



POLAR V650

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Введение	7
V650	7
USB-кабель	8
Датчик частоты сердечных сокращений Bluetooth® Smart*	8
Программа FlowSync	8
Веб-сервис Polar Flow	8
Начало работы	9
Зарядка аккумулятора	9
Начальная установка	9
Меню и функции	11
Элементы меню	11
Назначение кнопок управления	12
Функции сенсорного экрана	12
Подключение датчиков к устройству V650.	13
Настройки	14
Общие настройки	14
Сопряжение	14
Использование времени GPS	15
Время	15
Дата	15
Язык	15

Единицы измерения	15
Блокировка пин-кода	15
Передняя подсветка	16
Подсветка дисплея	17
Автоматическое выключение	17
Об устройстве V650	17
Настройки спортивного профиля	17
Режимы тренировки	18
Отображение ЧСС	18
Отображение скорости	18
Звуковые оповещения во время тренировки	18
Система GPS	18
Автоматическая пауза	18
Автоматический анализ этапов	19
Передняя кнопка начала этапа	19
Диапазоны ЧСС	19
Настройки мощности	19
Настройки велосипеда	19
Измерение диаметра колеса	20
Физические параметры	21
Пол	21
Рост	22
Вес	22

Дата рождения	22
Макс. ЧСС	22
ЧСС в состоянии покоя	22
VO2 max	22
Обновление программного обеспечения	23
Датчики	25
Датчик частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart	25
Подключите датчик ЧСС к устройству V650.	25
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	25
Подключение датчика к устройству V650	26
Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart	26
Подключение датчика частоты педалирования к устройству V650.	27
Датчик мощности Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart	27
Pair Kéo Power с V650	28
Настройки мощности V650	29
Калибровка Kéo Power	29
Установка велосипедного крепежа	31
Регулируемое крепление на велосипед Polar	31
Тренировка	32
Крепление датчика частоты сердечных сокращений	32
Начало тренировки	32
Во время езды	34
Режим тренировки	35

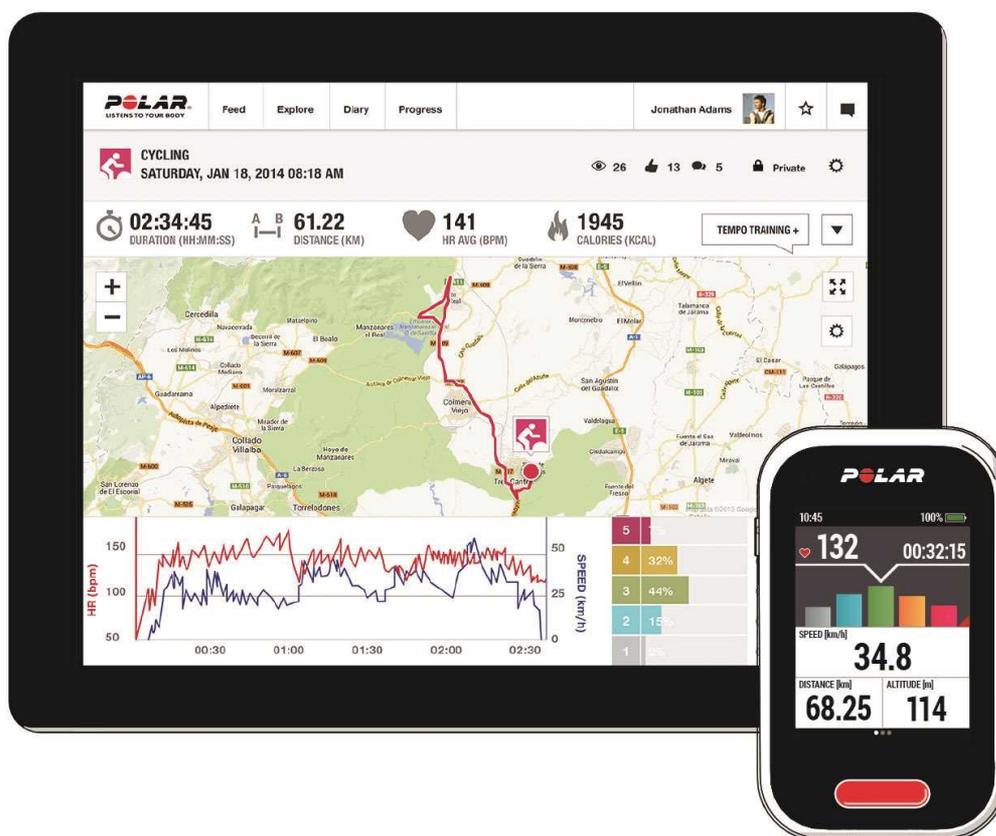
Время	35
Окружающая среда	36
Параметры тела	36
Дистанция	37
Скорость	37
Частота	38
Мощность	39
Информация об этапе	41
К началу маршрута	41
Пауза и остановка тренировки	42
После тренировки	43
Сводка	43
История	44
Сессии	44
Итоговые данные	44
Функции	45
Система GPS	45
Барометр	45
Спортивные профили	45
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching	46
Диапазоны частоты сердечных сокращений Polar	46
Функция подсчета калорий Smart Calories	48
Тренировочные преимущества	49

Веб-сервис Polar Flow	51
Синхронизация	53
Техническое обслуживание и уход за V650	54
Polar V650	54
Датчик частоты сердечных сокращений	54
Датчик скорости Bluetooth® Smart и датчик педалирования Bluetooth® Smart	54
Хранение	55
Обслуживание	55
Важная информация	56
Аккумуляторы	56
Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС)	56
Меры предосторожности	57
Помехи во время тренировки	57
Как свести к минимуму риск во время тренировок	58
Технические характеристики	59
Polar V650	59
Датчик частоты сердечных сокращений	60
Программа Polar FlowSync и USB-шнур	60
Водонепроницаемость	61
Ограниченная международная гарантия Polar	61
Отказ от ответственности	62

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства V650! Устройство V650 изготовлено для самых амбициозных велосипедистов и поможет вам тренироваться с уверенностью и достичь максимальных результатов.

В данном руководстве представлены подробные указания, которые помогут вам извлечь максимум пользы из вашего нового "спутника". Чтобы ознакомиться с видеопроинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на www.polar.com/en/support/v650.



V650

Просматривайте свои показатели: частоту сердечных сокращений, скорость, дистанцию и высоту с большого экрана.

USB-КАБЕЛЬ

Используйте USB-кабель для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства V650 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ BLUETOOTH® SMART*

Точные показания ЧСС в реальном времени на дисплее вашего устройства V650 во время тренировок. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки.

***Прилагается только к модели V650 с датчиком ЧСС. Если вы купили устройство V650 без датчика ЧСС, вы всегда можете купить его отдельно.*

ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync позволяет синхронизировать данные устройства V650 и онлайн-сервиса Flow при помощи USB-кабеля. Перейдите на сайт flow.polar.com/start, загрузите и установите программу Polar FlowSync на компьютер.

ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки, настраивайте устройство соответствующим образом и узнайте, насколько тренировка эффективна, на сайте polar.com/flow.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства V650, перейдите на веб-страницу flow.polar.com/start, где, следуя простым инструкциям, вы можете настроить устройство V650, загрузить последнюю прошивку и начать использование онлайн-сервиса Flow.

Если вам не терпится начать первую тренировку с V650, вы можете выполнить быструю настройку, выполнив для устройства основные настройки, как описано в разделе [Основные настройки](#).

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

После того как вы распаковали новое устройство V650, в первую очередь необходимо зарядить аккумулятор. Перед первым использованием V650 аккумулятор должен быть полностью заряжен.

Устройство V650 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Для зарядки устройства V650 через USB-порт вашего компьютера используйте выходящий в комплект USB-шнур. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании адаптера переменного тока убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc 1A-2A max". Разрешается использовать только адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".

1. Нажмите на крышку, чтоб снять ее.
2. Поднимите крышку и вставьте коннектор micro USB в USB-порт.
3. Второй конец шнура подключите к порту вашего компьютера.
4. На дисплее отобразится прогресс зарядки. Для полной зарядки аккумулятора нужно около пяти часов.

Время работы аккумулятора составляет примерно 10 часов. Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется устройство V650, используемые функции, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре.

 *Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время или не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора сократится.*

НАЧАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Разбудите устройство V650, нажав кнопку сбоку. Если это делается впервые, устройство V650 запустит процесс начальной установки.

Начните с выбора языка из следующих вариантов: [Dansk](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Italiano](#), [Nederlands](#), [Norsk](#), [Português](#), [Suomi](#), [Svenska](#), [日本語](#) или [简体中文](#) (Датский, немецкий,

английский, испанский, французский, итальянский, голландский, норвежский, португальский, финский, шведский, японский или китайский).

Если ваш язык не отображается, смахните вверх, чтобы пролистать список. Выберите язык, коснувшись его. Поле становится красным. Подтвердите свой выбор и перейдите к следующей настройке, коснувшись  внизу экрана.

 Для получения точных и персонализированных сведений о ваших тренировках важно правильно указать такие данные, как ваш возраст, вес и пол.

