

Noțiuni introductive

Configurează noul dispozitiv Polar V650 în serviciul web Polar Flow. Pentru a obține date exacte și personalizate privind antrenamentul, este important ca setările să fie corecte.

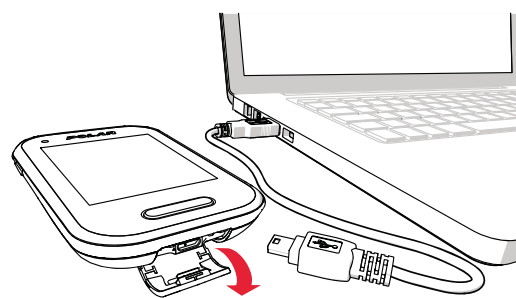
1. Conectează dispozitivul V650 la portul USB al computerului cu ajutorul cablului USB. Este posibil să fie necesare câteva minute până când dispozitivul V650 începe să se încarce.
2. Pornește dispozitivul V650 apăsând lung butonul lateral.

Dacă utilizezi Mac OS X, trebuie să activezi modul de compatibilitate pentru Mac OS X pe dispozitivul V650. Accesează **Settings > General settings** (Setări > Setări generale). Derulează până jos și selectează **About V650** (Despre V650). Derulează iar până jos și selectează sistemul de operare al computerului: **Mac OS X**. Repornește dispozitivul V650 pentru a salva setarea. Pentru informații mai detaliate, accesează paginile de ajutor privind dispozitivul V650, la support.polar.com/en/V650.

3. Accesează flow.polar.com/start și descarcă software-ul de transfer de date Polar FlowSync de care ai nevoie pentru a conecta dispozitivul V650 la serviciul web Flow.
4. Deschide pachetul de instalare și urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a instala software-ul.
5. După finalizarea instalării, FlowSync pornește automat.

Reține că realizarea conexiunii între dispozitivul V650 și computer poate dura ceva timp.

6. Permite computerului să instaleze orice driver USB sugerat. Polar FlowSync recunoaște dispozitivul V650 ca dispozitiv nou și pornește serviciul web Polar Flow în browser-ul internet.
7. Creează un cont Polar sau accesează-ți contul dacă ai deja unul.
8. Dă clic pe opțiunea Done (Terminat) pentru a sincroniza setările între dispozitivul V650 și serviciul web Polar Flow. Starea FlowSync va deveni „completă” la terminarea sincronizării.
9. Dacă este disponibilă o actualizare firmware pentru dispozitivul V650, îți recomandăm să o instalezi în timpul configurării.



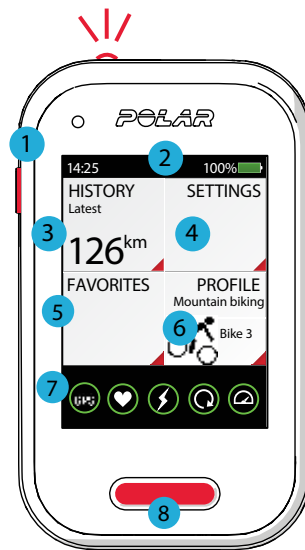
Încărcarea completă a bateriei durează până la cinci ore.

Familiarizează-te cu dispozitivul V650

1. Apasă butonul lateral pentru a vedea opțiunile următoare:
 - » Sync with mobile (Sincronizare cu dispozitivul mobil)
 - » Calibrate altitude (Calibrare altitudine)
 - » Lock display (Blocare afișaj)
 - » Search for sensors (Căutare senzori)
 - » Turn off V650 (Oprire V650)
2. Glisează în jos pentru a deschide meniul derulant. Acolo poți ajusta lumina frontală, sunetele de antrenament și luminozitatea afișajului.
3. Vezi detalii privind sesiunile și valorile totale din istoricul de ciclism.
4. Modifică setările după cum dorești.
5. Activează Strava Live Segments® sau alege un traseu de parcurs.

Adaugă segmentele descărcate din Strava și traseele la Favorites (Favorite) în serviciul web Flow și sincronizează-le cu dispozitivul V650.

