# BIENVENUE

Félicitations pour votre achat ! Dans ce guide pratique, nous vous aidons dans la prise en main de votre Polar V650, votre choix pour un entraînement plus intelligent.

Profitez de toutes possibilités de votre V650 en utilisant le service Web Polar Flow. Planifiez vos séances, obtenez des conseils pour atteindre vos objectifs, analysez vos résultats et savourez vos accomplissements.

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez chaque détail de votre entraînement, et apartagez vos exploits avec polar.com/flow.

## POLAR V650

Visualisez vos données de fréquence cardiaque, vitesse, distance et altitude d'un seul un coup d'oeil grâce au grand écran et à la personnalisation des vues d'entraînement.

Vous trouverez le manuel de l'utilisateur complet et des tutoriels vidéo sur www.polar.com/fr/support.

# PRINCIPALES FONCTIONS

Le Polar V650 offre une gamme de fonctions uniques qui vous permettront d'améliorer votre entraînement. Vous en trouverez une description des plus importantes ci-près.

## PROFILS

Le V650 comporte trois profils pour le cyclisme et d'autres sports, que vous pouvez personnaliser selon vos besoins. Vous pouvez, par exemple, régler jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, une vue d'entraînement contient jusqu'à huit champs de données.

## GPS INTÉGRÉ

Grâce à un GPS intégré, le V650 permet d'établir un suivi de votre cadence de pédalage, distance et itinéraire. Les fonctions **Retour au point de départ** et **Suivi d'itinéraire** vous guident pour revenir au point de départ de votre trajet.

## ALTIMETRE BAROMETRIQUE

Outre l'altitude, votre V650 mesure des données complètes telles que montée/descente, inclinaison/déclinaison, vitesse d'ascension moyenne et calories compensées par l'altitude.

## BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

Le V650 fournit un retour motivant sur l'effet de votre entraînement immédiatement après votre séance.

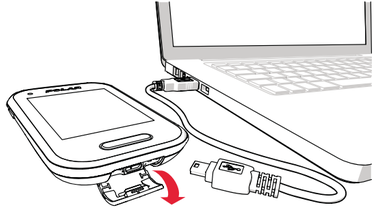
# DÉMARRAGE

Pour profiter au maximum de votre V650, accédez à flow.polar.com/start, des instructions simples vous guideront tout au long de la configuration de votre V650, du téléchargement du dernier firmware et de l'utilisation du service Web Flow.

Si vous êtes pressé d'utiliser votre V650, effectuons une configuration rapide pour vous permettre de passer à l'action :

1. Branchez le V650 sur votre ordinateur avec un câble USB afin de charger la pile. L'animation de charge apparaît à l'écran.
2. Réveillez votre V650 en appuyant sur le bouton latéral. Choisissez d'abord votre langue. Si elle n'est pas visible, balayez l'écran vers le haut pour afficher d'autres options. Passez au réglage suivant en touchant la flèche au bas de l'écran.

Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant des paramètres physiques tels que votre âge, votre poids et votre sexe.



*La charge complète de la pile prend jusqu'à cinq heures.*

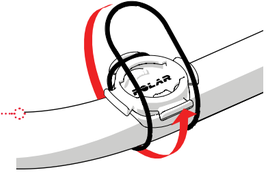
# VOUS FAMILIARISER

1. Appuyez sur le **bouton latéral** pour afficher les options suivantes :
   - » Calibrer les capteurs
   - » Verrouiller l'écran
   - » Éteindre le dispositif
2. Consultez les détails de vos séances et les cumuls de votre **historique** de cyclisme.
3. Balayez l'écran vers le bas pour ouvrir le **menu déroulant**. Vous pouvez alors régler la LED avant et le volume.
4. Modifiez les **réglages** selon vos besoins.
5. Sélectionnez le **profil** et le **vélo** pour votre course.
6. Visualisez le statut du **GPS** et des **capteurs**.
7. Appuyez sur le **bouton avant** pour démarrer et suspendre l'enregistrement. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton pour enregistrer un temps au tour.

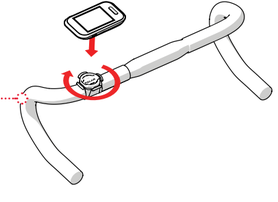
# SUPPORT VÉLO

Vous pouvez installer le support vélo sur la fourche ou sur le côté gauche ou droit du guidon.

1. Placez la base en caoutchouc sur la fourche/le guidon.
2. Positionnez le support vélo sur la base en caoutchouc de sorte que le logo POLAR soit aligné avec le guidon.
3. Fixez le support vélo sur la fourche/le guidon avec l'élastique.



