

DOBRODOŠLI

Čestitamo na sjajnoj kupnji! U ovom praktičnom vodiču provest ćemo vas kroz prve korake u početku korištenja uređaja Polar V800, vašeg izbora za pametnije vježbanje.

Polar V800 je sam po sebi sjajan uređaj za vježbanje, ali iz njega ćete izvući još više ako ga koristite zajedno sa internetskom uslugom Polar Flow i istoimenom mobilnom aplikacijom. Planirajte svoja vježbanja, uz pomoć smjernica za ostvarivanje ciljeva, analizirajte rezultate i uživajte u svojim dostignućima.

MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW
Pregled podataka o vježbanju je nadohvat ruke. Mobilna aplikacija će sinkronizirati vaše podatke s internetskom uslugom Polar Flow. Možete je preuzeti s usluge App Store.



INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW
Na polar.com/flow možete isplanirati i analizirati svaku pojedinost vježbanja i saznati više o vašoj izvedbi

RAČUNALO ZA VJEŽBANJE POLAR V800
Pratite svoje podatke o vježbanju, kao što su brzina otkucaja srca, brzina, udaljenost, ruta, pa čak i najmanje svakodnevnih aktivnosti.



PRVI KORACI

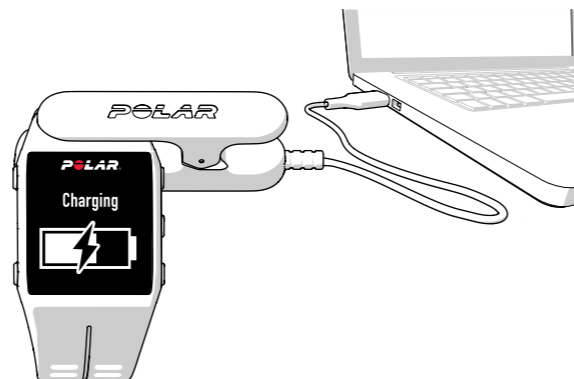
Prije izlaska s novim uređajem Polar V800, preuzmite najnoviji firmver kako biste bili sigurni da ćete uživati u najboljim funkcijama uređaja Polar V800. U uputama pogledajte kako ćete izraditi Flow račun i početi s upotrebom mrežne usluge Flow na flow.polar.com/v800. Na internetskoj usluzi možete prilagoditi vaše sportske profile i odrediti ciljeve i analizirati vježbanje.

Ako nestrpljivo želite što prije započeti prvi utrku sa uređajem V800, napraviti ćemo brzo postavljanje kako biste mogli krenuti:

1. Priključite V800 u računalo pomoću kabela kako bi se napunila baterija.
2. Kada punjenje završi, odaberite jezik i postavite V800. Kada budete gotovi, prikazat će se poruka **Ready to go!** (Spremni ste za početak!).

Ako želite najtočnije osobne podatke o vježbanju, važno je da precizno odredite tjelesne postavke kao što je učestalost vježbanja, dob, težina i spol.

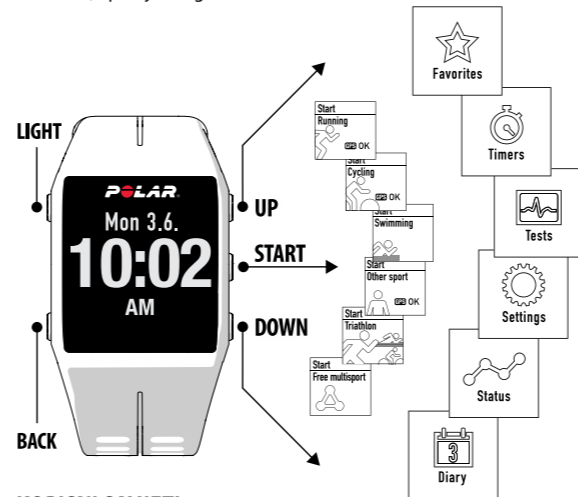
Softver FlowSync za vrijeme sinkronizacije uklanja jezike iz V800 koji se ne koriste kako bi se povećala količina memorije. Jezik možete promijeniti u općim postavkama softvera FlowSync.



Pobrinute se da je USB priključak čvrsto sjeo na svoje mjesto.

UPOZNAJTE SVOJ V800

Kroz izbornike ćete se pomicati koristeći gumbе za GORE i DOLJE. Odabir ćete potvrditi pomoću gumba POČETAK, a ako se želite vratiti, pauzirati ili zaustaviti, upotrijebite gumb za NATRAG.



KORISNI SAVJETI

- Provjerite svoju fazu oporavka**
» Čvrsto kucnite zaslon u vremenskom prikazu
- Promijenite izgled sata**
» Pritisnite i zadržite gumb za GORE
- Pristupite brzom izborniku**
» Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO

VJEŽBANJE S UREĐAJEM V800

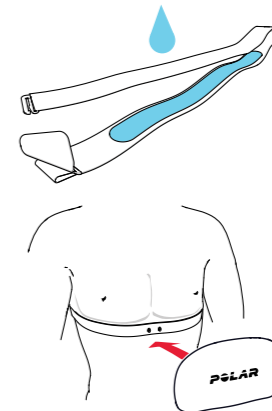
Za vrijeme vježbanja koristite naše senzore brzine otkucaja i izvući ćete maksimum iz jedinstvenih Polarovih značajki vezanih za pametno vježbanje. Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše tjelesno stanje i način na koji vaše tijelo reagira na vježbanje. To će vam pomoći da prilagodite svoje planove vježbanja i ostvarite najbolje rezultate.