Units (Единицы измерения): Выберите **Metric** (Метрическую) (кг/см) или **Imperial** (Английскую) (фунт/фут) систему мер.

Use GPS time (Использование времени GPS): Если вы хотите чтобы устройство V650 использовало единое координированное время (UTC) из спутников GPS, поставьте галочку в поле и выберите самую близкую к вам зону единого координированного времени.

Time of day (Время дня): Измените формат времени, коснувшись 12h/24h (12ч/24ч) (1). Выбранный формат времени отображается белыми цифрами. При выборе формата времени **12h** (12ч) необходимо также выбрать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня) (2). Затем установите местное время.



Date (Дата): Укажите текущую дату.

Sex (Пол): Выберите **Male** (Мужской) или **Female** (Женский).

Height (Рост): Укажите свой рост.

Weight (Вес): Укажите свой вес.

Date of birth (Дата рождения): Укажите дату своего рождения.

Для изменения настроек коснитесь  внизу экрана, чтобы вернуться к нужным настройкам. Чтобы принять настройки коснитесь . Устройство V650 переходит в основной режим.

МЕНЮ И ФУНКЦИИ

ЭЛЕМЕНТЫ МЕНЮ

1. **HISTORY** (ИСТОРИЯ): Просмотр подробной информации о ваших сессиях и итоговых данных по истории ваших тренировок.
2. **НИСПАДАЮЩЕЕ МЕНЮ**: Смахните вниз, чтобы открыть ниспадающее меню. Здесь можно установить переднюю подсветку, звуки тренировки и яркость экрана.
3. **SETTINGS** (НАСТРОЙКИ): Измените настройки для соответствия вашим потребностям.
4. **BIKE** (ВЕЛОСИПЕД): Выберите велосипед для тренировки.
5. **PROFILE** (ПРОФИЛЬ): Выберите профиль для тренировки.
6. Индикаторы внизу дисплея передают информацию о статусе датчиков.



НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

Есть одна физическая кнопка сбоку устройства V650 и еще одна - спереди.

Нажмите кнопку сбоку (1), чтобы просмотреть следующие параметры:

- Калибровка высоты:
- Блокировка экрана
- Выключение V650
- **Calibrate altitude** (Калибровка высоты)
- **Lock display** (Блокировка экрана)
- **Turn off V650** (Выключение V650)
- **Search sensor** (Эта функция используется для поиска датчика ЧСС или велосипедного датчика.)

Нажмите кнопку спереди (2), чтобы начать запись. Для паузы нажмите и удерживайте эту кнопку.

 Начните этап, нажав кнопку. См. раздел [Настройки спортивного профиля](#) для получения инструкций по включению/выключению функции **FRONT BUTTON TAKES LAP** (НАЧАЛО ЭТАПА ЧЕРЕЗ НАЖАТИЕ ПЕРЕДНЕЙ КНОПКИ).



ФУНКЦИИ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

Касание

- Открытие элемента прикосновением.
- Выберите элемент.
- Подтвердите и вернитесь к предыдущему уровню, коснувшись .
- Продолжите, коснувшись .

Смахните вправо или влево

- Переключайте режимы просмотра тренировки во время тренировки.
- Просмотреть возможные визуальные представления можно в настройках профиля.
- Пролистайте детали вашей сессии тренировки в пункте **HISTORY** (ИСТОРИЯ).

Смахните вниз из верхнего края экрана

Откройте ниспадающее меню. Здесь можно установить индикатор безопасности, звуки тренировки и яркость экрана.

Смахните вверх или вниз

Пролистайте содержимое экрана.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКОВ К УСТРОЙСТВУ V650.

В датчиках, совместимых с V650, используется беспроводная технология Bluetooth Smart ®. Перед использованием нового датчика ЧСС или велосипедного датчика необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством V650. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство V650 принимает сигналы только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать помех из-за приема / передачи чужих данных.

Подробные инструкции о подключении конкретных датчиков см. в разделе [Датчики](#).

НАСТРОЙКИ

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Для просмотра и редактирования общих настроек перейдите в **Settings > General settings** (Настройки > Общие настройки). В этом разделе есть следующие пункты:

- **Pairing (Сопряжение)**
- **Use GPS time (Использование времени GPS)**
- **Time (Время)**
- **Date (Дата)**
- **Language (Язык)**
- **Units (Единицы измерения)**
- **Pin code lock (Блокировка пин-кода)**
- **Frontlight (Передняя подсветка)**
- **Display backlight (Задняя подсветка)**
- **Automatic power off (Автоматическое выключение)**
- **About V650 (О V650)**

Коснитесь, чтобы открыть параметр, который вы хотите изменить, и выполните соответствующие изменения. Подтвердите и вернитесь в предыдущее меню, коснувшись .

В некоторых настройках (например, ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ), касайтесь поля до тех пор пока не появится нужное вам значение.

СОПРЯЖЕНИЕ

Перед использованием нового датчика необходимо подключить его к устройству V650. Такое подключение называется сопряжением и занимает всего несколько секунд. Сопряжение обеспечивает прием устройством V650 сигналов только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках.

Подключение нового устройства: Подключите датчик к устройству V650. Подробные инструкции о подключении конкретных датчиков см. в разделе [Датчики](#).

Сопряженные устройства: Просмотр всех сопряженных с V650 устройств.

Для удаления подключения к датчику выполните следующие действия:

1. Перейдите в **Settings > General Settings > Pairing > Paired devices** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение > Сопряженные устройства).

2. Коснитесь устройства, которое вы хотите удалить, и коснитесь **Remove pairing** (Удалить сопряжение).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ GPS

Если вы хотите, чтобы устройство V650 использовало единое координированное время (UTC) из спутников GPS, поставьте галочку в поле **USE GPS TIME** (ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ GPS), а затем выберите самую близкую к вам зону единого координированного времени.

ВРЕМЯ

Задать время дня.

 Если вы хотите изменить формат времени, коснитесь 12h/24h (рисунок). Текущий формат отображается белыми буквами. При выборе формата времени 12h (12ч) необходимо также выбрать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня).

ДАТА

Задать дату.

ЯЗЫК

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

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите метрическую или английскую систему мер. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, расстояния и скорости.

БЛОКИРОВКА ПИН-КОДА

Обезопасьте данные о своей тренировке, установив на устройстве V650 пин-код. Использование пин-кода является залогом того, что доступ к вашим данным о тренировке будет только у вас.

Для включения этой функции коснитесь **PIN CODE LOCK** (БЛОКИРОВКА ПИН-КОДА). Введите четырехзначный пин-код и коснитесь . Повторите ввод и коснитесь  для подтверждения.

При каждом включении устройства V650 будет запрашиваться пин-код.

 Если вы забыли пин-код, на устройстве V650 можно выполнить сброс к заводским настройкам. Это повлечет за собой отмену привязки устройства V650 к вашей учетной записи и удаление всех сохраненных на нем данных.

1. Подключите устройство V650 к USB-порту вашего компьютера и перейдите в программу Polar FlowSync. Программа FlowSync передает информацию о вашей тренировке на веб-сервис Polar Flow.
2. Перейдите в Settings (Настройки) и выберите Factory Reset (Сброс к заводским настройкам).
3. Перейдите в веб-сервис Polar Flow (flow.polar.com/start) и повторите все действия, которые вы выполняли, когда только начали использование продукта.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДСВЕТКА

Передняя подсветка в верхнем углу V650 помогает обеспечить безопасность езды на велосипеде в темное время суток. Вы можете установить автоматическое включение этой интеллектуальной функции, когда становится темно, и выключение, когда светлеет. Также можно управлять этой функцией вручную через выпадающее меню.

Manual (Ручная настройка): Управление передней подсветкой вручную через выпадающее меню. Установите **Blink rate*** (Частоту мигания), переместив ползунок в нужное положение.

Automatic (Автоматическая настройка) Устройство V650 включает и выключает переднюю подсветку на основании условий освещенности. Установите **Activation level** (Уровень активации) и **Blink rate*** (Частоту мигания), переместив ползунок в нужное положение.

Настройки передней подсветки в ниспадающем меню

	<p>Коснитесь для включения и выключения передней подсветки.</p>
	<p>Коснитесь для включения и выключения режима мигания.</p>
	<p>Коснитесь для автоматического включения и выключения передней подсветки.</p>

ПОДСВЕТКА ДИСПЛЕЯ

Manual (Ручная настройка): Подсветка включается каждый раз, когда вы касаетесь экрана, нажимаете кнопку, получаете сообщение или сигнал. Она остается включенной в течении 15 секунд, после чего выключается.

Always on (Всегда включена): Подсветка экрана всегда включена.

Automatic (Автоматическая настройка) Подсветка экрана включается и выключается автоматически на основании условий освещенности во время записи сессии. В других режимах она работает точно также, как и ручная подсветка. Можно установить **Activation level** (Уровень активации), перемещая ползунок в нужное положение.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Установите **On** (Вкл)/**Off** (Выкл): Питание отключается автоматически, если вы не касались кнопки/сенсорного экрана в течение 15 минут (за исключением случаев, когда устройство V650 записывает сессию или находится в режиме паузы).

