

入門指南

在 Polar Flow 網路服務中，設定您的全新 Polar V650。為獲得最準確的個人活動資料，在進行設置時輸入正確的資料非常重要。

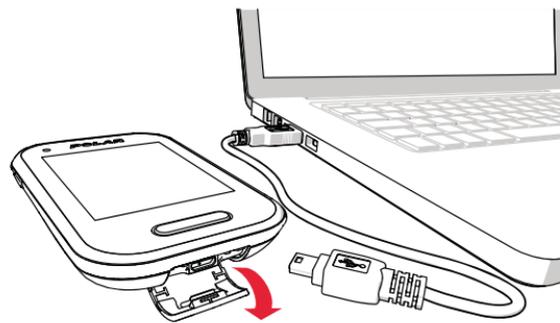
1. 使用 USB 連接線將 V650 插入電腦的 USB 埠。V650 開始充電，需時約數分鐘。
2. 透過長按側面按鈕打開 V650。

i 若您使用的是 Mac OS X，則必須在 V650 上啟用適用於 Mac OS X 的相容模式。進入 Settings > General settings (設定>一般設定)。滾動到底部並選擇 About V650 (關於 V650)。再次向下滾動並選擇您電腦的作業系統：Mac OS X。請重新啟動 V650 以保存設定。有關更詳細的說明，請參閱 support.polar.com/en/V650 上的 V650 支援頁面。

3. 請前往 flow.polar.com/start 並下載 Polar FlowSync 資料傳輸軟件，好讓你將V650綁定至Flow 網路服務。
4. 打開安裝套裝軟件並按照螢幕上的說明安裝軟件。
5. 安裝完成後，FlowSync 會自動打開。

i 請注意，建立 V650 和電腦之間的連接可能需要一些時間。

6. 若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。Polar FlowSync 將 V650 識別為新設備，並在您的網際網路瀏覽器中打開 Polar Flow 網路服務。
7. 創建一個帳戶或者直接登入（如果您已有一個 Polar 帳戶）。
8. 點選 Done (完成) 以在 V650 和 Polar Flow 網路服務之間同步您的設定。同步完成後，FlowSync 狀態將更改為已完成。
9. 若 V650 有更新的固件，我們建議您在設定期間安裝。



i 完全充滿電池需要最多五小時。

熟悉您的 V650

1. 按側面按鈕檢視以下選項：
 - » 與手機同步
 - » 校準海拔高度
 - » 鎖定顯示屏
 - » 搜尋傳感器
 - » 關閉 V650

2. 向下滑動可打開下拉式功能表。您可在此調節前燈、訓練聲音和顯示亮度。

3. 檢視您的訓練課和騎自行車記錄總計詳情。

4. 更改設定來適合您的需要。

5. 啟用 Strava Live Segments® 路段或選擇您的騎行路線。

i 添加從 Strava 下載的路段，並將其發送到 Flow 網路服務中的我的最愛，並將其同步到 V650。

6. 選擇運動內容和要騎的自行車。

7. 檢視 GPS 和傳感器的狀態。

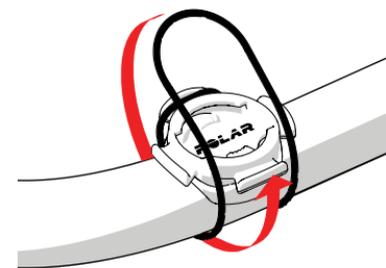
8. 按前方按鈕開始記錄，長按該按鈕暫停記錄。您也可以將按鈕設定為一圈。



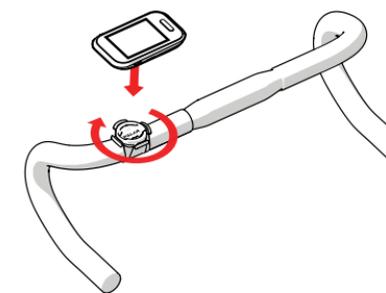
自行車固定夾

您可以在龍頭、車把的左側或右側安裝自行車固定裝置。

1. 將膠座置於龍頭/手把上。
2. 將自行車固定裝置置於膠座上使 POLAR 商標與手把成一直線。
3. 利用O型環把自行車固定裝置安裝在龍頭/手把上。



4. 將 V650 背部突起部份對準自行車固定裝置上的插槽，接著順時針旋轉直至 V650 固定至正確位置上。



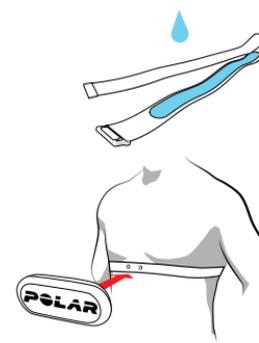
H10 心率傳感器

當您騎行時配套使用我們的心率傳感器，您將充分發揮 Polar 專屬的 Smart Coaching 功能。心率資料能夠讓您深入瞭解自己的身體狀態以及身體對訓練的反應程度。這將幫助您微調您的訓練計畫，並更有效地實現您的目標。

將舒適的胸帶和連接器佩戴在胸部周圍，以便 V650 上的心率即時且準確。

*如果您購買了未配備心率傳感器的 V650，請不用擔心，您可以隨時購買。

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 將胸帶夾在胸前，調整胸帶以貼近身體。
3. 安裝連接器。
4. 在首次訓練課前，您需要將心率傳感器與 V650 配對。前往 Settings > General settings > Pairing > Pair new device (設定 > 一般設定 > 配對 > 配對新裝置) 並按下開始。



i 訓練後，拆下心率傳感器連接器，並在流動水下沖洗以保持乾淨。有關更詳細的說明，請參閱 V650 支援頁面 support.polar.com/en/V650。

開始訓練

選擇您要使用的運動內容。使您的 V650 螢幕朝上並保持不動，直至其搜索到 GPS 衛星信號。初次使用時，這個過程一般需要 30-60 秒的時間。當 GPS 周圍的綠色圓圈呈靜態顯示時，表示 V650 已經備妥。按下前鍵開始騎車。

