

## ÜDV

Gratulálunk a remek vásárláshoz! Ezzel a praktikus útmutatóval kalauzoljuk végig Önt a Polar V800-zal való munka első lépéseire, melyet a hatékonyabb edzés miatt választott.

A Polar V800 önmagában is egy remek edzéseszköz, de még többet hozhat ki belőle, ha együtt használja a Polar Flow web szolgáltatással és mobil alkalmazással. Tervezze meg edzéseit, kapjon útmutatást céljai eléréséhez, elemezze az eredményeket és élvezze amit elért.

## POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS

Tekintse meg edzési adatait egy szempillantás alatt. A mobil alkalmazás szinkronizálja adatait a Polar Flow webszolgáltatásba. Az alkalmazás letölthető az App Store áruházból.



## POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét és tudjon meg többet a teljesítményéről a [polar.com/flow](http://polar.com/flow) címen.

## POLAR V800 PULZUSMÉRŐ ÓRA

Kövesse nyomon edzési adatait, mint a pulzusszám, sebesség, távolság és útvonal, még az életének legpróbb aktivitásait is.

## INDULÁS

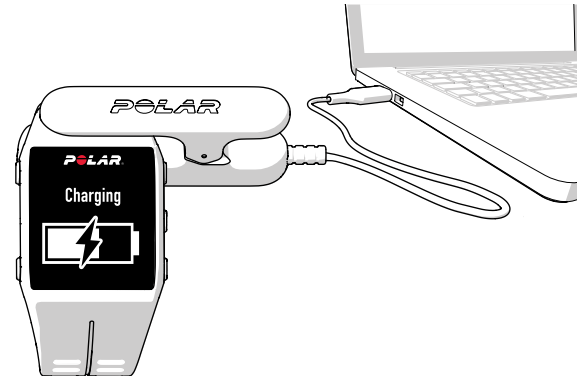
Mielőtt használatba venné új Polar V800 készülékét, töltsé le a legújabb firmware-t, hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar V800 készülékből. A Flow-fiók létrehozásával és a Flow webszolgáltatás használatba vételével kapcsolatos utasítások a [flow.polar.com/v800](http://flow.polar.com/v800) címen találhatóak. A webszolgáltatásban testre szabhatja sportprofiljait, célokat tűzhet ki és elemezheti edzését.

Ha siet, hogy végre megkezdhesse az első edzést a V800-zal, végezzünk egy gyors beállítást indulás előtt:

1. Csatlakoztassa a V800-at egy kábellel a számítógéphez az elemek feltöltéséhez.
2. Amikor a töltés befejeződött, válassza ki a nyelvet és állítsa be a V800-at. **Ready to go!** (Indulásra kész) felirat jelenik meg amikor elkészült.

*A lehető legpontosabb személyes edzési adatok megszerzéséhez, fontos, hogy precíz legyen, amikor megadja az olyan beállításokat, mint az edzési háttér, a kor, a testsúly és a nem.*

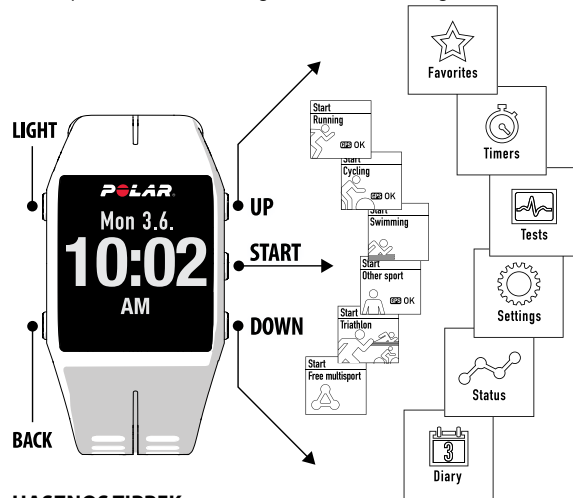
A FlowSync szoftver szinkronizáláskor eltávolítja a nem használt nyelveket a V800 készülékből a memória felszabadítása érdekében. A nyelv a FlowSync szoftver általános beállításában módosítható.



*Győződjön meg arról, hogy az USB csatlakozó tökéletesen a helyére pattan.*

## ISMERJE MEG A V800-AT

Böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, és visszalépés, szüneteltetés és megállítás a BACK (vissza) gombbal.



