



POLAR V650

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Начало работы	9
Polar V650 Руководство пользователя	9
Введение	9
V650	9
USB-кабель	9
Датчик частоты сердечных сокращений Bluetooth® Smart*	10
Программа FlowSync	10
Веб-сервис Polar Flow	10
Настройка V650	10
Выполните настройку в онлайн-сервисе Polar Flow.	10
Настройка из устройства	11
Зарядка аккумулятора	12
Меню и функции	12
Пункты меню	12
Назначение кнопок управления	13
Функции сенсорного экрана	14
Подключение датчиков к устройству V650.	15
Настройки	16
Общие настройки	16
Сопряжение устройств	16

Карты	17
Использовать время gps	17
Время	17
Дата	17
Язык	18
Единицы измерения	18
Блокировка пин-кода	18
подсветка	18
Задняя подсветка экрана	19
Автоматическое выключение	19
О V650	19
Настройки спортивного профиля	19
Режимы тренировки	20
Режим отобр. чсс	21
Реж. отобр. скорости	21
Звуки тренировки	21
GPS	21
Автоматическая пауза	21
Автом. этап	21
Передняя кнопка начала этапа	21
Зоны ЧСС	21
Настройки мощности	21

Настройки велосипеда	22
Измерение диаметра колеса	22
Физические параметры	23
Пол	24
Рост	24
Вес	24
Дата рождения	24
Макс. ЧСС	24
ЧСС в состоянии покоя	24
VO2 max	25
Обновление программного обеспечения	26
Датчики	27
Датчик частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth® Smart	27
Подключите датчик ЧСС к устройству V650.	27
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	27
Подключение датчика к устройству V650	28
Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart	28
Подключение датчика частоты педалирования к устройству V650.	29
Датчик мощности Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart	29
Pair Kéo Power с V650	30
Настройки мощности V650	31
Калибровка Kéo Power	31

Установка велосипедного держателя	32
Установка велосипедного держателя	32
Тренировка	33
Крепление датчика частоты сердечных сокращений	33
Начать тренировку	33
Выберите профиль и велосипед для заезда	33
Начало тренировки с прокладкой маршрута	35
Функции кнопок во время тренировки	35
Функции боковой кнопки	35
Функции передней кнопки	35
Функции сенсорного экрана	35
Режим тренировки	36
Время	36
Окружающая среда	37
Параметры тела	38
Дистанция	39
Скорость	39
Частота педалирования	40
Мощность	40
Информация об этапе	43
К началу маршрута	43
Пауза и остановка тренировки	43

После тренировки	44
Сводка	44
История	45
Сессии	45
Итоговые данные	45
Функции	46
Система GPS	46
Барометр	46
Спортивные профили	46
Карты	47
Настройки карты	47
В процессе тренировки	48
Прокладка маршрута	50
Добавление маршрута в V650	50
Указания по маршруту на дисплее	50
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching	50
Диапазоны частоты сердечных сокращений Polar	51
Функция подсчета калорий Smart Calories	53
Тренировочные преимущества	54
Тренировочная нагрузка	55
Веб-сервис Polar Flow	57
Приложение Polar Flow	59

Синхронизация	60
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	60
Синхронизация данных с приложением Flow	60
Техническое обслуживание и уход за V650	63
Polar V650	63
Датчик частоты сердечных сокращений	63
Датчик скорости Bluetooth® Smart и датчик педалирования Bluetooth® Smart	63
Хранение	64
Обслуживание	64
Важная информация	65
Аккумуляторы	65
Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС)	65
Меры предосторожности	66
Помехи во время тренировки	66
Как свести к минимуму риск во время тренировок	67
Технические характеристики	68
Polar V650	68
Датчик ЧСС	69
Программа Polar FlowSync и USB-шнур	69
Совместимость мобильного приложения Polar Flow	70
Водонепроницаемость изделий Polar	70
Ограниченная международная гарантия Polar	72

НАЧАЛО РАБОТЫ

POLAR V650 РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 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 видеоинструкциями 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.

НАСТРОЙКА V650


Выполните настройку в онлайн-сервисе Polar Flow. Там сразу же можно указать физические параметры, необходимые для составления точных данных по тренировке. В онлайн-сервисе Polar Flow вы сможете также выбрать язык и получить последнюю версию прошивки для своего устройства V650. Чтобы выполнить настройку в онлайн-сервисе Polar Flow, вам понадобится компьютер с интернет-соединением.

Или же, если у вас на данный момент нет доступа к компьютеру с интернет-соединением, вы можете начать настройку из устройства. **Обратите внимание, что на устройстве доступна только часть настроек.** Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства V650, позже выполните настройку на онлайн-сервисе Polar Flow.

ВЫПОЛНИТЕ НАСТРОЙКУ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW.

1. Перейдите на сайт flow.polar.com/start и загрузите программное обеспечение Polar FlowSync, которое нужно для подключения устройства V650 к онлайн-сервису Flow.
2. Откройте инсталляционный пакет и следуйте экранным указаниям по установке программного обеспечения.
3. По завершении установки FlowSync откроется автоматически и запросит подключения продукта Polar.
4. Выведите V650 из спящего режима, нажав и удерживая боковую кнопку несколько секунд.
5. Подключите V650 к USB-порту вашего компьютера через USB-шнур. Если вам будет предложено установить на компьютер какие-либо USB-драйвера, разрешите установку.

6. Онлайн-сервис Flow открывается в интернет-браузере автоматически. Создайте учетную запись Polar или войдите, если у вас уже есть учетная запись. Точно укажите свои физические параметры, т.к. они влияют на подсчет калорий и прочие функции Smart Coaching.
7. Чтобы завершить установку, щелкните **Сохранить**. FlowSync начнет синхронизацию ваших данных с V650. Дождитесь завершения синхронизации, прежде чем отсоединить V650. По завершении синхронизации статус FlowSync изменится на **завершенный**.

 Для онлайн-сервиса Polar Flow доступны следующие языки: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi or Svenska.**



НАСТРОЙКА ИЗ УСТРОЙСТВА


Подключите V650 к компьютеру через USB-порт компьютера или зарядный блок USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Выведите V650 из спящего режима, нажав и удерживая боковую кнопку. Если настройка выполняется впервые, V650 предоставит инструкции по первоначальной настройке.

1. Для начала выберите один из следующих языков: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** или **简体中文**. Если вашего языка не видно, проведите по экрану вверх, чтобы прокрутить список. Выберите язык, коснувшись его. Поле становится красным. Подтвердите и переходите к следующей настройке, коснувшись  внизу экрана.
2. **Единицы измерения**: Выберите **Метрическую** (кг/см) или **Английскую** (фунтов/фут) систему мер.
3. **Использование времени GPS** Если вы хотите, чтобы устройство V650 использовало единое координированное время (UTC) из спутников GPS, поставьте галочку в поле и выберите ближайшую к вам зону единого координированного времени.
4. **Время дня**: Измените формат времени, коснувшись 12ч/24ч (1). Выбранный формат времени отображается белым шрифтом. При выборе формата времени **12h** (12ч) необходимо также выбрать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня) (2). Затем установите местное время.



