



POLAR
V650

V650 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Tartalom	2
Bevezetés	7
V650	7
USB kábel	7
Bluetooth® Smart pulzusmérő*	8
Polar FlowSync Szoftver	8
Polar Flow web szolgáltatás	8
Első lépések	9
Elemcsere	9
Eredeti beállítás	9
Menü és Funkciók	10
Menü elemek	11
A gombok funkciói	12
Érintőképernyő funkciók	12
Az érzékelő párosítása a V650-nel	13
Beállítások	14
Általános beállítások	14
Párosítás	14
GPS idő használata	15
Idő	15
Dátum	15
Nyelv	15

Mértékegységek	15
Pin kód zár	15
Első fény	16
Kijelző háttérvilágítás	17
Automatikus kikapcsolás	17
A V650-ről	17
Sportprofil beállítások	17
Edzési nézetek	18
HR nézet	18
Sebesség nézet	18
Edzési hangjelzések	18
GPS	18
Automatikus szünet	18
Automatikus kör	19
Az elülső gomb a kör megtételéhez	19
HR zónák	19
Teljesítmény beállítások	19
Kerékpár beállítások	19
Kerékméret mérése	20
Fizikai beállítások	21
Neme	21
Testmagasság	22
Súly	22

Date of birth (Születési idő):	22
HR max	22
Nyugalmi HR	22
VO2 max	22
Firmware frissítés	23
Érzékelők	25
Polar pulzusmérő Bluetooth® Smart	25
Párosítson egy pulzusmérőt a V650-nel	25
Polar sebességérzékelő Bluetooth® Smart	25
Párosítsa a sebességmérőt a V650-nel	26
Polar pedálfordulat érzékelő Bluetooth® Smart	26
Párosítsa a pedálfordulatomérőt a V650-nel	27
Polar LOOK Kéo Power érzékelő Bluetooth® Smart	27
Párosítsa a Kéo Power-t a V650-nel	27
A V650 teljesítménybeállításai	28
A Kéo Power kalibrálása	29
A kerékpáros foglalat felszerelése	30
Polar Állítható Elülső Kerékpáros Foglalat	30
Edzés	31
Viselje a pulzusmérőt	31
Edzés indítása	31
Kerékpározás közben	33
Edzési nézetek	34

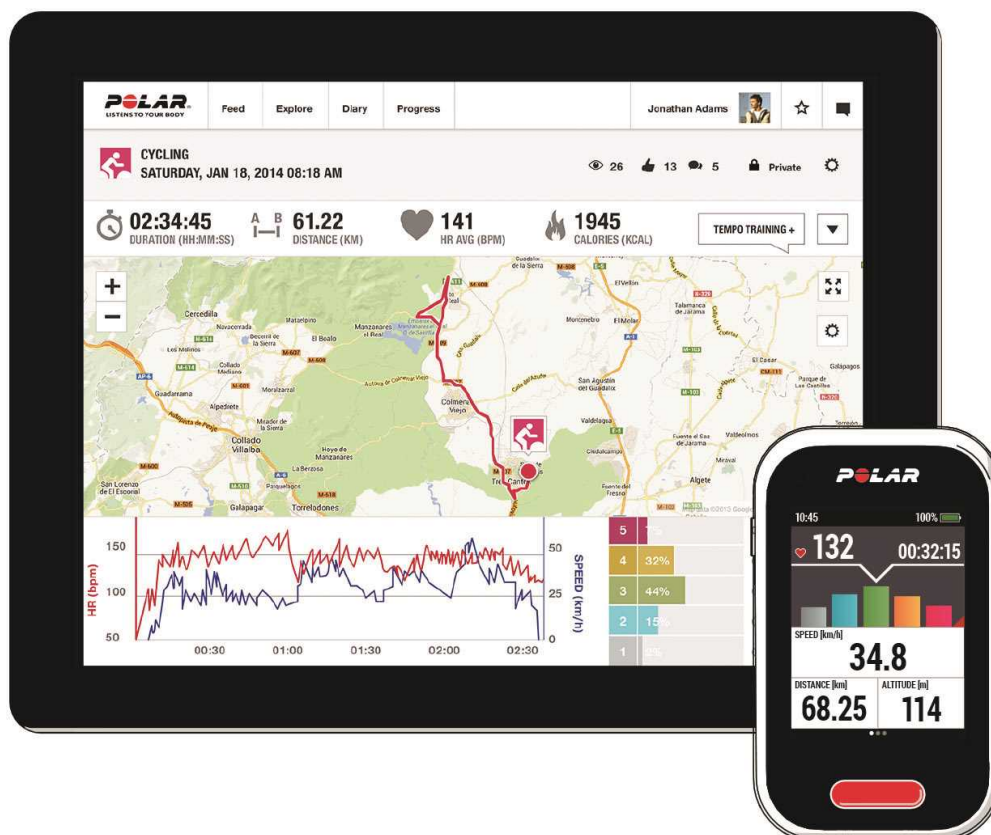
Idő	34
Környezet	34
Test mérés	35
Távolság	36
Sebesség	36
Pedálfordulatszám	37
Teljesítmény	38
Körinformáció	40
Vissza a Starthoz	40
Az edzés szüneteltetése és leállítása	41
Edzés után	42
Összefoglaló	42
Előzmény	43
Edzések	43
Összesítések	43
Jellemzők	44
GPS	44
Barométer	44
Sport Profilok	44
Smart Coaching	45
Polar Pulzustartományok	45
Smart kalóriák	47
Edzés haszna	47

Polar Flow web szolgáltatás	50
Szinkronizálás	52
A V650 ápolása	53
Polar V650	53
Pulzusmérő	53
Bluetooth® Smart Sebességérzékelő és Bluetooth® Smart Pedálfordulatmérő	53
Tárolás	54
Szervizelés	54
Fontos információk	55
Elemek	55
Pulzusmérő elemének cseréje	55
Óvintézkedések	56
Interferencia edzés közben	56
Kockázatok minimalizálása edzéskor	56
Műszaki specifikáció	58
Polar V650	58
Pulzusmérő	59
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	59
Vízállóság	59
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	60
Felelősség kizárása	61

BEVEZETÉS

Gratulálunk az új V650-ához! A legambiciózusabb kerékpárosoknak tervezve, a V650 segítségével lesz abban, hogy magabiztosan elérhesse csúcsteljesítményét.

A használati útmutatóban teljes körű utasításokat talál annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki az új edzőpartneréből. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: www.polar.com/en/support/v650.



V650

Tekintse meg edzési adatait, mint a pulzusszám, a sebesség, a távolság és a magasság egy pillantás alatt a nagy kijelzőn.

USB KÁBEL

Használja az USB kábelt az elem feltöltéséhez, és az adatok a V650 és a Polar Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálására a Flow Sync szoftveren keresztül.

BLUETOOTH® SMART PULZUSMÉRŐ*

Tekintse meg előben a pontos pulzusszámát a V650-en az edzései folyamán. A pulzusszámot arra használja, hogy elemezze, hogyan ment az edzés.

**Csak a pulzusmérő kiegészítőkkel ellátott V650 tartozéka. Ha Ön a V650-et pulzusmérő nélkül vásárolta, ne aggódjon, bármikor vehet egyet később is.*

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Flowsync szoftver lehetővé teszi, hogy szinkronizálja adatait az V650 és számítógépén a Flow web szolgáltatás között az USB kábelén keresztül. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, majd töltsse le és telepítse a Polar FlowSync szoftvert.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét, szabja testre eszközét és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.

ELSŐ LÉPÉSEK

Az V650 legjobb kihasználása érdekében, látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, ahol egy egyszerű útmutató kalauzolja majd végig az V650 beállításain, letöltve a legfrissebb firmware-t és használatba venni a Flow web szolgáltatást.

Ha siet elkezdni az első futást az V650-nel, végezhet gyorsbeállítást az [Alapbeállításokban](#) leírtak szerint.

ELEMCSERE

A V650 kicsomagolása után, az első tennivalója az elem feltöltése. Hagyja a V650-et teljesen feltöltődni az első használatbavétel előtt.

A V650-nek belső, feltölthető elemei vannak. A töltéshez csatlakoztassa a V650-at a csomagban mellékelt USB kábel használatával. Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az elemeket. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Ha hálózati adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc 1A-2A max". Csak olyan adaptert használjon, ami rendelkezik a megfelelő biztonsági tanúsítvánnyal (jelölések: "LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed").

1. Nyomja le a fedél felnyitásához.
2. Emelje fel a fedelet és csatlakoztassa a micro USB csatlakozót az USB portba.
3. Csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépéhez.
4. A töltési animáció megjelenik a kijelzőn. Az elem teljes feltöltéséhez öt órára van szükség.

Az elem működési ideje nagyjából 10 óra. Az üzemidőt számos tényező, például a környezeti hőmérséklet melyek között a V650-et használja, a funkciók és az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagyponthoz alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet.

 *Ne hagyja az elemet hosszú ideig teljesen lemerülve vagy folyton feltöltve, mert az befolyásolhatja az elem élettartamát.*

EREDETI BEÁLLÍTÁS

Ébressze fel a V650-et az oldalsó gomb megnyomásával. Amikor először teszi ezt, a V650 végig fogja Önt vezetni az első beállítási eljárásán.

Kezdje azzal, hogy kiválasztja a nyelvet a következő lehetőségek közül: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** vagy **简体中文**.

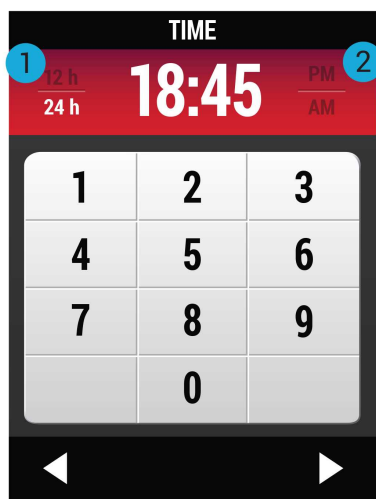
Ha az Ön nyelve nem látható, görgesse feljebb a listát Válasszon egy nyelvet úgy, hogy rákoppint. A mező piros lesz. Erősítse meg és folytassa a következő beállítással a  lehetőségre koppintva a képernyő alján.

 A lehető legpontosabb személyes edzési adatok érdekében, fontos, hogy pontos legyen az olyan fizikai beállítások megadásakor, mint a kora, súlya és neme.

Units (Mértékegységek): Válasszon a **Metrikus** (kg/cm) vagy az **angolszász** (lb/ft) mértékegységek közül.

GPS idő használata: Ha szeretné, hogy a V650 a GPS műholdakról származó egyezményes koordinált világidőt (UTC) mutassa, jelölje ki a négyzetet majd válassza ki az Önhöz legközelebbi UTC időzónát.