ОБ УСТРОЙСТВЕ V650

Проверьте ID устройства, версию прошивки и модель аппаратного обеспечения устройства V650.

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Для просмотра или изменения спортивных профилей перейдите в **Settings > Sport profiles** (Настройки > Спортивные профили) и выберите профиль, который вы хотите отредактировать.

Для каждого профиля появятся следующие настройки:

- **Training views** (Режимы тренировки)
- **HR view** (Отображение ЧСС)
- **Speed view** (Отображение скорости)
- **Training sounds** (Звуковые оповещения во время тренировки)
- **GPS**
- **Automatic pause** (Автоматическая пауза)
- **Automatic lap** (Автоматический анализ этапов)
- **Front button takes lap** (Передняя кнопка начала этапа)
- **HR zones** (Зоны ЧСС)
- **Power settings** (Настройки мощности)

Коснитесь, чтобы открыть параметр, который вы хотите изменить, и выполните соответствующие изменения. Подтвердите и вернитесь в предыдущее меню, коснувшись .

Некоторых параметров (например, Звуковые оповещения во время тренировки) необходимо касаться, пока не появится нужное значение.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Можно выбрать отображение максимум 6 режимов тренировки для каждого профиля, в каждом режиме тренировки может содержаться до восьми элементов. Помимо режимов тренировки, можно также выбрать режим отображения этапов.

1. Поставьте галочку в поле слева дисплея для активации **View 1** (Режим 1), **View 2** (Режим 2), **View 3** (Режим 3), **View 4** (Режим 4), **View 5** (Режим 5) или **View 6** (Режим 6).
2. Коснитесь режима, который вы хотите отредактировать.
3. Выберите формат для режима. Существует множество форматов. Просто смахивайте влево или вправо, пока не увидите понравившийся формат.
4. Если вы хотите изменить элемент, коснитесь его и выберите новый элемент из списка. Содержимое списка немного отличается для различных форматов. Это происходит из-за того, что некоторые элементы (например, графики) не помещаются во всех форматах. Полный список доступных элементов представлен в разделе [Режимы тренировки](#)
5. После выбора формата, подтвердите его и вернитесь в меню **TRAINING VIEWS** (РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ), коснувшись .
6. Если вы хотите установить больше режимов тренировки для профиля, повторите шаги 1-5.
7. Для включения режима **Lap view** (Отображение этапа) поставьте галочку во поле **Lap view** (Отображение этапа).
8. Для сохранения изменений коснитесь  в меню **TRAINING VIEWS** (ОТОБРАЖЕНИЕ ЭТАПА).

ОТОБРАЖЕНИЕ ЧСС

Выберите **%** (процент макс. ЧСС) или **bpm** (ударов в минуту).

ОТОБРАЖЕНИЕ СКОРОСТИ

Выберите **km/h** (км/ч) или **min/km** (мин/км).

ЗВУКОВЫЕ ОПОВЕЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Выберите **Mute** (Без звука), **Soft** (Тихо), **Loud** (Громко) и **Very loud** (Очень громко).

СИСТЕМА GPS

Включение/выключение функции GPS: **On / Off** (Вкл/Выкл).

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Коснитесь этого поля для включения функции.

Коснитесь **Activation speed** (Скорость активации) для установки скорости, при которой запись приостанавливается.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭТАПОВ

Коснитесь поля для включения функции, затем установите **Duration** (Длительность) или **Distance** (Дистанция) автоматического этапа.

ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА

Включение/выключение функции: **On/Off** (Вкл/Выкл). Если вы включите эту функцию, то нажатие на переднюю кнопку повлечет за собой начало этапа во время вашей записи сессии.

По умолчанию для этой функции установлены профили **Road cycling (Езда по дороге)**, **Mountain biking (Езда по горам)** и **Indoor cycling (Езда в помещении)**.

 Нажатие и удержание кнопки приостанавливает запись.

ДИАПАЗОНЫ ЧСС

Просмотрите и измените границы зон частоты сердечных сокращений.

НАСТРОЙКИ МОЩНОСТИ

В разделе меню **Power settings** (Настройки мощности) вы найдете:

- **Режим отображения мощности:** Выберите **W** (Ватты), **W/kg** (Ватты/кг) или **FTP %** (% от FTP).
- **FTP (W):** Укажите ваше значение FTP. Диапазон значений - от 60 до 600 Ватт.
- **Мощность, скользящее среднее :** Укажите, как часто записываются данные вашей мощности: Выберите 3, 10, 30 секунд или установите другое значение (от 1 до 99).
- **Зоны мощности:** Просмотрите и измените границы зон мощности.

НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА

Для просмотра или изменения настроек велосипеда перейдите в **Settings > Bike settings** (Настройки > Настройки велосипеда) и выберите велосипед. Датчики, которые вы подключили к велосипеду, отображаются под именем велосипеда.

Появятся следующие настройки:

НАЗВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА: **Bike 1 (Велосипед 1)**, **Bike 2 (Велосипед 2)**, **Bike 3 (Велосипед 3)** или **Bike 4 (Велосипед 4)**.

WHEEL SIZE (MM) (ДИАМЕТР КОЛЕСА): Установите диаметр колеса в миллиметрах. Для получения дополнительной информации см. раздел [Измерение диаметра колеса](#).

CRANK LENGTH (MM) (ДЛИНА ШАТУНА): Установите длину шатуна в миллиметрах.

SENSORS (ДАТЧИКИ): Просмотр всех датчиков, подключенных к велосипеду.

ИЗМЕРЕНИЕ ДИАМЕТРА КОЛЕСА

Точные данные о диаметре колеса являются обязательными для получения сведений о вашем заезде. Есть два способа определения диаметра колес вашего велосипеда:

Способ 1

Для получения наиболее точного результата измерьте колеса вручную.

При помощи клапана определите точку касания колесом земли. Проведите на земле линию, чтобы отметить эту точку. Провезите велосипед по ровному участку вперед так, чтобы колесо сделало полный круг. Шина должна быть перпендикулярна земле. Когда клапан находится в исходной точке, проведите возле него еще одну линию, чтобы отметить полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями.

Отняв 4 мм от этого расстояния для компенсации вашего давления на велосипед, вы получите длину окружности колеса. Введите это значение в компьютер для велоспорта.

Способ 2

Найти на колесе маркировку с указанием диаметра колеса в дюймах или единицах ETRTO. Воспользуйтесь таблицей, чтобы получить значение в миллиметрах (справа).

 *Данные о размере колеса также можно получить у производителя.*

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Настройка диаметра колеса (в миллиметрах)
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

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Настройка диаметра колеса (в миллиметрах)
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
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

 В таблице указаны лишь приблизительные значения, поскольку размер колеса зависит также от типа колеса и давления воздуха. Вследствие наличия различных данных измерений, компания Polar не несет ответственности за их правильность.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Для просмотра и редактирования физических параметров перейдите в [Settings > Physical settings](#) (Настройки > Физические настройки). В этом разделе есть следующие пункты:

- [Пол](#)
- [Рост](#)
- [Вес](#)
- [Дата рождения](#)
- [Макс. ЧСС](#)
- [ЧСС в состоянии покоя](#)
- [VO2max](#)

Очень важно правильно указать такие данные, как ваш вес, рост, возраст и пол. Эти данные влияют на точность расчета, например границ диапазонов ЧСС и расхода затраченных калорий.

Коснитесь, чтобы открыть параметр, который вы хотите изменить, и выполните соответствующие изменения. Подтвердите и вернитесь в предыдущее меню, коснувшись .

Некоторых параметров (например, ПОЛ) необходимо касаться, пока не появится нужное значение.

ПОЛ

Выберите [Male](#) (Мужской) или [Female](#) (Женский).

РОСТ

Укажите свой рост.

ВЕС

Укажите свой вес.

ДАТА РОЖДЕНИЯ

Укажите дату своего рождения.

МАКС. ЧСС

HR MAX (Макс. ЧСС): Если вы знаете свое значение максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), установленное в лабораторных условиях, укажите его здесь. По умолчанию здесь отображается ваше расчетное значение максимальной ЧСС (220 минус возраст).

О максимальной ЧСС

HR_{max} (Макс. ЧСС) используется для расчета энергозатрат. HR_{max} (Макс. ЧСС) — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Значение HR_{max} (Макс. ЧСС) — также очень полезно для определения интенсивности тренировки. Наиболее достоверным методом определения индивидуальной HR_{max} (Макс. ЧСС) являются лабораторные тесты.

ЧСС В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Resting HR (ЧСС в состоянии покоя): Введите свое значение ЧСС в состоянии покоя.

О ЧСС в состоянии покоя.

ЧСС в состоянии покоя (HR_{rest}) — это минимальное число ударов сердца в минуту (уд./мин.) в полностью расслабленном состоянии при отсутствии раздражителей. Возраст, уровень физической подготовки, генетические факторы, состояние здоровья, пол — все это влияет на показатель HR_{rest} (ЧСС в состоянии покоя). HR_{rest} (ЧСС в состоянии покоя) снижается по мере адаптации сердечно-сосудистой системы. Нормальное значение для взрослого человека составляет 60–80 уд./мин., однако у самых тренированных спортсменов оно может быть ниже 30 уд./мин. Завышенный показатель HR_{rest} (ЧСС в состоянии покоя) может свидетельствовать о перенапряжении или болезни.