5. **Дата** : Укажите текущую дату.
6. **Пол** : Выберите **Мужской** или **Женский**.
7. **Рост** : Укажите свой рост.
8. **Вес** : Укажите свой вес.
9. **Дата рождения**: Укажите дату своего рождения.

10. Чтобы изменить настройки, коснитесь  внизу экрана, чтобы вернуться к нужной настройке. Чтобы принять настройку, коснитесь . V650 выполняет вход в основное меню.


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

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

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.

МЕНЮ И ФУНКЦИИ

ПУНКТЫ МЕНЮ

1. **ИСТОРИЯ:** Просматривайте подробные сведения о своих тренировках и общие результаты езды на велосипеде.
2. **ВЫПАДАЮЩЕЕ МЕНЮ:** Смахните по экрану вниз, чтобы открыть выпадающее меню. Здесь можно настроить подсветку, звуки тренировки и яркость экрана.
3. **НАСТРОЙКИ:** Меняйте настройки в соответствии со своими нуждами.
4. **МАРШРУТЫ:** Просматривайте список маршрутов, которые вы добавили в избранное в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали с V650. Выполняйте предварительный просмотр маршрутов и выбирайте маршрут для заезда.

5. **ПРОФИЛЬ:** Выбирайте профиль и велосипед для заезда.
6. Внизу дисплея отображаются индикаторы, предоставляющие сведения о статусе датчиков.



НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

У V650 есть одна физическая кнопка сбоку и одна спереди.

Нажмите боковую кнопку **(1)** для просмотра следующих пунктов:

- **СИНХРОНИЗАЦИЯ С МОБ.**
- **КАЛИБРОВКА ВЫСОТЫ**
- **БЛОКИРОВКА ДИСПЛЕЯ**
- **ПОИСК ДАТЧИКОВ**
- **ВЫКЛЮЧЕНИЕ V650**



Для начала записи нажмите переднюю кнопку **(2)** и удерживайте ее, чтобы приостановить запись.

 Начните этап нажатием кнопки. См. раздел [Настройки спортивных профилей](#) для получения инструкций по включению/выключению функции **ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА**.



ФУНКЦИИ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

Касание

- Откройте элемент, которого вы коснулись.
- Выберите элемент.
- Подтвердите выбор и вернитесь к предыдущему уровню, коснувшись .
- Продолжайте, коснувшись .

Смахивание вправо или влево

- Переключайте режимы тренировок во время тренировки.
- Просматривайте режимы тренировок в настройках спортивных профилей.
- Пролистывайте детали езды на велосипеде в [ИСТОРИИ](#).

Смахивание вниз с верхнего края экрана

Откройте выпадающее меню. Здесь можно отрегулировать подсветку, звуки тренировки и яркость экрана.

Смахивание вверх или вниз

Листайте для просмотра содержимого 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 **НАСТРОЙКИ** > **Общие настройки**. В этом разделе есть следующие пункты:

- **СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ**
- **КАРТЫ**
- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ GPS**
- **ВРЕМЯ**
- **ДАТА**
- **ЯЗЫК**
- **ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ**
- **БЛОКИРОВКА ПИН-КОДА**
- **ПОДСВЕТКА**
- **ЗАДНЯЯ ПОДСВЕТКА ЭКРАНА**
- **АВТОМАТИЧ. ВЫКЛ.**
- **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 УСТРОЙСТВ

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.

Подключить новое устройство: Подключите датчик к устройству V650. Подробные инструкции о подключении конкретных датчиков см. в разделе [Совместимые датчики](#).

Сопряженные устройства: Просмотр всех сопряженных с V650 устройств.

Для удаления подключения к датчику выполните следующие действия:

1. Перейдите в **НАСТРОЙКИ** > **Общие настройки** > **Сопряжение устройств** > **Сопряженные устройства**.

2. Коснитесь устройства, которое вы хотите удалить, и коснитесь **Отменить сопряжение**.

КАРТЫ

ОБЛАСТЬ ОФЛАЙН-КАРТЫ: Задайте центральную точку области оффлайн-карты (450 км x 450 км).

- Перемещаться по карте можно с помощью жестов смахивания. Чтобы увеличить область, дважды коснитесь ее, чтобы уменьшить - однократно коснитесь двумя пальцами.
- Как только вы определили область, коснитесь кнопки **ОБНОВИТЬ**.
- Отобразится сообщение **Удалить старые карты?**. При выборе новой области оффлайн-карты, предыдущие карты будут удалены. Коснитесь кнопки **ПРОДОЛЖИТЬ**, чтобы подтвердить выбор области. V650 возвращается в раздел **НАСТР. КАРТЫ**.
- Под пунктом **ОБЛАСТЬ ОФЛАЙН-КАРТЫ** отображается сообщение **Требуется синхронизация**. Новая оффлайн-карта будет загружена во время следующей синхронизации V650 с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync.

СЛОИ КАРТЫ: Выберите **Топографически**, **Маршруты велосипеда** и/или **Избранные маршруты**.

В разделе **Поиск по офлайн-карте** можно выполнять предварительный просмотр и загружать карту перед началом тренировки. Чтобы переместиться по карте в ваше текущее местонахождение, коснитесь иглы компаса в верхнем правом углу экрана. Когда вы покидаете текущее местонахождение, игла компаса меняет цвет с красного на белый.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ GPS

Если вы хотите, чтобы устройство V650 использовало единое координированное время (UTC) из спутников GPS, поставьте галочку в поле **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ GPS** и выберите ближайшую 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](#), [Polski](#), [Português](#), [Suomi](#), [Svenska](#), [Русский](#), [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 **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 *Polar FlowSync* передает информацию о вашей тренировке на онлайн-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.




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.

Вручную: Управление передним светом вручную из выпадающего меню. Установите **Частота мерцания**, переместив ползунок в нужное положение.

Автоматически: Устройство V650 включает и выключает передний свет на основании условий освещенности. Установите **Уровень активации** (Уровень активации) и **Частота мерцания**, 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>

ЗАДНЯЯ ПОДСВЕТКА ЭКРАНА

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

Всегда вкл.: Подсветка экрана всегда включена.

Автоматически: 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 **Уровень активации**, перемещая ползунок в нужное положение.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

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

О V650


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

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Для просмотра или изменения спортивных профилей перейдите в **НАСТРОЙКИ > Спорт. профили** и выберите профиль, который вы хотите отредактировать.

Для каждого профиля появятся следующие настройки:



- **Режимы тренировки**
- **РЕЖИМ ОТОБР. ЧСС**
- **РЕЖ. ОТОБР. СКОРОСТИ**
- **ЗВУКИ ТРЕНИРОВКИ**
- **GPS**
- **АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА**
- **АВТОМ. ЭТАП**
- **ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА**
- **Зоны ЧСС**
- **Настройки мощн.**

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. Кроме того, можно выключить следующие режимы: **Режим отобр. этапа**, **РЕЖИМ ОТОБР. АВТОМ. ЭТАПА** и **Режим отобр. карты**.