訓練中

亮麗的輕觸式螢幕讓您在騎行時也可輕易查看訓練數據。只需滑動螢幕便可切換訓練視圖。



紅色三角形意味著您能快速切換顯示的資訊，如速度至平均速度。

按下前鍵暫停您的訓練。接著，您可以選擇繼續 (Continue) 或停止 (Stop) 記錄該訓練。

訓練結束後

使用 Polar V650 與 Polar Flow 網路服務獲取訓練相關的即時與深入分析。

查看總結

訓練後立刻獲得即時總結及訓練對您身體的益處。

有關騎車訓練的詳細資料，例如持續時間、距離、最大心率、速度和 VAM，請查看 歷史記錄 (History) > 訓練課 (Sessions)。

分析所有細節

您可透過 polar.com/flow 分析所有細節、查看您的進程並與朋友或教練分享訓練。



主要功能

Polar V650 為您提供一系列的獨特功能，幫助您更好地訓練。在此處可得到重要功能的概要。

運動內容

V650 有三個騎車及一個其他運動的運動內容，您可以根據需要自訂訓練內容。例如，您可以為每個訓練內容設定六個視圖，而每個視圖最多可包含八個資料欄。

內置 GPS

配備內置 GPS 的 V650 可追蹤您的騎車速度、距離與路線。返回起點與路徑追蹤功能可以幫助您返回至騎車路線的起始位置。

氣壓感應器

您的 V650 不僅可以測量高度，還能全面測量各類資料，例如上升/下降、上坡 / 下坡、即時 VAM（即提升速率）與海拔補償卡路里。

訓練效益

V650 可在訓練結束後立即對訓練效果提供具推動力的建議。

前燈

V650 頂邊的前燈的功能是提升您在路上對他人的能見度。這是一項智慧功能，您可以設定為在天黑時自動開啟。

第三方功率傳感器兼容性

V650 兼容眾多第三方功率傳感器。請檢視 support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors 上提供完整的兼容性列表。

與 TRAININGPEAKS® 兼容

在連接 TrainingPeaks 和 Polar Flow 帳戶後，您可以將訓練課程從 V650 同步到 TrainingPeaks。在訓練期間，您可以在 V650 上查看 Training Stress Score® (TSS®)、Intensity Factor® (IF®) 和 Normalized Power® (NP®)。



V650 上的 STRAVA LIVE SEGMENTS®

若您希望在接近其中一段你最喜愛的 Strava 路段時收到 V650 的提示，需要：

1. 連接您的 Strava Premium 和 Polar Flow 帳戶。
2. 在 Strava 中選擇您要下載到 Polar Flow 的路段。
3. 在 Polar Flow 中選擇您希望在 V650 上看到的 Strava 路段。
4. 同步 V650。



請造訪 support.polar.com/en/V650 以瞭解更多。

使用配件個性化

藉由以下配件，增強您的訓練體驗並更全面地瞭解您的表現：

- » 前置式可調節自行車固定架 為您提供最佳視角，且使用自行車碼表更輕鬆。您可以將本裝置安裝在車把上或自行車豎管上。
- » 速度傳感器 Bluetooth® Smart 即使是在最嚴苛的路線上，也能準確測量您的騎行速度/踏頻和距離。這對於室內騎行非常實用。V650 顯示您的速度的當前值、平均值和最大值。
- » 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart 測量您的騎行踏頻，單位為每分鐘的轉數。V650 顯示您的踏頻的當前值、平均值和最大值。

若要更換心率傳感器電池：

1.



2.



為安全起見，請確保使用正確的電池 (CR2025)。

技術規格

V650

電池型號 1900 mAh 鋰聚合物電池
操作時間 10 小時
操作溫度 -20 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F
防水級別 IPX7 級
V650 物料 丙烯腈丁二烯苯乙烯聚合物 (ABS)、聚碳酸酯 (PC)、Asahi Dragontrail (玻璃)、聚酰胺 (PA)、聚甲酯 (POM)

自行車固定裝置物料

Polar H10 心率傳感器

電池類型 CR2025
電池密封圈 O 型環 20.0 x 0.90 材料矽膠
操作溫度 -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
防水性 30 m
傳感器物料 ABS 塑料、玻璃增強 ABS 塑料、聚碳酸酯、不鏽鋼
胸帶物料 聚酰胺 38%、聚氨基 29%、氨綸 20%、聚酯 13%、矽酮印花

此無線電裝置運行於 2.402 - 2.480 GHz ISM 頻段，最大功率 4.0 mW。

APP STORE 是 APPLE INC. 的服務標記
GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商標
STRAVA LIVE SEGMENTS 是 STRAVA, INC. 的商標
TRAININGPEAKS 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商標
NP®、IF® 和 TSS® 是 TRAININGPEAKS, LLC 的商標，且須經許可使用。請造訪 [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com) 以瞭解更多。

製造商：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

電話：+358 8 5202 100

傳真：+358 8 5202 300

網址：www.polar.com

兼容於



/polarglobal

17951144.04 CHNT 02/2018 WINLEE

17951548.04 BUNDLE CAN/APAC 02/2018 WINLEE



POLAR V650
智慧 GPS 自行車碼表

入門指南

請造訪 support.polar.com/en/V650 以瞭解更多

繁體中文