

PĒC TREIŅA

Saņemiet tūlītēju analīzi un pārskatu par jūsu treniņu un atjaunošanos ar Polar V800, Polar Flow mobilo aplikāciju un interneta servisu.

APSKATĪT KOPSAVILKUMU - V800

Saņemiet tūlītēju kopsavilkumu par jūsu treniņa datiem un treniņa slodzi, kā arī par to, kā tā var ietekmēt jūsu atjaunošanos. Tiks arī parādīts, kāds ir ieguvums no treniņa.

ANALIZĒJIET TŪLĪT - FLOW APLIKĀCIJA

Analizējiet jūsu treniņa datus uzreiz un sinhronizējiet tos ar Polar Flow interneta servisu.

ANALIZĒJIET KATRU DETĀĻU – FLOW INTERNETA SERVISS

Analizējiet katru detaļu, sekojiet saviem veikumiem un dalieties ar saviem treniņiem ar draugiem vai treneri uz polar.com/flow.



GALVENĀS FUNKCIJAS

Polar V800 piedāvā jums vairākas unikālas funkcijas, kas palīdz uzlabot treniņus. Zemāk tiks aprakstītas vissvarīgākās no tām.

TRAINING LOAD *

Shows you how your training affects your body and helps you compare the load of different workouts. Continuous monitoring of training load will help you recognize your personal limits and adjust your training intensity and duration according to your targets.

Training Load		Summary
Ekstrēma	> 49 h	Demanding Load from this session 21h
Ļoti augsta	25 – 48 h	
Augsta	13 – 24 h	
Mērena	7 – 12 h	
Viegla	0 – 6 h	

RECOVERY STATUS * (ATJAUNOŠANĀS STATUSS)

Kaut arī jums patīk trenēties, jums ir arī jāatpūšas. To improve, you need to find the right balance between training and recovery. Recovery status funkcija palīdzēs jums noteikt, kad būsiet pietiekami atpūšies, lai trenēties atkal.

Recovery status
VERY STRAINED - ĻOTI SASPRINDZINĀTS
Jūsu treniņu slodze ir bijusi augsta pēdējā laikā. Ieteicams ir atpūsties pirms nākošā smagu treniņu perioda uzsākšanas.

Recovery status
Strained – SASPRINDZINĀTS
Jūs nesat pilnīgi atjaunojies no iepriekšējiem treniņiem.

Recovery status
Very strained
Balanced – LĪDZSVAROTS
Jūsu treniņu slodze ir tipiskajā līmenī. Jūsu treniņi un atjaunošanās ir līdzsvaroti.

Recovery status
Strained
Balanced
Undertrained – NETRENĒTS
Pēdējā laikā jūs esat trenējies mazāk, nekā parasti.

* Visprecīzāks kopā ar sirds ritma mērīšanu

SEKOJIET SAVAM IKDIENAS AKTIVITĀTES LĪMENIM

Valkājiet jūsu Polar V800 24 stundas diennaktī un 7 diena nedēļā un tas informēs par jūsu atjaunošanās statusu balstoties uz jūsu ikdienas aktivitātēm. Polar V800 seko katrai jūsu kustībai ar integrēto aktivitātes monitoru.

ORTOSTATISKAIS TESTS **

Palīdz jums uzlabot jūsu treniņus un izvairīties no pārtrenēšanās, norādot, kā jūsu sirds ritms reaģē uz treniņiem un citiem faktoriem, kā stress un slimības. Tests parāda jūsu sirds ritma vērtības miera stāvoklī, piecelšanās laikā un stāvot, un salīdzina šīs vērtības ar iepriekšējiem rezultātiem. Atkārtotot testu regulāri, jūs pamanīsiet, ja parādīsies netipiska sirds ritma reakcija.

LĒKŠANAS TESTS ***

Palīdz noteikt jūsu kāju muskuļu spēku un jauku, kā arī neiromuskulāru nogurumu. Ir iespējams veikt trīs tipa lēkšanas testu: no pietupiena, ar pretēju kustību un nepārtrauktu.

VADĪBA UZ TRASES

Pārsūtiet jūsu iemīļotākās trases no Polar Flow interneta servisa uz jūsu V800, un V800 vadīs jūs pa trasi, dodot iespēju izpētīt jaunas takas.

ATPAKAĻ UZ STARTU

V800 palīdzēs jums atkļūt atpakaļ uz jūsu treniņa sākuma punktu vai arī citu vietu, kas ir ierakstīta ka iezīmēts punkts (POI).

