

## VÍTEJTE

Blahopřejeme vám k báječné koupí! Tento stručný průvodce vám pomůže s prvními kroky používání zařízení Polar V650, které jste si vybrali pro zprofesionalizování vašeho tréninku.

Polar V650 je báječná tréninková pomůcka sám o sobě, ale ještě více z něj můžete vytěžit, pokud ho budete používat ve spojení s webovou službou Polar Flow. Plánujte si tréninky, nechte se poučit, jak dosáhnout stanovených cílů, analyzujte své výsledky a těšte se svými výkony.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Plánujte a analyzujte každý detail vašeho tréninku a získajte další informace o vašem výkonu na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## POLAR V650

Zobrazte si údaje vašeho tréninku jako je tepová frekvence, rychlost, vzdálenost a nadmořská výška na jedné velké obrazovce.

## HLAVNÍ PRVKY

Polar V650 nabízí řadu jedinečných prvků, které vám pomohou trénovat lépe. Tady naleznete přehled nejdůležitějších z nich.

### PROFILY

Zařízení V650 obsahuje tři profily pro jízdu na kole a jeden pro ostatní sporty. Všechny si můžete upravit podle svých potřeb. Můžete si například nastavit až šest tréninkových oken pro každý profil, z nichž každé obsahuje až osm polí s údaji.

### INTEGROVANÁ GPS

Díky integrovanému GPS zařízení sleduje V650 rychlost vaší jízdy na kole, ujetou vzdálenost a trasu. Prvky **Back-to-start** (Zpět na start) a **Route tracking** (Sledování trasy) vám pomohou vrátit se do výchozího bodu své cesty.

### SNÍMAČ BAROMETRICKÉHO TLAKU

Kromě nadmořské výšky vaše zařízení V650 měří i další údaje, jako například stoupání a klesání trasy, převýšení, aktuální VAM (průměrnou rychlost stoupání) a spálené kalorie podle nadmořské výšky.

### VÝHODY TRÉNINKU

Zařízení V650 poskytuje motivující zpětnou vazbu o účincích vašeho tréninku, která je k dispozici bezprostředně po jeho skončení.

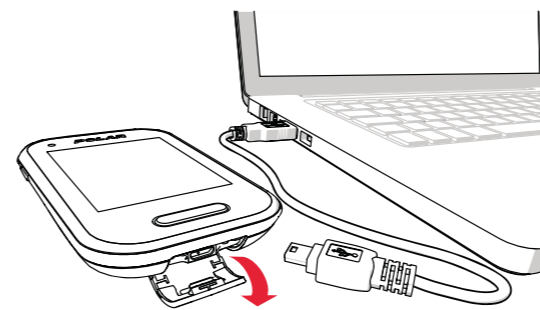
## ZAČÍNÁME

K tomu, abyste si svého V650 mohli užít naplno, jděte prosím na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), kde vás jednoduché instrukce provedou nastavením V650, stažením nejnovějšího firmwaru a aktivací webové služby Flow.

Pokud se již nemůžete dočkat, až si s V650 poprvé vyjedete, provedme nyní rychlé nastavení, abyste ho již mohli začít používat:

1. Připojte V650 k počítači přes kabel USB a nabijte baterii. Na displeji se zobrazí animace nabíjení.
2. Probudte V650 stisknutím bočního tlačítka. Nejprve si zvolte jazyk. Pokud vybraný jazyk nevidíte, posuňte se na další možnosti. K dalšímu nastavení se dostanete dotykem šipky dole na obrazovce.

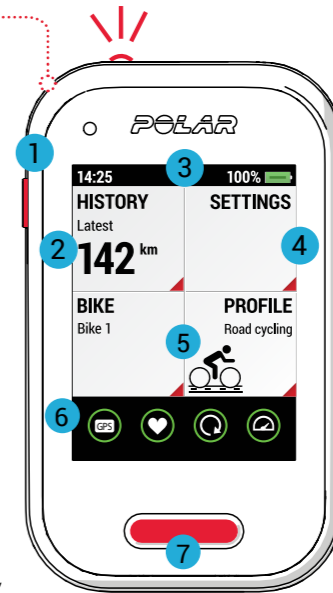
Aby se vaše tréninkové údaje týkaly konkrétně vaší osoby a byly co nejpřesnější, je důležité přesně nastavit údaje o vaší osobě, jako je tréninková minulost, věk, tělesná hmotnost a pohlaví.