1. Поставьте галочку в поле слева дисплея для активации **РЕЖИМ ОТОБР. 1**, **РЕЖИМ ОТОБР. 2**, **РЕЖИМ ОТОБР. 3**, **РЕЖИМ ОТОБР. 4**, **РЕЖИМ ОТОБР. 5** или **РЕЖИМ ОТОБР. 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 **РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ**, коснувшись .
6. Если вы хотите установить больше режимов тренировки для профиля, повторите шаги 1-5.
7. Для включения режима **Режим отобр. этапа** (Отображение этапа) поставьте галочку в поле **Режим отобр. этапа** (Отображение этапа).
8. Для сохранения изменений коснитесь  в меню **РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ**.

РЕЖИМ ОТОБР. ЧСС

Выберите **%** (процент макс. ЧСС) или **уд./мин.** (ударов в минуту).

РЕЖ. ОТОБР. СКОРОСТИ

Выберите **км/ч** (км/ч) или **мин/км** (мин/км).

ЗВУКИ ТРЕНИРОВКИ

Выберите **Без звука** (Без звука), **Тихо** (Тихо), **Громко** (Громко) и **Очень громко** (Очень громко).

GPS

Включение/выключение функции GPS: **Вкл.** / **Выкл.**.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Коснитесь этого поля для включения функции.

Коснитесь **Скорость активации** для установки скорости, при которой запись приостанавливается.

АВТОМ. ЭТАП

Коснитесь поля для включения функции, затем установите **Длительность** или **Дистанция** автоматического этапа.

ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА

Включение/выключение функции: **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 **Шосейные велогонки**, **Катание на горном велосипеде** и **Езда на велот.**.



Нажатие и удержание кнопки приостанавливает запись.

ЗОНЫ ЧСС

Просмотрите и измените границы зон частоты сердечных сокращений.

НАСТРОЙКИ МОЩНОСТИ

В разделе меню **Настройки мощн.** вы найдете:

- **ЕЖИМ ОТОБР. МОЩНОСТИ:** Выберите **Вт**, **Вт/кг** или **FTP %** (% от FTP).
- **FTP (W):** Укажите ваше значение FTP. Диапазон значений - от 60 до 600 Ватт.
- **Мощность, скользящее среднее:** Выберите скользящее среднее мощности 3, 10 или 30 или выберите **Установить другое** для установки скользящего среднего на любое значение между 1 и 99 сек.
- **Зоны мощности:** Просмотрите и измените границы зон мощности.

НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА

Для просмотра или изменения настроек велосипеда перейдите в **НАСТРОЙКИ > Настр. велосипеда** и выберите велосипед. Датчики, которые вы подключили к велосипеду, отображаются под именем велосипеда.

Появятся следующие настройки:

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

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

ДЛИНА ШАТУНА (ММ): Установите длину шатуна в миллиметрах.

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
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 [НАСТРОЙКИ](#) > [Физические параметры](#). 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 **Мужской** или **Женский**.

РОСТ

Укажите свой рост.

ВЕС

Укажите свой вес.

ДАТА РОЖДЕНИЯ

Укажите дату своего рождения.

МАКС. ЧСС

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

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. $VO2_{max}$ (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 $VO2_{max}$ может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на суб-максимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). $VO2_{max}$ достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

$VO2_{max}$ 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 $VO2_{max}$ можно использовать для измерения % HR_{max} (Макс. ЧСС) с помощью следующей формулы: $\%HR_{max} = (\%VO2_{max} + 28.12)/1.28$.

$VO2_{max}$ — 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 усовершенствования 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	27
Подключите датчик ЧСС к устройству V650.	27
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	27
Подключение датчика к устройству V650	28
Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart	28
Подключение датчика частоты педалирования к устройству V650.	29
Датчик мощности Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart	29
Pair Kéo Power с V650	30
Настройки мощности V650	31
Калибровка Kéo Power	31

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 [НАСТРОЙКИ > Общие настройки > Сопряжение устройств](#) (Сопряжение) > [Подключить новое устройство](#).
2. V650 представит список всех найденных устройств. Коснитесь устройства, которое вы хотите подключить.
3. По завершении подключения на дисплее появится сообщение: [Сопряжение выполнено успешно](#).

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 **Общие настройки** > **Сопряжение устройств** > **Подключить новое устройство**. 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: **Сопряжение выполнено успешно**.

5. Подключите датчик к **Велосипед 1**, **Велосипед 2**, **Велосипед 3** или **Велосипед 4**. Поменять велосипеды можно позже в пункте **Сопряженные устройства**.

6. Установите диаметр колеса. Подтвердите и вернитесь в меню **СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ**, 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 **Общие настройки > Сопряжение устройств > Подключить новое устройство**. 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: **Сопряжение выполнено успешно**.

5. Подключите датчик к **Велосипед 1**, **Велосипед 2**, **Велосипед 3** или **Велосипед 4**. Поменять велосипеды можно позже в пункте **Сопряженные устройства** (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 руководством 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 **Общие настройки > Сопряжение устройств > Подключить новое устройство**. 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: **Сопряжение выполнено успешно**.

5. Подключит датчик к **Велосипед 1**, **Велосипед 2**, **Велосипед 3** или **Велосипед 4**. Поменять велосипеды можно позже в пункте **Сопряженные устройства**.

6. Установите длину шатуна в миллиметрах. Подтвердите и вернитесь в меню **СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ**, 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 **НАСТРОЙКИ > Спорт. профили** и выберите профиль для редактирования. Затем выберите **Настройки мощн..**

В разделе меню **Настройки мощн.** вы найдете:


- **РЕЖИМ ОТОБР. МОЩНОСТИ:** Выберите **Вт**, **Вт/кг** или **FTP %** (% от FTP).
- **FTP (W):** Укажите ваше значение FTP. Диапазон значений - от 60 до 600 Ватт.
- **Мощность, скользящее среднее:** Выберите скользящее среднее мощности 3, 10 или 30 или выберите **Установить другое** для установки скользящего среднего на любое значение между 1 и 99 сек.
- **Зоны мощности:** Просмотрите и измените границы зон мощности.

КАЛИБРОВКА КЕО POWER

Выполните калибровку Кео 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 Кео 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.