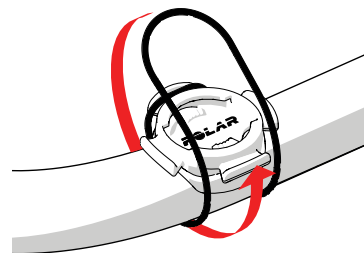
6. Selectează profilul și bicicleta pentru traseul de parcurs.
7. Vezi starea funcției GPS și a senzorilor.
8. Apasă butonul frontal pentru a începe înregistrarea și apasă-l lung pentru a o întrerupe. Ai și opțiunea de a seta butonul în așa fel încât să înregistreze o tură.



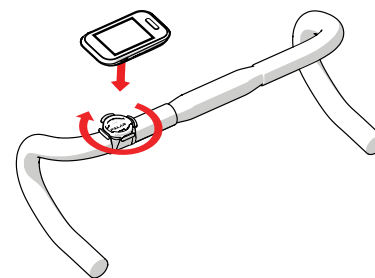
Dispozitivul de montat pe bicicletă

Puteți instala dispozitivul de montat pe bicicletă pe pipă sau în partea stângă sau dreaptă a ghidonului.

1. Așezați baza de cauciuc pe pipă/ghidon.
2. Poziționați dispozitivul de montare pe bicicletă pe baza de cauciuc pentru ca sigla POLAR să fie în linie cu ghidonul.
3. Fixați dispozitivul de montare pe bicicletă pe pipă/ghidon cu inelul toric.



4. Aliniați rigletele de pe spatele V650 cu sloturile de pe dispozitivul de montare pe bicicletă și răsuciți în sens orar până când V650 este fixat în poziție.



Senzor pentru ritm cardiac H10

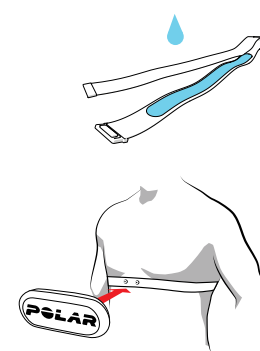
Când utilizezi senzorii de ritm cardiac în timp ce faci ciclism, beneficiezi la maximum de funcțiile unice Polar Smart Coaching. Datele privind ritmul cardiac îți oferă informații despre condiția ta fizică și despre cum răspunde corpul tău la antrenament. Aceste informații de vor ajuta să-ți optimizezi programele de antrenament și să-ți atingi obiectivele mai ușor.

Fixează cureaua confortabil și conectorul în jurul pieptului pentru a afla ritmul tău cardiac în mod precis și în timp real pe dispozitivul V650.

*** Dacă ai cumpărat un dispozitiv V650 care nu include un senzor de ritm cardiac, nu te îngrijora, poți cumpăra unul oricând.**

1. Umezește zona cu electrozi a curelei.
2. Fixează cureaua în jurul pieptului și ajustează-o în așa fel încât să te simți confortabil.
3. Cuplează conectorul.
4. Înainte de prima sesiune de antrenament, trebuie să interconectezi senzorul de ritm cardiac cu dispozitivul V650. Poartă senzorul de ritm cardiac și accesează **Settings > General settings > Pairing > Pair new device** (Setări > Setări generale > Interconectare > Interconectare dispozitiv nou).

După antrenament, decuplează conectorul senzorului de ritm cardiac și clătește cureaua sub un jet de apă pentru a o păstra curată. Pentru instrucțiuni detaliate, accesează paginile de ajutor V650 la support.polar.com/en/V650.

