

Primeros pasos

Configura tu nuevo Polar V650 en el servicio web Polar Flow. Para obtener los datos de entrenamiento más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

1. Conecta tu V650 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. Puede que tu V650 tarde unos minutos en empezar a cargarse.
2. Enciende tu V650 pulsando y manteniendo pulsado el botón lateral.

i Si utilizas Mac OS X, debes activar el modo de compatibilidad de Mac OS X en tu V650. Ve a **Ajustes > Ajustes generales**. Desplázate hacia abajo y selecciona **Acerca de V650**. Desplázate hacia abajo de nuevo y selecciona el sistema operativo de tu ordenador: **Mac OS X**. Reinicia tu V650 para guardar el ajuste. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta las páginas de asistencia del V650 en support.polar.com/es/V650.

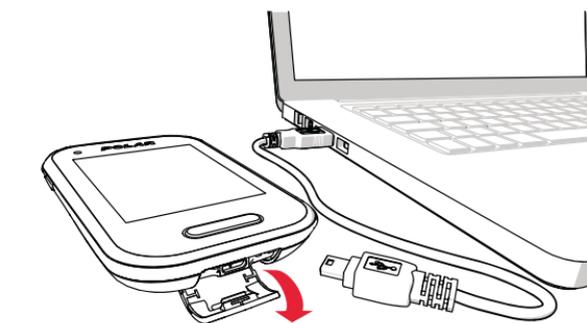
3. Ve a flow.polar.com/start y descarga el software de transferencia de datos Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu V650 al servicio web Polar Flow.

4. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.

5. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente.

i Recuerda que se necesita algún tiempo para establecer la conexión entre tu V650 y el ordenador.

6. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga. Polar FlowSync reconoce tu V650 como un nuevo dispositivo y abre el servicio web Polar Flow en tu navegador de web.
7. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una.
8. Haz clic en **Hecho** para sincronizar tus ajustes entre el V650 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.
9. Si hay disponible una actualización de firmware para tu V650, te recomendamos que la instales durante la configuración.



i La carga total de la batería tarda cinco horas.

Presentación de tu V650

1. Pulsa el botón lateral para ver las siguientes opciones:
 - » Sincronizar con el móvil
 - » Calibrar la altitud
 - » Bloquear pantalla
 - » Buscar sensores
 - » Apagar el V650

2. Desplázate hacia abajo para abrir el menú desplegable. Ahí puedes ajustar la luz frontal, los sonidos de entrenamiento y el brillo de la pantalla.

3. Consulta los detalles de tus sesiones y los totales de tu historial de ciclismo.

4. Modifica los ajustes para adaptarlos a tus necesidades.

5. Activa Strava Live Segments® o selecciona una ruta para tu recorrido.

i Añade segmentos que hayas descargado de Strava y rutas a tus Favoritos en el servicio web Flow y sincronízalos con tu V650.

6. Selecciona el perfil y la bicicleta para tu recorrido.

7. Consulta el estado del GPS y los sensores.

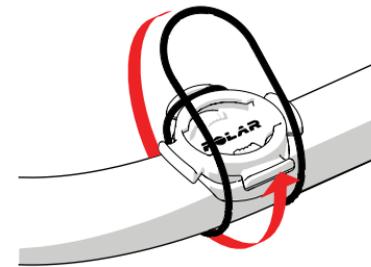
8. Pulsa el botón frontal para iniciar la grabación, pulsa y mantén pulsado para ponerla en pausa. También puedes configurar el botón para tomar una vuelta.



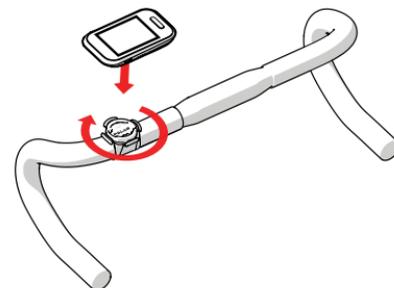
Soporte para bicicleta

Puedes instalar el soporte para bicicleta en el lado izquierdo o derecho del manillar.