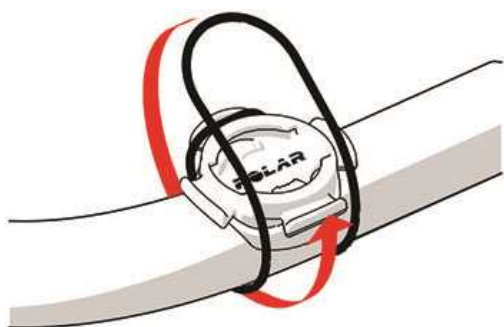
После окончания процесса калибровки на датчиках замигает зеленый цвет, и можно начинать тренировку.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ДЕРЖАТЕЛЯ

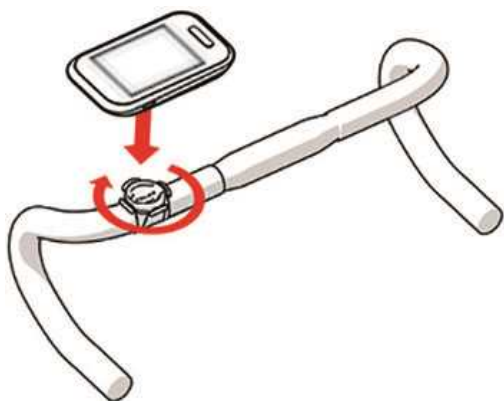
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ДЕРЖАТЕЛЯ

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.



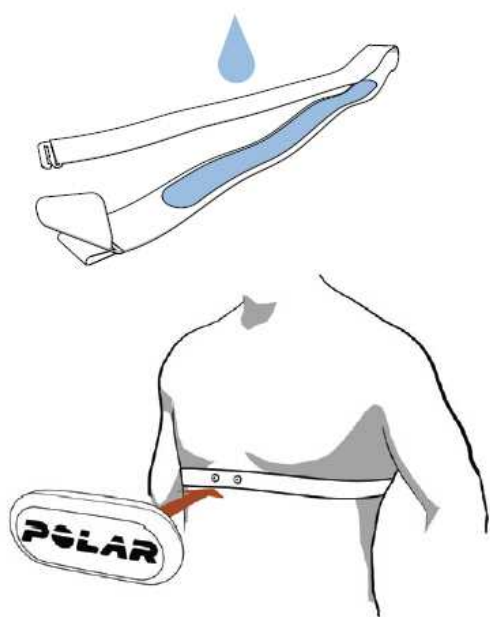
4. Совместите края задней панели устройства V650 с разъемами на велосипедном крепеже и поворачивайте по часовой стрелке, пока устройство V650 не окажется на своем месте.



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.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

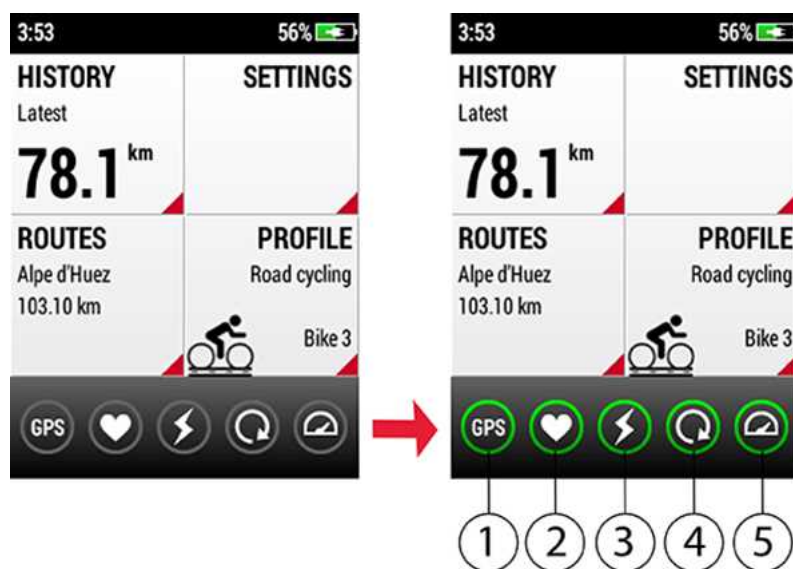
ВЫБЕРИТЕ ПРОФИЛЬ И ВЕЛОСИПЕД ДЛЯ ЗАЕЗДА

Перейдите в **ПРОФИЛЬ** для выбора одного из следующих вариантов **Езда по дороге**, **Езда по горам**, **Езда в помещении** или **Другое**. Выберите **Велосипед 1**, **Велосипед 2**, **Велосипед 3** или

Велосипед 4.

Если в выбранном вами профиле вы включили GPS, устройство V650 автоматически начнет поиск сигнала GPS. Во время поиска сигналов, устройство V650 должно неподвижно лежать экраном вверх. Первый поиск занимает примерно 30-60 секунд. Затем поиск должен занимать всего несколько секунд. Как только устройство V650 поймает сигнал GPS, зеленый круг вокруг GPS станет статическим.

Если вы подключили к велосипеду датчик, устройство V650 начнет поиск сигналов этого датчика. Во время поиска вокруг индикатора датчика мигает зеленый свет. Устройство V650 готово к использованию, как только зеленый круг вокруг индикатора датчика становится статическим. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заезд или продолжить выбор маршрута.




1. GPS
2. Сенсор ЧСС
3. Датчик мощности
4. Датчик педалирования
5. Датчик скорости

i 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 выполните калибровку устройства V650 вручную 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.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ С ПРОКЛАДКОЙ МАРШРУТА

Перейдите в **МАРШРУТЫ** для просмотра маршрутов, которые вы добавили в избранное в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали с V650. Выберите маршрут для следующей тренировки, коснувшись кружка слева от названия маршрута. При касании мозаики маршрута отображается окно предварительного просмотра маршрута.


Вернитесь в основной режим просмотра, коснувшись . Выбранный маршрут отображается в мозаике **МАРШРУТЫ**. Нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заезд.

Для получения подробной информации о прокладке маршрутов и инструкций по добавлению маршрутов в V650 см. раздел [Прокладка маршрута](#).

ФУНКЦИИ КНОПОК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

ФУНКЦИИ БОКОВОЙ КНОПКИ

- Меняйте режимы тренировки краткосрочным нажатием кнопки.
- Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы просмотреть боковое меню, или, если дисплей заблокирован, нажмите и удерживайте кнопку, чтобы разблокировать его.
- Нажмите и удерживайте восемь секунд, чтобы выключить V650.

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

ФУНКЦИИ ПЕРЕДНЕЙ КНОПКИ

- Начинайте этап краткосрочным нажатием кнопки.

Функция **ПЕРЕДНЯЯ КНОПКА НАЧАЛА ЭТАПА** должна быть активна. По умолчанию эта функция включена. Эту функцию можно включать и выключать в разделе **Настройки > Спортивные профили** (для отображения настроек выберите профиль, который нужно отредактировать).

- Нажмите и удерживайте, чтобы приостановить запись. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку **СТОП** в течение трех секунд.



ФУНКЦИИ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

- 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 по экрану вниз, чтобы открыть выпадающее меню. Здесь можно настроить подсветку, звуки тренировки и яркость экрана.