VO2 MAX

VO2max: Установите свое максимальное потребление кислорода, $VO2_{max}$.

О $VO2_{max}$

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода (VO_2) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. VO_{2max} (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. Параметр VO_{2max} может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на суб-максимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). VO_{2max} достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

VO_{2max} может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин⁻¹) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг⁻¹ ■ мин⁻¹)

Связь между потреблением кислорода (VO_2) и ЧСС является линейной для человека во время выполнения динамических упражнений. Процентные значения VO_{2max} можно использовать для измерения % HR_{max} (Макс. ЧСС) с помощью следующей формулы: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28.12)/1.28$.

VO_{2max} — это базовая переменная нагрузки от упражнения. При определении целевых нагрузок наиболее целесообразно использовать ЧСС, так как значение этого параметра получить довольно просто, например, в режиме реального времени во время тренировки с помощью мониторов ЧСС.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете обновлять программное обеспечение своего устройства V650. При подключении V650 к компьютеру через USB-шнур программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Для загрузки обновлений вам потребуется USB-шнур и программа FlowSync.

Обновления разрабатываются с целью совершенствования работы вашего устройства V650. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям или совершенно новые функции.

КАК ОБНОВИТЬ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обновления программного обеспечения для устройства V650 вам потребуются:

- Учетная запись для сервиса Flow web
- Установленная программа FlowSync
- Выполненная регистрация устройства V650 сервисе Flow web

Чтобы создать учетную запись Polar для онлайн-сервиса Polar Flow, а также загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/start.

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Вставьте один конец шнура micro USB в устройство V650, а другой - в компьютер.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав "Yes". Новое программное обновление будет установлено, после чего устройство V650 перезагрузится.

Перед обновлением ПО все данные на вашем устройстве V650 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow. Это позволит сохранить все данные при обновлении ПО.

ДАТЧИКИ

Датчик частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart	25
Подключите датчик ЧСС к устройству V650.	25
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	25
Подключение датчика к устройству V650	26
Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart	26
Подключение датчика частоты педалирования к устройству V650.	27
Датчик мощности Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart	27
Pair Kéo Power с V650	28
Настройки мощности V650	29
Калибровка Kéo Power	29

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR BLUETOOTH® SMART

Датчик частоты сердечных сокращений Polar состоит из удобного ремня и коннектора. Он точно определяет частоту сердечных сокращений и отправляет данные на устройство V650 в режиме реального времени.

Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

ПОДКЛЮЧИТЕ ДАТЧИК ЧСС К УСТРОЙСТВУ V650.

1. Наденьте датчик ЧСС, как указано в разделе [Ношение датчика ЧСС](#) и перейдите в [Settings](#) (Настройки) > [General Settings](#) (Общие настройки) > [Pairing](#) (Сопряжение) > [Pair new device](#) (Подключение нового устройства).
2. V650 представит список всех найденных устройств. Коснитесь устройства, которое вы хотите подключить.
3. [По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed](#) («Подключение выполнено»).

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR BLUETOOTH® SMART

На скорость езды на велосипеде влияет множество факторов. Разумеется, самый важный — это физическая подготовка. Однако погодные условия и изменение уклона дороги также оказывают огромное

влияние. Наиболее эффективным способом измерить влияние этих факторов на вашу скорость является использование аэродинамического датчика скорости.

- Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость
- Отслеживает среднюю скорость, чтобы контролировать прогресс
- Легкий, прочный, удобно крепится

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА К УСТРОЙСТВУ V650

Проверьте правильность крепления датчика. Подробнее о креплении и установке датчика частоты педалирования см. в соответствующем руководстве пользователя.

1. Перейдите в **General Settings > Pairing > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение > Подключение нового устройства). Устройство V650 должно находиться на расстоянии менее трех метров от датчика, который вы собираетесь подключить. Устройство находится на оптимальном расстоянии, если оно установлено на руле.

2. Активируйте датчик, который вы собираетесь подключить. Для активации датчика несколько раз поверните колесо. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он активирован.

 *Выполните подключение в течение 30 секунд после активации датчика.*

3. V650 представит список всех найденных устройств. Устройство, расположенное к V650 ближе всего, находится вверху списка. Коснитесь устройства, которое вы хотите подключить.

4. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

5. Подключите датчик к **Bike 1, Bike 2, Bike 3** или **Bike 4** (Велосипед 1, Велосипед 2, Велосипед 3 или Велосипед 4). Поменять велосипеды можно позже в пункте **Paired devices** (Подключенные устройства).

6. Установите диаметр колеса. Подтвердите и вернитесь в меню **PAIRING** (СОПРЯЖЕНИЕ), коснувшись 

 *При выборе велосипеда, устройство V650 начинает автоматический поиск датчиков, которые вы подключили к этому велосипеду. Устройство V650 готово к использованию, как только зеленый круг вокруг индикатора датчика становится статическим.*

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR BLUETOOTH® SMART

Самым рациональным способом оценки велосипедной тренировки является наш передовой беспроводной датчик частоты педалирования. Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную

частоту педалирования в оборотах в минуту и позволяет сравнить показатели с предыдущими тренировками.

- Помогает усовершенствовать технику и определяет вашу оптимальную частоту педалирования
- Точные и объективные данные помогают оценить эффективность тренировок
- Аэродинамичный дизайн и малый вес

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ V650.

Перед подключением датчика частоты педалирования проверьте правильность его крепления. Подробную информацию об их креплении вы найдете в соответствующих руководствах пользователя.

1. Перейдите в **General Settings > Pairing > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение > Подключение нового устройства). Устройство V650 должно находиться на расстоянии менее трех метров от датчика, который вы собираетесь подключить. Устройство находится на оптимальном расстоянии, если оно установлено на руле.

2. Активируйте датчик, который вы собираетесь подключить. Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он активирован.

 *Выполните подключение в течение 30 секунд после активации датчика.*

3. V650 представит список всех найденных устройств. Устройство, расположенное к V650 ближе всего, находится вверху списка. Коснитесь устройства, которое вы хотите подключить.

4. **По завершении подключения, на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

5. Подключите датчик к **Bike 1, Bike 2, Bike 3** или **Bike 4** (Велосипед 1, Велосипед 2, Велосипед 3 или Велосипед 4). Поменять велосипеды можно позже в пункте **Paired devices** (Подключенные устройства).

 *При выборе велосипеда устройство V650 начинает автоматический поиск датчиков, которые вы подключили к этому велосипеду. Устройство V650 готово к использованию, как только зеленый круг вокруг индикатора датчика становится статическим.*

ДАТЧИК МОЩНОСТИ POLAR LOOK KÉO **BLUETOOTH® SMART**

Улучшите технику и результаты тренировок на велосипеде. Система является идеальным решением для амбициозных велосипедистов - в ней используется технология Bluetooth® Smart и она потребляет минимум энергии.

- Обеспечивает мгновенную обратную связь за счет точных измерений мощности в ваттах;
- Отображает баланс усилия левой/правой ноги, а также текущую и среднюю частоту педалирования
- Благодаря функции измерения вектора силы показывает, какое усилие вы прилагаете при вращении педалей
- Легко крепить и использовать на разных велосипедах

PAIR KÉO POWER C V650

Перед сопряжением Кéo Power убедитесь, что датчик установлен правильно. Для получения информации об установке педалей и датчиков обратитесь к полученному в комплекте с изделием руководству пользователя Polar LOOK Кéo или обучающему видео.

Сопряжение датчиков необходимо выполнять по одному. Поэтому при использовании Кéo Power сопряжение нужно выполнить дважды. После выполнения сопряжения первого датчика можно сразу же выполнить сопряжение и второго, выбрав его из списка. Посмотрите ID устройства с задней стороны каждого датчика, чтобы убедиться, что в списке найдены верные датчики.

1. Перейдите в **General Settings > Pairing > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение > Подключение нового устройства). Устройство V650 должно находиться на расстоянии менее трех метров от датчика, который вы собираетесь подключить. Устройство находится на оптимальном расстоянии, если оно установлено на руле.
2. Для активации датчиков поверните рычаги. Мигающий малиновый индикатор датчика означает, что он активирован.

 *Выполните подключение в течение 30 секунд после активации датчика.*

3. V650 представит список всех найденных устройств. Устройство, расположенное к V650 ближе всего, находится вверху списка. Коснитесь устройства, которое вы хотите подключить.
4. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).
5. Подключит датчик к **Bike 1, Bike 2, Bike 3** или **Bike 4** (Велосипед 1, Велосипед 2, Велосипед 3 или Велосипед 4). Поменять велосипеды можно позже в пункте **Paired devices** («Подключенные устройства»).
6. Установите длину шатуна в миллиметрах. Подтвердите и вернитесь в меню **PAIRING** (СОПРЯЖЕНИЕ), коснувшись 

 При выборе велосипеда, устройство V650 начинает автоматический поиск датчиков, которые вы подключили к этому велосипеду. Устройство V650 готово к использованию, как только зеленый круг вокруг индикатора датчика становится статическим.