RACE PACE

Norādiet kāds ir distances veikšanas laika mērķis un Race Pace funkcija palīdzēs jums saglabāt vienādu tempu un sasniegt jūsu mērķi.

** Vajadzīgs Polar Bluetooth® Smart sirds ritma raidītājs

*** Vajadzīgs Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart

Lai uzzinātu vairāk par citām V800 funkcijām, aplūkojiet polar.com/support un lejuplādējiet pilnu lietotāja rokasgrāmatu.

TEHNISKIE DATI

V800

Baterijas tips
Darbības laiks

Darbības temperatūra
Ūdensizturība
Treniņa datora materiāli

Rokas siksnas un sprādzes materiāli

SIRDS RITMA DEVĒJS H7

Baterijas tips
Baterijas nodalījuma blīve
Darbības temperatūra
Ūdensizturība
Savienojuma materiāls
Siksnas materiāls

Izmanto Bluetooth® Smart bezvadu tehnoloģiju un kodētu 5 kHz pārraidi.

SIRDS RITMA DEVĒJA BATERIJAS NOMAINĪŠANA

1. Atveriet ar monētas palīdzību baterijas nodalījuma vāku pagriežot to pretēji pulksteņa rādītāja virzienam uz pozīciju OPEN.

2. Ievietojiet bateriju (CR 2025) vāka iekšpusē ar pozītīvo (+) polu uz vāka pusi. Pārliecināties, ka blīvgredzens ir gropē, lai nodrošinātu ūdens izturību.

3. Iespiediet baterijas nodalījuma vāku atpakaļ savā vietā.

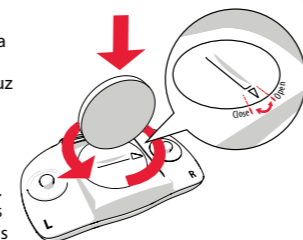
4. Ar monētas palīdzību pagrieziet baterijas nodalījuma vāku pulksteņa rādītāja virzienā uz pozīciju CLOSE.



Pastāv sprādziena bīstamība, ja baterija tiek aizstāta ar nepareizu veida bateriju.

350 mAh Li-pol uzlādējama baterija
13 h with normal GPS recording/ 50 h with GPS power save mode
No -10 °C līdz + 50 °C / no 14 °F līdz 122 °F
30 m
ABS + GF, PC/ABS plastic alloy, Alumīnija sakausējums, nerūsējošs tērauds, Gorilla glass window
Thermoplastic polyurethane, nerūsējošs tērauds, Alumīnija sakausējums

CR2025
O-tipa blīve 20.0 x 1.0 Materiāls: FPM
No -10 °C līdz + 50 °C / no 14 °F līdz 122 °F
30 m
Poliamīds
38% poliamīda, 29% poliuretāna, 20% elastāna, 13% poliestra



INDIVIDUALIZĒŠANA AR AKSESUĀRIEM

Uzlabojiet savu pieredzi un sasniedziet pilnīgāku saprašanu par jūsu sniegumu ar sekojošiem Bluetooth® Smart aksesuāriem:

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART SKRIEŠANAS DEVĒJS

Tas izmēris jūsu skriešanas ātrumu/tempu, veikto distanci, soļu frekvenci un soļu garumu, kā arī dos iespēju veikt lēkšanas testu.

POLAR SPEED SENSOR BLUETOOTH® SMART RITENBRAUKŠANAS ĀTRUMA DEVĒJS

Tas izmēris veikto distanci, pašreizējo, vidējo un maksimālo ritenbraukšanas ātrumu/tempu. Var izmantot arī iekšējā treniņoties ar uz rulljiem uzstādītu velosipēdu.

POLAR CADENCE SENSOR BLUETOOTH® SMART PEDALĒŠANAS FREKVENCES DEVĒJS

Tas izmēris pašreizējo, vidējo un maksimālo pedalēšanas frekvenci ritenbraukšanas laikā, norādot kā apgriezīgu skaitu minūtē.

POLAR LOOK KÉO POWER WITH BLUETOOTH® SMART*

Measures accurate actual, average and maximum power output in watts, as well as left/right balance, current and average cadence.