Pontos idő: Változtassa meg az idő formátumát, koppintson a 12h/24h-re (1). A kiválasztott időformátum fehér betűkkel jelenik meg. Ha a **12h** időformátumot választja, válassza ki az **AM** vagy a **PM** beállítást is (2). Ezután adja meg a helyi időt.



Date (Dátum): Adja meg az aktuális dátumot.

Sex (Neme): A választható opciók: **Male** (Férfi) és **Female** (Nő).

Height (Testmagasság): Adja meg testmagasságát.

Weight (Testsúly): Adja meg testsúlyát.

Date of birth (Születési idő): Adja meg születési idejét.

A beállítások megváltoztatásához, koppintson a  lehetőségre a kívánt beállításokhoz való visszatéréshez. A beállítások elfogadásához koppintson a  lehetőségre. A V650 belép a fő nézetbe.

MENÜ ÉS FUNKCIÓK

MENÜ ELEMEEK

1. **HISTORY** (előzmény): Tekintse meg a munkanemek részleteit és kerékpározási előzményeinek végeredményeit.
2. **PULL-DOWN MENU** (legördülő menü): Simítsa lefelé végig a legördülő menü megnyitásához. Ott beállíthatja az első világitást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.
3. **SETTINGS** (Beállítások): Módosítsa a beállításokat szükségleteinek megfelelően.
4. **BIKE** (kerékpár): válassza ki a kerékpárját.
5. **PROFILE** (profil): Válassza ki profilját a kerékpározáshoz.
6. A kijelző alján megfelelő jelzések biztosítják az információt az érzékelők állapotáról.



A GOMBOK FUNKCIÓI

A V650 oldalán fizikailag egy gomb található, és egy pedig az elején.

Nyomja meg az oldalsó gombot (1) a következő opciók megtekintéséhez:

- **Calibrate altitude** (Magasság kalibrálása)
- **Lock display** (Kijelző zárolása)
- **Turn off V650** (A V650 kikapcsolása)
- **Search sensor** (Pulzusmérő vagy kerékpáros érzékelő keresése.)

A rögzítés megkezdéséhez, nyomja meg az elülső gombot (2), a szüneteltetéshez pedig nyomja meg és tartsa lenyomva azt.

 Tegyen meg egy kört a szokásos erővel. Lásd: [Sport profil beállítások](#) c. részt a beállítással kapcsolatos utasítások megtekintéséhez **FRONT BUTTON TAKES LAP** (az első gomb a kör megtételéhez) funkció be/ki.



ÉRINTŐKÉPERNYŐ FUNKCIÓK

Koppintás

- Koppintásra megnyílik.
- Válasszon egy elemet.
- Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, és a visszatéréshez az előző szintre.
- Folytassa tovább a  lehetőségre koppintva.

Simítás jobbra vagy balra

- Edzés közben vált az edzési nézetek között.
- Böngésszen az edzési nézet elrendezései között a sport profil beállításokban.
- Görgessen a kerékpározási edzésének részleteibe a **HISTORY** (előzmények) lehetőségen belül

Simítsa végig a képernyő felső szélétől

Nyissa meg a legördülő menüt. Ott beállíthatja a biztonsági világítást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.

Simítsa felfelé vagy lefelé

Görgetse végig ami a képernyőn látható.

AZ ÉRZÉKELŐ PÁROSÍTÁSA A V650-NEL

A V650-nel kompatibilis érzékelők Bluetooth Smart ® vezeték nélküli technológiát használnak. Egy új pulzusmérő, futás érzékelő használata előtt, azt párosítani kell a V650-nel. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja hogy a V650 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő az interferenciát az adatátvitel során.

Az egyes érzékelők párosításáról szóló további információért, lásd a [Sensors \(érzékelők\)](#) című részt.

BEÁLLÍTÁSOK

ÁLTALÁNOS BEÁLLÍTÁSOK

Az általános beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > General settings** (Beállítások > Általános beállítások) lehetőségeket. Ott a következőket találja:

- **Pairing (párosítás)**
- **Use GPS time (GPS idő használata)**
- **Time (idő)**
- **Date (dátum)**
- **Language (nyelv)**
- **Units (Mértékegységek)**
- **Pin code lock (Pin kód zár)**
- **Frontlight (első fény)**
- **Display backlight (Kijelző háttérvilágítás)**
- **Automatic power off (Automatikus kikapcsolás)**
- **About V650 (A V650-ről)**

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. UNITS (mértékegységek)), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

PÁROSÍTÁS

Mielőtt új érzékelőt kezdene használni, be kell azt táplálnia a V650-be. Ezt a műveletet párosításnak nevezzük, és mindössze néhány másodpercet vesz igénybe. A párosítással biztosítható, hogy a V650 csak az Ön érzékelőikéről érkező jeleket fogadja, így elkerülhető az interferencia.

Pair new device (Új eszköz párosítása): Párosítsa az érzékelőt a V650-hez. Az egyes érzékelők párosításáról szóló további információért, lásd a **Sensors (érzékelők)** című részt.

Paired devices (Párosított eszközök): Tekintse meg a V650-nel párosított eszközöket.

Egy érzékelő párosításának törlése:

1. Menjen a **Settings > General Settings > Pairing > Paired devices** (Beállítások > Általános beállítások > Párosítás > Párosított eszközök) pontokba.

2. Koppintson arra az eszközre, melyet el szeretne távolítani a listából, majd koppintson a **Remove pairing** (párosítás törlés) lehetőségre.

GPS IDŐ HASZNÁLATA

Ha szeretné, hogy a V650 a GPS műholdakról származó egyezményes koordinált világidőt (UTC) mutassa, jelölje ki a négyzetet a **USE GPS TIME** (GPS idő használata) mezőben, majd válassza ki az Önhöz legközelebbi UTC időzónát.

IDŐ

A pontos idő beállítása.



*Ha szeretné megváltoztatni az idő formátumát, koppintson a 12h/24h-re (kép). A jelenleg kiválasztott formátum fehérrel jelenik meg. Ha a 12h időformátumot választja, válassza ki az **AM** vagy a **PM** beállítást is.*

DÁTUM

Állítsa be a dátumot.

NYELV

Válasszon: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** vagy **简体中文**.

MÉRTÉKEGYSÉGEK

Válassza a metrikust vagy az vagy az angol-szászt. Állítsa be azokat a mértékegységeket, melyeket a súly a magasság, a távolság, és a sebesség mérésére használ.

PIN KÓD ZÁR

Állítson be egy PIN kódot a V650-en, hogy edzési információit biztonságban tudhassa. Ez egy biztonságos mód arra, hogy csak Ön férhessen hozzá edzési adataihoz.

Koppintson a **PIN CODE LOCK** (pin kód zár) lehetőségre a funkció bekapcsolásához. Adjon meg egy négyjegyű PIN kódot majd koppintson a következőre: . Adja meg ismét, majd kattintson a lehetőségre annak megerősítéséhez.

A V650 minden bekapcsolásakor kérni fogja a PIN kódot.



Ha elfelejti a PIN kódját, visszaállíthatja a gyári alapbeállítást a V650-on. Ez eltávolítja a V650 kapcsolatát a felhasználói fiókjával és kitöröl minden azon található elmentett adatot.

1. Csatlakoztassa a V650-at számítógépének USB portjához majd lépjen be a Polar FlowSync szoftverbe. A Polar FlowSync szoftver tölti fel az edzési információit a Polar Flow web szolgáltatásba.
2. Menjen a Settings (beállítások) menübe és válassza a Factory Reset (gyári beállítások visszaállítása) lehetőséget.
3. Menjen a Polar Flow web szolgáltatásba (flow.polar.com/start) és ismételjen meg mindent amit akkor tett, amikor a terméket először használni kezdte.

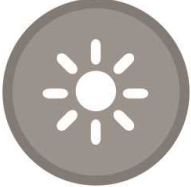
ELSŐ FÉNY

Az első fény funkciója a V650 felső szélén arra való, hogy optimalizálja a kerékpározásának biztonságát a sötétben. Ez egy olyan intelligens funkció, melyet Ön beállíthat úgy is, hogy az automatikusan kapcsolódjon be amikor besötétedik és kikapcsoljon amikor kivilágosodik. Vagy, ezt manuálisan is vezérelheti a legördülő menüből.

Manual (manuális): Kezelje az első világítást manuálisan a legördülő menüből. Állítsa be a **Blink rate*** (villogási sebességet) a csúszka elhúzásával.

Automatic (automatikus): A V650 fel- és lekapcsolja az első világítást a fényviszonyoknak megfelelően. Állítsa be az **Activation level** (aktiválási szintet) és a **Blink rate*** (villogási sebességet) a csúszka elhúzásával.

Az első világítás beállítási legördülő menü

	Koppintson az első világítás fel- és lekapcsolásához.
	Koppintson a villogási mód be- vagy kikapcsolásához.
	Koppintson az automatikus az első világítás fel- és lekapcsolásához.

KIJELZŐ HÁTTÉRVILÁGÍTÁS

Manual (manuális): A háttérvilágítás bekapcsol minden alkalommal, amikor Ön megérinti a képernyőt, nyomja meg a gombot, hogy értesítést vagy figyelmeztető jelzést kapjon. Ez 15 másodpercen keresztül fog világítani, majd ismét elsötétül.

Always on (mindig bekapcsolva): A háttérvilágítás mindig be van kapcsolva.

Automatic (automatikus): A háttérvilágítás automatikusan kapcsolódik fel és le az edzés rögzítése közben tapasztalható fényviszonyoknak megfelelően. Más üzemmódokban ez ugyan úgy működik, mint a manuális háttérvilágítás. Beállíthatja az **Activation level** (aktiválási szintet) a csúszka elhúzásával.

AUTOMATIKUS KIKAPCSOLÁS

Állítsa be az **On** (Be) / **Off** (Ki) lehetőséget: Az energiaellátás automatikusan kikapcsol amikor 15 percig nem ér hozzá a gombokhoz, vagy a képernyőhöz (kivéve amikor a V650 egy edzést rögzít vagy szünet módban van).

A V650-RŐL

Ellenőrizze a V650-jének eszközazonosítóját, firmware verzióját és HW modelljét.

SPORTPROFIL BEÁLLÍTÁSOK

A sport profil beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Sport profiles** (Beállítások > Sport profilok) lehetőséget, majd válassza ki azt a profilt, amelyiket szerkeszteni szeretné.

