Önce **BAĞLANIYOR** ardından **EŞİTLENİYOR** ifadelerini göreceksiniz. İlerleme çubuğu senkronizasyonun durumunu gösterir. V650'nizde çok miktarda egzersiz verisi varsa senkronizasyonun biraz zaman alabileceğini unutmayın. İşiniz bittiğinde **Syncing complete** (Senkronizasyon tamamlandı) mesajı gösterilir.

 V650'nizi Flow uygulaması ile senkronize ettiğinizde egzersiz verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmetine otomatik olarak senkronize edilir.

*Gerekirse, iOS mobil / Android mobil ayarlarını daha sonra **Genel ayarlar > V650 Hakkında** sekmesinde değiştirebilirsiniz. Ayarları değiştirmek için sayfayı aşağıya kaydırın.*

Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için www.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

V650'NİZİN BAKIMI


Tüm elektronik cihazlar gibi Polar V650 de özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki öneriler garanti gerekliliklerini sağlamanıza ve bu ürünü uzun yıllar boyunca keyifle kullanmanıza yardımcı olacaktır.

POLAR V650

Egzersiz cihazınızı temiz tutun. Egzersiz cihazının üzerindeki kirleri temizlemek için ıslak bir kağıt havlu kullanın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için cihazı basınçlı suyla yıkamayın. Egzersiz cihazını suya daldırmayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın.

USB kablosu, cihazın USB bağlantı noktasına zarar vermeden dikkatli şekilde takılmalıdır.


Egzersiz cihazının USB bağlantı noktasını her kullandığınızda, kapak/arka muhafazanın sızdırmazlık yüzeyinde kıl, toz ya da başka pislikler olmadığını kontrol edin. Pislikleri uzaklaştırmak için hafifçe silin. Temizlik için plastik parçalarda çiziklere neden olabilecek keskin aletler ya da araçlar kullanmayın.

 *Banyo veya yüzme için uygun değildir. Su sıçramasına ve yağmur damlalarına karşı korunur. Egzersiz cihazını suya daldırmayın. Egzersiz cihazının aşırı yağışlı havada kullanımı GPS alımında sinyal karışmasına neden olabilir.*

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Konnektör: Her kullanımdan sonra konnektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla kurulayın. Gerekirse konnektörü hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kesinlikle alkol veya aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri (ör. temizlik teli veya kimyasalları) kullanmayın.

Kayış: Her kullanımdan sonra kayışı suyla yıkayın ve asarak kurutun. Gerekirse kayışı hafif sabunlu ılık su ile temizledikten sonra temiz suyla yıkayın. Kayışın üzerinde kalıntı bırakabileceğinden nemlendirici sabun kullanmayın. Kayışı suda bekletmeyin, kurutma makinesinde kurutmayın, ütölemeyin, kuru temizlemeye vermeyin veya yıkarken beyazlatıcı kullanmayın. Kayışı germeyin veya elektrot bölgelerini bükmeyin.

 *Kayışın etiketindeki yıkama talimatlarını kontrol edin.*

HIZ SENSÖRÜ **BLUETOOTH® SMART** VE KADANS SENSÖRÜ **BLUETOOTH® SMART**

Sensörleri hafif sabunlu ılık su ile temizleyin ve ardından temiz suyla iyice yıkayın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için sensörleri basınçlı suyla yıkamayın. Hız sensörünü ya da kadans sensörünü suya daldırmayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın. Sensörleri sert darbelerden koruyun. Sensör üniteleri hasar görebilir.

SAKLAMA

Egzersiz cihazını ve sensörleri, serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çanta) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmuyun. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklete montaj parçası üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.


V650'nizi şarjlı halde saklamamanızı öneririz. Pil, uzun süre saklandığında, yavaş yavaş şarjını kaybeder. Eğer V650'nizi birkaç ay boyunca saklamayı planlıyorsanız, bir kaç ay sonra tekrar şarj etmenizi öneririz. Bu işlem, pil ömrünü uzatacaktır.