*Plně nabitá baterie trvá až pět hodin.*

## CO JE TŘEBA VĚDĚT

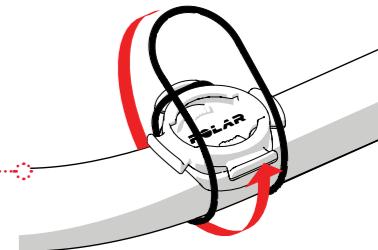
1. Stiskem tlačítka na boční stěně zařízení si zobrazíte tyto možnosti:
  - » Kalibrovat nadmořskou výšku
  - » Uzamknout displej
  - » Vypnout V650
2. Podrobnosti vašich tréninků a souhrnné výsledky z historie vašeho tréninku při jízdě na kole.
3. Pohybem prstu směrem dolů si otevřete rolovací nabídku. Tam si můžete upravit svit přední LED diody a hlasitost signálu.
4. Upravte si nastavení, jak potřebujete.
5. Zvolte si profil a kolo pro vaši jízdu.
6. Zkontrolujte stav GPS a snímačů.
7. Stiskem předního tlačítka pak zapnete nebo přerušíte nahrávání dat. Tlačítko si můžete také nastavit na nahrání údajů za jedno kolo.



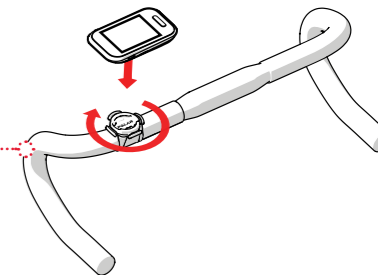
## DRŽÁK NA KOLO

Držák si můžete instalovat na štangli nebo na pravou či levou stranu řídket.

1. Na štangli/řídketku položte gumovou podložku.
2. Na podložku nasadte držák tak, aby bylo logo POLAR v rovině s řídketkou.
3. Držák na štangli nebo řídketku upevněte o-kroužkem. (1)



4. Nasadte vodící lišty na zadní stěně zařízení V650 do otvorů v držáku a otáčejte ve směru hodinových ručiček, až V650 zapadne na místo. (2)



## TRÉNOVÁNÍ S VAŠÍM ZAŘÍZENÍM V650

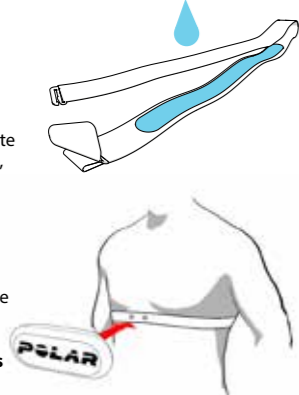
Pokud budete během tréninku používat naše snímače teploty frekvence, můžete naplno využít jedinečných prvků inteligentního vedení tréninku Polar. Údaje o teplotě frekvence vám ukáží, jakou máte kondici a jak vaše tělo reaguje na trénink. To vám pomůže doladit své tréninkové plány a dosáhnout maximálního možného výkonu.

### TRÉNINK NA ZÁKLADĚ TEPOVÉ FREKVENCE

*Pokud jste si zařízení V650 zakoupili bez snímače teploty frekvence, nic se neděje, můžete si ho vždycky zakoupit později.*

1. Úsek popruhu s elektrodami navlhčete.
2. K popruhu připněte konektor.
3. Nasadte popruh přes hrudní svalstvo a upravte ho tak, aby držel pevně, ale pohodlně na těle.
4. Než začnete první trénink, musíte snímač teploty frekvence spárovat s vaším zařízením V650. Nasadte si snímač teploty frekvence a najděte v menu položku **Settings > General settings > Pairing > Pair new device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování > Párování nového zařízení).

*Po každém tréninku odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pot a jiná vlhkost mohou udržovat snímač teploty frekvence v aktivním stavu a vybijet baterii, proto nezapomeňte popruh důkladně osušit.*

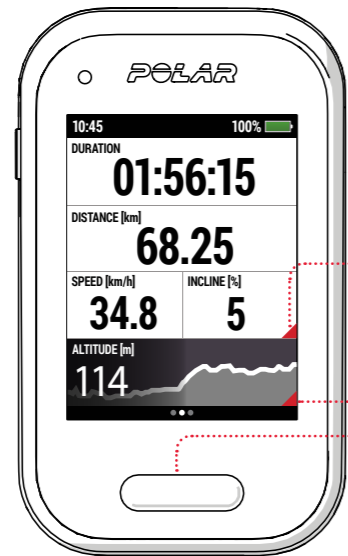


## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Zvolte si profil, který chcete použít. Zařízení V650 držíte v klidu s displejem směrem nahoru, dokud nenajde satelitní signály GPS. Obvykle to trvá napoprvé 30-60 sekund. Zařízení V650 je připraveno k použití, jakmile bude celá ikona GPS lemována zeleným kroužkem. Před zahájením jízdy stiskněte tlačítko na přední straně.