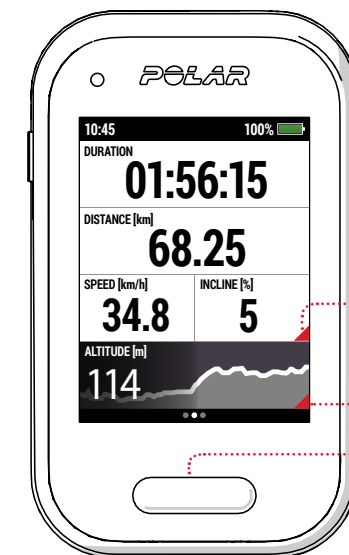


Începeți antrenamentul

Alegeți profilul pe care doriți să-l utilizați. Mențineți dispozitivul V650 nemișcat cu afișajul îndreptat în sus până când găsește semnalele GPS prin satelit. Acest lucru durează în general 30-60 secunde prima dată. V650 este pregătit în momentul în care pictograma GPS este complet rotundă cu un cerc verde. Apăsați pe butonul din față pentru a începe cursa.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Ecranul tactil cu culori luminoase vă permite să verificați ușor datele de antrenament în timpul cursei. Schimbați vederile de antrenament cu o glisare rapidă peste ecran.



Triunghiul roșu indică faptul că puteți comuta rapid informațiile afișate, viteza la viteza medie, de exemplu.

Apăsați pe butonul din față pentru a întrerupe antrenamentul. Apoi puteți alege **Continue (Continuare)** sau **Stop (Oprire)** pentru înregistrarea sesiunii.

După antrenament

Obțineți analiza instantanee și informații detaliate despre antrenamentul dvs. cu Polar V650 și serviciul Web Polar Flow.

Vizualizare rezumat

Obțineți un rezumat instantaneu al antrenamentului imediat după cursă. Puteți vedea și ce avantaje vă oferă antrenamentul.

Detaliile cursei dvs. cum ar fi durata, distanța, ritmul cardiac maxim, viteza și VAM sunt, de asemenea la **History (Istoric) > Sessions (Sesiuni)**.

Analizați fiecare detaliu

Analizați fiecare detaliu, vizualizați evoluția și partajați antrenamentul dvs. cu prietenii sau antrenați la polar.com/flow.



Caracteristici esențiale

Polar V650 oferă o serie de caracteristici unice pentru a vă ajuta să vă antrenați mai bine. Aici puteți găsi un rezumat al celor mai importante caracteristici.

PROFILURI

V650 are trei profiluri pentru ciclism și un profil pentru alte sporturi, pe care le puteți personaliza pentru a corespunde nevoilor dvs. Puteți, de exemplu, să configurați șase vizualizări ale antrenamentului pentru fiecare profil, o vizualizare a antrenamentului conținând până la opt câmpuri de date.

GPS INTEGRAT

Cu un GPS integrat, V650 urmărește viteza dvs. de pedalare, distanța și traseul. Caracteristicile **Înapoi la start** și **Urmărire traseu** vă ajută să vă deplasați la punctul de pornire a cursei.

SENZORUL DE PRESIUNE BAROMETRICĂ

Pe lângă altitudine, V650 măsoară date complete, cum ar fi ascendența/descendența, înclinația/declinul, VAM (viteza ascendentă medie) în timp real și calorile compensate de altitudine.

AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

V650 oferă feedback motivant despre efectul antrenamentului dvs. imediat după sesiune.

LUMINA FRONTALĂ

Lumina frontală din marginea de sus a dispozitivului V650 are funcția de a îmbunătăți vizibilitatea ta pentru alte persoane de pe drum. Este o funcție inteligentă pe care o poți regla să se activeze când se întunecă.

COMPATIBILITATEA CU SENZORI DE PUTERE DE LA TERȚI

Dispozitivul V650 este compatibil cu anumiți senzori de putere de la terți. Verifică tabelul complet privind compatibilitatea la support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors.

COMPATIBILITATEA CU TRAININGPEAKS®

După conectarea conturilor TrainingPeaks și PolarFlow, poți sincroniza sesiunile tale de antrenament din dispozitivul V650 în TrainingPeaks. Poți vedea date precum Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) și Normalized Power® (NP®) pe dispozitivul V650 în timpul antrenamentului.