Az egyes profilokhoz a következő beállításokat találja:

- **Training views (Edzési nézetek)**
- **HR view (HR nézet)**
- **Speed view (Sebesség nézet)**
- **Training sounds (Edzési hangjelzések)**
- **GPS**
- **Automatic pause (Automatikus szünetet)**
- **Automatic lap (Automatikus kör)**
- **Front button takes lap (Az elülső gomb a kör megtételéhez)**
- **HR zones (HR zónák)**
- **Power settings (teljesítmény beállítások)**

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. Training sounds (Edzési hangjelzések)), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

EDZÉSI NÉZETEK

Például minden profilhoz beállíthat akár hat edzési nézetet is, melyben egy edzés nézet maximum nyolc adatmezőt tartalmazhat. Az edzési nézet kiegészítéséül, kiválaszthatja a kör nézetet.

1. Kattintson a kijelzőn a baloldali nézetbe a következők aktiválásához: **View 1**, **View 2**, **View 3**, **View 4**, **View 5** vagy **View 6**
2. Koppintson arra az nézetre, amelyiket szerkeszteni szeretné.
3. Válassza ki a nézet elrendezését. Számos elrendezési opció áll rendelkezésére; egy szerűen simítson jobbra vagy balra, míg meg nem látja azt az elrendezést amelyiket szeretné.
4. Ha szeretne megváltoztatni egy elemet, koppintson rá és válasszon ki egy új elemet a listából. A lista tartalma kissé eltér a különböző elrendezéseknél. Ez annak köszönhető, hogy némelyik elem (pl. grafikonok) nem minden elrendezésbe illenek bele. Az elérhető elemek teljes listáját megtalálhatja a **Training Views** (Edzési nézetben).
5. Amikor az elrendezés készen van, erősítse ezt meg és térjen vissza a **TRAINING VIEWS** (edzési nézet) menübe a következőre koppintva: .
6. Ha be szeretne állítani a profilhoz még több edzési nézet, ismételje meg az 1-5. lépéseket.
7. A **Lap view** (kör nézet) megállításához, jelölje ki a **Lap view** (kör nézet) mezőben található négyzetet.
8. Koppintson  a **TRAINING VIEWS** (edzési nézetek) menübe a változások elmentéséhez.

HR NÉZET

Válassza a **%** (maximum pulzusszám százaléka) lehetőséget vagy a **bpm**-et (ütés/perc).

SEBESSÉG NÉZET

Válasszon: **km/óra** vagy **perc/km**.

EDZÉSI HANGJELZÉSEK

Válasszon a **Mute** (csend), **Soft** (Halk), **Loud** (Hangos) vagy **Very loud** (Nagyon hangos) lehetőségek közül.

GPS

Állítsa be az **On** (Be) / **Off** (Ki) GPS funkciót.

AUTOMATIKUS SZÜNET

Kattintson a jelölőnégyzetbe a funkció bekapcsolásához.

Koppintson az **Activation speed** (aktiválási sebesség) lehetőségre annak beállításához, hogy mikor szüneteljen a rögzítés.

AUTOMATIKUS KÖR

Kattintson a jelölőnégyzetbe a funkció bekapcsolásához, majd állítsa be az automatikus kör **Duration** (időtartamát) vagy **Distance** (távolságát).

AZ ELÜLSŐ GOMB A KÖR MEGTÉTELÉHEZ

Állítsa a funkciót **On** (Be) / **Off** (Ki) állásba. Ha bekapcsolja a funkciót, akkor az elülső gomb megnyomásával az edzés rögzítése közben megtesz egy kört.

Alapértelmezettként a funkció be van kapcsolva a **Road cycling (közúti kerékpározás)**, **Mountain biking (hegyi kerékpározás)** és az **Indoor cycling (szobai kerékpározás)** lehetőségekben.



Az elülső gomb megnyomásával és nyomva tartásával szünetelteti a rögzítést.

HR ZÓNÁK

Tekintse meg és változtassa meg a pulzustartomány határértékeit.

TELJESÍTMÉNY BEÁLLÍTÁSOK

Az **Power settings** (teljesítmény beállítások) lehetőségben találja a következőket:

- **Power view** (teljesítmény nézet): Válassza a **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) vagy az **FTP %** (% / FTP) lehetőséget.
- **FTP (W)**: Állítsa be FTP értékét. A tartomány 60 és 600 watt között van.
- **Energia, gurulási átlag**: Állítsa be, hogy milyen gyakran rögzítse a teljesítményi adatait. Válassza a 3, 10, 30 másodpercet, vagy állítson be mást (1 - 99).
- **Teljesítmény zónák**: Tekintse meg és változtassa meg a teljesítményzónák határértékeit.

KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSOK

A kerékpár beállítások megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez, válassza a **Settings (beállítások)** > **Bike settings (Kerékpár beállítások)** lehetőségeket és válassza ki a kerékpárt. A kerékpárhoz csatlakoztatott érzékelők a kerékpár neve alatt jelennek meg.

A következő beállításokat találja:

BIKE NAME (kerékpár név): **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** vagy **Bike 4**.

KERÉKMÉRET (MM): Adja meg a kerékméretet milliméterben. További információért, lásd a [Kerékméret mérése](#) című részt.

PEDÁLHOSSZÚSÁG (MM): Adja meg a pedálhosszúságot milliméterben.

SENSORS (érzékelők): Tekintse meg az összes érzékelőt, melyet a kerékpárhoz csatlakoztatott.

KERÉKMÉRET MÉRÉSE

A kerékméret beállítása előfeltétel a pontos kerékpározási információhoz. Kerékpárja kerékméretének megállapításának két módja van:

1. módszer

Mérje meg manuálisan a kerék méretét a legpontosabb eredményért.

Használja a szelepet annak megjelölésére, hogy a kerék hol ér a földhöz. Rajzoljon egy vonalat a pont megjelöléséhez. Egyenletes felszínen tolja előre a kerékpárt, míg a kerék egy teljes fordulatot nem tesz. A kerék legyen merőleges a földre. A kerék teljes fordulata után húzzon újabb vonalat a földre amikor a szelep ismét elérte egy teljes fordulat után a kezdőpontot. Mérje meg a két vonal közötti távolságot.

Vonjon ki 4 mm-t a távolságból a kerékpárra nehezedő súly miatt, így megkapja a kerék kerületét. Írja be az így kapott értéket az kerékpározási komputerbe.

2. módszer

Nézze meg a kerékre hüvelykben vagy ETRTO-ban nyomtatott méretet. A táblázatból keresse ki a megfelelő értéket milliméterben.



Ellenőrizheti a kerék méretet a gyártónál is.

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (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

ETRTO	Kerék átmérő (hüvelyk)	Kerékméret beállítás (mm)
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

 A táblázatban található kerékméret csak tájékoztató jellegű, mert a kerék mérete függ a kerék típusától és a légnyomástól. A mérések különbözőségei miatt, a Polar azok érvényességéért nem vonható felelősségre.

FIZIKAI BEÁLLÍTÁSOK

A fizikai beállítások megtekintéséhez és szerkesztéséhez, válassza a **Settings > Physical settings** (Beállítások > Fizikai beállítások) lehetőséget. Ott a következőket találja:

- **Neme**
- **Testmagasság**
- **Súly**
- **Date of birth (Születési idő):**
- **HR max**
- **Nyugalmi HR**
- **VO2max**

Fontos, hogy az fizikai állításokat pontosan adja meg, különös tekintettel a súlyra, magasságra, születési dátumra és nemre, mivel ezek befolyásolhatják a mért értékek, például a pulzushatárértékek és kalória felhasználás pontosságát.

Érintse meg a megváltoztatni kívánt beállítást, és szerkessze kedve szerint. Koppintson rá a következőre  a megerősítéshez, majd visszatéréshez az előző menübe.

Bizonyos beállításoknál (pl. SEX (nem)), addig koppintgasson amíg a megfelelő értéket nem látja.

NEME

A választható: **Male** (Férfi) vagy **Female** (Nő).

TESTMAGASSÁG

Adja meg magasságát.

SÚLY

Adja meg súlyát.

DATE OF BIRTH (SZÜLETÉSI IDŐ):

Adja meg születési idejét.

HR MAX

HR MAX: Adja meg maximális pulzusszámát, ha ismeri a laboratóriumi körülmények között mért aktuális értéket. Első használatkor alapbeállításként az életkorból kiszámított maximális pulzusszám jelenik meg (220-életkor).

A Maximális pulzusszámról

A HR_{max} az energiafelhasználás becslésére szolgáló érték. A HR_{max} a maximális fizikai terhelés során mért legmagasabb percenkénti szívverés. A HR_{max} az edzés intenzitásának meghatározásában is fontos szerepet játszik. A HR_{max} érték meghatározásának legpontosabb módja egy laboratóriumi terheléses vizsgálat elvégzése.

NYUGALMI HR

RESTING HR (Nyugalmi HR): Állítsa be nyugalmi pulzusszámát.

A nyugalmi pulzusszámról

Egy személy nyugalmi pulzusszáma (HR_{rest}) a legalacsonyabb percenkénti szívverésszám (bpm) amikor teljesen nyugodt és zavartalan. A kor, az edzettségi szint, a genetika az egészségi állapot és a nem, mint hatással vannak a HR_{rest} (nyugalmi pulzusszámra). A HR_{rest} (a nyugalmi pulzusszám) csökken a kardiovaszkuláris kondicionálás eredményeképpen. Egy felnőtt normál értéke 60-80 bpm, de top atlétáknál ez még 30 bpm alatt is lehet. Egy kifejezetten magas HR_{rest} (nyugalmi pulzusszám) kimerültség vagy betegség jele is lehet.

VO2 MAX

VO2max: Állítsa be maximális oxigénfelvételét ($VO2_{max}$).

A $VO2_{max}$ -ról

Egyértelmű a kapcsolat a test oxigénfelvétele ($VO2$) és a szív és léguti edzettség

között, mivel a szövetekhez történő oxigénszállítás a tüdő- és a szívműködéstől függ. A $VO_{2\max}$ (maximális oxigén felvétel, maximális aerob teljesítmény) az a maximális arány mélyénél a test felhasználni képes az oxigént a maximális edzés során; ez direkt összefüggésben áll a szív azon kapacitásával, hogy vért juttasson el az izmokhoz. A $VO_{2\max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) mérhető vagy megjósolható az edzettségi tesztekkel (pl. maximális tesztek, maximális közeli tesztek, Polar edzettségi teszt). A $VO_{2\max}$ (a maximális oxigén fogyasztás) a szív és léguti edzettség jó mutatója és a teljesítőképesség a aerob események során ebből jól megjósolható, mint a távfutás, kerékpározás, sífutás, és úszás.

A $VO_{2\max}$ (maximális oxigén fogyasztás) kifejezhető akár milliliter per percben (ml/min = ml ■ min⁻¹), vagy ez az érték elosztható a személy testtömegével kilogrammban (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ min⁻¹).