### BĚHEM TRÉNINKU

Barevná jasně svítící dotyková obrazovka vám umožní snadnou kontrolu tréninkových údajů i během jízdy. Zobrazení změníte rychlým přejitím prstem přes obrazovku.



Červený trojúhelník označuje, že můžete rychle přepínat mezi zobrazovanými informacemi, například mezi aktuální a průměrnou rychlostí.

Chcete-li trénink přerušit, stiskněte tlačítko na přední straně zařízení. Pak si můžete zvolit **Continue** (Pokračovat) nebo **Stop** (Zastavit) nahrávání tréninkových dat.

## PO TRÉNINKU

Získejte okamžitou analýzu a hloubkovou analýzu vašeho tréninku se zařízením Polar V650 a webovou službou Polar Flow.

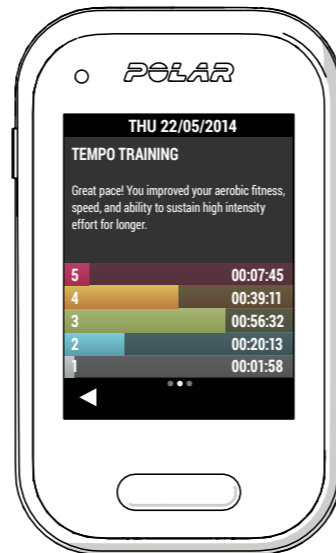
### NÁHLED PŘEHLEDNÝCH ÚDAJŮ

Hned po jízdě se můžete podívat na přehled výsledků vašeho tréninku. Můžete si také přečíst, jaké výhody vám konkrétní trénink přinesl.

Podrobnosti o jízdě, jako je doba trvání, ujetá vzdálenost, maximální teplota frekvence, rychlost a VAM jsou také uvedeny v položce **History > Sessions** (Historie > Tréninky).

### ANALYZUJTE KAŽDÝ DETAIL

Analyzujte každý detail, sledujte své pokroky a sdílejte údaje o svém tréninku s přáteli nebo trenérem na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

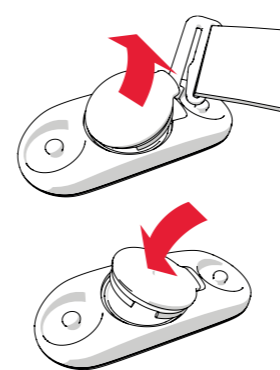
### V650

Typ baterie 1900 mAh Li-ionová polymerová baterie  
Doba provozu 10 h  
Provozní teplota -20 °C až +50 °C  
Odolnost proti vodě IPX7  
Materiály V650 Akrylonitril butadien styren (ABS), polykarbonát (PC), Asahi Dragontrail (sklo), polyamid (PA)  
Polyoxymetylen (POM)  
Materiál stojanu na kole

### SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART

Typ baterie CR2025  
Těsnicí kroužek baterie O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon  
Provozní teplota -10 °C až +50 °C  
Odolnost proti vodě 30 m  
Materiál konektoru Akrylonitril butadien styren (ABS)  
Materiál popruhu 38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elasthan, 13% polyester

### VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE



**!** Pokud baterii vyměníte za nesprávný typ, vystavujete se riziku výbuchu.

## INDIVIDUÁLNÍ DOPLŇKY

Vylepšete si dojem a dosáhněte lepší informovanosti o vašem výkonu s těmito doplňky **Bluetooth® Smart**:

**SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART**  
Měří vzdálenost a rychlost/tempo jízdy na kole, momentální, průměrné a maximální. Užitečné pro halový trénink.

**SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART**  
Měří aktuální, průměrnou a maximální kadenci v počtu otáček pedálů za minutu.

Výrobce

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibilní s



Zde naleznete



[www.polar.com/en/support/V650](http://www.polar.com/en/support/V650)

**POLAR®**



**Polar V650**  
UŽIVATE LSKÁ PŘÍRUČKA ZAČÍNÁME

Nastavení viz [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

1.0 CS 03/2015

Čeština