4. Alignez les rebords à l'arrière du V650 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le V650 soit en place.

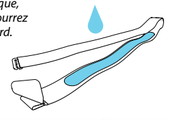


# VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE V650

En utilisant nos émetteurs de fréquence cardiaque lors de l'entraînement, vous exploitez toutes les possibiltié d'analyse et de coaching du V650. Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique et de la façon dont votre corps répond à l'entraînement. Ceci vous permettra d'ajuster vos programmes d'entraînement et d'atteindre le meilleur de votre potentiel.

## ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE

*Si vous avez acheté votre V650 sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un plus tard.*



1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.

4. Avant de démarrer votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre V650. Une fois l'émetteur de fréquence cardiaque en place, accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **Association** > **Associer nouveau**.

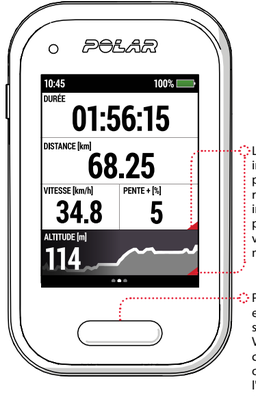
*Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau courante après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité pouvant maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé, veillez également à l'essuyer.*

# DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

Choisissez le profil à utiliser. Maintenez votre V650 immobile, écran vers le haut, jusqu'à ce qu'il détecte les signaux de satellites GPS. Ceci prend généralement 30 à 60 secondes la première fois. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour du GPS est statique. Appuyez sur le bouton avant pour commencer votre course.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

L'écran couleur tactile lumineux vous permet de consulter facilement vos données d'entraînement pendant la course. Changez de vue d'entraînement en déplaçant rapidement votre doigt sur l'écran.




Le triangle rouge indique que vous pouvez basculer rapidement entre les informations affichées, pour passer de la vitesse à la vitesse moyenne par exemple.

Pour suspendre votre entraînement, appuyez sur le bouton avant. Vous pouvez ensuite choisir de **poursuivre** ou d'**arrêter** l'enregistrement de la séance.

# APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Obtenez une analyse instantanée et des informations précieuses sur votre entraînement avec le Polar V650 et le service Web Polar Flow.

## AFFICHER UN RÉSUMÉ

Obtenez un résumé instantané de votre entraînement immédiatement après votre course. Vous pouvez également voir quels bénéfices vous apporte l'entraînement.

Les détails de votre course tels que la durée, la distance, la fréquence cardiaque maximale, la vitesse et la vitesse d'ascension moyenne, figurent également sous **Historique** > **Séances**.

## ANALYSER CHAQUE DÉTAIL

Analysez chaque détail, visualisez votre progression et partagez votre entraînement avec vos amis ou votre coach sur polar.com/flow.

# SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

## V650

| | |
|---|---|
| Type de pile | Pile polymère Li-ion 1 900 mAh |
| Temps de fonctionnement | 10 h |
| Température de fonctionnement | De -20 °C à +50 °C |
| Étanchéité | IPX7 |
| Matériaux du V650 | Acrylonitrile-butadiène-styrène (ABS), polycarbonate (PC), Asahi Dragontrail (verre), polyamide (PA) |
| Matériau du support vélo | Polyoxyméthylène (POM) |

## ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE *BLUETOOTH*® SMART

| | |
|---|---|
| Type de pile | CR2025 |
| Bague d'étanchéité de la pile | Joint torique 20,0 x 0,90 Matériau silicone |
| Température de fonctionnement | De -10 °C à +50 °C |
| Étanchéité | 30 m |
| Matériau du connecteur | Acrylonitrile-butadiène-styrène |
| Matériau de la ceinture | 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester |

## REMPLACER LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile à l'aide du clip de la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un petit bâton rigide de taille appropriée, comme un cure-dent. Il est préférable de ne pas employer un outil métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle du compartiment de la pile.
3. Insérez une pile neuve (CR 2025) dans le couvercle, côté négatif (-) vers le haut.
4. Alignez le rebord du couvercle du compartiment de la pile avec l'encoche du connecteur, puis remettez le couvercle en place en appuyant. Vous devez entendre un cliquetis.

*Risque d'explosion si la pile n'est pas remplacée par une de même type.*

# PERSONNALISER AVEC DES ACCESSOIRES

Améliorez votre expérience et allez plus loin dans l'analyse de vos performances avec les accessoires *Bluetooth*® Smart :

**CAPTEUR DE VITESSE POLAR *BLUETOOTH*® SMART**
Mesure la distance et vvotre vitesse en temps réel, moyenne et maximale. Utile pour la pratique du cyclisme en salle.

**CAPTEUR DE CADENCE POLAR *BLUETOOTH*® SMART**
Mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale, en tours par minute.


Fabriqué par

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

Compatible avec

Bluetooth SMART

Accéder au support technique

www.polar.com/en/support/V650

17951130.02 FRA 03/2015 10011


POLAR

# Polar V650

**DÉMARRAGE RAPIDE**

Paramètrez sur flow.polar.com/start

Français