НАСТРОЙКИ МОЩНОСТИ V650

Задайте настройки мощности в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Отредактируйте настройки мощности в разделе **Settings > Sport profiles** (Настройки > Спортивные профили) и выберите профиль для редактирования. Затем выберите **Power settings** (Настройки мощности).

В разделе меню **Power settings** (Настройки мощности) вы найдете:

- **Режим отображения мощности:** Выберите **W** (Ватты), **W/kg** (Ватты/кг) или **FTP %** (% от FTP).
- **FTP (W):** Укажите ваше значение FTP. Диапазон значений - от 60 до 600 Ватт.
- **Мощность, скользящее среднее :** Задайте частоту записи мощности. Выберите 3, 10, 30 секунд или установите другое значение.
- **Зоны мощности:** Просмотрите и измените границы зон мощности.

КАЛИБРОВКА КÉO POWER

Выполните калибровку Кéо Power перед началом тренировки. Калибровка V650 начинается автоматически при каждой активации датчиков и при каждом обнаружении V650. Калибровка занимает несколько секунд.

 Температура окружающей среды, в которой вы тренируетесь, влияет на точность калибровки. Если вы, например, собираетесь тренироваться на улице, вывезите велосипед на улицу за полчаса перед выполнением калибровки смещения. (Таким образом температура велосипеда будет примерно такой же, как и температура окружающей среды, в которой вы тренируетесь.)

Калибровка Кéо Power:

1. Выберите велосипед, к которому присоединен датчик, и вернитесь к основному режиму, коснувшись . Во время калибровки устройство V650 должно оставаться в основном режиме.
2. Активируйте датчики, вращая рычаги для начала калибровки.
3. До окончания тренировки велосипед должен находиться в вертикальном положении, а рычаги должны оставаться на месте.

Для успешного выполнения калибровки:

- Во время тренировки не кладите на педали грузы.
- Не прерывайте калибровку.

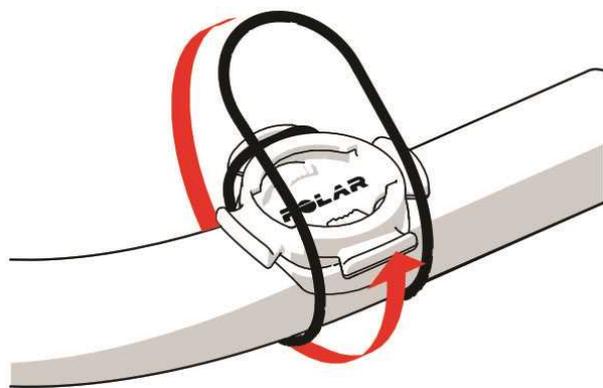
После окончания процесса калибровки на датчиках замигает зеленый цвет, и можно начинать тренировку.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДНОГО КРЕПЕЖА

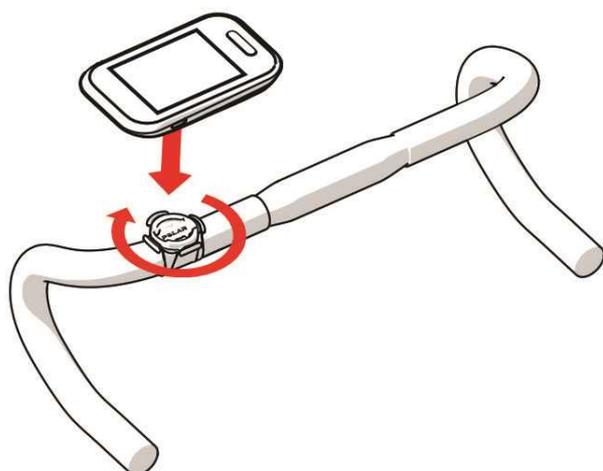
РЕГУЛИРУЕМОЕ КРЕПЛЕНИЕ НА ВЕЛОСИПЕД POLAR

Регулируемое крепление на велосипед Polar можно установить на выносе руля или на его правой/левой стороне.

1. Установите резиновое основание на выносе/руле
2. Расположите велосипедный крепеж таким образом, чтобы логотип POLAR находился на одном уровне с рулем.
3. Зафиксируйте велосипедный крепеж на выносе/руле, используя уплотнительное кольцо.



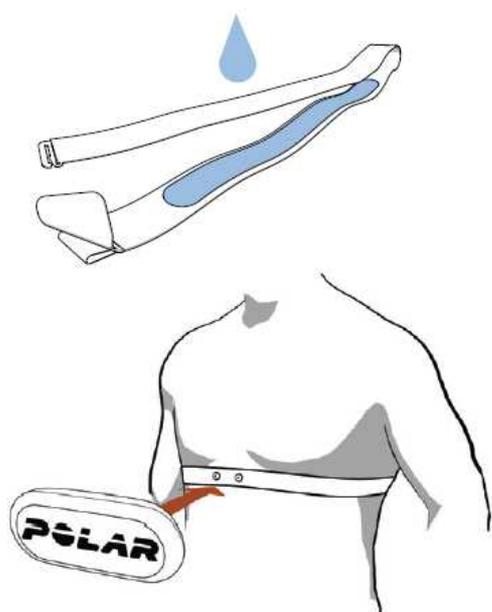
4. Совместите края задней панели устройства V650 с разъемами на велосипедном крепеже и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство V650 не окажется на своем месте.



ТРЕНИРОВКА

КРЕПЛЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Закрепите на ремне присоединитель.
3. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня.
4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.



i После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Перейдите в **PROFILE** (ПРОФИЛЬ) для выбора **Road biking** (Езда по дороге), **Mountain biking** (Езда по горам), **Indoor cycling** (Езда в помещении) или **Other** (Другое). Коснитесь **⏏**, чтобы подтвердить.

<p>14:25 100% </p>	
<p>HISTORY Latest</p> <p>142 km</p>	<p>SETTINGS</p>
<p>BIKE Bike 1</p>	<p>PROFILE Road cycling</p> <p></p>
<p>   </p>	

Если в выбранном вами профиле вы включили GPS, устройство V650 автоматически начнет поиск сигнала GPS.

Во время поиска устройство V650 должно спокойно лежать экраном вверх. Первый поиск занимает примерно 30-60 секунд. Затем поиск должен занимать всего несколько секунд.

Устройство V650 готово, как только зеленый круг вокруг GPS становится статическим.



 После того, как сигнал обнаружен, устройство V650 калибрует высоту. **Сообщение *Altitude calibration complete*** (Калибровка высоты завершена) говорит о том, что калибровка выполнена. Для обеспечения точности измерения высоты необходима ручная калибровка устройства V650 при наличии достоверного источника данных (топографическая карта) или на уровне моря. Для ручной калибровки нажмите боковую кнопку и выберите **Calibrate altitude** (Калибровка высоты). Затем установите высоту текущей местности.

2. Перейдите к **BIKE** (ВЕЛОСИПЕД) для выбора **Bike 1** (Велосипед 1) **Bike 2** (Велосипед 2), **Bike 3** (Велосипед 3) или **Bike 4** (Велосипед 4). Коснитесь , чтобы подтвердить.

<p>14:25 100% </p>		<p>Если вы подключили к велосипеду датчик, устройство V650 начнет поиск сигналов этого датчика. Во время поиска вокруг индикатора датчика мигает зеленый свет.</p> <p>Устройство V650 готово к использованию, как только зеленый круг вокруг индикатора датчика становится статическим.</p> <p>Датчик частоты сердечных сокращений:</p>  <p>Датчик частоты педалирования:</p>  <p>Датчик скорости:</p> 
<p>HISTORY Latest</p> <p>142 km</p>	<p>SETTINGS</p>	
<p>BIKE Bike 1</p>	<p>PROFILE Road cycling</p> 	
<p>GPS   </p>		

3. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заезд.

ВО ВРЕМЯ ЕЗДЫ

- Смахните по экрану, чтобы изменить режимы тренировки.
- Красный треугольник в нижнем правом углу поля данных указывает на то, что вы можете быстро переключать отображаемую информацию, например, от скорости до средней скорости.
- Смахните вниз, чтобы открыть ниспадающее меню. Здесь можно установить индикатор безопасности, звуки тренировки и яркость экрана.
- Для приостановки записи нажмите и удерживайте переднюю кнопку. Начните этап нажатием кнопки, когда включена функция **FRONT BUTTON TAKES LAP** (ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА).

 Во время ливня капли дождя могут ухудшать работу функций сенсорного экрана. Чтобы это предотвратить заблокируйте дисплей с помощью боковой кнопки меню.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Режимы тренировки устройства V650 полностью настраиваемые. Можно выбрать отображение максимум 6 режимов тренировки для каждого профиля, в каждом режиме тренировки может содержаться до восьми элементов.

