

Primeiros passos

Configure o seu novo Polar V650 no serviço Web Polar Flow. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.

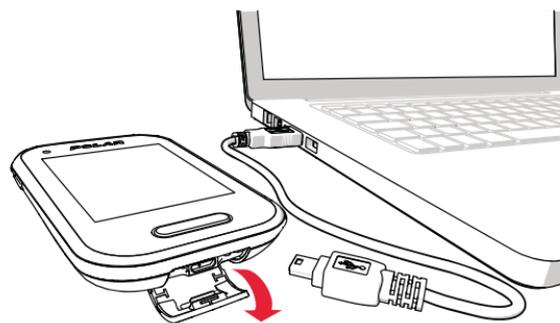
1. Ligue o seu V650 à porta USB do seu computador com o cabo USB. Poderá demorar alguns minutos até o V650 começar a carregar.
2. Ligue o seu V650 premindo, sem soltar, o botão lateral.

i Se utilizar o **Mac OS X**, deve ativar o modo de compatibilidade para Mac OS X no seu V650. Aceda a **Definições > Definições gerais**. Desloque o cursor até ao fundo e selecione **Acerca do V650**. Desloque o cursor novamente para baixo e selecione o sistema operativo do seu computador: **Mac OS X**. Reinicie o V650 para guardar a definição. Para instruções mais detalhadas, consulte as páginas de suporte do V650 em support.polar.com/en/V650.

3. Aceda a flow.polar.com/start e transfira o software Polar FlowSync, que é necessário para ligar o seu V650 ao serviço Web Flow.
4. Abra o pacote de instalação e siga as instruções no ecrã para instalar o software.
5. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync abre automaticamente.

i Tenha em conta que poderá levar algum tempo a estabelecer a ligação entre o seu V650 e o computador.

6. Deixe o computador instalar os controladores USB sugeridos. O Polar FlowSync reconhece o seu V650 como um dispositivo novo e abre o serviço Web Polar Flow no seu browser da Internet.
7. Crie uma conta da Polar ou inicie sessão, caso já tenha uma.
8. Clique em **Concluído** para sincronizar as configurações entre o V650 e o serviço Web Polar Flow. Assim que a sincronização terminar, o estado do FlowSync mudará para concluído.
9. Se estiver disponível uma atualização de firmware para o seu V650, recomendamos que a instale durante a configuração.



i Carregar totalmente a pilha demora até cinco horas.

Conheça o seu V650

1. Prima o botão lateral para ver as seguintes opções:
 - » Sincronizar com um telemóvel
 - » Calibrar a altitude
 - » Bloquear o ecrã
 - » Procurar sensores
 - » Desligar o V650
2. Passe a mão de cima para baixo para abrir o menu pendente. Neste ecrã pode regular a luz de sinalização, os sons de treino e o brilho do ecrã.
3. Consulte os detalhes das suas sessões e os totais do seu histórico de ciclismo.
4. Modifique as definições de acordo com as suas necessidades.
5. Ative o Strava Live Segments® ou selecione um percurso.

i No serviço Web Flow, adicione aos seus Favoritos segmentos transferidos do Strava ou percursos e sincronize-os com o V650.

6. Escolha o perfil e a bicicleta para o seu percurso.
7. Veja a condição do GPS e dos sensores.

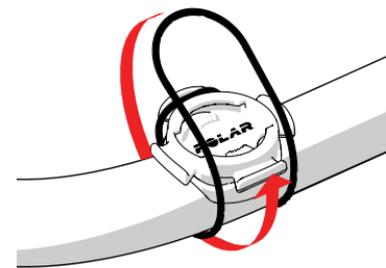
8. Prima o botão da frente para iniciar a gravação, prima, sem soltar, para a pôr em pausa. Também pode regular o botão para registar uma volta.



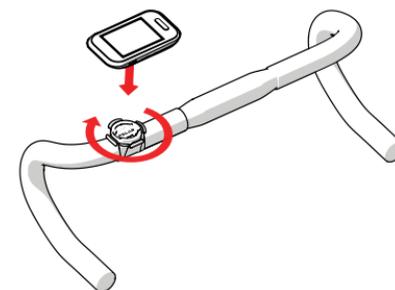
Suporte para bicicleta

Pode instalar o suporte para bicicleta no eixo do guiador ou do lado esquerdo ou direito do guiador.