1. Coloca la base de goma en el manillar.
2. Coloca el soporte para bicicleta en la base de goma de forma que el logotipo de POLAR esté alineado con el manillar.
3. Fija el soporte para bicicleta en la barra/manillar con la junta tórica.



4. Alinea los bordes en la parte posterior del V650 con las ranuras del soporte para bicicleta y gira en sentido de las agujas del reloj hasta que el V650 esté en su lugar.



H10 HR Sensor

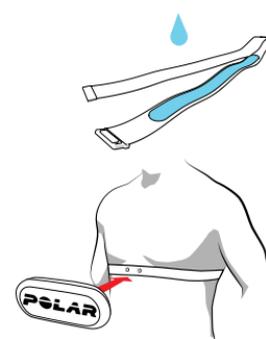
Cuando utilices sensores de frecuencia cardíaca al ir en bicicleta, aprovecha al máximo las exclusivas funciones de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te dan una visión de tu estado físico y de cómo responde tu cuerpo al entrenamiento. Esto te ayudará a ajustar tus planes de entrenamiento y a conseguir tus objetivos de forma más efectiva.

Ponte el elástico y el sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu V650.

*** Si has comprado tu V650 sin un sensor de frecuencia cardíaca, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.**

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.
4. Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario vincular el sensor de frecuencia cardíaca con tu V650. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca y ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinculación > Vincular nuevo dispositivo**.

i Después del entrenamiento, retira el sensor de frecuencia cardíaca y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio. Para obtener instrucciones detalladas, consulta las páginas de asistencia del V650 en support.polar.com/es/V650.



Empezar a entrenar

Selecciona el perfil que deseas utilizar. Mantén tu V650 con la pantalla orientada hacia arriba hasta que detecte las señales del satélite GPS. Esto requiere normalmente 30-60 segundos la primera vez. El V650 está listo una vez que el círculo verde alrededor del GPS esté fijo. Pulsa el botón frontal para empezar tu recorrido.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

La pantalla táctil te permite controlar fácilmente tus datos de entrenamiento durante el recorrido. Cambia entre las vistas de entrenamiento con una rápida pasada por la pantalla.



El triángulo rojo te indica que puedes cambiar rápidamente la información mostrada, por ejemplo ir de velocidad a velocidad media.

Pulsa el botón frontal para poner en pausa tu entrenamiento. A continuación, puedes elegir **Continuar** o **Parar** la grabación de la sesión.

Después del entrenamiento

Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento con tu Polar V650 y el servicio web Polar Flow.

VER EL RESUMEN

Obtén un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de tu recorrido. También puedes ver cómo te beneficia tu entrenamiento.

Los detalles de tu recorrido, tales como la duración, distancia, frecuencia cardíaca máxima, velocidad y VAM, están además en **Historial > Sesiones**.

ANALIZA CADA DETALLE

Analiza cada detalle, visualiza tu progreso y comparte tu entrenamiento con tus amigos o entrenador en polar.com/flow.



Características principales

Tu Polar V650 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

PERFILES

Tu V650 tiene tres perfiles para ciclismo y un perfil para otros deportes, que puedes personalizar para adaptarlo a tus necesidades. Puedes, por ejemplo, configurar hasta seis vistas de entrenamiento para cada perfil, donde una vista de entrenamiento contiene hasta ocho campos de datos.

GPS INTEGRADO

Con el GPS integrado, tu V650 controla tu velocidad de ciclismo, distancia y ruta. Las funciones **Back to Start** y **Route Tracking** te ayudan a trasladarte al punto de inicio de tu recorrido.

SENSOR DE PRESIÓN ATMOSFÉRICA

Además de la frecuencia cardíaca, tu V650 mide datos completos, como ascenso/descenso, inclinación/bajada, VAM en tiempo real (velocidad de ascenso media) y calorías compensadas con la altitud.

TRAINING BENEFIT

Tu V650 te aporta un feedback motivador sobre tu sesión de entrenamiento y te indica los efectos de tu ejercicio.