Az oxigénfelvétel (VO_2) és a pulzusszám (HR) közötti kapcsolat az egyénél lineáris a dinamikus edzés során. A $VO_{2\max}$ százaléka a $HR_{\max}$ százalékára váltható át a következő képlet segítségével: $\%HR_{\max} = (\%VO_{2\max} + 28,12)/1,28$.

A $VO_{2\max}$ az edzés intenzitásának alap változója. Amikor célul tűz ki egy intenzitást, a pulzusszám praktikusabb és hasznosabb, valamint könnyen és nem invazív módon megszerezhető, pl. edzés alatt online pulzusmérők segítségével.

FIRMWARE FRISSÍTÉS

A V650 firmware frissíthető. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt ahogy a V650-at egy USB kábellel a számítógépéhez csatlakoztatja. A firmware frissítések az USB kábelon és a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A Firmware frissítéseket a V650 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat.

HOGYAN FRISSÍTÜK A FIRMWARE-T

A V650 firmware frissítéshez, a következőkkel kell rendelkeznie:

- Egy Flow web szolgáltatás fiók
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrálja a V650-et a Flow web szolgáltatásban

Látogasson el a flow.polar.com/start oldalra, és hozzon létre egy Polar fiókot a Polar Flow web szolgáltatásban, majd töltsse le és telepítse a FlowSync szoftvert a számítógépére.

A firmware frissítéséhez:

1. Pattintsa be az micro USB csatlakozót a V650-be, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. FlowSync megkezdje adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a Yes (igent). Az új firmware telepítődik, és a V650 újraindul.

A firmware frissítése után, a V650-on található adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak. Így soha nem veszít adatot frissítéskor.

ÉRZÉKELŐK

Polar pulzusmérő Bluetooth® Smart	25
Párosítson egy pulzusmérőt a V650-nel	25
Polar sebességérzékelő Bluetooth® Smart	25
Párosítsa a sebességmérőt a V650-nel	26
Polar pedálfordulat érzékelő Bluetooth® Smart	26
Párosítsa a pedálfordulatmérőt a V650-nel	27
Polar LOOK Kéo Power érzékelő Bluetooth® Smart	27
Párosítsa a Kéo Power-t a V650-nel	27
A V650 teljesítménybeállításai	28
A Kéo Power kalibrálása	29

POLAR PULZUSMÉRŐ BLUETOOTH® SMART

A Polar pulzusmérő egy kényelmes pántból és egy csatlakozóból áll. Pontosán érzékeli a pulzusát, és valós időben küldi az adatokat a V650-re.

A pulzusszám adat betekintést nyújt Önnek fizikai állapotába valamint abba, hogyan reagál a szervezete az edzésre. Habár számos szubjektív bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy teste hogyan érzi magát az edzések alatt (az érzékelt erőfeszítés, a légzés ritmusa, a fizikai érzések), de egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusszám mérése. Ez objektív és hatással vannak rá úgy a külső mint a belső tényezők - ami azt jelenti, hogy megbízható mérésekkel rendelkezik a fizikai állapotáról.

PÁROSÍTSON EGY PULZUSMÉRŐT A V650-NEL

1. Viselje a pulzusmérőt a [A pulzusmérő használata](#) című részben leírtaknak megfelelően majd menjen a **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás > új eszköz párosítása) című részeket.
2. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. Koppintson arra, amelyiket párosítani szeretné.
3. **A Pairing succeeded (párosítás sikerült)** üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

POLAR SEBESSÉGÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Számos tényező lehet hatással a kerékpározási sebességére. Egyértelmű, hogy ezek egyike az edzettség, mégis az időjárási körülmények és az út változó dőlésszöge is nagy szerepet játszik. Ezeknek a sebesség teljesítményt befolyásoló tényezőknek a legjobb módja az aerodinamikus sebesség érzékelő.

- Megméri aktuális, átlag és maximum sebességét
- nyomon követi az átlagsebességét, hogy lássa amint fejlődik és ahogy teljesítménye növekszik

- Könnyű, mégis erős, könnyen csatlakoztatható

PÁROSÍTSA A SEBESSÉGMÉRŐT A V650-NEL

Győződjön meg róla, hogy a sebességérzékelő megfelelően van-e felerősítve. További információkért a sebességérzékelő felszereléséhez, forduljon a sebességérzékelő használati útmutatójához.

1. Menjen a **General Settings > Pairing > Pair new device** (Általános beállítások > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontokba. A V650-nek a párosítani kívánt érzékelőtől kevesebb, mint három méterre kell lennie. Az elég közeli, ha a kormányra van szerelve.

2. Aktiválja azt az érzékelőt, amelyiket párosítani szeretné. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a kereket. A piros jelzőfény villogása jelzi azt, hogy aktiválta a sebességérzékelőt.

 *A párosítást az érzékelő aktiválása utáni 30 másodpercen belül végezze el.*

3. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. A V650-hez legközelebb lévő eszköz lesz lista tetején. Koppintson arra az eszközre, amelyiket párosítani szeretné.

4. A **Pairing succeeded** (párosítás sikerült) üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

5. Csatlakoztassa az érzékelőt a **Bike 1** (1. kerékpár), **Bike 2** (2. kerékpár), **Bike 3** (3. kerékpár) vagy **Bike 4** (4. kerékpár) lehetőségek egyikéhez. A **Paired devices** (párosított eszközök) menüpontban, később megváltoztathatja a kerékpárt.

6. Állítsa be a kerékméretet. Koppintson rá a **PAIRING (PÁROSÍTÁS)** lehetőségre a megerősítéshez, és a visszatéréshez az előző szintre. 

 *Amikor kiválaszt egy kerékpárt, a V650 automatikusan keresni kezdi azokat az érzékelőket, melyeket ahhoz a kerékpárhoz csatlakoztatott. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus.*

POLAR PEDÁLFORDULAT ÉRZÉKELŐ BLUETOOTH® SMART

Kerékpár-edzésének leggyakorlatiasabb méréséhez, használja a fejlett vezeték nélküli pedálfordulatmérőt. Valós időben mér átlag és maximum pedálfordulatot, percenkénti fordulatszámot, hogy összehasonlíthassa az aktuális kerékpározását egy korábbival.

- Fejleszti kerékpározási technikáját és azonosítja az Önnek optimális ütemet
- Az interferencia-mentes pedálfordulati adatok segítenek elemezni egyéni teljesítményét
- Aerodinamikusan tervezték és könnyűnek

PÁROSÍTSA A PEDÁLFORDULATMÉRŐT A V650-NEL

Győződjön meg róla, hogy a pedálfordulatszámláló megfelelően van-e felszerelve. További információért a pedálfordulatszámláló felszereléséhez, forduljon a pedálfordulatszámláló használati útmutatójához.

1. Menjen a **General Settings > Pairing > Pair new device** (Általános beállítások > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontokba. A V650-nek a párosítani kívánt érzékelőtől kevesebb, mint három méterre kell lennie. Az elég közeli, ha a kormányra van szerelve.

2. Aktiválja azt az érzékelőt, amelyiket párosítani szeretné. Az érzékelő aktiválásához forgassa meg néhányszor a pedált. A piros jelzőfény villogása jelzi azt, hogy aktiválta a sebességérzékelőt.



A párosítást az érzékelő aktiválása utáni 30 másodpercben végezze el.

3. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. A V650-hez legközelebb lévő eszköz lesz lista tetején. Koppintson arra az eszközre, amelyiket párosítani szeretné.

4. A **Pairing succeeded** (párosítás sikerült) üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

5. Csatlakoztassa az érzékelőt a **Bike 1** (1. kerékpár), **Bike 2** (2. kerékpár), **Bike 3** (3. kerékpár) vagy **Bike 4** (4. kerékpár) lehetőségek egyikéhez. A **Paired devices** (párosított eszközök) menüpontban, később megváltoztathatja a kerékpárt.



Amikor kiválaszt egy kerékpárt, a V650 automatikusan keresni kezdi azokat az érzékelőket, melyeket ahhoz a kerékpárhoz csatlakoztatott. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus.

POLAR LOOK KÉO POWER ÉRZÉKELŐ **BLUETOOTH®** SMART

Valóban fejleszti kerékpározási teljesítményét és technikáját. Tökéletes az ambiciózus kerékpárosoknak, ez a rendszer Bluetooth® Smart technológiát használ és csak nagyon kevés energiát fogyaszt.

- A pontos teljesítményt wattokban megjelenítve azonnali visszajelzést biztosít
- Megjeleníti bal és jobb oldali egyensúlyát ahogyan a jelenlegi és az átlag pedálfordulatot
- megmutatja, hogyan használja a pedálra kifejtett erőt az erő vektor funkcióval
- Könnyű beállítani és a kerékpárok között váltani

PÁROSÍTSA A KÉO POWER-T A V650-NEL

A Kéo Power párosítása előtt győződjön meg arról, hogy azt megfelelően telepítette. További információért a pedál felszerelésével és a jeladók telepítésével kapcsolatban lásd a Polar LOOK Kéo Power dobozában található használati utasítást, vagy az oktató videót.

A jeladókat egyesével kell párosítani. Ez azt jelenti, hogy Önnek kétszer kell elvégeznie a párosítást, amikor a Kéo Power-t használatba veszi. Az első jeladó párosítása után, azonnal párosíthatja a másodikat, ha kiválasztja azt a listából. Ellenőrizze az eszköz azonosítóját az egyes jeladó hátulján, hogy biztosan a megfelelő jeladót választotta-e ki a listából.

1. Menjen a **General Settings > Pairing > Pair new device** (Általános beállítások > Párosítás > Új eszköz párosítása) pontokba. A V650-nek a párosítani kívánt érzékelőtől kevesebb, mint három méterre kell lennie. Az elég közeli, ha a kormányra van szerelve.

2. Forgassa meg a hajtókart a jeladók felébresztéséhez. Egy magenta jelzőfény villogása jelzi azt, hogy aktiválta a sebességérzékelőt.

 *A párosítást az érzékelő aktiválása utáni 30 másodpercben végezze el.*

3. A V650 felsorolja azokat az eszközöket, melyeket megtalál. A V650-hez legközelebb lévő eszköz lesz lista tetején. Koppintson arra az eszközre, amelyiket párosítani szeretné.

4. A **Pairing succeeded** (párosítás sikerült) üzenet jelzi Önnek, hogy a párosítás befejeződött.

5. Csatlakoztassa az érzékelőt a **Bike 1** (1. kerékpár), **Bike 2** (2. kerékpár), **Bike 3** (3. kerékpár) vagy **Bike 4** (4. kerékpár) lehetőségek egyikéhez. A **Paired devices** (párosított eszközök) menüpontban, később megváltoztathatja a kerékpárt.