## HASZNOS TIPPEK

### Ellenőrizze regenerálódási állapotát

- » Érintse meg határozottan a képernyőt az idő nézetben

### Az óra kijelzés megváltoztatása

- » Nyomja meg és tartsa lenyomva az UP (fel) gombot

### A gyorsmenü elérése

- » Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot

## EDZÉS A V800-ZAL

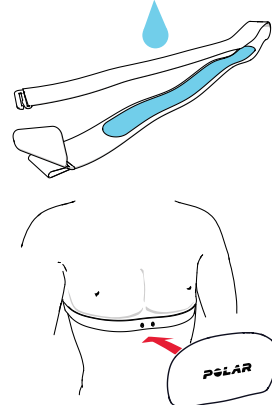
Akkor hozhatja ki a legtöbbet Polar egyedülálló smart coaching funkciójából, amikor használja a pulzusmérőjét edzés közben. A pulzusmérő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segítségére lesz abban, hogy finomhangolja az edzési terveit és elérje teljesítményének csúcspontját.

## PULZUSSZÁM ALAPÚ EDZÉS

*Ha a V800-at, pulzusmérő nélkül vásárolta meg, ne aggódjon, később bármikor vásárolhat egyet.*

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Kapcsolja a jeladót a pántoz.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és állítsa be a pántot úgy, hogy az szorosan, de kényelmesen illeszkedjen.

*Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvségtől a pulzusmérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne felejtse az szárazra törölni.*



Az első edzés megkezdése előtt, párosítania kell a pulzusmérőt a V800 készülékkel. Viselje a pulzusmérőt, nyomja meg a START gombot és érintse meg az érzékelőt a V800-zal, majd várja meg az érzékelő párosítási kérelmét és nyomja meg a Yes gombot.

Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása).

## AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

Nyomja meg a START gombot és válassza ki sportját. Várjon a szükséges érzékelők megtalálására majd nyomja meg a START gombot újra, amikor készen áll a indulásra.

*Amikor GPS-t használ, álljon egyhelyben a kijelzőt felfelé tartva, míg a jelet megtalálja. Amikor a jel megvan, megjelenik az OK felirat.*

## EDZÉS KÖZBEN

A pulzusszám mellett, a V800 olyan összehasonlító adatokat mér, mint az idő, a kalóriák, sebesség, távolság, helyszín és magasság.

### Válassza ki, mi jelenjen meg a kijelzőn

- » Válassza ki, milyen információkat szeretne látni az edzések alatt a Polar Flow web szolgáltatásban lévő sportprofiljaiban

### Tegyen meg egy kört

- » Nyomja meg a START gombot, vagy koppintson a képernyőre edzés közben

### Sport váltás a Többsportos edzés alatt

- » Nyomja meg a BACK (vissza) gombot a sportok közötti váltáshoz, és hogy lássa az áttáplási időt

### HeartTouch

- » A háttérvilágítás aktiválásához és az idő megtekintéséhez, vigye a V800-at a pulzusmérő közelébe edzés közben

## AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS MEGÁLLÍTÁSA

Nyomja meg a BACK(vissza) gombot a az edzés szüneteltetéséhez. Szüneteltetés közben, nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot az edzés leállításához.

## EDZÉS UTÁN

Kapjon azonnali visszajelzést és mélyebb betekintést az edzésbe és a regenerálódásba a Polar V800-zal, a Polar Flow mobil alkalmazással és web szolgáltatással.

### TEKINTSE MEG AZ ÖSSZEFOGLALÓT - V800

Kapjon azonnali összefoglalót edzésének adatairól és az edzésterhelésről, valamint arról, hogy az miként hat a regenerálódási állapotára. Azt is láthatja, milyen jótékony hatásai vannak az edzéseknek Önre.

### ELEMEZZE AZONNAL - FLOW ALKALMAZÁS

Elemezze edzési adatait egy szempillantás alatt, és szinkronizálja automatikusan az edzéseit a Polar Flow web szolgáltatásba.

### ELEMEZZEN MINDEN RÉSZLETET - FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Elemezzon minden részletet, tekintse meg fejlődését és ossza meg edzését barátaival vagy edzőjével a [polar.com/flow](http://polar.com/flow) címen.



## KULCS JELLEMZŐK

A Polar V800 egy egyedülálló segítséget kínál a megfelelő edzéshez. Itt található a legfontosabbak összefoglalását.

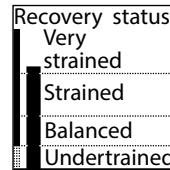
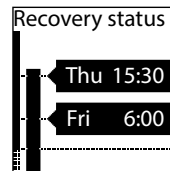
### EDZÉSTERHELÉS\*

Megmutatja, hogy az edzés milyen hatású van a testére, és összehasonlíthatja a különféle edzések által jelentett terheléseket. A regenerálódási állapot folyamatos figyelésével felismerheti személyes korlátait, és céljainak megfelelően állíthatja be az edzés intenzitását, valamint időtartamát.

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

### REGENERÁLÓDÁS ÁLLAPOTA\*

Minden bizonnyal imád edzeni, azért pihennie is kell. A fejlődéshez meg kell találnia a megfelelő egyensúlyt az edzés és a regenerálódás között. A regenerálódási állapot segíti annak megismerésében, hogy mikorra regenerálódik eléggé ahhoz, hogy újra edzhessen.