LUZ FRONTAL

La función de luz frontal situada en el borde superior del V650 sirve para mejorar tu visibilidad para los demás en la carretera. Es una función inteligente que puedes ajustar para que se active automáticamente cuando oscurece.

COMPATIBILIDAD CON SENSORES DE POTENCIA DE OTROS FABRICANTES

Tu V650 es compatible con muchos sensores de potencia de otros fabricantes. Consulta la tabla de compatibilidad completa en support.polar.com/es/V650-3rd-party-sensors.

COMPATIBILIDAD CON TRAINING PEAKS®

Tras conectar tus cuentas TrainingPeaks y Polar Flow puedes sincronizar tus sesiones de entrenamiento de V650 con TrainingPeaks. Puedes ver tu Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) y Normalized Power® (NP®) en tu V650 durante el entrenamiento.



STRAVA LIVE SEGMENTS® EN TU V650

Para recibir alertas en el V650 cuando se acerque uno de tus segmentos de Strava favoritos tienes que:

1. Conectar tus cuentas de Strava Premium y Polar Flow.
2. Seleccionar los segmentos de Strava que quieres descargar a Polar Flow.
3. Seleccionar los segmentos de Strava que aparecen en Polar Flow y que quieres ver en tu V650.
4. Sincronizar tu V650.



Más información acerca en support.polar.com/es/V650.

Personalizar con accesorios

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los siguientes accesorios:

- » **El soporte frontal para bicicleta** te da el mejor ángulo de visión y un fácil acceso al ciclocomputador. Puedes instalar la unidad en el manillar o en la potencia de tu bicicleta.
- » **El sensor de velocidad Bluetooth® Smart** mide tu velocidad/ritmo de ciclismo y la distancia de forma precisa incluso en las rutas más exigentes. Válido para ciclismo en pista. El V650 muestra los valores medios y máximos de tu velocidad.
- » **El sensor de cadencia Bluetooth® Smart** mide tu cadencia de pedaleo en revoluciones por minuto. El V650 muestra los valores medios y máximos de tu cadencia.

Para cambiar la pila del sensor de frecuencia cardíaca:

1.



2.



1. Abre la tapa de la pila con una herramienta pequeña de cabeza plana (imagen 1).
2. Retira la pila antigua de la tapa de la pila.
3. Inserta la nueva pila (CR2025) dentro del compartimento con el lado negativo (-) hacia fuera.
4. Alinea el borde de la tapa de la pila con la ranura del conector y vuelve a colocar la tapa de la batería en su posición (imagen 2). Tienes que oír un chasquido.

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta (CR2025).

Especificaciones técnicas

V650

Tipo de pila
Autonomía
Temperatura de funcionamiento
Resistencia al agua
Materiales del V650

Batería de polímero de ión-litio de 1900 mAh
10 h
-20 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
IPX7
Acrlonitrilo butadieno estireno (ABS), policarbonato (PC), Dragontrail (vidrio) de Asahi, poliamida (PA)
Polioximetileno (POM)

Material del soporte para bicicleta

Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10

Tipo de pila
Junta de estanquidad de la pila
Temperatura de funcionamiento
Resistencia al agua
Material del transmisor
Material de la correa

CR2025
Junta tórica de silicona de 20,0 x 0,90 de -10 a 50 °C / de 14 a 122 °F
30 m
ABS, ABS + GF, PC, Acero inoxidable
38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster, inserciones de silicona

El equipo de radio funciona en la frecuencia de banda 2.402 - 2.480 GHz ISM y tiene una potencia máxima de 4,0 mW.

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ES UNA MARCA REGISTRADA DE GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ES UNA MARCA REGISTRADA DE STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS ES UNA MARCA REGISTRADA DE TRAININGPEAKS, LLC
NP®, IF® Y TSS® SON MARCAS DE TRAININGPEAKS, LLC Y SE UTILIZAN CON SU PERMISO. MÁS INFORMACIÓN EN [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con



17951134.04 ESP 02/2018 WINLEE
17951547.04 BUNDLE USA 02/2018 WINLEE



POLAR V650
CICLOCOMPUTADOR INTELIGENTE CON GPS

Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es/V650