6. Adja meg a pedálhosszúságot milliméterben. Koppintson rá a **PAIRING (PÁROSÍTÁS)** lehetőségre a megerősítéshez, és a visszatéréshez az előző szintre. 

 *Amikor kiválaszt egy kerékpárt, a V650 automatikusan keresni kezdi azokat az érzékelőket, melyeket ahhoz a kerékpárhoz csatlakoztatott. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus.*

A V650 TELJESÍTMÉNYBEÁLLÍTÁSAI

Alakítsa úgy a teljesítménybeállításokat, ahogyan az legjobban megfelel igényeinek. Állítsa be a teljesítmény beállításokat **Settings > Sport profiles** (Beállítások > Sport profilok) alatt, válassza ki a szerkeszteni kívánt profilt, majd válassza a **Power settings** (teljesítmény beállítás) lehetőséget.

Az **Power settings** (teljesítmény beállítások) lehetőségben találja a következőket:

- **Power view** (teljesítmény nézet): Válassza a **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) vagy az **FTP %** (% / FTP) lehetőséget.
- **FTP (W)**: Állítsa be FTP értékét. A tartomány 60 és 600 watt között van.
- **Energia, gurulási átlag**: Állítsa be a teljesítményrögzítési frekvenciáját. Válassza a 3, 10, 30 másodpercet, vagy állítson be mást.
- **Teljesítmény zónák**: Tekintse meg és változtassa meg a teljesítményzónák határértékeit.

A KÉO POWER KALIBRÁLÁSA

Kalibrálja a Kéo Power-t az edzés megkezdése előtt. A V650 automatikusan megkezdi a kalibrálást minden egyes alkalommal amikor a jeladók felébrednek és a V650-t megtalálja. A kalibrálás eltart egy pár másodpercig.

 Az edzési környezet hőmérséklete hatással van a kalibrálás pontosságára. Amennyiben a szabadban edz, vigye ki például a kerékpárját egy fél órával az elmozdulási kalibrálás előtt. (Így a kerékpárjának hőmérséklete nagyjából meg fog egyezni az edzési környezetével.)

A Kéo Power kalibrálásához:

1. Válassza ki a kerékpárt, melyhez az érzékelőt kapcsolta és lépjen vissza a főmenübe a  lehetőségre koppintva. Tartsa a V650-et a fő nézetben a kalibrálás során.
2. A kalibrálás megkezdéséhez ébressze fel a jeladókat a hajtókar megforgatásával.
3. Tartsa egyenesen a kerékpárt és a hajtókat egyhelyben a kalibrálás befejeztéig.

Annak biztosításra, hogy a kalibrálás megfelelően történjen:

- Ne helyezzen súlyt a pedálokra a kalibrálás alatt.
- Ne szakítsa meg a kalibrálást.

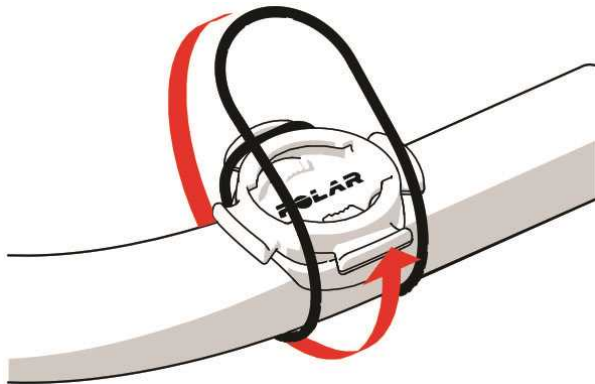
Amikor a kalibrálás befejeződött egy zöld LED fog villogni a jeladókon, és elkezdhet edzeni.

A KERÉKPÁROS FOGLALAT FELSZERELÉSE

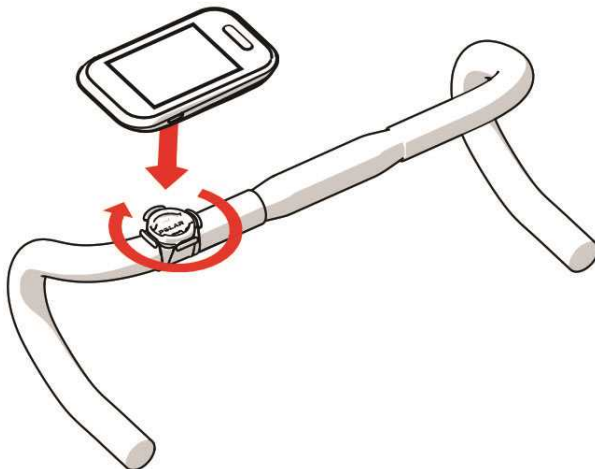
POLAR ÁLLÍTHATÓ ELÜLSŐ KERÉKPÁROS FOGLALAT

Ön felszerelheti a kerékpáros foglalatot a vázra, vagy a kormány jobb-, vagy balkéz felőli oldalára.

1. Helyezze a gumi alapot a vázra/kormányra.
2. Állítsa be a kerékpáros foglalatot a gumialapon úgy, hogy a POLAR logo párhuzamos legyen a kormánnyal.
3. Rögzítse a kerékpáros foglalatot a vázra/kormányra az O-gyűrűvel.



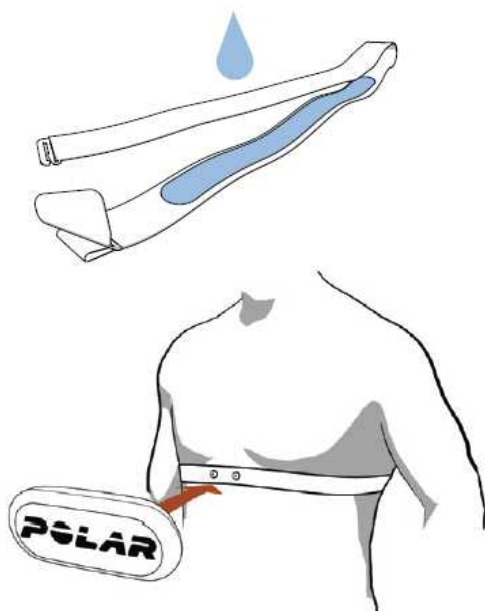
4. Igazítsa a V650 hátulján található széleket a kerékpáros tartón lévő foglalatba majd fordítsa el azt jobbra, míg a V650 a helyére nem kerül.



EDZÉS

VISELJE A PULZUSMÉRŐT

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.
2. Csatlakoztassa a csatlakozót a pánthoz.
3. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kárpót a pánt másik végére.
4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.



 Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.

EDZÉS INDÍTÁSA

1. Menjen a **PROFILE** (profilba) hogy kiválassza a **Road biking** (országúti kerékpározás), **Mountain biking** (hegyi kerékpározás), **Indoor cycling** (szobai kerékpározás) vagy az **Other** (egyéb) lehetőségek közül. Koppintson a  lehetőségre a megerősítéshez.

14:25100%  HISTORY Latest 142 km BIKE Bike 1 SETTINGS PROFILE Road cycling     	Ha kiválasztott profilban bekapcsolta a GPS-t, a V650 automatikusan keresni kezdi a GPS műholdjeleket Tartsa a V650-et a kijelzővel felfelé mozdulatlanul a keresés során. Ez először általában 30-60 másodpercig tart. A jövőben, ez csak egy pár másodpercig tart majd. A V650 akkor van kész ha a GPS körüli zöld kör statikus.   A műholdak megtalálása után, a V650 bekalibrálja a magasságot. Altitude calibration complete (A magasság kalibráció befejeződött) üzenet jelzi, hogy a kalibráció készen van. Annak biztosítására, hogy a magassági érték pontos maradjon, kalibrálja a V650-et manuálisan bármikor amikor egy megbízható referencia, pl. egy csúcs vagy egy magassági térkép áll rendelkezésre, vagy amikor tengerszinten van. A manuális kalibráláshoz nyomja meg az oldalsó gombot, majd válassza a Calibrate altitude (magasság kalibrálása) lehetőséget. Ezután, állítsa be a jelenlegi helyének magasságát.
---	---

- Menjen a **BIKE** (kerékpár) lehetőségre és válassza a **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** vagy **Bike 4** lehetőségek egyikét. Koppintson a  lehetőségre a megerősítéshez.

14:25 100%  HISTORY Latest 142 km BIKE Bike 1 PROFILE Road cycling  GPS   		Ha csatlakoztatott érzékelőt a kerékpárjához, a V650 azonnal az érzékelőkből érkező jeleket kezdi keresni. A keresés közben az érzékelőt jelző körüli zöld kör villogni fog. A V650 akkor áll készen, amikor az érzékelő kijelzője körüli zöld kör statikus. Pulzusmérő:  Pedálfordulat érzékelő:  Sebességérzékelő: 
--	--	--

3. Nyomja meg az elején található gombot az induláshoz.

KERÉKPÁROZÁS KÖZBEN

- Simítson végig keresztben a képernyőn az edzési nézet megváltoztatásához.
- Az adatmező jobb alsó sarkában látható piros háromszög jelzi, hogy gyorsan válthatja a megjelenített információt, például a sebességet átlagsebességre.
- Simítsa lefelé végig a legördülő menü megnyitásához. Ott beállíthatja a biztonsági világítást, az edzési hangokat és a kijelző fényerejét.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a rögzítés szüneteltetéséhez. Tegyen meg egy kört a szokásos erővel amikor a **FRONT BUTTON TAKES LAP** (Az elülső gomb a kör megtételéhez) funkció be van kapcsolva.

 Heves esőben az esőcseppek zavart okozhatnak az érintőképernyő funkcióiban. Ennek elkerülése érdekében zárja le a kijelzőt az oldalsó gomb menüjében.

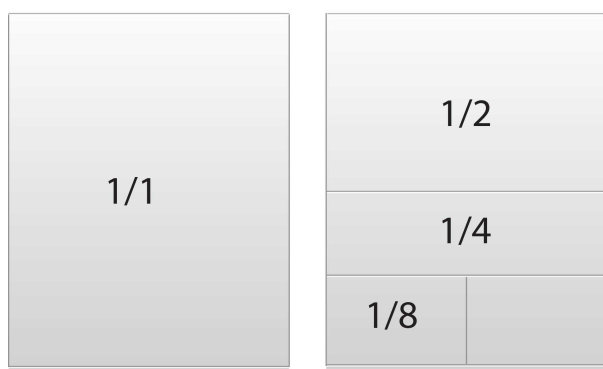
EDZÉSI NÉZETEK

A V650 edzési nézetei teljesen testre szabhatóak. Például minden profilhoz beállíthat akár hat edzési nézetet is, melyben egy edzés nézet maximum nyolc adatmezőt tartalmazhat.