Все доступные элементы режима тренировки представлены ниже. Выберите режимы, которые лучше всего подходят для ваших тренировочных нужд и требований. Для получения инструкций по настройке режимов тренировки см. раздел [Sport profile settings](#) (Настройки спортивных профилей).

 *Некоторые элементы режима тренировки отображаются либо в цифровом, либо в графическом формате (отмечены значком  после названия элемента в списке), в зависимости от выбранного размера элемента.*

Размеры элементов



Доступные размеры элементов для каждого режима тренировки представлены в таблице ниже.

ВРЕМЯ

Время дня 1/2, 1/4, 1/8	Текущее время дня
Продолжительность 1/2, 1/4, 1/8	Общая длительность вашей сессии на данный момент
Время этапа 1/2, 1/4, 1/8	Секундомер для текущего этапа

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Высота 1/2, 1/4, 1/8	Текущая высота в футах или метрах
График высоты 1/2  , 1/4 	Высота в виде кривой графика
Подъем 1/2, 1/4, 1/8	Подъем метры/футы
К началу маршрута 1/1  , 1/2 	Стрелка показывает вам направление движения к исходной точке. Также показывается расстояние напрямую от вас до исходной точки.
Барометр 1/2, 1/4, 1/8	Текущее давление воздуха
Спуск 1/2, 1/4, 1/8	Спуск метры/футы
Наклон 1/2, 1/4  , 1/8	Спуск/наклон в градусах или %
Маршрут 1/1 	Линия на вашем маршруте указывает на ваше текущее местоположение и исходную точку.

ПАРАМЕТРЫ ТЕЛА

Калории 1/2, 1/4, 1/8	Израсходованные вами калории.
Частота сердечных сокращений 1/2, 1/4, 1/8	Ваша частота сердечных сокращений (уд./мин.) или максимальная ЧСС (%)
Диапазоны ЧСС 1/1  , 1/2 	Ваша частота сердечных сокращений и длительность заезда. Индикатор отображает время, потраченное на каждую зону частоты сердечных сокращений.

	<p>Вы можете заблокировать зону, в которой в данный момент находитесь, коснувшись окна. Отобразятся диапазоны заблокированной зоны. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.</p> <p>Разблокируйте зону повторным касанием окна.</p>
<p>График ЧСС</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Частота сердечных сокращений в виде кривой графика</p> <p>Вы можете заблокировать зону, в которой в данный момент находитесь, коснувшись окна. Отобразятся диапазоны заблокированной зоны. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.</p> <p>Разблокируйте зону повторным касанием окна.</p> <p> <i>Коснитесь, чтобы переключить отображение.</i></p>
<p>Средняя ЧСС</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ваша средняя ЧСС</p>
<p>Макс. ЧСС</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ваша максимальная частота сердечных сокращений</p>
<p>Максимальная ЧСС этапа</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ваша максимальная частота сердечных сокращения для текущего этапа</p>
<p>Средняя ЧСС этапа</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ваша средняя частота сердечных сокращения для текущего этапа</p>

ДИСТАНЦИЯ

<p>Дистанция</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Преодоленная дистанция за время заезда</p>
<p>Расстояние этапа</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Преодоленная дистанция за время текущего этапа</p>

СКОРОСТЬ

<p>Скорость / темп</p>	<p>Текущая скорость (км/ч или миль/ч)</p>
-------------------------------	---

1/2, 1/4, 1/8	
Средн. скорость / средн. темп 1/2, 1/4, 1/8	Текущая скорость (км/ч или миль/ч)
Макс. скорость / макс. темп 1/2, 1/4, 1/8	Максимальная скорость (км/ч или миль/ч)
Средн. скорость этапа / средн. темп этапа 1/2, 1/4, 1/8	Средняя скорость (км/ч или миль/ч) для текущего этапа
Макс. скорость этапа / макс. темп этапа 1/2, 1/4, 1/8	Максимальная скорость (км/ч или миль/ч) для текущего этапа
График скорости / график темпа 1/2  , 1/4 	Показывает вашу текущую скорость (км/ч или миль/ч), а также последние изменения скорости в виде кривой графика.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Подъем (футы/метры в час)

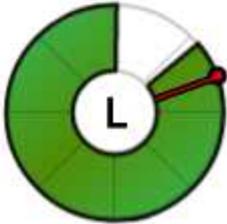
ЧАСТОТА

Частота 1/2, 1/4, 1/8	Скорость педалирования (вращений в минуту)
Среднее педалирование 1/2, 1/4, 1/8	Средняя частота педалирования
Средн. частота педалирования этапа 1/2, 1/4, 1/8	Средняя частота педалирования для текущего этапа

МОЩНОСТЬ

 В зависимости от вашего выбора в режиме отображения мощности в [Sport profile settings](#) ([Настройки спортивного профиля](#)), мощность отображается в **В** (Ватты), **Вт/кг** (Ватты/кг) или **FTP %** (% от FTP).

Мощность 1/2, 1/4, 1/8	Текущая мощность
Ср. мощность 1/2, 1/4, 1/8	Средняя мощность для текущей тренировки
Максимальная мощность 1/2, 1/4, 1/8	Максимальная мощность для текущей тренировки
Усилие, левая 1/2, 1/4, 1/8	Текущее усилие левой ноги
Усилие, правая 1/2, 1/4, 1/8	Текущее усилие правой ноги
Зоны мощности 1/1  , 1/2 	<p>Ваша мощность и длительность заезда. Индикатор отображает время, потраченное на каждую зону мощности.</p> <p>Вы можете заблокировать зону, в которой в данный момент находитесь, коснувшись окна. Отобразятся диапазоны заблокированной зоны. Если ваш диапазон мощности выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал. Разблокируйте зону повторным касанием окна.</p>
Средняя мощность этапа 1/2, 1/4, 1/8	Средняя мощность для текущего этапа
Максимальная мощность этапа 1/2, 1/4, 1/8	Максимальная мощность для текущего этапа
Баланс усилия левой-/правой ноги 1/2  , 1/4  , 1/8	Создаваемое каждой ногой усилие, выраженное в процентах.
Средний баланс усилия	Создаваемое каждой ногой среднее усилие, выраженное в про-

<p>левой/правой ноги</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>центах.</p>
<p>Баланс усилия левой- /правой ноги для этапа</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Создаваемое каждой ногой усилие, выраженное в процентах, для текущего этапа.</p>
<p>Усилие</p>  <p>1/2 </p>	<p>Визуальное представление хода педали для левой и правой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зеленая область - это положительное усилие, которое вы прикладываете для обеспечения хода педали. • Оранжевая линия указывает на положение педали, где создается максимальное усилие педалирования.
<p>Режим отображения мощности</p> <p>1/1 </p>	<p>В Режиме отображения мощности вы увидите следующие данные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Визуальное представление хода педали для левой и правой ноги. • Максимальное усилие хода педали для левой и правой ноги • Процент времени положительного усилия во время хода педали для левой и правой ноги <p>Если вы используете Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (с одним передатчиком мощности), то увидите следующие данные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Визуальное представление хода педали • Текущая мощность / 3, 10, 30 или 1-99 (установленное вами значение) второе среднее мощности. Коснитесь для изменения значения. • Максимальное значение во время хода педали • Процент времени положительного усилия во время хода педали • Частота педалирования
<p>Максимальное усилие вра-</p>	<p>Максимальное усилие во время хода педали (левая)</p>

щения, левая	
1/2, 1/4, 1/8	
Максимальное усилие вращения, правая	Максимальное усилие во время хода педали (правая)
1/2, 1/4, 1/8	

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭТАПЕ

Каждый раз, когда вы начинаете этап, на некоторое время отображается уведомление об этапе. Если вы хотите следовать данным во время этапа, можно выбрать отдельное **Lap view** (Отображение этапа) в настройках спортивного профиля.

Уведомление об этапе:



Отображение этапа:



К НАЧАЛУ МАРШРУТА

Функция Back to start («К началу маршрута») позволяет вернуться к месту начала тренировки. После того, как устройство V650 обнаружило сигнал GPS в начале тренировки, ваше местоположение сохраняется в качестве исходной точки.

Если пора вернуться к исходной точке:

- Перейдите в режим BACK TO START («К НАЧАЛУ МАРШРУТА»).
- Продолжайте движение, чтобы устройство V650 могло определить в каком направлении вы двигаетесь. Стрелка будет показывать вам направление движения к исходной точке.
- Чтобы вернуться к исходной точке, следуйте за стрелкой.
- Устройство V650 также показывает расстояние напрямую от вас до исходной точки.

 *Всегда берите с собой карту на случай, если устройство V650 потеряет сигнал от спутника или разрядится батарея.*

 *Данная функция использует GPS. Включите функцию GPS в настройках спортивного профиля. Для получения инструкций обратитесь в раздел [Спортивные профили](#).*

ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Чтобы приостановить запись, нажмите и удерживайте переднюю кнопку. Чтобы продолжить запись тренировки, выберите **CONTINUE** (ПРОДОЛЖИТЬ).

Чтобы полностью остановить запись выберите **STOP** (ОСТАНОВИТЬ).

