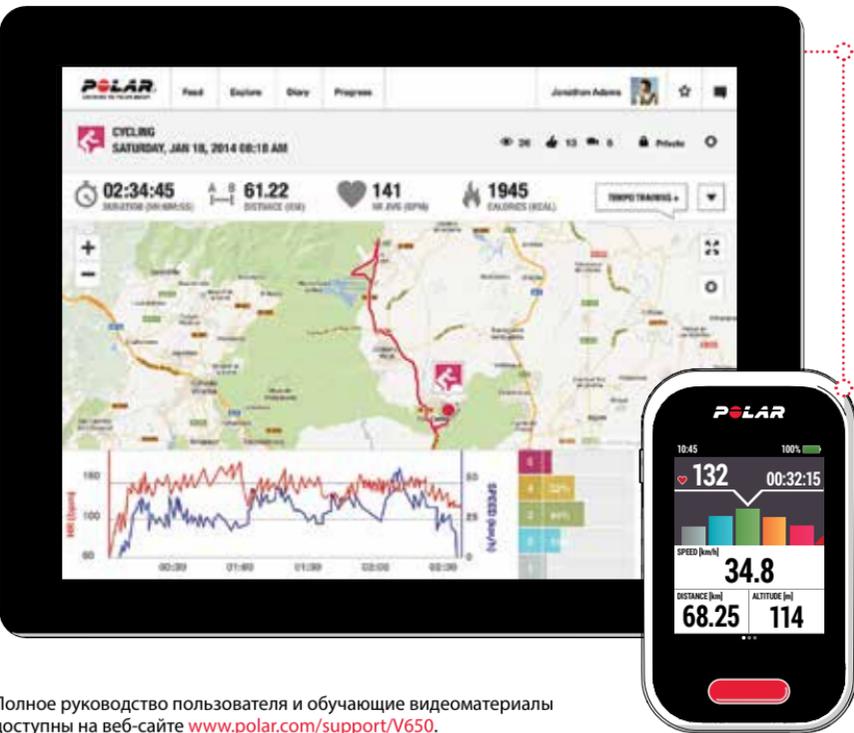


ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Поздравляем вас с прекрасным выбором! В этом удобном руководстве описаны первые шаги, которые помогут вам начать использование устройства Polar V650 - вашего помощника для уверенной езды.

Polar V650 - это само по себе отличное устройство для тренировок, но вы можете извлечь из него еще больше пользы, если будете использовать Polar V650 совместно с веб-сервисом Polar Flow. Планируйте свои тренировки, получайте рекомендации по достижению целей, анализируйте результаты и получайте удовольствие от достижений.



Полное руководство пользователя и обучающие видеоматериалы доступны на веб-сайте www.polar.com/support/V650.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки и узнайте, насколько она эффективна, на сайте polar.com/flow.

POLAR V650

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

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

В устройстве Polar V650 есть много уникальных функций, которые помогут вам выполнять заезды лучше. Здесь кратко перечислены самые важные из них.

ПРОФИЛИ

В устройстве V650 есть три профиля езды на велосипеде (и один профиль для других видов спорта). Можно настроить каждый профиль для максимум шести различных режимов тренировки, чтобы просматривать действительно нужную вам информацию.

ВСТРОЕННАЯ СИСТЕМА GPS

Благодаря встроенной системе GPS, устройство V650 отслеживает скорость, расстояние и маршрут. С помощью функций возврата к началу маршрута и отслеживания маршрута можно вернуться к месту отправления.

ДАТЧИК АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ

Помимо высоты устройство V650 измеряет совокупные данные, такие как подъем/спуск, наклон/склон, текущую среднюю скорость подъема и высоту, израсходованные калории.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Устройство V650 предоставляет мотивирующий отчет об эффекте от ваших тренировок сразу же после них.

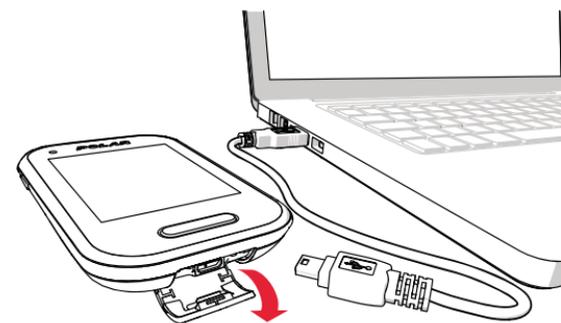
НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы получить максимум пользы и удовольствия от устройства V650, перейдите по ссылке flow.polar.com/start - там вы найдете простые указания по настройке устройства V650, загрузке последней версии прошивки и использованию онлайн-сервиса Flow.

Если вам не терпится начать заезд с V650, давайте выполним быструю настройку, чтобы вы могли начать работу с устройством:

1. Чтобы зарядить аккумулятор подсоедините устройство V650 к компьютеру с помощью USB-кабеля. На дисплее отобразится прогресс зарядки.
2. Разбудите устройство V650, нажав кнопку сбоку. Сначала выберите свой язык. Если его не видно, перелистните экран вверх для отображения остальных опций. Перейдите к следующей настройке, коснувшись стрелки вниз экрана.