Minden elérhető edzési nézeti elemet bemutatunk alább. Válassza ki azokat, melyek legjobban megfelelnek önnek és az edzési szükségleteinek, elvárásainak. Az edzési nézetekre vonatkozó útmutatásért és annak testreszabásáért, lásd a [Sportprofil beállítások](#) c. részt.

 Az edzési nézetek egyes elemeit vagy numerikus vagy grafikus módon jelenítik meg (a  grafikus ikonnal jelezve a kiválasztási listában az elem neve után), a kiválasztott elem méretétől függően.

Elem méretek



Láthatja az elérhető elem méreteket az egyes edzési nézetekhez az alábbi táblázatból.

IDŐ

Time of day (Pontos idő) 1/2, 1/4, 1/8	Pontos idő
Duration (Időtartam) 1/2, 1/4, 1/8	Az edzés teljes hossza
Lap time (Köridő) 1/2, 1/4, 1/8	A jelenlegi kör stopper ideje

KÖRNYEZET

Altitude (Magasság)	A jelenlegi magasság lábban vagy méterben.
----------------------------	--

1/2, 1/4, 1/8	
Altitude graph (Magasság grafikon) 1/2  , 1/4 	A magasság mint grafikus trend
Ascent (Emelkedés) 1/2, 1/4, 1/8	Emelkedés méterben/lábban
Back to start (Vissza a Starthoz) 1/1  , 1/2 	Egy nyíl mutat a kiindulópont felé. Megmutatja az Ön és a kiindulópontja közötti közvetlen távolságot (légvonalban).
Barométer 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi légnyomás
Descent (Süllyedés) 1/2, 1/4, 1/8	Süllyedés méterben/lábban
Inclination (Dőlésszög) 1/2, 1/4  , 1/8	Erősödés/gyengülés fokban vagy %-ban
Route (Útvonal) 1/1 	Egy vonal rajzolja meg útvonalát mely a jelenlegi helyzetét és a kiindulópontját jelzi.

TEST MÉRÉS

Calories (Kalória) 1/2, 1/4, 1/8	Az eddig elégetett kalóriák.
Heart rate (Pulzusmérő) 1/2, 1/4, 1/8	A sebesség amivel a szíve (BPM) az edzés során ver, vagy a maximális pulzusszám százalékban (%)
HR zones (HR zónák) 1/1  , 1/2 	A pulzusa és a kerékpározás időtartama. Az oszlopok jelzik az egyes pulzustartományokban eltöltött időt. Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi.

	Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.
HR graph (HR grafikon) 1/2  , 1/4 	Az Ön pulzusszámának grafikus trendje van. Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a pulzusszám kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.  <i>Koppintson a nézetváltáshoz.</i>
HR avg (HR átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Az átlag pulzusszám
HR max 1/2, 1/4, 1/8	A Maximális pulzusszáma
Lap HR max (Kör HR maximum) 1/2, 1/4, 1/8	Az Ön maximum pulzusszáma a jelenlegi körben
Lap HR avg (Kör HR átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Az Ön átlag pulzusszám a jelenlegi körben

TÁVOLSÁG

Distance (Távolság) 1/2, 1/4, 1/8	A kerékpározás közben megtett távolság
Lap distance (Kör távolság) 1/2, 1/4, 1/8	A jelenlegi körben megtett távolság

SEBESSÉG

Speed (Sebesség) / Pace (Tempó) 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
--	--

Speed avg (Sebesség átlag) / Pace avg (Tempó átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Átlag sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Speed max (Sebesség maximum) / Pace max (Tempó maximum) 1/2, 1/4, 1/8	Maximum sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Lap speed avg (Kör sebesség átlag) / Lap pace avg (Kör tempó átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Átlag sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Lap speed max (Kör sebesség maximum) / Lap pace max (Kör tempó maximum) 1/2, 1/4, 1/8	Maximum sebesség (km/óra vagy mérföld/óra)
Speed graph (Sebesség grafikon) / Pace graph (Tempó grafikon) 1/2  , 1/4 	Megmutatja jelenlegi sebességét (km/óra vagy mérföld/óra) és a legutóbbi sebességváltozás grafikus trendként.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Emelkedés láb/méter per óra

PEDÁLFORDULATSZÁM

Cadence (Pedálfordulatszám) 1/2, 1/4, 1/8	A pedálozási sebesség fordulat per percben
Cadence avg (Pedálfordulat átl) 1/2, 1/4, 1/8	Átlag pedálozási sebesség
Lap Cadence avg (Kör pedálfordulat átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Átlagos pedálozási sebesség a jelenlegi körben

TELJESÍTMÉNY

 A teljesítmény nézet kiválasztástó függ a *Sport profile settings (Sport profil beállításokban)*, a teljesítmény kimeneteket így jelenítik meg **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) vagy **FTP %** (% / FTP).

Power (Teljesítmény) 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi teljesítmény kimenet
Power avg (Teljesítmény átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Átlagteljesítmény a jelenlegi edzéshez
Power max (Teljesítmény maximum) 1/2, 1/4, 1/8	Maximum teljesítmény a jelenlegi edzéshez
Power, left (Teljesítmény, bal) 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi bal láb teljesítmény kimenete
Power right (Teljesítmény, jobb) 1/2, 1/4, 1/8	Jelenlegi jobb láb teljesítmény kimenete
Power zones (Teljesítményzónák) 1/1  , 1/2 	A teljesítmény kimenete és a kerékpározás időtartama. Az oszlopok jelzik az egyes teljesítménytartományokban eltöltött időt. Lezárhatja a zónát melyben jelenleg tartózkodik azzal, ha annak nézetére koppint. A limitálja a lezárt zónák határértékeit. Ha a teljesítmény kimenet kilép a rögzített pulzustartományból, azt hang jelzi. Nyissa fel a zónát a nézetre való újrakoppintással.
Lap power avg (Kör teljesítmény átlag) 1/2, 1/4, 1/8	Átlagteljesítmény a jelenlegi körben
Lap power max (Kör teljesítmény max) 1/2, 1/4, 1/8	Maximum teljesítmény a jelenlegi körben
Left/right balance (Bal/jobbsúly) egyensúly)	teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban

1/2  , 1/4  , 1/8	
Avg left/right balance (Átlag bal/jobbsúly) 1/2  , 1/4  , 1/8	Átlag teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban
Lap left/right balance (Kör bal/jobbsúly) 1/2  , 1/4  , 1/8	Teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között a jelenlegi körben
Force (Erő)  1/2 	A bal és a jobb pedál löket tortadiagramja. - A zöld terület az Ön által használt pozitív erő a pedál löket során. - A narancsszín vonal jelzi azt a pedálpozíciót, ahol a legnagyobb erő kifejtés történik.
Force view (Erő nézet) 1/1 	Az Erő nézetben , a következő információkat tekintheti meg: - A bal és a jobb pedál löket tortadiagramja - Maximum erő a bal és a jobb pedál löket során - A pozitív erő idejének százaléka a bal és a jobb oldali löketnél Ha a Kéo Power Essential Bluetooth® Smart-ot használja (egy teljesítmény jeladóval), a következő információkat láthatja: - A pedál löket tortadiagramja - Jelenlegi teljesítmény kimenet / 3, 10, 30 vagy 1-99 (az Ön által beállított érték) a teljesítmény kimenet másodperces átlaga. Koppintson az érték megváltoztatásához. - Maximum erő a pedál löket során - A pozitív erő idejének százaléka a pedál löketnél - pedálfordulat
Force max of revolution, left (A fordulat erő maximuma, bal)	Maximum erő a pedál löket során (bal)

1/2, 1/4, 1/8	
Force max of revolution, right (A fordulat erő maximuma, jobb)	Maximum erő a pedál löket során (jobb)
1/2, 1/4, 1/8	

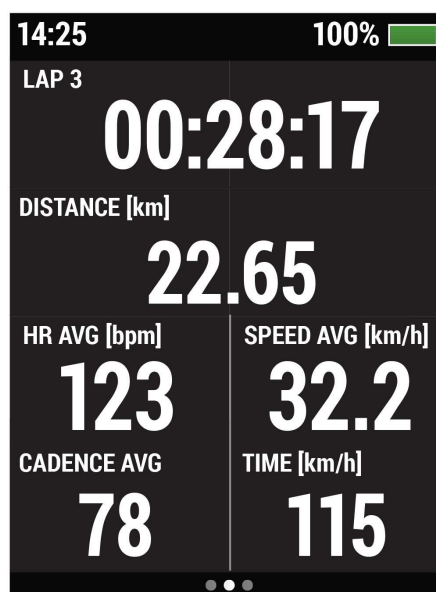
KÖRINFORMÁCIÓ

Mindig amikor megtesz egy kört, a körüzenetek megjelennek egy pillanatra. Ha a kör során szeretné követni a körinformációkat, választhat egy különálló **Lap view** (kör nézetet) a Sport profil beállításokban.

Kör üzenetek:



Kör nézet:



VISSZA A STARTHOZ

A Vissza a Starthoz funkció visszavezeti Önt a kezdőpontra. Amikor az edzés kezdetén a V650 megtalálja a GPS műholdjeleket, a helyadatokat kezdőpontként menti el.

Ha szeretne visszatérni a kezdőponthoz, kövesse az alábbi lépéseket:

- Menjen a BACK TO START (vissza a starthoz) nézetre.
- Mozogjon tovább annak érdekében, hogy a V650 meg tudja határozni, milyen irányban halad. Egy nyíl fog a kiindulópontja felé mutatni.

- Ahhoz, hogy visszajusson a kiindulópontjához, mindig menjen a nyíl által mutatott irányba.
- A V650 megmutatja az Ön és a kiindulópontja közötti közvetlen távolságot (légvonalban).

 *Mindig legyen Önnél egy térkép arra az esetre, ha a V650 elveszítené a műholdkapcsolatot vagy lemerülnének az elemei.*

 *Ez a funkció GPS-el működik. Állítsa be a GPS-t a sportprofil beállításokban. További utasításokért lásd: [Sportprofilok](#).*

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés rögzítésének megállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva az elülső gombot. Az edzésrögzítés folytatásához válassza a **CONTINUE** (folytatás) gombot.

Az edzésrögzítés leállításához nyomja meg kétszer a **STOP** gombot.