 *После тренировки обратите внимание на датчик частоты сердечных сокращений. После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Для получения инструкций об уходе и техническому обслуживанию обратитесь к разделу [Техническое обслуживание и уход за V650](#).*

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

СВОДКА

После каждого занятия вы можете мгновенно просмотреть сводку по тренировке. В сводке представлена следующая информация:

<ul style="list-style-type: none">• Длительность тренировки• Расстояние• Средняя и максимальная частота сердечных сокращений• Среднее и максимальное значение скорости/темпа• Уровень компенсации калорий и % жира от количества израсходованных калорий
<ul style="list-style-type: none">• Тренировочное преимущество: Текстовый отчет, например, "Базовая тренировка и стабильность+" отображается, если в общей сложности вы тренировались как минимум 10 минут в диапазонах. Для получения более подробной информации смотрите раздел Тренировочное преимущество.• Время, потраченное на каждый диапазон ЧСС
<ul style="list-style-type: none">• Среднее и максимальное педалирование• Подъем и спуск• Максимальная высота
<ul style="list-style-type: none">• Средняя и максимальная мощности• Среднее и максимальное значение Вт/кг (отношение мощности к весу)• Создаваемое каждой ногой усилие, выраженное в процентах.
<p>Подробная информация об этапе</p> <ul style="list-style-type: none">• Номер и время этапа• Расстояние• Средняя частота сердечных сокращений• Средняя скорость• Средняя частота педалирования• Средняя мощность

Для просмотра сводных данных по вашей тренировке позже перейдите в [HISTORY > Sessions](#) (ИСТОРИЯ > Сессии).

ИСТОРИЯ СЕССИИ

Устройство V650 сохраняет общие сведения о вашей тренировке в разделе [HISTORY > Sessions](#) (ИСТОРИЯ > Сессии). Там представлен список ваших сессий, содержащий следующие данные: дата, время начала, профиль и велосипед.

- Коснитесь сессии, чтобы просмотреть общую информацию о ней. Прокручивайте общие сведения, смахивая влево или вправо.
- Для удаления сессии коснитесь и удерживайте ее.

Для получения более глубокого анализа отправьте историю ваших тренировок на веб-сервис Polar Flow с помощью USB-шнура и программы FlowSync. Данный веб-сервис предлагает различные варианты для анализа данных.

ИТОГОВЫЕ ДАННЫЕ

Для просмотра итоговых данных по вашей тренировке перейдите в [HISTORY > Totals](#) (ИСТОРИЯ > Итоговые данные).

Totals (Итоговые данные) - это совокупные данные, записанные во время сессий тренировок с момента последнего сброса.

- Период времени
- **Продолжительность**
- **Дистанция**
- **Калории**
- Расстояние, преодоленное на **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** и **Bike 4** (**Велосипед 1**, **Велосипед 2**, **Велосипед 3** и **Велосипед 4**)

 *Коснитесь этого поля, чтобы сбросить итоговые данные. Итоговые данные велосипеда сбрасываются отдельно.*

Значения обновляются автоматически после завершения записи.

 *Используйте файл итоговых данных в качестве сезонного или месячного счетчика данных тренировок на велосипеде.*

ФУНКЦИИ

СИСТЕМА GPS

Устройство V650 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости и дистанции. После тренировки, при помощи веб-сервиса Flow, вы также можете просмотреть свой маршрут на карте. Система GPS устройства V650 обладает следующими возможностями:

- Расстояние: Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- Скорость: Точные данные о скорости, доступные во время тренировки и после нее.
- К началу маршрута: Эта функция направляет вас к начальной точке пути по самому короткому маршруту, а также показывает расстояние до начальной точки. Теперь вы можете отважиться на более рискованные маршруты и безопасно исследовать их, поскольку знаете, что устройство V650 может вернуть вас к началу вашего пути.
- Маршрут: Линия на вашем маршруте указывает на ваше текущее местоположение и исходную точку.

БАРОМЕТР

Устройство V650 измеряет высоту при помощи датчика атмосферного давления и преобразует данные в значения высоты. Это наиболее точный способ измерить высоту и перепад высот при подъеме и спуске.

Функция барометра позволяет получать следующие показания:

- Высота, подъем и спуск
- Уклонометр
- В режиме реального времени VAM (скорость подъема)
- Уровень компенсации калорий

Для обеспечения точности измерения высоты необходима калибровка устройства при наличии достоверного источника данных (топографическая карта) или на уровне моря. На показания высоты могут влиять колебания давления из-за погодных условий или кондиционирования воздуха в помещении.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

В устройстве V650 есть три профиля езды на велосипеде (и один профиль для других видов спорта). Вы можете задать индивидуальные настройки для каждой из них. Например, можно настроить каждый профиль для максимум шести различных режимов тренировки, чтобы просматривать действительно нужную вам информацию.

Для получения более подробной информации см. раздел [Настройки спортивных профилей](#).

ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Функция Smart Coaching определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Устройство V650 обладает следующими возможностями Smart Coaching:

- Диапазоны сердечных сокращений: Диапазоны ЧСС - это простой способ наблюдений за интенсивностью тренировки, с помощью которого можно следовать программам тренировки, основанным на ЧСС.
- Функция подсчета калорий Smart Calories Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий.
- Тренировочное преимущество: Устройство V650 предоставляет мотивирующий отчет об эффекте от ваши тренировок сразу же после них.

ДИАПАЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR

Функция контроля диапазона ЧСС — это новое слово техники в кардиотренировках. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax*), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
МАКСИМУМ 	90-100% 171-190 уд./мин.	менее 5 минут	Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания. Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц. Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	80-90% 152-172 уд./мин.	2-10 мин.	Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax*), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
			<p>Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.</p>
<p>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p> 	70-80% 133-152 уд./мин.	10–40 мин.	<p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p>Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p> 	60-70% 114-133 уд./мин.	40-80 мин.	<p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.</p>
<p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</p> 	50-60% 104-114 уд./мин.	20–40 мин.	<p>Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p>Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.</p>

HRmax = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». Пример: для 30-летних: $220 - 30 = 190$ уд./мин.

Тренировка в диапазоне 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основной принцип: ваши показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в диапазоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этом диапазоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этом диапазоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в диапазоне ЧСС 3. В этом диапазоне интенсивность тренировки выше, чем в диапазонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в диапазоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этом диапазоне особенно хорошо подходят для улучшения циркуляции крови в сердце и скелетных мышцах.

Если ваша цель — соревноваться на пределе возможностей, вам необходимы тренировки в 4 и 5 диапазонах ЧСС. В этих диапазонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих диапазонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 диапазонах предназначена для достижения максимальных показателей.

Вы можете задать индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине диапазона, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из диапазона 1 в диапазон 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Скорость приспособления ЧСС к интенсивности тренировки зависит от таких факторов, как физическое состояние, уровень восстановления, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:

- Масса тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальное значение максимальной ЧСС (HR_{max})
- Частота сердечных сокращений во время тренировки

- Индивидуальная частота сердечных сокращений в состоянии покоя (HR_{rest})
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода (VO_{2max}).
- *Высота*

 Для наиболее точного подсчета израсходованных калорий вам необходимо предварительно ввести в V650 свои значения VO_{2max} и HR_{max} , если они вам известны.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ позволяет вам лучше осознавать эффект проделанной на тренировке работы. Для использования этой функции вам необходим подключенный датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС). После каждой тренировки вы сможете просмотреть текстовый отчет по эффективности, если тренировка в диапазонах ЧСС длилась не менее 10 минут подряд. Отчет основан на распределении времени тренировки в диапазонах, затратах калорий и длительности. В файлах тренировки предоставлен более детальный отчет. В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

Отчет	Преимущество
Максимальная эффективность+	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная эффективность	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.
Максимальная тренировка + темп	Вот это тренировка! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и максимальная тренировка	Вот это тренировка! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.
Тренировка темпа+	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Тренировка темпа	Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и стабильность	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улуч-

Отчет	Преимущество
	шило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Стабильность и темп	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Стабильность+	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила ваше аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Стабильность и длительная базовая тренировка	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила ваше аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Стабильность и базовая тренировка	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности	Очень хорошо! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая тренировка и стабильность	Очень хорошо! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Очень хорошо! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Хорошо! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

Веб-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Вы сможете мгновенно оценивать свой прогресс, создавать тренировочные цели и вместе с маршрутами сохранять их в избранном.

Веб-сервис Polar Flow позволяет вам:

- Анализировать все аспекты тренировки при помощи наглядных графиков и маршрутов на карте
- Сопоставлять выборочные данные, например данные об этапе или скорости с ЧСС
- Отслеживать долгосрочный прогресс, контролируя наиболее значимые параметры
- Сравнивать ваши тренировки с вашими предыдущими и тренировками других
- Делиться результатами с вашими подписчиками
- Оживить в памяти подробности тренировки

Чтобы начать использование веб-сервиса Flow, зайдите на flow.polar.com/start и создайте учетную запись Polar. **Если у вас уже есть учетная запись Polar Account, то для доступа к веб-сервису Flow повторная регистрация не требуется.** Вы можете войти с указанием уже существующих имени пользователя и пароля, которые вы вводили, например, при регистрации на сайте polarpersonaltrainer.com.