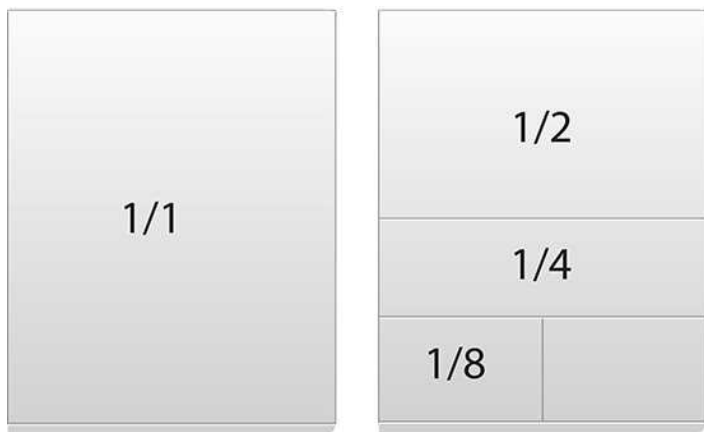
РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

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
Длительность 1/2, 1/4, 1/8	Общая длительность вашей сессии на данный момент
Время отрезка 1/2, 1/4, 1/8	Секундомер для текущего этапа

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

<p>Высота</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Текущая высота в футах или метрах</p>
<p>График высоты</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Высота в виде кривой графика</p>
<p>Подъем</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Метры/футы подъема</p>
<p>К началу маршрута</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Стрелка показывает направление вашей исходной точки. Также показывается расстояние напрямую между вами и исходной точки.</p>
<p>Барометр</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Текущее давление воздуха</p>
<p>Спуск</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Метры/футы спуска</p>
<p>Наклон</p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Уклон/наклон в градусах или %</p>
<p>Карта</p> <p>1/1 </p>	<p>Прорисовка вашего маршрута помогает вам определить свое текущее местоположение на карте в режиме реального времени. См. раздел Карты для получения указаний по загрузке карт на устройство V650.</p> <p>При просмотре карты в нижней четверти дисплея отображаются следующие данные на двух элементах на 1/8 размера:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скорость • расстояние • продолжительность • ЧСС • мощность • частота педалирования <p>Отображаемые данные меняются при касании элемента.</p>

<p>Маршрут</p> <p>1/1 </p>	<p>Функция прокладки маршрута составляет указания по маршрутам, записанным вами на предыдущих тренировках, или по маршрутам, которые записали и которыми поделились другие пользователи онлайн-сервиса Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Красный указатель на карте показывает ваше местоположение и направление, в котором вы движетесь. • Красная линия показывает маршрут, по которому нужно следовать. • Зеленым кружком обозначается начало маршрута, красным - конечная точка маршрута. • Синяя линия - это ваш текущий маршрут.
--	---

ПАРАМЕТРЫ ТЕЛА

<p>Калории</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Израсходованные вами калории.</p>
<p>ЧСС</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Ваша частота сердечных сокращений (уд./мин.) или максимальная ЧСС (%)</p>
<p>Зоны ЧСС</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Ваша частота сердечных сокращений и длительность заезда. Индикатор отображает время, проведенное в каждой зоне частоты сердечных сокращений.</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. 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. Разблокируйте зону повторным касанием окна.</p> <p> <i>Коснитесь, чтобы переключить отображение.</i></p>
<p>Ср. ЧСС</p>	<p>Ваша средняя ЧСС</p>



1/2, 1/4, 1/8	
Макс. ЧСС 1/2, 1/4, 1/8	Ваша максимальная частота сердечных сокращений
Макс. ЧСС этапа 1/2, 1/4, 1/8	Ваша максимальная частота сердечных сокращения для текущего этапа
Сред. ЧСС этапа 1/2, 1/4, 1/8	Ваша средняя частота сердечных сокращения для текущего этапа

ДИСТАНЦИЯ

Дистанция 1/2, 1/4, 1/8	Преодоленная дистанция за время заезда
Расст. этапов 1/2, 1/4, 1/8	Преодоленная дистанция за время текущего этапа

СКОРОСТЬ


Скорость / Темп 1/2, 1/4, 1/8	Текущая скорость (км/ч или миль/ч)
Средняя скорость / Средний 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)
Ср. скор. этапа / Ср. темп этапа 1/2, 1/4, 1/8	Средняя скорость (км/ч или миль/ч) для текущего этапа

Макс. скор. эт. / 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 ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Частота пед. 1/2, 1/4, 1/8	Скорость педалирования (вращений в минуту)
Частота педал. 1/2, 1/4, 1/8	Средняя частота педалирования
Ср. част. пед. эт. 1/2, 1/4, 1/8	Средняя частота педалирования для текущего этапа

МОЩНОСТЬ

 В зависимости от вашего выбора в режиме отображения мощности в [Настройках спортивного профиля](#), мощность отображается в **Вт** (ваттах), **Вт/кг** (ватт/кг) или **FTP %** (% порога мощности).


Мощность 1/2, 1/4, 1/8	Текущая мощность
Ср. мощность 1/2, 1/4, 1/8	Средняя мощность для текущей тренировки
Макс. мощность	Максимальная мощность для текущей тренировки

1/2, 1/4, 1/8	
Мощность, левая 1/2, 1/4, 1/8	Текущее усилие левой ноги
Мощность, 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, проведенное в каждой зоне 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>
График мощн. 1/2  , 1/4 	<p>Мощность 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 мощности выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал. Разблокируйте зону повторным касанием окна.</p> <p> <i>Коснитесь, чтобы переключить отображение.</i></p>
Ср. мощ. этапа 1/2, 1/4, 1/8	Средняя мощность для текущего этапа
Макс. мощность этапа 1/2, 1/4, 1/8	Максимальная мощность для текущего этапа
Баланс л/пр 1/2  , 1/4  , 1/8	Создаваемое каждой ногой усилие, выраженное в процентах.
Ср. Бал. л/п 1/2  , 1/4  , 1/8	Создаваемое каждой ногой среднее усилие, выраженное в процентах.
Бал. л/п для эт. 1/2  , 1/4  , 1/8	Создаваемое каждой ногой усилие, выраженное в процентах, для текущего этапа.

<p>Сила</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 отобр. усилия</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 во время 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 усилие во время хода педали • Процент времени положительного усилия во время хода педали • Частота педалирования
<p>Макс. усил. при вращ., л</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Максимальное усилие во время хода педали (левая)</p>
<p>Макс. усил. при вращ., п</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Максимальное усилие во время хода педали (правая)</p>

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 [Режим отобр. этапа / РЕЖИМ ОТОБР. АВТОМ. ЭТАПА](#) в настройках спортивного профиля.


 *Коснитесь экрана в режиме [Режим отобр. этапа / РЕЖИМ ОТОБР. АВТОМ. ЭТАПА](#), чтобы просмотреть оповещения по предыдущему этапу.*


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 [ПРОДОЛЖИТЬ](#).
- Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку [СТОП](#) в течение трех секунд.