1. Coloque a base de borracha no eixo do guiador/guiador.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo que o logótipo POLAR fique alinhado com o guiador.
3. Fixe o suporte para bicicleta ao eixo do guiador/guiador, utilizando o anel vedante.



4. Alinhe as saliências existentes na parte de trás do V650 com as ranhuras existentes no suporte de bicicleta e rode para a esquerda até o V650 ficar em posição.



Sensor de frequência cardíaca H10

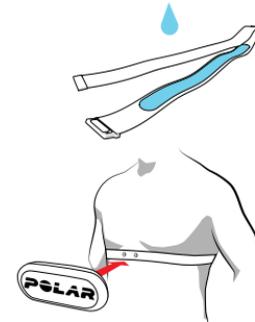
Se usar os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina, tirará o máximo proveito das funções do Smart Coaching exclusivas da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Isso ajudá-lo-á a refinar os planos de treino e a alcançar mais eficazmente os seus objetivos.

Coloque a tira confortável e o conector em torno do peito para obter a frequência cardíaca precisa e em tempo real no seu V650.

*** Caso tenha comprado o V650 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode comprar um quando quiser.**

1. Humedeça a área de eletrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira em torno do peito e ajuste-a para que fique bem justa.
3. Prenda-lhe o conector.
4. Antes da primeira sessão de treino, é necessário emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu V650. Coloque o sensor de frequência cardíaca e aceda a **Definições > Definições Gerais > Emparelhar > Emparelhar novo dispositivo**.

i Depois do treino, retire o conector do sensor de frequência cardíaca e enxague a tira elástica em água corrente para mantê-la limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte as páginas de suporte do V650 em support.polar.com/en/V650.



Iniciar o treino

Escolha o perfil que pretende usar. Mantenha o V650 imóvel, com o visorvirado para cima, até captar os sinais GPS do satélite. Tipicamente, da primeira vez são necessários 30 a 60 segundos. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno de GPS fique estático. Prima o botão da frente para iniciar o percurso.

DURANTE O TREINO

O ecrã tátil de cores vivas permite-lhe verificar facilmente os seus dados de treino durante o percurso. Altere a vista de treino deslizando o dedo de um lado ao outro do ecrã.



O triângulo vermelho indica que pode alternar rapidamente os dados apresentados, de velocidade para velocidade média, por exemplo.

Prima o botão da frente para fazer uma pausa no treino. Depois, pode decidir **Continuar** ou **Parar** a gravação da sessão.

Depois do treino

Obtenha uma análise instantânea e dados pormenorizados do seu treino e recuperação com o Polar V650, a aplicação móvel e o serviço Web Polar Flow.

VER RESUMO

Obtenha um resumo instantâneo do seu treino imediatamente após a conclusão do percurso. Também pode ver os benefícios do treino.

Os detalhes do percurso, como a duração, distância, frequência cardíaca máxima, velocidade e VAM também estão disponíveis em **Histórico > Sessões**.

ANALISAR TODOS OS DETALHES

Analise todos os detalhes, visualize o seu progresso e partilhe o treino com os seus amigos ou treinador em polar.com/flow.



Funcionalidades chave

O Polar V650 oferece uma gama de funcionalidades únicas que o ajudam a treinar melhor. Apresentamos aqui um resumo das mais importantes.

PERFIS

O V650 tem três perfis para ciclismo e um perfil para outros desportos, que pode personalizar para se adaptarem às suas necessidades. Pode, por exemplo, configurar até seis vistas de treino por perfil, cada vista de treino contendo até oito campos de dados.

GPS INTEGRADO

Com um GPS integrado, o V650 monitoriza a sua velocidade de ciclismo, distância e percurso. As funcionalidades **Voltar ao início** e **Monitorização do percurso** ajudam-no a voltar ao ponto de partida do percurso.

SENSOR DE PRESSÃO BAROMÉTRICA

Para além da altitude, o V650 mede dados abrangentes como subida/descida, declive ascendente/declive descendente, VAM (velocidade média de subida) em tempo real e calorías compensadas para a altitude.