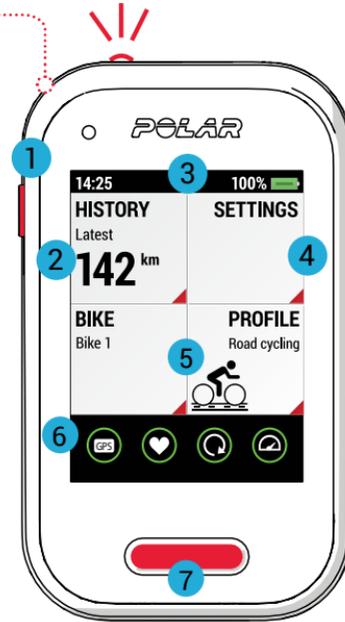
Для получения точных и персонализированных сведений о ваших тренировках важно правильно указать такие данные, как ваш возраст, вес и пол.



 Для полной зарядки аккумулятора нужно около пяти часов.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

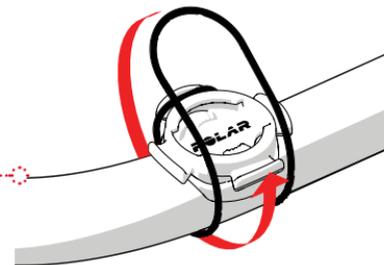
1. Нажмите кнопку сбоку чтобы просмотреть следующие параметры:
 - » Калибровка высоты
 - » Блокировка экрана
 - » Выключение V650
2. Просмотр подробной информации о ваших сессиях и итоговых данных по истории ваших тренировок.
3. Перелистните вниз, чтобы открыть ниспадающее меню. Там можно отрегулировать переднюю подсветку и звук.
4. Измените настройки для соответствия вашим потребностям.
5. Выберите профиль и велосипед для тренировки.
6. Узнайте статус системы GPS и датчиков.
7. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать и остановить запись. Можно также нажать эту кнопку, чтобы начать этап.



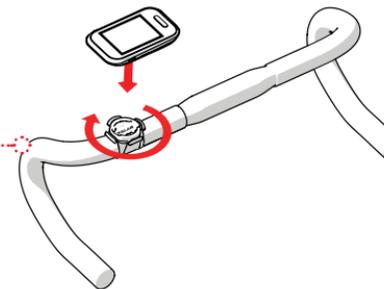
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ КРЕПЕЖ

Велосипедный крепеж 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 разъемом на велосипедном крепеже и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство V650 не окажется на своем месте.



ТРЕНИРОВКА С V650

Наш датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС) поможет вам извлечь максимальную пользу из уникальных предлагаемых Polar интеллектуальных функций Smart Coaching во время заезда. Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Вы сможете составить идеальный план тренировки и достичь своих целей более эффективно.

ТРЕНИРОВКА С ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Если вы купили устройство V650 без датчика ЧСС, вы всегда можете купить его отдельно.

- Увлажните области ремня, где проходят электроды.
- Закрепите на ремне датчик.
- Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки.
- Перед началом первой тренировки необходимо подключить датчик частоты сердечных сокращений к V650. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений и перейдите в **Settings > General settings > Pairing > Pair new device** (Настройки > Общие настройки > Подключение > Подключить новое устройство).

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

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Выберите профиль. Пока устройство V650 не обнаружит сигналов спутников GPS, оно 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. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заезд.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Яркий сенсорный экран упрощает проверку тренировочных данных во время заезда. Чтобы изменить режимы тренировки, проведите по экрану.



Красный треугольник указывает на то, что вы можете быстро переключать отображаемую информацию, например, от скорости до средней скорости.

Чтобы приостановить тренировку нажмите переднюю кнопку. Затем можно продолжить или приостановить запись тренировки.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Мгновенно получайте анализ тренировок и подробную информацию о них с новым устройством Polar V650 и онлайн-сервисом Polar Flow.

СВОДКА

Просматривайте сводные данные о тренировке сразу же после заезда. Можно также просмотреть преимущества от своих тренировок.

Детали заезда, например, длительность, расстояние, максимальная частота сердечных сокращений, скорость и средняя скорость подъема можно также просмотреть в разделе **History > Sessions** (История > Тренировки).

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ

Выполняйте подробный анализ, отслеживайте свой прогресс и рассказывайте о тренировках друзьям или тренеру с помощью онлайн-сервиса polar.com/flow.



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

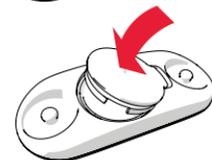
V650

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
Водонепроницаемость	IPX7 (непроницаемо для дождя, не пригодно для плавания)
Материалы V650	АБС-сополимер, поликарбонат, асахи драгонтрейл (стекло), полиамид.
Материал велосипедного крепежа	Полиоксиметилен

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ BLUETOOTH®

Тип аккумулятора	CR2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора	Уплотнительное кольцо 20,0 x 0,90, фторкаучук
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Водонепроницаемость	30 м
Материал присоединителя	АБС
Материал ремня	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



- Откройте крышку батарейного отсека с помощью зажима на темляке.
- 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!
- Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) стороной с минусом (-) вверх.
- Совместите край крышки батарейного отсека с разъемом коннектора и закройте крышку отсека, нажав на нее. Вы услышите щелчок.



При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря вспомогательным устройствам Bluetooth® Smart:

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR BLUETOOTH® SMART
Измеряет расстояние, а также текущие, средние и максимальные значения скорости/темпа езды. Удобен для езды в помещении.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR BLUETOOTH® SMART
Измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования в оборотах в минуту.

POLAR®



Polar V650
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на flow.polar.com/V650

Производитель:

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

1.0 RU 03/2015

Совместимо с



Получить поддержку продукта



www.polar.com/en/support/V650

Русский