 *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 вашей тренировки• Дистанция• Средняя и максимальная ЧСС• 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">• Среднее и максимальное значение мощности• Среднее и максимальное значение Вт/кг (отношение мощности к весу)• Создаваемое каждой ногой среднее усилие при педалировании, выраженное в процентах.
<ul style="list-style-type: none">• Ваш маршрут на карте
<p>Подробная информация об этапе</p> <ul style="list-style-type: none">• Номер и время этапа• Дистанция• Средняя ЧСС• Средняя скорость

- Средняя частота педалирования
- Средняя мощность:

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

ИСТОРИЯ СЕССИИ

Устройство V650 сохраняет общие сведения о вашей тренировке в разделе [ИСТОРИЯ > Тренировки](#). 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 [ИСТОРИЯ > Общие данные](#).

Общие данные - это совокупные данные, записанные во время сессий тренировок с момента последнего сброса.

- Период времени
- **Длительность**
- **Дистанция**
- **Калории**
- Расстояние, преодоленное на **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](#).

КАРТЫ

Начиная с версии 1.2, устройство V650 сопровождает вас в велосипедной езде с оффлайн-картами, основанными на данных OpenStreetMap. V650 рисует ваш маршрут на карте во время езды на велосипеде и таким образом помогает вам определить свое местонахождение на карте в режиме реального времени.

Режим карты можно включать и выключать в разделе **Settings > Sport profiles** (Настройки > Спортивные профили). Выберите спортивный профиль для редактирования, а затем выберите **Training views** (Режимы тренировки). В разделе **Training views** (Режимы тренировки) пролистайте до последнего пункта меню (**MAP VIEW** (РЕЖИМ КАРТЫ)) и поставьте/уберите галочку для включения или выключения режима карты.

Кроме того, можно выбрать пункт **Map** (Карта) для одного из своих режимов тренировки **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). Таким образом вы можете выбрать различные уровни масштабирования для режимов карты: один дает детальное изображение дорог, другой показывает следующую часть дороги. Для получения инструкций по редактированию режимов тренировки см. раздел [Настройки спортивных профилей](#).

 Режим карты по умолчанию включен в следующих спортивных профилях: **Road cycling (Езда по дороге)**, **Mountain biking (Езда по горам)** и **Other (Другое)**.

НАСТРОЙКИ КАРТЫ

Для просмотра и редактирования настроек карты перейдите в **Settings > General settings > Maps** (Настройки > Общие настройки > Карты). Появятся следующие настройки:

OFFLINE MAP AREA (ОБЛАСТЬ ОФФЛАЙН-КАРТЫ): Задайте центральную точку области оффлайн-карты (450 км x 450 км).

- Перемещаться по карте можно с помощью жестов смахивания. Чтобы увеличить область, дважды коснитесь ее, чтобы уменьшить - однократно коснитесь двумя пальцами.
- Как только вы определили область, коснитесь кнопки **DOWNLOAD** (ЗАГРУЗИТЬ).
- Отобразится сообщение **Delete old maps?** (Удалить старые карты?). При выборе новой области оффлайн-карты предыдущие карты будут удалены. Коснитесь кнопки **CONTINUE** (ПРОДОЛЖИТЬ), чтобы подтвердить выбор области. V650 возвращается в раздел **MAP SETTINGS** (НАСТРОЙКИ КАРТЫ).
- Под пунктом **OFFLINE MAP AREA** (ОБЛАСТЬ ОФФЛАЙН-КАРТЫ) отображается сообщение **Synchronization required** (Требуется синхронизация). **Новая оффлайн-карта будет загружена во время следующей синхронизации V650 с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync.**

MAP LAYERS (СЛОИ КАРТЫ): Выберите **Топографическая карта**, **Велосипедные маршруты** и/или **Избранные маршруты**.

В разделе **Browse offline map** (Навигация по оффлайн-карте) можно выполнять предварительный просмотр и загружать карту перед началом тренировки. Чтобы переместиться по карте в ваше текущее место нахождения, коснитесь иглы компаса в верхнем правом углу экрана. Когда вы покидаете текущее местонахождение, игла компаса меняет цвет с красной на белую.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

При касании карты в верхнем левом углу экрана появляется значок руки. Чтобы войти в режим просмотра и масштабирования, коснитесь значка руки или верхнего левого угла карты. Красная полоса со значком руки внизу и вверху экрана указывает на то, что режим просмотра и масштабирования активен. Увеличение выполняется двойным касанием или разведением пальцев, уменьшение - двойным касанием или сведением пальцев. Навигация по карте осуществляется смахиванием. Чтобы центрировать карту, коснитесь маркера. Выход из режима просмотра и масштабирования будет выполнен автоматически, если вы не касались экрана или значка руки в течение нескольких секунд. При выходе их режима просмотра и масштабирования ваше местоположение на карте центрируется автоматически.

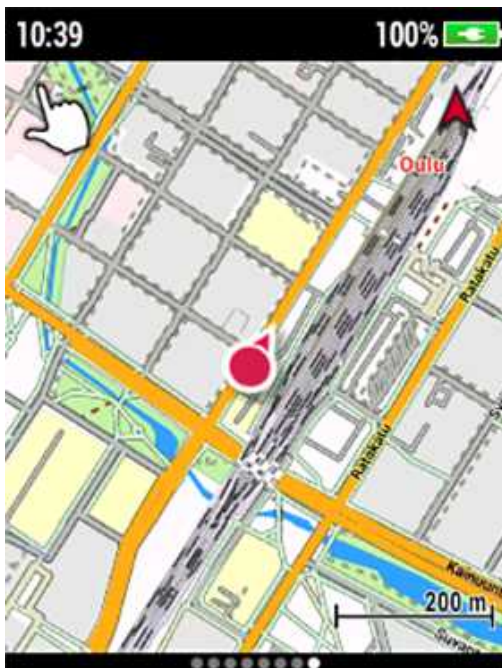


Можно также изменить направление карты (**HEADING UP** (НАПРАВЛЕНИЕ ВВЕРХ) или **NORTH UP** (НА СЕВЕР)), коснувшись индикатора типа карты в верхнем правом углу экрана

HEADING UP (НАПРАВЛЕНИЕ ВВЕРХ): Указатель местонахождения все время направлен вперед, к верхней части экрана, вне зависимости от направления, в котором вы движетесь. Когда вы поворачиваете, карта вращается соответствующим образом, а указатель местонахождения направлен вперед, к верхней части экрана. Индикатор карты **HEADING UP** в верхнем правом углу экрана указывает на север.



NORTH UP (НА СЕВЕР): Указатель местонахождения находится в центре. Указатель местонахождения меняет направленность, когда вы поворачиваетесь, и указывает на верхнюю часть экрана только тогда, когда вы движетесь к северу.




ПРОКЛАДКА МАРШРУТА

Функция прокладки маршрута составляет указания по маршрутам, записанным вами на предыдущих тренировках, или по маршрутам, которые записали и которыми поделились другие пользователи онлайн-сервиса Flow.

ДОБАВЛЕНИЕ МАРШРУТА В V650

Чтобы добавить маршрут в V650, сначала его необходимо добавить в ваш список [Избранного](#) в онлайн-сервисе Flow, а затем синхронизировать с V650.