Kalp atış hızı sensörünün pil ömrünü en üst düzeye çıkartmak için kayışı ve konektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için [Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi](#)'ne bakın.

İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için www.polar.com/support adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

 *Polar Hesabı'nızın kullanıcı adı her zaman için e-posta adresinizdir. Polar ürün kaydı, polarpersonaltrainer.com, Polar tartışma forumu ve Bülten kaydı için aynı kullanıcı adı ve parola geçerlidir.*

ÖNEMLİ BİLGİLER

PİLLER

Polar V650 egzersiz cihazı, bir dahili, şarj edilebilir pile sahiptir. Şarj edilebilir pillerin şarj döngüsü sınırlı sayıdadır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 kezden fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Şarj döngüsü sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

Ürünün kullanım ömrünün sonunda Polar, yerel atık uzaklaştırma yönetmeliklerine uygun hareket ederek ve mümkünse atık elektronik cihazlar için ayrılan yerlere atarak atığın çevreye ve insan sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi tavsiye etmektedir. Bu ürünü, ayırma yapılmayan belediye çöpüne atmayın.

Polar H6 kalp atış hızı sensörü kullanıcı tarafından değiştirilebilir bir pil içerir. Pili kendiniz değiştirmek için lütfen [Kalp Atış Hızı Sensörü Pili'nin Değiştirilmesi](#) bölümündeki talimatları dikkatli biçimde izleyin.

Hız sensörü *Bluetooth Smart®* ve kadans sensörü *Bluetooth Smart®* pilleri değiştirilemez. Polar, mekanik dayanıklılığı ve güvenilirliği en üst düzeye çıkarmak için sensörleri tamamen kapalı olarak tasarlamıştır. Sensörlerin içindeki piller uzun ömürlüdür. Yeni bir sensör satın almak için yetkili bir Polar Servis Merkezi veya bayisi ile iletişime geçin.

Pilleri çocuklardan uzak tutun. Yutulursa hemen bir doktorla görüşün. Piller yerel yönetmeliklere uygun olarak doğru şekilde elden çıkarılmalıdır.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ PİLİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ

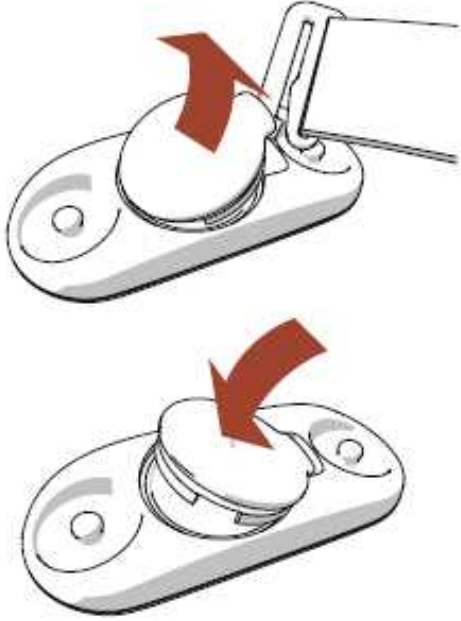
Kalp atış hızı sensörünün pillerini kendiniz değiştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları dikkatlice uygulayın:

Pili değiştirirken sızdırmazlık halkasının zarar görmediğinden emin olun. Hasar görmesi durumunda bir yenisıyla değiştirin. Sızdırmazlık halkası/pil setlerini iyi donanımlı Polar bayilerinden ve yetkili Polar Servisleri'nden satın alabilirsiniz. ABD ve Kanada'da yetkili Polar Servis Merkezleri'nden yedek sızdırmazlık halkaları temin edilebilir. ABD'de sızdırmazlık halkası/pil takımları www.shoppolar.com adresinden de satın alınabilir.