BENEFÍCIO DE TREINO

O V650 apresenta comentários motivadores acerca do efeito do seu treino, imediatamente após a sessão.

LUZ DE SINALIZAÇÃO

A função da luz de sinalização, na borda superior do V650, é melhorar a sua visibilidade para terceiros na estrada. É uma função inteligente, que pode ser configurada para ser ativada automaticamente quando anoitece.

COMPATIBILIDADE COM SENSORES DE POTÊNCIA DE OUTRAS MARCAS

O seu V650 é compatível com sensores de potência de terceiros. Confira a tabela completa de compatibilidades em support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors.

COMPATIBILIDADE COM TRAININGPEAKS®

Depois de ligar as suas contas do TrainingPeaks e do Polar Flow, pode sincronizar as sessões de treino do V650 com o TrainingPeaks. Durante o treino, pode ver o seu Training Stress Score® (TSS®), o Intensity Factor® (IF®) e o Normalized Power® (NP®) no seu V650.



STRAVA LIVE SEGMENTS® NO SEU V650

Para receber alertas no V650 quando se estiver a aproximar de um de seus segmentos favoritos do Strava, é necessário:



1. Ligar as suas contas Strava Premium e Polar Flow.
2. No Strava, seleccionar os segmentos que pretende transferir para o Polar Flow.
3. No Polar Flow, seleccionar os segmentos Strava que pretende ver no V650.
4. Sincronizar o seu V650.

Saiba mais em support.polar.com/en/V650.

Personalizar com acessórios

Melhore a sua experiência de treino e obtenha um entendimento mais completo do seu desempenho com os seguintes acessórios:

- » **O Suporte Frontal Ajustável Para Bicicleta** oferece o melhor ângulo de visualização e acesso fácil ao seu computador de bicicleta. Pode instalar a unidade no guidador ou no eixo da sua bicicleta.
- » **O Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart** mede com exatidão a sua velocidade/ritmo de pedalada e a distância, mesmo nos percursos mais difíceis. Útil para ciclismo em pista coberta. O V650 mostra a velocidade em tempo real, média e máxima.
- » **O Sensor de Cadência Bluetooth® Smart** mede a cadência de ciclismo em rotações por minuto. O V650 mostra a cadência em tempo real, média e máxima.

Como substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca:

1.



1. Abra a tampa da pilha usando uma ferramenta pequena de ponta chata. (imagem 1)
2. Remova a pilha antiga da tampa.
3. Insira a nova pilha (CR2025) na tampa com o lado negativo (-) virado para fora.

2.



4. Alinhe a borda na tampa da pilha com a ranhura no conector e pressione a tampa da pilha de volta no lugar (imagem 2). Deverá ouvir o som de encaixe.



Por razões de segurança, use a pilha correta (CR2025).

Especificações técnicas

V650

Tipo de pilha
Tempo de funcionamento
Temperatura de funcionamento
Resistência à água
Materiais do V650

Pilha de polímero de iões de lítio de 1900 mAh
10 h
-20 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
IPX7
Acrlonitrilo-butadieno-estireno (ABS),
Policarbonato (PC), Asahi Dragontrail (vidro),
Poliâmida (PA)
Polioximetileno (POM)

Material do suporte para bicicleta

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

Battery type
Battery sealing ring
Operating temperature
Water resistance
Connector material
Strap material

CR2025
Anel vedante 20,0 x 0,90 Material Silicone
-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
30 m
ABS, ABS + GF, PC, Aço inoxidável
38% Poliâmida, 29% Poliuretano, 20%
Elastano, 13% Poliéster, Impressões em
silicone

O equipamento rádio funciona na(s) banda(s) de frequência ISM 2,402 - 2,480 GHz, com uma potência máxima de 4,0 mW

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.

GOOGLE PLAY É UMA MARCA REGISTRADA DA GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS É UMA MARCA REGISTRADA DA STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS É UMA MARCA REGISTRADA DA TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® E TSS® SÃO MARCAS REGISTRADAS DA TRAININGPEAKS, LLC E SÃO USADAS COM A SUA PERMISSÃO. SAIBA MAIS EM [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Fabricado por

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

Compatível com



POLAR V650 COMPUTADOR DE BICICLETA SMART COM GPS

Guia de introdução

Saiba mais em support.polar.com/en/V650