 *Edzés után gondoskodjon a pulzusmérő megfelelő ápolásáról. Minden használat után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az ápolással és karbantartással kapcsolatos további információért lásd: [A V650 ápolása](#) c. részt.*

EDZÉS UTÁN

ÖSSZEFOGLALÓ

Minden edzés után, azonnali összefoglalót kap edzéséről. Az összesítés tartalmazza a következőket:

• Duration of your session (Az edzés időtartama) • Distance (Távolság) • Average and maximum heart rate (Az átlagos maximum pulzusszám) • Average and maximum speed/pace (Átlagos és maximum sebesség/tempó) • Altitude-compensated calories and fat burn % of calories (Magasság-kompenzált kalóriák és zsírégetési kalória százalék)
• Edzés haszna: Szöveges visszajelzés, például Állandó terhelésű edzés+ jelenik meg, ha összesen legalább 10 percet edzett a sport zónákban. További információkért lásd: Training Benefit (Edzés haszna) c. részben. • Az egyes pulzustartományban eltöltött idő
• Az átlagos és maximum ütem • Emelkedés és süllyedés • Maximum magasság
• Átlagos és maximum teljesítmény kimenet • Átlagos és maximum W/KG (teljesítmény / súly arány) • Átlagos pedálozási teljesítmény eloszlás a bal és a jobb láb között százalékban
A kör adatai • A körök száma és ideje • Távolság • Átlag pulzusszám • Átlagsebesség • Átlagos lépésszám • Átlagos teljesítmény

Az edzési összefoglaló későbbi megtekintéséhez, menjen a **HISTORY** > **Sessions** (Előzmény > Edzés).

ELŐZMÉNY EDZÉSEK

A V650 kerékpározásainak összefoglalóját a **HISTORY** > **Sessions** (Előzmények > Edzések) c. részben menti el. Megtalálhatja ott az edzései listáját a következő információkkal együtt: dátum, kezdési idő, profil és kerékpár.

- Érintsen meg egy edzést annak összefoglalójának megnyitásához. Böngésszen az összefoglalóban úgy, hogy abban jobbra-balra megy.
- Koppintson és tartsa úgy az edzés törléséhez.

Az edzés előzményeinek mélyebb elemzéséhez tölts fel adatait a Polar Flow web szolgáltatásra egy USB kábel és a FlowSync szoftver használatával. A web szolgáltatás számos különböző lehetőséget kínál az adatok elemzéséhez.

ÖSSZESÍTÉSEK

Az edzési összesítések megtekintéséhez, menjen a **HISTORY** > **Sessions** (Előzmény > Edzés).

A **Totals** (Összesítések) összesített információt tartalmaznak az edzéseiről a legutolsó visszaállítás óta:

- Időkeret
- **Időtartam**
- **Távolság**
- **Kalória**
- A következő kerékpárokon megtett távolság: **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** és **Bike 4**

 Koppintson a mezőre az összesítés visszaállításához. A kerékpáros összesítéseket külön kell elvégezni.

Az értékek automatikusan frissülnek amikor befejezi a rögzítést.

 Használja az összesített értékek fájlt évszakonkénti vagy havi kerékpározási adatainak számlálójaként.

JELLEMZŐK

GPS

A V650-ben beépített GPS van, mely pontos sebességi és távolsági méréseket biztosít, és lehetővé teszi Önnek, hogy útvonalát egy térképen nyomon kövesse a Flow web szolgáltatásban és web szolgáltatásban az edzés után. A V650 a következő GPS funkciókat tartalmazza:

- Távolság: Megadja a pontos távolságot az edzés alatt és után.
- Sebesség: Pontos sebesség információ az edzés alatt és után.
- Vissza a starthoz: Elirányítja Önt a kiindulóponthoz a lehető legrövidebb idő alatt, és megmutatja a távolságot a kezdőpontig. Most megnézheti a nagyobb kihívást jelentő útvonalakat is, és biztonságosan felfedezheti azokat, tudván, hogy csak egy gombnyomásra van attól, hogy a V650 visszavigye oda ahonnan indult.
- Útvonal: Egy vonal rajzolja meg útvonalát mely a jelenlegi helyzetét és a kiindulópontját jelzi.

BAROMÉTER

A V650 a magasságot a légköri nyomás érzékelő segítségével méri és azt konvertálja magassági értéké. Ez a legpontosabb módja a magasság és a magasság változás mérésének (emelkedés / süllyedés).

A barométer jellemzői a következők:

- Magasság, emelkedés és süllyedés
- Dőlésmérő (melyhez Bluetooth® Smart sebességérzékelő szükséges)
- Valós idejű VAM (átlag hegymeneti sebesség)
- Magasság-kompenzált kalória

Annak biztosítására, hogy a magassági érték pontos maradjon, azt kalibrálni kell amikor megbízható referencia, mint egy csúcs vagy egy magassági térkép áll rendelkezésre, vagy amikor tengerszinten van. Az időjárás miatti nyomásváltozások, vagy a zárt tér légkondicionálása hatással lehetnek a magassági értékekre.

SPORT PROFILOK

A V650 három kerékpáros profillal (és egy más sportra való profillal) rendelkezik. Mindegyikhez meghatározhatja azok egyedi beállításait. Például tesztre szabhatja az egyes profilokat akár hat edzési nézetet is beállíthat, hogy azokat az információkat lássa amelyeket szeretné.

További információért, lásd: [Sportprofil beállítások](#).

SMART COACHING

Akár a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne, a Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

A V650 a következő Smart Coaching funkciókat tartalmazza:

- Pulzustartományok: A pulzustartományok könnyen kiválaszthatóvá és megfigyelhetővé teszik edzésének intenzitását és a pulzustartomány alapú edzésprogramok követését.
- Smart kalóriák: A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát.
- Edzés haszna: A V650 motiváló visszajelzést ad edzésének hatásairól azonnal a menetek után.

POLAR PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM 	90-100% 171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés. Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára. Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső felkészülésre vagy rövid alkalmakkor.
NEHÉZ 	80-90% 152-172 ütés/perc	2-10 perc	Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására. Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz. Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időben.
KÖZEPES	70-80% 133-152 ütés/perc	10-40 perc	Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.

Célzóna	Intenzitás a HRmax* (pulzus max.) %-ában, bpm (ütés/perc)	Példa időtartamok	Az edzés hatása
			Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés. Akiknek javasolt: Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
KÖNNYŰ 	60-70% 114-133 ütés/perc	40-80 perc	Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét. Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés. Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.
NAGYON KÖNNYŰ 	50-60% 104-114 ütés/perc	20-40 perc	Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban. Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés. Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

HRmax = Maximális pulzusszám (220-kor). Például: 30 éves kor, $220-30=190$ bpm.

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszthető. Az edzés intenzitása magasabb, mint az 1-es és a 2-es sport zónákban, de főleg aerob. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

SMART KALÓRIÁK

A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:

- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ($HR_{max.}$)
- Edzés alatti pulzusszám
- Egyéni nyugalmi pulzusszám (HR_{rest})
- Egyéni maximális oxigén felvétel ($VO2_{max.}$)
- Magasság



A lehető legpontosabb Smart Calories információ érdekében, adja meg a V650-en a mért $VO2$ és a HR_{max} értékeket ha van ilyenje.

EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkcióval kielemezheti edzésének hatékonyságát. Ezen funkcióhoz pulzusmérő használatára van szükség. Az edzéseket követően szöveges visszajelzést kap teljesítményéről, amennyiben legalább 10 percet edzett a sportzónákban. A visszajelzés az egyes sportzónákban eltöltött időn, a kalória felhasználáson és az időtartamon alapszik. Edzései részletesebb értékelését a Training Files (Edzési fájlok) menüpontban tekintheti meg. A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	Előnyök
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai

Visszajelzés	Előnyök
	idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig eddzen. Az edzéssel aerob edzettségét és izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel

Visszajelzés	Előnyök
hosszú)	állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy tervezze és elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse és vizuálisan elemezze fejlődését, hozzon létre edzési célokat, és adja azokat hozzá azokat és a kedvenc útvonalait a kedvenceihez.

A Flow web szolgáltatással a következőket teheti:

- Elemezze minden edzési adatát vizuális grafikonok s útvonalnézet segítségével
- Hasonlítsa össze bizonyos adatokat másokkal, mint a kötők, vagy a sebesség adatait a pulzusszámmal
- Nézze meg a hosszú távú fejlődését azoknak a trendeknek és adatoknak követésével, melyek Önnek a legfontosabbak
- Hasonlítsa össze edzéseit a saját és mások edzéseivel
- Össza meg a fontos dolgokat követőivel
- Élje át később, saját és más felhasználók edzéseit

A Flow web szolgáltatás használatának megkezdéséhez, látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és hozza létre Polar fiókját. **Ha Önnek már van Polar fiókja, nincs szüksége egy új fiók regisztrálására a Flow web szolgáltatásban.** Be tud jelentkezni ugyanazzal a felhasználó névvel és jelszóval, mint amit pl. a polarpersonaltrainer.com oldalon használ.

Töltse le ugyanonnan és telepítse a FlowSync szoftvert mely lehetővé teszi a V650 és a Flow web szolgáltatás közötti szinkronizálást.

Hírcsatorna

A Feed (hírcsatornában) láthatja eddigi teljesítményét, és barátai aktivitásait és kommentjeit is.

Felfedezés

A Explore (felfedezés) alatt a térkép böngészésével fedezhet fel útvonalakat. Nézze meg a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

Napló

A Diary (naplóban) láthatja beütemezett edzéseit, ahogyan átnézheti régebbi edzéseit is. A megjelenített információ a következőket tartalmazza: edzéstervek napi, heti vagy havi nézetben, egyéni edzések és heti összefoglalók.

Előrehaladás

A Progress (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a jelentéshez egy legördülő menüből, és nyomja meg a kerék ikont annak kiválasztásához, hogy melyik adatot kívánja megtekinteni a grafikonos jelentésben.



Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt.

SZINKRONIZÁLÁS

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és töltsse le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Pattintsa be az micro USB csatlakozót az USB portba, és csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógépébe.
2. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
3. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
4. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor a V650-at a számítógépéhez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt a V650 csatlakoztatva van a számítógépéhez, nyomja meg a szinkronizálást a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez a V650-ra.



Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt.

A V650 ÁPOLÁSA

Akárcsak bármely elektronikus eszközt, a Polar V650-et is gondosan karban kell tartani. Az alábbi ötletek segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat és segítenek, hogy a termék hosszú éveken át használható legyen.

POLAR V650

Tartsa tisztán edző eszközét. Használjon nedves papírtörülőt a kosz letörléséhez edző eszközéről. A vízállóság fenntartása érdekében ne tisztítsa az edző eszközt magasnyomású mosóval. Az edző eszközt ne merítse vízbe. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket.