VJEŽBANJE UZ BRZINU OTKUCAJA SRCA

Ako ste kupili V800 bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti naknadno.

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Prikvačite konektor na remen.
3. Zavežite remen oko prsa, odmah ispod prsnih mišića i prilagodite ga tako da čvrsto i udobno pristaje.

Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu održavati senzor brzine otkucaja srca u aktiviranom stanju, zato ga nemojte zaboraviti prebrisati.



Prije prvog vježbanja potrebno je upariti senzor brzine otkucaja srca s uređajem V800. Nosite senzor brzine otkucaja srca, pritisnite gumb POČETAK i dodirnete senzor uređajem V800, zatim pričekajte da zahtjev senzora za uparivanje i odaberite **Yes** (Da).

Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj).

POČETAK VJEŽBANJA

Pritisnite gumb POČETAK i odaberite vaš sport. Pričekajte da se pronađu svi potrebni senzori pa ponovno pritisnite gumb POČETAK kada ste spremni za pokret.

Kada koristite GPS, stojte mirno sa zaslonom okrenutim prema gore do pronalaska signala. Nakon pronalaska signala, prikazat će se OK (U redu).

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Osim brzine otkucaja srca, V800 mjeri sveobuhvatne podatke kao što su trajanje vježbanja, utrošak kalorija, brzina, udaljenost, lokacija i nadmorska visina.

Odaberite što će se prikazivati na zaslonu

» Na internetskoj usluzi Polar Flow u sportskim profilima odaberite podatke koje želite vidjeti za vrijeme vježbanja

Napravite krug

» Pritisnite gumb POČETAK ili dodirnete zaslon za vrijeme vježbanja

Zamjena sporta za vrijeme vježbanja više sportova

» Pritisnite gumb NATRAG ako želite zamijeniti sport i vidjeti vrijeme prijelaza

HeartTouch

» Ako želite aktivirati pozadinsko osvjetljenje i provjeriti vrijeme, približite V800 senzoru brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja

PAUZIRANJE I PREKID VJEŽBANJA

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati vježbanje. Kada je ono pauzirano, pritisnite i zadržite gumb NATRAG kako biste prekinuli vježbanje.

NAKON VJEŽBANJA

Uz uređaj V800, mobilnu aplikaciju Polar Flow i istoimenu internetsku uslugu dobiti ćete brzu analizu i dubinski uvid u vaše vježbanje i oporavak.

PREGLED SAŽETKA - V800

Dobit ćete brzi pregled podataka o vježbanju i opterećenja tijekom istog te objašnjenje kako ono utječe na tijek oporavka. Možete vidjeti i kako vam vježbanje koristi.

ANALIZA U TREN OKA - APLIKACIJA FLOW

Analiza podataka o vježbanju vam je na dohvat ruke kao i automatska sinkronizacija vaših vježbanja s internetskom uslugom Polar Flow.

ANALIZIRAJTE SVAKU POJEDINOST - INTERNETSKA USLUGA FLOW

Analizirajte svaku pojedinost, pregledajte svoj napredak i podijelite vježbanje sa prijateljima ili trenerom na polar.com/flow.



KLJUČNE ZNAČAJKE

Polar V800 ima jedinstvene značajke koje vam pomažu da vježbate bolje. Ovdje ćete pronaći sažetak najvažnijih.

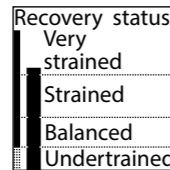
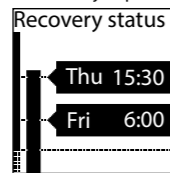
OPTEREĆENJE TIJEKOM VJEŽBANJA*

Pokazuje kako vježbanje utječe na vaše tijelo i pomaže u usporedbi opterećenja za različite vježbe. Stalno praćenje opterećenja za vrijeme vježbanja pomoći će vam u prepoznavanju vlastitih ograničenja i u prilagodbi intenziteta i trajanja sukladno vašim ciljevima.

Recovery Time	Training Load	Summary
> 49 h	Extreme	Training load Demanding Recovery need for this session 21h
25 – 48 h	Very demanding	
13 – 24 h	Demanding	
7 – 12 h	Reasonable	
0 – 6 h	Mild	

FAZA OPORAVKA*

Pronađite ravnotežu između vježbanja i odmora i dobijte jasnu sliku o potrebnom oporavku prije ponovnog stupanja u akciju. Stanje oporavka temelji se na ukupnom opterećenju svih aktivnosti, uključujući podatke o vježbanju i malim aktivnostima koje izvodite svakodnevno. Stalno praćenje tijeka oporavka pomaže vam u planiranju vježbanja tako da možete izbjeći presnažno ili preslabo vježbanje.