*Check polar.com for availability information

Izgatavotājs:

Savietojams ar

Papildus informācija

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



www.polar.com/en/support/V800

POLAR



Polar V800
ROKASGRĀMATA

Setup at flow.polar.com/V800

SVEICINĀTI

Apsveicam jūs ar jūsu lielisko pirkumu! Šajā parocīgajā rokasgrāmatā mēs iziesim kopā ar jums pirmos soļus, kas ir vajadzīgi Polar V800, kas būs jūsu viedais treniņu pavadonis, lietošanai.

Polar V800 ir lieliska treniņu kontrolēšanas ierīce pati par sevi, bet jums ir iespēja gūt pat lielāku labumu, ja izmantosiet to kopā ar Polar Flow interneta servisu un mobilo aplikāciju. Plānojiet savus treniņus, saņemiet vadību, kā sasniegt mērķus, analizējiet rezultātus un priecājieties par saviem sasniegumiem.

POLAR FLOW MOBILĀ APLIKĀCIJA
VTreniņa dati kā uz plauksts. Mobilā aplikācija sinhronizēs jūsu treniņa datus ar Polar Flow interneta servisu. Jums ir iespējams lejuplādēt aplikāciju no App Store.



POLAR FLOW INTERNETA SERVIS
Plānojiet un analizējiet jūsu treniņa katru detaļu un uzziniet vairāk par savu sniegumu uz polar.com/flow

POLAR V800 TREIŅŪ DATORS
Sekojiet treniņu datiem, piemēram sirds ritmam, ātrumam, veiktai distancei un trasei, un pat vismazākām kustībām ikdienā.

Atrodiet pilnu lietotāja rokasgrāmatu un apmācības videofailus uz www.polar.com/support.

SĀKUMS

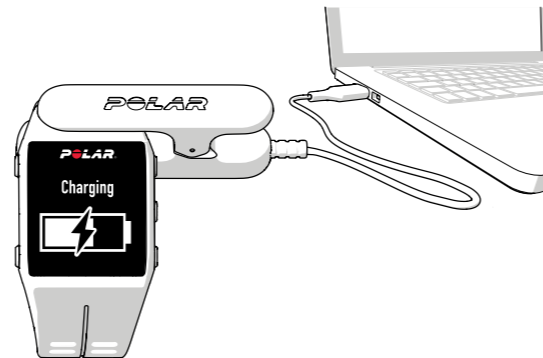
Before going out with your new Polar V800, please download the latest firmware to make sure you get to enjoy Polar V800 at its best. See instructions how to create a Flow account and get the Flow web service into use at flow.polar.com/v800. In the web service you can customize your sport profiles, create targets and analyze your training.

Ja jūs steidzaties uz pirmo treniņu ar V800, veiksīm pirmos iestatījumus lietošanas uzsākšanai.

1. Savienojiet V800 ar datoru ar kabeli, lai uzlādētu bateriju.
2. Kad baterija būs uzlādējusies, izvēlieties valodu un veiciet citus V800 iestatījumus. Kad būsiet beiguši iestatījumu veikšanu, uz ekrāna parādīsies **Ready to go!**

Lai iegūtu visprecīzākus un jums atbilstošus treniņa datus ir ļoti svarīgi iestatījumu veikšanas laikā pareizi ievadīt informāciju par treniņu fonu, vecumu, svaru un dzimumu.

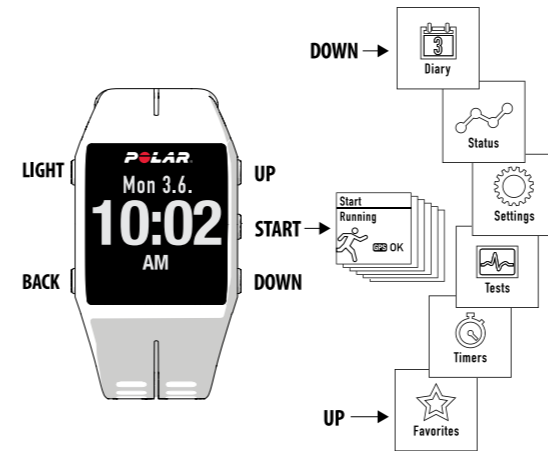
FlowSync software removes languages that are not used from V800 when syncing in order to extend the memory. You can change the language in the FlowSync software general settings.



Pārlicinieties, ka USB savienotājs nofiksējas stingri savā vietā.

UZZINIET VAIRĀK PAR JŪSU V800

Virzieties pa izvēlni nospiežot pogas UP vai DOWN. Apstipriniet izvēli nospiežot pogu START. Lai atgrieztos, pārtrauktu vai apturēt, nospiežot pogu BACK.