Yeni ve tamamen dolu bir pili, metal pens veya cımbız gibi elektriği ileten aletlerle aynı anda her iki yanından tutmaktan kaçının. Bu durum, pilin kısa devre yapmasına ve daha hızlı bitmesine neden olabilir. Kısa devre yapması pile zarar vermez ancak pilin kapasitesini ve ömrünü azaltabilir.

H6

1. Kayış üzerindeki klipsi kullanarak pil kapağını açın.
2. Kürdan benzeri uygun boyda küçük sert bir çubuk kullanarak pil kapağından eski pili çıkarın. Metal olmayan bir alet kullanılması önerilir. Pil kapağına zarar vermemeye dikkat edin.
3. Yeni pili (CR 2025) eksi (-) tarafı yukarıda olacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konektördeki yuvayla hizalayın ve pil kapağını yeniden yerine itin. Bir geçme sesi duyarsınız.



H10

1. Küçük bir yassı başlı araç kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın.
2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025) eksi (-) ucu dışarı bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konektördeki yuvayla hizalayın ve pil kapağını yeniden yerine itin. Bir geçme sesi duyarsınız.



Yanlış türle değiştirilirse pilin patlama riski bulunmaktadır. Kullanılmış pilleri talimatlara uygun şekilde atın.

ÖNLEMLER

Polar V650 performans durumunuzu gösterir. Egzersiz cihazı, bir egzersiz seansı sırasındaki fizyolojik yorulma ve dinlenme seviyelerini göstermek için tasarlanmıştır. Kalp atış hızı, hız ve mesafeyi ölçer. Bir kadans sensörü ile kullanıldığında bisiklet kadansını da ölçer. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

EGZERSİZ SIRASINDA SİNYAL KARIŞMASI

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz internet) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir. Bu sorunları çözmek için aşağıdakileri deneyin:

1. Kalp atış hızı sensörü kayışını göğsünüzden çıkarın ve egzersiz ekipmanını normalde kullanacağınız şekilde kullanın.
2. Egzersiz cihazını düzensiz okuma görüntülediği bir yer bulana dek veya kalp simgesi yanıp sönmeyi durdurana dek çevrenizde hareket ettirin. En fazla sinyal karışması çoğunlukla ekipman

ekranının tam önünde oluşur. Ekranın sol veya sağ yanında ise görelî olarak sinyal karışması görülmez.

3. Kalp atış hızı sensörü kayışını yeniden göğsünüze takın ve egzersiz cihazını mümkün olduğunca sinyal karışmasının olmadığı alanda tutun.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir.

SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda, söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle, resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda [Teknik Özellikler](#)'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Herhangi bir cilt reaksiyonu göstermeniz durumunda, ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar müşteri hizmetlerine de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize

temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Aynı zamanda, koyu renkli giysiler de daha açık renkli egzersiz cihazlarının renk değiştirmesine neden olabilir. Açık renkli bir egzersiz cihazının uzun yıllar boyunca rengini koruyabilmesi için, egzersiz sırasında giydiğiniz kıyafetlerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmeden emin olmalısınız. Soğuk koşullarda egzersiz yapıyorsanız (-20°C ila -10°C / -4° F ila 14°F arasında), egzersiz cihazını kıyafetinizin altına, doğrudan kolunuzla temas edecek şekilde takmanızı tavsiye ederiz.

UYARI - PİLLERİ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTUN

Polar kalp atış hızı sensörleri (örneğin, H10 ve H9) düğme pil içerir. Düğme pil yutulacak olursa 2 saat kadar kısa bir süre içinde vücut içinde yanmaya neden olabilir ve ölüme yol açabilir. **Yeni veya kullanılmış pilleri çocuklardan uzak tutun.** Pil bölmesi güvenli şekilde kapanmıyorsa ürünü kullanmayı bırakın ve çocuklardan uzak tutun. **Pillerin yutulduğuna veya bir şekilde vücut içine girdiğine dair şüpheniz varsa derhal tıbbi yardım alın.**