STRAVA LIVE SEGMENTS® PE DISPOZITIVUL V650

Pentru a primi alerte pe dispozitivul V650 când te apropii de unul dintre segmentele tale Strava favorite, trebuie să procedezi în felul următor:



1. Conectează conturile tale Strava Premium și Polar Flow.
2. Selectează din Strava segmentele pe care dorești să le descarci în Polar Flow.
3. Selectează segmentele Strava pe care dorești să le vezi pe dispozitivul V650 în Polar Flow.
4. Sincronizează dispozitivul V650.

Află mai multe pe support.polar.com/en/V650.

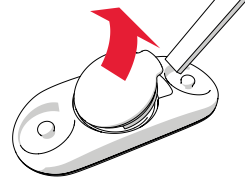
Personalizarea cu accesorii

Poți îmbunătăți experiența de antrenament și poți înțelege mai bine performanța ta cu ajutorul accesoriilor următoare:

- » **Dispozitivul de montare pe bicicletă frontal reglabil** îți oferă cea mai bună perspectivă asupra computerului de bicicletă și acces ușor la acesta. Poți monta unitatea în jurul ghidonului sau al pipei bicicletei.
- » **Senzorul de viteză Bluetooth® Smart** măsoară viteza/ritmul și distanța pentru ciclism în mod precis chiar și pentru cele mai solicitante trasee. Utilizabil pentru ciclism în interior. Dispozitivul V650 arată valorile actuale, medii și maxime ale vitezei.
- » **Senzorul de cadență Bluetooth® Smart** măsoară cadența în timpul ciclismului, în rotații pe minut. Dispozitivul V650 arată valorile actuale, medii și maxime ale cadenței.

Pentru a schimba bateria senzorului de ritm cardiac:

1.



2.



1. Deschide capacul locașului pentru baterie folosind un instrument de dimensiuni mici, cu cap plat (figura 1).
2. Scoate bateria veche din locașul pentru baterie.
3. Introdu bateria nouă [CR2025] în locaș, cu partea negativă (-) orientată înspre exterior.
4. Aliniază protuberanța de pe capacul bateriei cu fanta de pe conector și apasă capacul bateriei la loc (figura 2). Trebuie să auzi un clic.

Specificație tehnică

V650

Tipul bateriei
Timp de funcționare
Temperatură de funcționare
Rezistență la apă
Materiale V650

Baterie li-ion polimer de 1.900 mAh
10 h
-20 °C până la +50 °C / -4 °F până la 122 °F
IPX7
Acrlonitril butadien stiren (ABS), policarbonat (PC), asahi dragontrail (sticlă), poliamidă (PA) polioximetilen (POM)

Material montat pe bicicletă

SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC BLUETOOTH® SMART

Tipul bateriei
Inel de etanșare a bateriei
Temperatură de funcționare
Rezistență la apă
Material conector
Material curea

CR2025
Inel toric 20,0 x 0,90 material silicon
-10 °C până la + 50 °C / 14 °F până la 122 °F
30 m
Acrlonitril butadien stiren
38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elasthan, 13% poliester

Echipamentul radio funcționează pe benzi de frecvență ISM de 2,402–2,480 GHz, având o putere maximă de 4,0 mW.

APP STORE ESTE O MARCĂ DE SERVICII APPLE INC.
GOOGLE PLAY ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ GOOGLE INC.
STRAVA LIVE SEGMENTS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ STRAVA, INC.
TRAININGPEAKS ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ TRAININGPEAKS, LLC.
NP®, IF® ȘI TSS® SUNT MĂRCI COMERCIALE TRAININGPEAKS, LLC ȘI SUNT UTILIZATE CU PERMISIUNEA DEȚINĂTORILOR ACESTOR MĂRCI. AFLĂ MAI MULTE PE HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM.

Produs de

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

Compatibil cu



[f](https://www.facebook.com/polarglobal) [t](https://twitter.com/polarglobal) [yt](https://www.youtube.com/polarglobal) [ig](https://www.instagram.com/polarglobal) /polarglobal



POLAR V650 COMPUTER DE BICICLETĂ, CU GPS

Ghid introductiv

Află mai multe pe support.polar.com/en/V650

Din motive de siguranță, asigură-te că folosești bateria corespunzătoare (CR2025).

4.0 RUM 03/2018

Română