Az edző eszköz USB portjának minden használata után ellenőrizze, hogy nem került-e haj, por vagy egyéb szennyeződés a fedél/hátlap szigeteléssel ellátott részére. Finoman törölje le a szennyeződéseket. Ne használjon éles tárgyakat a készülék tisztításához, mivel ezek megkarcolhatják a műanyag részeket.

 *Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Az edző eszközt ne merítse vízbe. Az erős eső is interferenciát okozhat a GPS jelek vételében.*

PULZUSMÉRŐ

Csatlakozó: Minden használat után vegye le a csatlakozót a pántról és puha törölközővel törölje szárazra. Szükség esetén a csatlakozót enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat (pl. fémforgácsot, vagy tisztító vegyszereket).

Pánt: Minden használat után öblítse le folyó víz alatt a pántot és felakasztva hagyja megszáradni. Szükség esetén a pántot enyhe szappanos vízzel tisztíthatja. Ne használjon hidratáló szappant, mert ezek bevonatot képezhetnek a pánton. Ne áztassa, vasalja, tisztítsa vegyszerrel, vagy fehéritse ki a pántot. Ne feszítse vagy hajlítsa meg erősen az elektródás részeket.

 *Tekintse meg a mosásra vonatkozó utasításokat a pánt címkéjén.*

BLUETOOTH® SMART SEBESSÉGÉRZÉKELŐ ÉS BLUETOOTH® SMART PEDÁLFORDULATMÉRŐ

Enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg és tiszta vízzel öblítse le az érzékelőket. A vízállóság fenntartása érdekében, ne tisztítsa az érintkezőket magasnyomású mosóval. Soha ne merítse vízbe a sebességérzékelőt vagy a pedálfordulatomérőt. Soha ne használjon alkoholt, vagy súroló anyagokat mint a fémdörzsít, vagy tisztító vegyszereket. Óvja az érzékelőket az erős ütésektől, mivel ezek kárt tehetnek az érzékelő egységekben.

TÁROLÁS

Az edző eszközt és érzékelőket száraz, tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasoljuk, hogy tárolja a V650-et feltöltve. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha a V650-et néhány hónapig tárolni szándékozik, azt javasoljuk, hogy pár havonta töltsse fel azt. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

A pulzusmérő elemélettartamának maximalizálása érdekében tartsa szárazon, és tárolja külön a pántot és a csatlakozót. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a [Korlátozott nemzetközi Polar garancia](#) c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Termékeink és szolgáltatásaink folyamatos fejlesztése érdekében regisztrálja Polar termékét a <http://register.polar.fi/> webhelyen, hogy azok minél jobban megfelelhessenek igényeinek.



Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön email címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a polarpersonaltrainer.com oldalt, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

FONTOS INFORMÁCIÓK

ELEMEK

A Polar V650 edző eszköz, tölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne közösségi szemétként selejtezze le a terméket.

A Polar H6 pulzusmérő a felhasználó által cserélhető elemmel rendelkezik. Ahhoz, hogy saját maga cserélje ki az elemet, pontosan kövesse a [Pulzusmérő elemének cseréje](#) című fejezet előírásait.

A *Bluetooth Smart®* sebességmérő valamint a *Bluetooth Smart®* pedálfordulatmérő elemei nem cserélhetők. A Polar ugyanis szigeteléssel látta el ezeket annak érdekében, hogy maximalizálja az egységek mechanikus élettartamát és megbízhatóságát. Az érzékelők hosszú élettartamú elemekkel vannak ellátva. Új érzékelők vásárlásával kapcsolatban forduljon hivatalos a Polar szervizközponthoz vagy forgalmazóhoz.

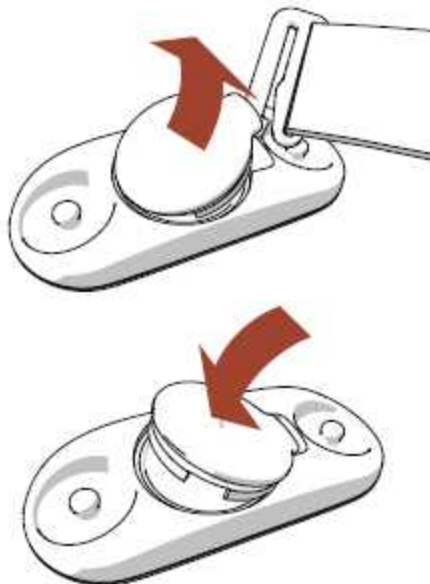
Az elemeket tartsa gyerekektől távol. Ha a gyermek lenyeli az elemet, akkor azonnal orvoshoz kell fordulni. Az elemeket a helyi előírásoknak megfelelően kell leselejtezni.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE

A pulzusmérő elemének cseréjekor kövesse az alábbi utasításokat:

Elemcserekor győződjön meg róla, hogy a tömítőgyűrű nincs-e megsérülve. Ha a tömítőgyűrű sérült, akkor cserélje azt ki. Tömítőgyűrűt/elemszettet a jól felszerelt Polar üzletekben, illetve a hivatalos Polar szervizekben vásárolhat. Az Egyesült Államokban és Kanadában a tömítőgyűrűk csak hivatalos Polar szervizközpontokban kaphatók. Az Egyesült Államokban tömítőgyűrűket/elemszetteket a www.shoppolar.com címről is lehet rendelni.

Új, teljesen feltöltött elem esetén ügyeljen rá, hogy az elem két vége ne érjen hozzá egyidejűleg fémtárgyakhoz, vagy az elektromosságot vezető szerszámokhoz (pl. csipeszhez). Ez ugyanis rövidzárlatot okozhat az elemben, ami az elem gyors lemerülését eredményezi. A rövidzárlat melegedéshez és szivárgáshoz vezethet, és csökkenti az elem élettartamát.

1. A pánton lévő kapocs használatával emelje fel az elem fedelét. 2. Egy megfelelően merev eszköz segítségével, mint pl. a fogpiszkáló, távolítsa el a régi elemet az elemtartóból. Nem-fémes anyag használata javasolt. Legyen óvatos, hogy ne sértse meg az elemtartót. 3. Helyezzen be egy új elemet (CR 2025) a fedél alá a negatív (-) oldalával felfelé. 4. Illessze az elem fedelének szegélyét a csatlakozó vájathoz és nyomja vissza az elem fedelét a helyére. Egy kattánást fog hallani.	
--	---



Nem megfelelő elem típus behelyezése esetén robbanásveszély lehetséges. A használt elemeket az utasítások szerint dobja ki.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar V650 megmutatja a teljesítményének indikátorait. Az edző eszköz képes megmutatni a fizikai terhelés mértékét és a regenerálódás szintjét az edzés során és azt követően. Méri a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot. Megméri a pedálfordulatot is, amikor pedálfordulattmérővel használja. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az

edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegsége utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszáma a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Megjegyzés! Ha szívritmusszabályozója van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonsággal használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a [Műszaki specifikációban](#) felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

 *A nedvesség és a nagymértékű súrlódás következménye az lehet, hogy a fekete színű pulzusmérő felülete megfoghatja a világos színű pólókat. Ha a bőrén parfümöt vagy rovarriasztót használ, győződjön meg arról, hogy az nem kerül kapcsolatba az edző eszközzel, vagy a pulzusmérővel.*

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

POLAR V650

Elemtípus:	Újratölthető 1900 mAh Li-ion Polimer elem
Üzemidő:	10 ó
Működési hőmérséklet:	-20 °C - +50 °C / -4 °C - 122 °F
A V650 anyaga:	Akrilnitril butadién sztírol (ABS), polikarbonát (PC), Asahi Dragontrail (üveg), Poliamid (PA)
A kerékpáros tartó anyaga:	Polioximetilén (POM)
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
GPS pontossága:	távolság $\pm 2\%$, sebesség ± 2 km/h
Magassági pontosság:	± 20 m / 65 ft
Emelkedés/süllyedés felbontás:	5 m
Maximum magasság:	9000 m / 29528 ft
Mintavétel gyakorisága:	1 Hz
A pulzusszám mérő pontossága:	$\pm 1\%$ vagy 1 ütés/perc (attól függően, hogy melyik nagyobb). A meghatározások stabil körülményekre érvényesek
Pulzusmérési tartomány:	15-240 ütés/perc
Aktuális sebesség megjelenítési tartomány:	0-399 km/óra vagy 248 mérföld/óra
Vízállóság:	IPX7 Vízálló Cseppálló. A V650-et ne merítse vízbe. A V650 erős esőben való használata is interferenciát okozhat a GPS jelek vételében.

V650 határértékek

Az elmentett edzések maximális száma:	A V650 a jelenlegi hét és az elmúlt négy hét edzéseit tárolja.
Egy edzés során rögzíthető maximális idő:	99 óra 59 perc 59 mp
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető körök száma:	999
Egy edzés alkalmával maximálisan rögzíthető	999

automatikus körök száma:	
Össz kalóriaszám:	65535

PULZUSMÉRŐ

Elem élettartama:	300 ó
Elemtípus:	CR2025
Elem tömítőgyűrűje:	O-gyűrű 20,0 x 0,90 szilikon anyag
Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Csatlakozó anyaga:	ABS
Pánt anyaga:	38% Poliamid, 29% Poliuretán, 20% Elasztán, 13% Poliészter
Vízállóság:	30 m

Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használ.

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER ÉS USB KÁBEL

A FlowSync szoftver használatához, szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra az USB kábelhez.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10	X	X

VÍZÁLLÓSÁG

A Polar termékek vízállóságát a nemzetközi IEC 60529 IPX7 szabvány alapján ellenőriztük (1 méter, 30 perc, 20 V dm;C). Vízhatlanság szempontjából a termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk figyelmét, hogy ezek a kategória-meghatározások más gyártók termékeinél eltérőek lehetnek.

Jelölés a ház hátulján	Vízhatlansági tulajdonságok
IPX7 Vízálló	Fürdéshez és úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízszög alatt ne mossa.
Vízálló	Úszáshoz nem alkalmas. Cseppálló. Vízszög alatt ne mossa.
Vízálló 30 m/50 m	Fürdéshez és úszáshoz alkalmas.
Vízálló 100 m	Úszáshoz és palack nélküli búvárkodáshoz alkalmas.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék eredeti fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz.
- Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetekből vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkat; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerezett (használtként értékesített) Polar termékekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.



Ez a termék megfelel az 1999/5/EK és a 2011/65/EU irányelveknek. Az érvényes Megfelelőségi nyilatkozat a következő címen található: www.polar.com/en/regulatory_information.

Az előírásokra vonatkozó információkat a következő címen talál: www.polar.com/support.



Az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira

(WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2013/56/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országaiban elkülönítve kell leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unió kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.



Ez a jelölés mutatja, hogy a termék védett az áramütés ellen.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

Gyártó:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.1 HU 04/2015