NODERĪGI PADOMI

PĀRBAUDIET JŪSU ATJAUNOŠANĀS STATUSU
» Uzstiet viegli divas reizes uz ekrāna laika režīmā

IZMAINIET, KĀ TIEK ATTĒLOTS LAIKS
» Nospiežiet un turiet nospiestu pogu UP

PIEKĻŪŠANA ĀTRAI IZVĒLNEI ACCESS QUICK MENU
» Nospiežiet un turiet nospiestu pogu LIGHT

TRENĒŠANĀS AR JŪSU V800

Jūs saņemsiet vislielāko labumu no Polar unikālām viedām treniņu vadības funkcijām, ja izmantosiet treniņu laikā sirds ritma devējus. Sirds ritma dati dos jums izpratni par jūsu fizisko stāvokli un kā jūsu organisms reaģē uz treniņiem. Tas palīdzēs jums precīzi regulēt jūsu treniņu plānus un sasniegt maksimālu sniegumu.

TRENĒŠANĀS AR SIRDS RITMA REĢISTRĒŠANU

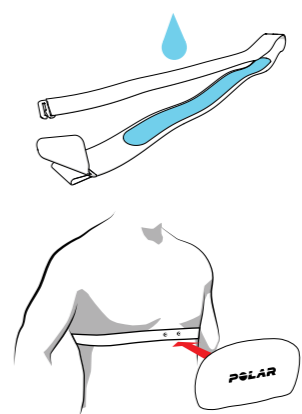
Ja jūs esat iegādājies jūsu V800 bez sirds ritma devēja, neuztraucieties, jums ir vienmēr iespēja to iegādāties vēlāk.

1. Samitriniet siksnīgas elektrodu daļas.
2. Pievienojiet raidītāju pie siksnīgas.
3. Aplieciet siksnīgu ap jūsu krūšu kurvī, mazliet zemāk par krūšu muskuļiem, un savienojiet āķi ar siksnīgas galu. Pielāgojiet siksnīgas garumu, lai tā piekļautos cieši, bet ērti.

Pēc katras lietošanas atvienojiet raidītāju no siksnīgas un noskalojiet siksnīgu zem tekošā ūdens. Sviedri un mitrums var turēt elektrodus slapjus un sirds darbības devēju aktivizētu.

Pirms jūsu pirmā treniņa jums ir jāsavieno sirds ritma devējs ar jūsu V800. Aplieciet sirds ritma devēju ap krūšu kurvī, nospiežot pogu START un pielieciet savu V800 pie devēja, uzgaidiet, kamēr devējs tiks atrasts un izvēlieties **Yes**.

Jums ir iespējams veikt savienojumu ar devēju izvēloties **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**.



TREIŅA SĀKŠANA

Nospiežot pogu START un izvēlieties sporta veidu. Uzgaidiet, kamēr tiek atrasti visi nepieciešamie devēji un nospiežot vēlreiz pogu START, kad esat gatavi uzsākt treniņu.

Izmantojot GPS, lūdzu apstāties un pagrieziet V800 ar ekrānu uz augšu, kamēr netiks reģistrēts signāls. Kad signāls būs reģistrēts, uz ekrāna parādīsies OK.

TREIŅA LAIKĀ

Līdzās sirds ritmam jūsu V800 mēra plašu parametru loku, tai skaitā treniņa ilgumu, kalorijas, ātrumu, distanci, atrašanās vietu un augstumu.

IZVĒLIETIES, KAS TIEK PARĀDĪTS UZ EKRĀNA

» Izvēlieties Polar Flow interneta servisu, kādu informāciju jūs vēlaties redzēt uz ekrāna treniņa laikā

APĻA LAIKA REĢISTRĒŠANA

» Nospiežot pogu START vai uzstiet viegli uz ekrāna treniņa laikā

PĀRSLĒDZIETIES UZ CITU SPORTA VEIDU

Nospiežot pogu BACK lai pārslēgtos uz citu sporta veidu un redzētu pārejas laiku

HEARTTOUCH

» Lai ieslēgtu apgaismojumu un pārbaudīt laiku, pietuviniet savu V800 sirds ritma devējam treniņa laikā

TREIŅA PĀRTRAUKŠANA UN APTURĒŠANA

Nospiežot pogu BACK, lai pārtrauktu jūsu treniņu. Kad treniņš ir pārtraukts, nospiežot un noturiet pogu BACK, lai apturēt jūsu treniņu.