*Najpreciznije je sa mjerenjem brzine otkucaja srca

PRATITE SVOJE DNEVNE AKTIVNOSTI

Nosite Polar V800 24/7 i dobit ćete pouzdane informacije o fazi oporavka koje se temelje na svim vašim dnevnim aktivnostima. Njegov ugrađeni pratitelj aktivnosti prati svaki vaš pokret.

ORTOSTATSKI TEST**

Prikaz načina na koji vaša brzina otkucaja srca reagira na vježbanje i ostale čimbenike, kao što su stres i bolest, omogućava optimiziranje vašeg vježbanja i izbjegavanje pretreniranosti. Test prikazuje brzinu otkucaja srca za vrijeme mirovanja, aktivnog stajanja i stajanja u usporedbi s prosječnom vrijednosti rezultata vašeg prethodnog testa. Redovitim ponavljanjem testa, primijetit ćete ako postoje neuobičajene reakcije u brzini otkucaja srca.

TESTIRANJE SKOKOM***

Pomaže da procijenite jakost nožnih mišića i snagu te neuromišićni umor. Mogu se izvesti tri različite vrste testiranja skokom: iz čučnja, s kontrapokretom i kontinuirano.

SMJERNICE ZA RUTU

Sinkronizirajte svoje omiljene rute s internetske usluge Polar Flow sa uređajem V800, i on će vas voditi u istraživanju novih putova.

NATRAG NA POČETAK

Vodi vas natrag na početnu točku vježbanja ili bilo koju spremljenu TI (točku interesa).

TEMPO UTRKE

Zadajte ciljno vrijeme za određenu udaljenost, a značajka za tempo utrke će vam pomoći u održavanju jednolikog tempa i ispunjavanju cilja.

** Potreban je senzor brzine otkucaja srca Polar *Bluetooth*® Smart

*** Potreban je Polar senzor koraka *Bluetooth*® Smart

Ako želite saznati više o raznim drugim značajkama uređaja V800, idite na polar.com/support i pregledajte cijeli korisnički priručnik.

TEHNIČKI PODACI

V800

Vrsta baterije
Vrijeme rada

Radna temperatura
Vodonepropusnost
Materijali računala za vježbanje

Materijali ručnog remena i kopčice

Senzor brzine otkucaja srca

H7

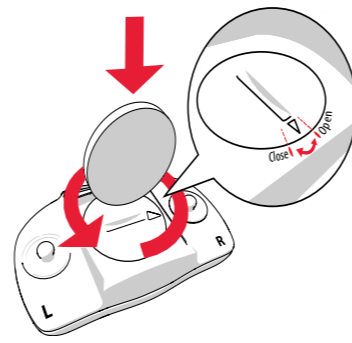
Vrsta baterije
Brtveni prsten baterije
Radna temperatura
Vodonepropusnost
Materijal priključka
Materijal remena

350 mAh Li-Pol akumulatorska baterija
13 sati tijekom normalnog GPS snimanja/50 sati u GPS štednom načinu rada
-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
30 m
ABS + GF, PC/ABS plastična legura, aluminijska legura, nehrđajući čelik, prozor od stakla Gorilla, Termoplastični poliuretani, nehrđajući čelik, aluminijska legura

CR2025
O-prsten 20,0x1,0 materijal FPM
-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
30 m
Poliamid
38% Poliamid, 29% Poliuretani, 20% Elastin, 13% Poliester

Koristi *Bluetooth*® Smart bežičnu tehnologiju i *GymLink* prijenos.

PROMJENA BATERIJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA



U slučaju zamjene baterije s baterijom neodgovarajuće vrste, postoji mogućnost od eksplozije.

1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.

2. Stavite bateriju (CR 2025) ispod poklopca s pozitivnim (+) polom okrenut prema poklopcu. Pazite da se brtveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.

3. Utisnite poklopac natrag u priključak.

4. Pomoću kovanice okrećite ga u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.

PRILAGODITE UZ POMOĆ DODATNE OPREME

Uz pomoć sljedeće *Bluetooth*® Smart dodatne opreme poboljšat ćete svoje iskustvo i bolje razumjeti rezultate:

Polar senzor koraka *Bluetooth*® Smart

Mjeri brzinu trčanja/tempo, udaljenost, kadencu trčanja i dužinu koraka te vam omogućava izvođenje testiranja skokom.

Polar senzor brzine *Bluetooth*® Smart

Mjeri udaljenost i prosječnu te maksimalnu brzinu vožnje bicikla/tempo u stvarnom vremenu. Koristan za biciklizam u zatvorenom.

Polar senzor kadence *Bluetooth*® Smart

Mjeri prosječnu i maksimalnu kadencu vožnje bicikla u stvarnom vremenu, predstavljenu brojem okretaja u minuti.



Cijeli korisnički priručnik i video vodiče pronaći ćete na www.polar.com/support.

Proizvođač

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

Kompatibilnost s



Potražite podršku za proizvođač



www.polar.com/en/support/V800

Polar V800

Vodič za pokretanje
Hrvatski

HR 01/2014. 10011