Там же вы сможете загрузить и установить программу FlowSync для синхронизации данных вашего устройства V650 и веб-сервиса Flow.

Функция обмена данными Feed

Функция Feed позволяет делиться своими результатами и просматривать комментарии и достижения друзей.

Функция исследования маршрута Explore

Функция Explore позволяет осуществлять навигацию по карте для изучения маршрута. Просматривать тренировки, которыми поделились другие в открытом доступе; просматривать свои или чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Дневник

Функция Дневник позволяет вам просматривать запланированные тренировки и данные по прошедшим тренировкам. В сводку включены: программы тренировок на день, неделю или месяц; результаты отдельных занятий, тестов, сводные данные за неделю.

Прогресс

Функция Прогресс позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений. Отчеты удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колеса, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

 За технической поддержкой и подробной информацией по использованию веб-сервиса Flow обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/flow.

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Перед тем, как выполнить попытку синхронизации, перейдите на веб-страницу flow.polar.com/start и загрузите, а затем установите программу.

1. Вставьте один конец шнура micro USB-порт, а другой - в компьютер.
2. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
3. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
4. По завершении синхронизации вы увидите сообщение Completed («Синхронизация выполнена»).

При каждом подключении устройства V650 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

Если вы изменили настройки через онлайн-сервис Flow, пока ваше устройство V650 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве V650.

 *За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/FlowSync.*

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА V650

Как и любое электронное устройство, Polar V650 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

POLAR V650

Следите за чистотой устройства. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается погружать устройство в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

После каждого использования USB-порта устройства осмотрите его, чтобы убедиться в отсутствии волос, пыли и других загрязнений на уплотнительной поверхности крышки. При необходимости осторожно протрите загрязненный участок. Запрещается использовать для очистки острые инструменты, которые могут поцарапать пластиковые детали.

 *Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается погружать устройство в воду. Использование устройства во время ливня может привести к помехам приема сигнала GPS.*

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Присоединитель: После каждого использования снимите присоединитель и оботрите его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

Ремень: После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и подвесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

 *См. инструкции по уходу на этикетке ремня.*

ДАТЧИК СКОРОСТИ **BLUETOOTH® SMART** И ДАТЧИК ПЕДАЛИРОВАНИЯ **BLUETOOTH® SMART**

Очищать датчики следует при помощи слабого мыльного раствора, а затем промывать их чистой водой. Во избежание нарушения водонепроницаемости датчиков запрещается промывать их под давлением. Запрещается погружать датчик скорости или педалирования в воду. Запрещается

использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки). Защищайте датчики от сильных ударов: это может повредить сенсорный модуль.

ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок и датчики следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство V650 заряженным. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство V650 хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Ремень и присоединитель необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в [Организованной международной гарантии Polar](#).

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте www.polar.com/support и на сайтах Polar в вашей стране.

Зарегистрируйте свое устройство Polar на <http://register.polar.fi/> и помогите нам повысить качество нашей продукции и услуг.

 *В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, polarpersonaltrainer.com, входа на форум Polar и подписки на наши новости.*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

АККУМУЛЯТОРЫ

Устройство Polar V650 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

Датчик ЧСС Polar H6 работает от сменной батареи. Чтобы самостоятельно заменить батарею, обратитесь к инструкциям раздела [Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений \(ЧСС\)](#).

Аккумуляторы для датчика скорости *Bluetooth Smart®* и частоты педалирования *Bluetooth Smart®* замене не подлежат. Эти датчики имеют герметичную конструкцию, обеспечивающую их максимальную надежность и длительный срок службы. Указанные датчики имеют встроенные долговечные аккумуляторы. Чтобы приобрести новый датчик, обратитесь в авторизованный сервисный центр Polar или местному дилеру.

Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

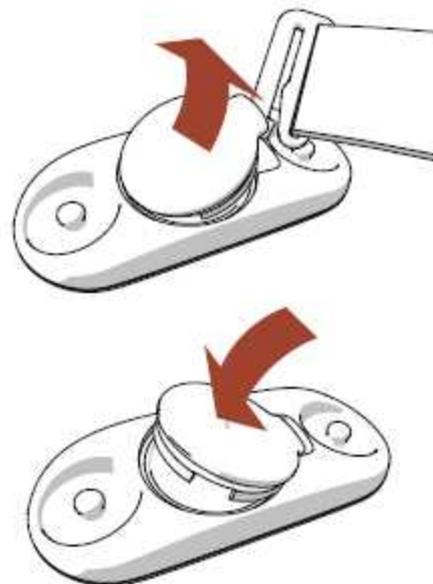
ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Для самостоятельной замены аккумулятора датчика ЧСС внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям:

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте www.shoppolar.com.

При манипуляциях с полностью заряженным аккумулятором избегайте двустороннего контакта с металлическими или электропроводящими инструментами, например клещами. Это может привести к короткому замыканию, что влечет за собой быструю потерю заряда. Обычно короткое замыкание не повреждает аккумулятор, но влияет на его производительность и срок службы.

1. Откройте крышку батарейного отсека с помощью зажима на темляке.
2. Извлеките батарею из крышки батарейного отсека с помощью маленькой негнущейся палочки или стержня, например, зубочистки. Лучше использовать неметаллический предмет. Будьте осторожны, чтобы не повредить крышку отсека!
3. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) стороной с минусом (-) вверх.
4. Совместите край крышки батарейного отсека с разъемом коннектора и закройте крышку отсека, нажав на нее. Вы услышите щелчок.



Существует риск взрыва при замене батареи на батарею несоответствующего типа. Утилизируйте использованные батареи в соответствии с инструкциями.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar V650 предоставляет данные об эффективности ваших тренировок. Устройство способно определять уровень физиологического напряжения и состояние восстановления после каждой тренировки. Оно измеряет частоту сердечных сокращений (ЧСС), скорость и пройденную дистанцию. Устройство также способно измерять частоту педалирования при использовании совместно с датчиком педалирования. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

Внимание! Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе [Технические спецификации](#). Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

 Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ POLAR V650

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-ионный аккумулятор 1900 мАч
Время работы:	10 ч
Рабочая температура:	от -20 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F
Материалы V650:	АБС-сополимер, поликарбонат, асахи драгонтрейл (стекло), полиамид.
Материалы велосипедного крепежа:	Полиоксиметилен
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуре 25 °C / 77 °F
Точность GPS:	расстояние ±2%, скорость ±2км/ч
Точность высоты:	±20 м / 65 фт
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м / 29528 фт
Частота взятия отсчетов:	1 Гц
Точность монитора датчика ЧСС:	± 1% или 1 уд./мин, по большему значению. Значения применимы для устойчивых условий
Диапазон измерения ЧСС:	15-240 уд./мин.
Диапазон отображения текущей скорости:	0-399 км/ч или 248 миль/ч
Водонепроницаемость:	Водонепроницаемость IPX7 Защищено от брызг и капель. Не опускайте V650 в воду. Использование устройства V650 во время ливня может привести к помехам приема сигнала GPS.

Ограничения для V650

Максимальное количество сохраненных сессий:	Устройство V650 сохраняет сессии из текущей недели и предыдущих четырех недель.
---	---

Максимальное время записи в одной сессии:	99 ч 59 мин 59 сек
Максимальное время этапов, записанных в одной сессии:	999.
Максимальное количество автоматических этапов, записанных в одной сессии:	999.
Всего калорий:	65535.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Время работы аккумулятора:	300 ч
Тип аккумулятора:	CR2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора:	Уплотнительное кольцо 20.0 x 0.90, силикон
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал присоединителя:	ABS
Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер
Водонепроницаемость:	30 м

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart.

ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC И USB-ШНУР

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac OS X, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом для USB-шнура.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

ОС	32 бит	64 бит
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

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии с положениями Международной электротехнической комиссии IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20 V dm;C). Продукция подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Сопоставьте данные водонепроницаемости вашего устройства Polar со значениями таблицы ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Маркировка на крышке корпуса	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant IPX7 (Водонепроницаемость IPX7)	Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается промывать водой под давлением.
Water resistant (Водонепроницаем)	Не пригодно для плавания. Защищено от брызг, капель, пота и т.п. Запрещено промывать водой под давлением.
Water resistant 30 m/50 m (Водонепроницаем при 30 м/50 м)	Пригодно для купания и плавания
Water resistant 100 m (Водонепроницаем при 100 м)	Пригодно для плавания и ныряния (без воздушного баллона)

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором купли-продажи.
- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!
- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки - прямые, косвенные, случайные, последовательные или особенные - связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.



Продукция соответствует директивам 1999/5/ЕС и 2011/65/EU. Действующая декларация соответствия доступна здесь: www.polar.com/en/regulatory_information.

Нормативная информация представлена здесь: www.polar.com/support.



Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2013/56/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.



Этот символ означает, что продукция имеет защиту от поражения электрическим током.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

• Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

Производитель:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Тел.: +358 8 5202 100

Факс: +358 8 5202 300

www.polar.com

1.1 RU 04/2015