1. При просмотре маршрута в режиме отображения аналитических данных щелкните значок избранного  в нижнем правом углу карты.
2. Дайте маршруту названия и выберите **Сохранить**.
3. Маршрут будет добавлен в ваш список [Избранного](#).
4. Синхронизируйте маршрут с V650.

Количество записей для онлайн-сервиса Flow не ограничено, но в устройстве V650 одновременно может храниться максимум 20 маршрутов. Если в списке [Избранное](#) хранится более 20 записей, при синхронизации на устройство V650 передаются первые 20 записей. Чтобы синхронизировать маршрут, которого нет среди первых 20 записей, измените порядок записей, перетаскивая их. Чтобы удалить маршрут из списка избранного, щелкните значок удаления в правом верхнем углу окна с маршрутом.

УКАЗАНИЯ ПО МАРШРУТУ НА ДИСПЛЕЕ

- Красный указатель на карте показывает ваше местоположение и направление, в котором вы движетесь.
- Красная линия показывает маршрут, по которому нужно следовать.
- Зеленым кружком обозначается начало маршрута, красным - конечная точка маршрута.
- Синяя линия - это ваш текущий маршрут.

Инструкции по началу тренировки с прокладыванием маршрута см. в разделе [Начало тренировки](#).

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

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax*), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
<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 (HR_{max}), 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, затрате 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 улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.

Отчет	Преимущество
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.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА

Функция тренировочной нагрузки, доступная в дневнике онлайн-сервиса Polar Flow, в удобной форме сообщит, насколько тяжелой была ваша тренировка и сколько необходимо времени на восстановление после нее. Эта функция информирует вас, достаточно ли вы восстановились для того,

чтобы приступить к следующей тренировке, и таким образом помогает сбалансировать отдых и тренировку. В онлайн-сервисе Polar Flow можно контролировать свою общую нагрузку, оптимизировать тренировки и отслеживать свой прогресс.

Функция тренировочной нагрузки учитывает различные факторы, влияющие на нагрузку и время восстановления, например, частоту сердечных сокращений во время тренировки, длительность тренировки, а также личные данные, такие как пол, возраст, рост и вес. Постоянное отслеживание тренировочной нагрузки и восстановления поможет вам определить свои пределы, избежать избытка или недостатка тренировок, а также отрегулировать интенсивность тренировки и ее длительность в соответствии с вашими ежедневными и еженедельными целями.

Функция тренировочной нагрузки помогает вам контролировать свою общую нагрузку, оптимизировать тренировки и отслеживать свой прогресс. Эта функция позволяет сравнивать между собой различные тренировки, а также помогает найти оптимальный баланс между отдыхом и тренировкой.

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.


ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет быстро получить сводку по вашей тренировке сразу же после ее окончания. Вы также можете просматривать недельные отчеты по тренировке в дневнике тренировок. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства V650 с онлайн-сервисом Flow.

Polar V650 совместим с приложением Polar Flow версии 3.0 или более поздними версиями для iOS и Android. Для возможности использования устройства V650 с приложением Flow вам также понадобится программное обеспечение версии 1.4.5 или более поздней версии. При подключении V650 к компьютеру через USB-шнур программа синхронизации FlowSync предложит вам новую версию ПО.

С помощью приложения Flow можно просматривать следующие данные:

- Маршрут на карте
- Тренировочные преимущества
- Тренировочную нагрузку и время восстановления
- Время начала и длительность тренировки
- Среднее и максимальное значение скорости/темпа и дистанции.
- Среднюю и максимальную ЧСС, общие зоны ЧСС
- Калории и % жира от количества израсходованных калорий
- Максимальные значения высоты, подъема и спуска
- Подробную информацию об этапе

 Чтобы начать использовать приложение Flow, необходимо зарегистрировать V650 в онлайн-сервисе Flow. Регистрация выполняется во время настройки V650 на сайте flow.polar.com/start. Для получения более подробной информации см. раздел [Настройка V650](#).

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app. Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством V650. Подробнее о синхронизации V650 с приложением Flow см. в разделе [Синхронизация](#).

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства V650 посредством USB-шнура при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства V650 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Чтобы создать учетную запись для онлайн-сервиса Polar Flow и загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, перейдите на сайт flow.polar.com/start. Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между V650, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Чтобы загрузить и установить программу, зайдите на сайт flow.polar.com/start.

1. Вставьте один конец шнура micro USB в USB-порт устройства, а другой - в компьютер.
2. Убедитесь, что программное обеспечение FlowSync запущено.
3. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
4. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «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 в раздел www.polar.com/en/support/FlowSync.*

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:


- У вас есть учетная запись Polar, вы загрузили и установили приложение Flow на свое мобильное устройство.
- Вы зарегистрировали свое устройство V650 через онлайн-сервис Flow и уже использовали программу FlowSync для синхронизации данных как минимум один раз.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».

Есть два способа синхронизации данных на мобильном устройстве iOS:

1. Выполните вход в приложение Flow на мобильном телефоне.
2. Нажмите боковую кнопку на V650 для просмотра бокового меню и выберите **СИНХРОНИЗАЦИЯ С МОБ.** для начала синхронизации.
3. При выполнении синхронизации впервые необходимо указать, подключаетесь ли вы к **мобильному телефону на базе iOS** или к **мобильному телефону на базе Android**. Выберите **Мобильный телефон на базе iOS**.
4. На дисплее появится сообщение **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**, а затем - **СИНХРОНИЗАЦИЯ**. Полоса прогресса отображает статус синхронизации. Обратите внимание, что синхронизация может занять некоторое время, если на V650 есть много данных о тренировках. По завершении синхронизации появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

Чтобы синхронизировать данные с телефоном на базе Android:

1. Выполните вход в приложение Flow на мобильном телефоне.
2. Если вы используете с приложением Flow на базе Android другие устройства для тренировок Polar, убедитесь, что устройство V650 выбрано в качестве активного устройства в приложении Flow. Таким образом приложение Flow сможет подключиться к устройству V650. В приложении Flow перейдите в раздел **Настройки > ПРОДУКТЫ** и коснитесь V650 для активации устройства.
3. Нажмите боковую кнопку на V650 для просмотра бокового меню и выберите **СИНХРОНИЗАЦИЯ С МОБ.** для начала синхронизации.
4. При выполнении синхронизации впервые необходимо указать, подключаетесь ли вы к **мобильному телефону на базе iOS** или к **мобильному телефону на базе Android**. Выберите **Мобильный телефон на базе Android**.
5. Если ваше мобильное устройство предлагает принять сопряжение, согласитесь.
6. На V650 отобразится сообщение **Чтобы выполнить сопряжение, введите XXXXXX на вашем мобильном телефоне**. Чтобы выполнить сопряжение V650 с вашим мобильным устройством, введите пин-код из V650 на мобильном телефоне. Начнется сопряжение. Если сопряжение выполнено успешно, на экране появится сообщение **Сопряжено**.
7. На дисплее появится сообщение **ПОДКЛЮЧЕНИЕ**, а затем - **СИНХРОНИЗАЦИЯ**. Полоса прогресса отображает статус синхронизации. Обратите внимание, что синхронизация может занять некоторое время, если на V650 есть много данных о тренировках. По завершении синхронизации появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

 При синхронизации устройства V650 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках будут также автоматически синхронизироваться через интернет-соединение с онлайн-сервисом Flow.