\*Pulzusszám mérésével a legpontosabb

## KÖVESSE NYOMON NAPI AKTIVITÁSÁT

Viselje Polar V800-at 24/7 és megbízható regenerálódási állapotjelentést kap a napi aktivitási adataira alapozva. Integrált aktivitás követőjével, nyomon követi minden mozdulatát.

### ORTOSZTATIKUS TESZT\*\*

Lehetővé teszi Önnek, hogy optimalizálja az edzéseit és elkerülje azt, hogy túleddze magát oly módon, hogy megmutatja, pulzusszáma miként válaszol a gyakorlatokra és más olyan tényezőkre, mint például a stressz vagy a betegség. A teszt megmutatja Önnek nyugalmi, aktív felálló és álló helyzetben mért pulzusszámát, és összehasonlíthatja azokat az Ön korábbi tesztjeinek átlagával. A teszt rendszeres megismétlésével, észre fogja venni, az esetlegesen nem jellemző pulzusszám értékeket.

### UGRÁS TESZT\*\*\*

Segít megbecsülni a lábizmok erejét és az energia-leadási képességét, valamint a izomkimerülési fáradtságot. Háromféle ugrás tesztet végezhet: guggoló, kontra és folyamatos.

### ÚTVONAL ÚTMUTATÁS

Szinkronizálja kedvenc útvonalait a Polar Flow webes szolgáltatással a V800-ba, és az elviszi Önt új útvonalak felfedezésére.

### BACK- TO-START (VISSZA A STARTHOZ)

Visszavezeti Önt edzésének kiindulási pontjára, vagy bármilyen elmentett POI-hoz (érdeklődési pont).

### VERSENYTEMPÓ

Határozzon meg egy időt a beállított távolságra, és a versenytempó segíteni fogja abban, hogy egy állandó tempóval elérje célját.

\*\* Polar *Bluetooth*® Smart pulzuszám mérő szükséges

\*\*\* Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzor szükséges

Hogy többet tudjon meg a V800-ban található számos funkcióról a [polar.com/support](http://polar.com/support) oldalon, és tekintse meg a teljes felhasználói kézikönyvet.

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### V800

Elem típusa  
Üzemidő

350 mAh Li-pol újratölthető elem  
13 óra normál GPS-rögzítéssel/ 50 óra a GPS energiakímélő módjának használatával  
-10 °C - +50 °C

Működési hőmérséklet  
Vízállóság  
Az edzőkomputer anyagai

30 m  
1ABS + GF, PC/ABS műanyag ötvözet, alumínium ötvözet, rozsdamentes acél, Gorilla üvegablak  
Hőre lágyuló poliuretán, rozsdamentes acél, alumínium ötvözet

A csuklópánt és a csat anyagai

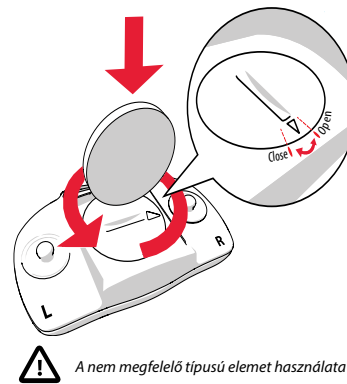
### H7 Pulzuszámérzékelő

Elem típusa  
Elem töltőgyűrűje  
Működési hőmérséklet  
Vízállóság  
Csatlakozó anyaga  
Pánt anyaga

CR2025  
20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű  
-10 °C - +50 °C  
30 m  
Poliamid  
38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliszter

*Bluetooth*® vezeték nélküli technológiát és GymLink átvitelt használ.

### PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE



A nem megfelelő típusú elemet használata robbanásveszélyes lehet.

## SZABJA SZEMÉLYRE A KIEGÉSZÍTŐKKEL

Javítsa élményeit és érjen el, hogy még jobban megértse teljesítményét ezekkel a *Bluetooth*® Smart kiegészítőkkel:

### Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzor

Megméri futási sebességét/tempóját, a megtett távolságot, a futás-lépésszámot és a lépések hosszát, valamint lehetővé teszi az ugrás teszt elvégzését.

### Polar *Bluetooth*® Smart Speed szenzor

Valós időben méri a távolságot, az átlag és a maximum kerékpározási sebességet/tempót. Hasznos a szobakerékpározáshoz.

### Polar *Bluetooth*® Smart Cadence szenzor

Valós időben méri az átlag és a maximum hajtások számát, fordulat per percben.

Tekintse meg a teljes felhasználói kézikönyvet és a videó útmutatókat a következő címen: [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Gyártó

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)

Kompatibilis a következőkkel



Terméktámogatást a következő címen talál



[www.polar.com/en/support/V800](http://www.polar.com/en/support/V800)



## Polar V800

Használati utasítás  
Magyar

HU 07/2014