TEKNİK ÖZELLİKLER

POLAR V650

Pil tipi:	Şarj edilebilir 1900 mAh Li-ion Polimer pil
Çalışma süresi:	10 sa.
Çalışma sıcaklığı:	-20 °C ila +50 °C / -4 °F ila 122 °F
V650 malzemeleri:	Akrilonitril bütadiyen stiren (ABS), Polikarbon (PC), Asahi Dragontrail (cam), Polyamid (PA)
Bisiklet montaj parçası malzemeleri:	Polioksimetilen (POM)
Saat hassasiyeti:	25 °C / 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi .
GPS hassasiyeti:	mesafe ±%2, hız ±2km/sa
Rakım hassasiyeti:	±20 m / 65 ft
Yokuş/İniş duyarlılığı:	5 m
Maksimum rakım:	9.000 m / 29528 ft

Örnekleme hızı:	1 Hz
Kalp atış hızı izleme doğruluğu:	± %1 veya ± 1 bpm'den daha büyük olanı. Tanım istikrarlı durumlar için geçerlidir
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	15-240 bpm
Mevcut hız gösterim aralığı:	0-399 km/sa ya da 248 mph
Su geçirmezlik:	Su geçirmez IPX7 Su sıçramasına ve yağmur damlalarına karşı korunur. V650'yi suya daldırmayın. V650'nin aşırı yağışlı havada kullanımı GPS alımında sinyal karışmasına neden olabilir.

V650 sınır değerleri

En fazla kayıtlı seans sayısı:	V650, içinde bulunduğunuz haftanın ve önceki dört haftanın seanslarını kaydeder.
Bir seansta kaydedilen maksimum süre:	99 sa. 59 dk. 59 sn.
Bir seansta kaydedilen en fazla tur sayısı:	999
Bir seansta kaydedilen en fazla otomatik tur sayısı:	999
Toplam kalori:	65.535

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil ömrü:	300 sa.
Pil tipi:	CR2025
Pil sızdırmazlık halkası:	O halka 20,0 x 0,90 Malzeme: Silikon
Çalışma sıcaklığı:	-10 °C - +50 °C/14 °F - 122 °F
Konnektör malzemesi:	ABS
Kayış malzemesi:	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester
Su geçirmezlik:	30 m

Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini kullanır.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basıncılı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı

					korunmalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.



Üretici: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE. www.polar.com

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

YÖNETMELİK BİLGİLERİ

	Bu ürün, 2014/53/EU, 2011/65/EU ve 2015/863/EU yönergelerine uygundur. Her ürün için Uyumluluk Bildirimi'ne ve diğer yasal düzenleme bilgilerine www.polar.com/tr/mevzuat_bilgileri adresinden ulaşabilirsiniz.
	Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin atık elektrikli ve elektronik ekipmanlar (AEEE) ile ilgili 2012/19/EU Yönergesi'nin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pil ve akümülatörlerin Avrupa Parlamentosu'nun ve Konseyi'nin piller ve akümülatörler ile atık piller ve akümülatörler ile ilgili 6 Eylül 2006 tarihli 2006/66/EC Yönergesi'nin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

V650'ye özel yönetmelik bilgilerini görmek için **Settings > General settings > About V650** (Ayarlar > Genel ayarlar > V650 Hakkında) adımlarını izleyin.

SORUMLULUK REDDİ

• Bu kılavuzdaki materyaller yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kılavuzda anlatılan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programı nedeniyle önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.

• Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda anlatılan ürünler ile ilgili bir beyanda bulunmaz veya garanti vermez.

• Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy, bu materyallerin veya bu kılavuzda anlatılan ürünlerin kullanımı ile ilgili veya kullanımından kaynaklanan doğrudan, dolaylı veya arızı, nihai veya özel zarar(lar), kayıplar, masraflar veya harcamalar için yükümlü olmayacaktır.

Üretici:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 TR 10/2019