При необходимости вы можете позже изменить настройки мобильного телефона на базе iOS / Android в разделе **Общие настройки** > **O V650**. Чтобы изменить настройку, пролистайте до конца страницы.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app.


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 пригоден для купания и плавания. Защищен 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.

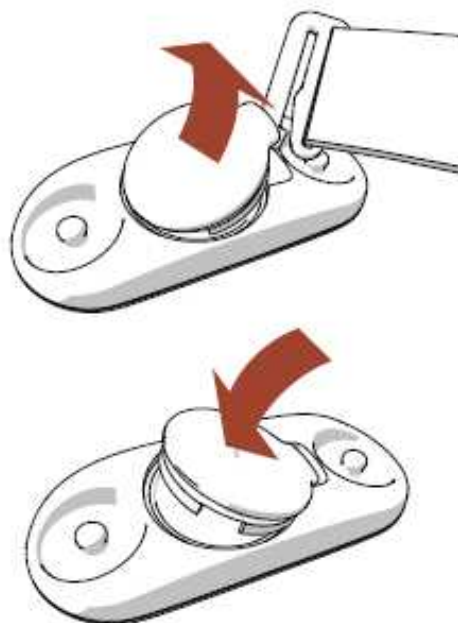
ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

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 или другим имплантированным электронным устройством. 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 имплантируемыми 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 цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств, лосьона для/от загара или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Не носите одежду, цвет которой при соприкосновении с устройством для тренировок может изменить цвет устройства (особенно это касается устройств светлых/ярких цветов).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ POLAR V650

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 1900 мАч
Время работы:	10 ч
Рабочая температура:	от -20 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F
Материал V650:	Акрилонитрил-бутадиен-стирол (АБС), поликарбонат (ПК), Asahi Dragontrail (стекло), полиамид (ПА)
Материал велосипедного держателя:	Полиоксиметилен (ПОМ)
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F
Точность GPS:	расстояние ±2%, скорость ±2км/ч
Точность определения высоты:	±20 м/65 футов
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м / 29528 футов
Частота взятия отсчетов:	1 Гц
Точность 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 ми/ч
Водонепроницаемость:	Водонепроницаем IPX7 Защищено от брызг и капель. Запрещается погружать V650 в воду. При использовании V650 во время сильного ливня могут возникнуть помехи с приемом сигнала GPS.

Предельные значения для V650

Максимальное количество сохраненных тренировок:	На V650 хранятся тренировки текущей и последних четырех недель.
Максимальное время, записываемое в одну тренировку:	99 ч 59 мин 59 с
Максимальное количество этапов, записываемое в одну тренировку:	999
Максимальное количество автоматических этапов, записываемое в одну тренировку:	999
Всего калорий:	65535

ДАТЧИК ЧСС

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:	АБС
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
Windows 8.1	X	X

ОС	32 бит	64 бит
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11*		X
macOS 10.12		X

*Чтобы включить режим совместимости для OS X 10.11 El Capitan в V650, выполните следующие действия:

1. Вам понадобится ПК с операционной системой Windows (7 или более поздней версии) или Mac OS X версии ранее 10.11. Если у вас Mac OS X 10.11 El Capitan или более поздняя версия, обратитесь в местную службу поддержки клиентов Polar для обновления V650.
2. Используя компьютер, синхронизируйте V650 и обновите программное обеспечение V650 до версии 1.2.7 или более поздней. Дождитесь завершения синхронизации.
3. В устройстве V650 перейдите в раздел **Общие настройки > O V650**. Прокрутите до конца страницы и выберите операционную систему вашего компьютера: Mac OS X. Перезапустите V650 для сохранения настроек.
4. Удалите FlowSync из Mac with OS X El Capitan. Загрузите и установите последнюю версию FlowSync: flow.polar.com/start. После обновления до OS X El Capitan необходимо переустановить Flowsync, даже если у вас уже установлена самая последняя версия.
5. После установки FlowSync можно приступить к использованию V650 с Mac с OS X El Capitan.

СОВМЕСТИМОСТЬ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Для получения информации о совместимости мобильного приложения Polar Flow перейдите по ссылке: [Polar Flow app compatibility with Polar V650](#).

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ИЗДЕЛИЙ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью датчика **Polar, закрепленного вокруг груди**, могут возникнуть помехи по следующим причинам:

- Слишком высокий уровень хлора в воде бассейна, а морская вода обладает высокой электропроводностью. Электроды датчика частоты сердечных сокращений могут вызывать короткое замыкание, из-за чего датчик частоты сердечных сокращений не обнаруживает сигналы ЭКГ.
- Во время прыжков в воду или активных движений на соревнованиях по плаванию датчик ЧСС может сдвигаться на участки тела, где сигналы ЭКГ не определяются.
- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и может отличаться в зависимости от состава тканей отдельного человека. Чаще проблемы возникают при измерении ЧСС в воде.

Устройства Polar с функцией измерения частоты сердечных сокращений на запястье (A360, M200 и M600) подходят для плавания и купания. Они будут собирать данные о вашей активности также и во время плавания, исходя из движений запястья. Тем не менее, наши тесты показали, что функция измерения частоты сердечных сокращений на запястье работает в воде не лучшим образом, поэтому мы не можем рекомендовать измерять пульс на запястье во время плавания.

Для часов уровень водонепроницаемости обычно указывается в метрах, что означает давление статичной воды на этой глубине. В устройствах Polar используется такой же принцип. Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии со стандартом Международной электротехнической комиссии **ISO 22810** или **IEC60529**. Перед продажей каждое водонепроницаемое устройство Polar испытывается гидравлическим давлением.

Продукция Polar подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Посмотрите категорию водонепроницаемости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с данными таблицы, приведенной ниже. Обратите внимание, что эти определения могут не применяться к продуктам других производителей.

Во время любой физической активности под водой динамическое давление, создаваемое движущейся водой, выше статического давления. Это означает, что при движении устройства под водой оно подвержено большему давлению, чем если бы оно было неподвижно.

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т.д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаемость IPX7	Да	-	-	-	Не мойте моющим устройством Защищено от брызг, капель дождя и т.д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	Да	Да	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт:

					IEC60529.
Водонепроницаемость Водо- непроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для пла- вания	Да	Да	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров.	Да	Да	Да	-	Для частого исполь- зования в воде, но не для подводного пла- вания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

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/EC 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 2006/66/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

1.4 RU 01/2017