

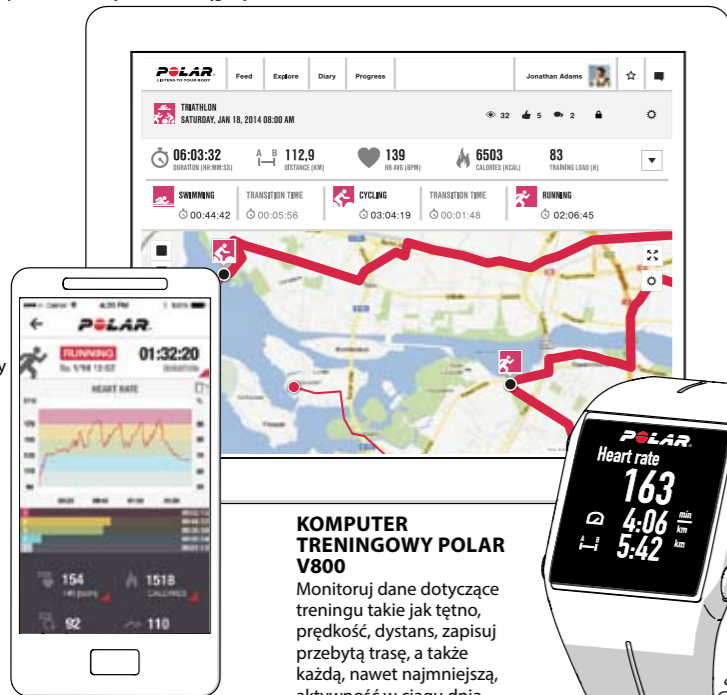
WITAMY

Gratulujemy udanego zakupu! W niniejszym podręczniku znajdziesz podstawowe informacje dotyczące obsługi pulsometru Polar V800, który sprawi, że Twój trening będzie jeszcze bardziej inteligentny.

Polar V800 to wspaniałe urządzenie treningowe, ale aby w pełni wykorzystać jego możliwości zalecamy korzystać także z serwisu internetowego i aplikacji mobilnej Polar Flow. Planuj sesje treningowe, poznawaj wskazówki, które pomogą Ci osiągać cele, analizuj wyniki i ciesz się swoimi osiągnięciami.

APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW

Przeglądaj dane treningowe w przystępny sposób. Aplikacja mobilna umożliwia synchronizację danych z serwisem internetowym Polar Flow. Możesz ją pobrać z serwisu App Store.



KOMPUTER TRENINGOWY POLAR V800

Monitoruj dane dotyczące treningu takie jak tętno, prędkość, dystans, zapisuj przebytą trasę, a także każdą, nawet najmniejszą, aktywność w ciągu dnia.

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Planuj i szczegółowo analizuj swoje treningi – dowiedz się więcej na temat swojego organizmu na stronie polar.com/flow.

WPROWADZENIE

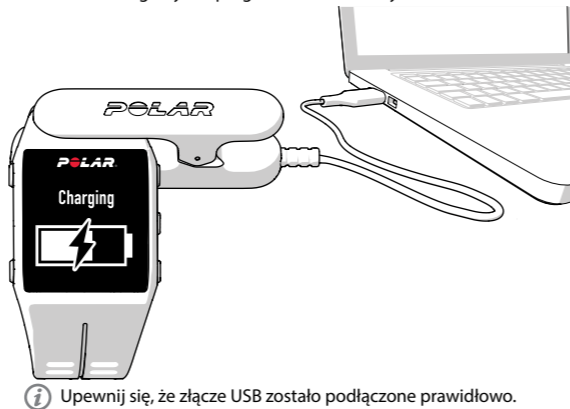
Przed pierwszym treningiem pobierz najnowsze oprogramowanie pulsometru Polar V800, aby w pełni wykorzystać jego możliwości. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi tworzenia konta Flow i korzystania z serwisu internetowego Flow na stronie flow.polar.com/v800. Za pośrednictwem serwisu internetowego możesz spersonalizować swoje profile sportowe, określać cele i analizować swoje treningi.

Jeśli nie możesz się już doczekać pierwszego treningu z pulsometrem V800, wykonaj szybką konfigurację:

1. Podłącz pulsometr V800 do komputera za pomocą kabla, aby naładować baterię.
2. Po naładowaniu wybierz język i skonfiguruj swój pulsometr V800. Po wprowadzeniu ustawień wyświetlony zostanie komunikat **Ready to go!** (gotowe!).

Aby dane na temat treningów były możliwie najbardziej wiarygodne i odzwierciedlały rzeczywisty stan, wprowadź dokładne ustawienia, np. informacje na temat wcześniejszych treningów, wiek, masę ciała i płęć.

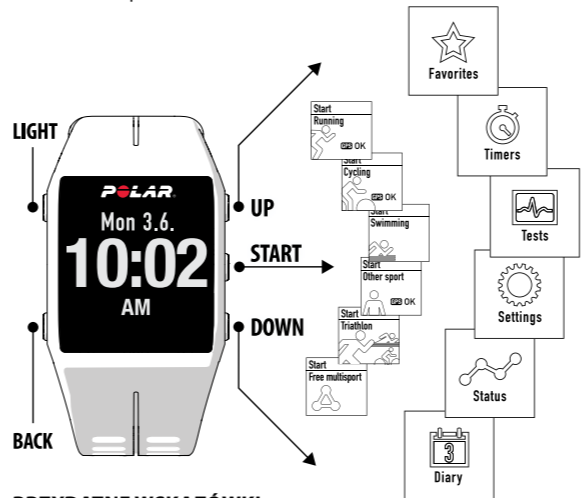
Oprogramowanie FlowSync usuwa z pamięci pulsometru V800 nieużywane języki menu, aby zwolnić miejsce. Możesz zmienić język menu w ustawieniach ogólnych oprogramowania FlowSync.



Upewnij się, że złącze USB zostało podłączone prawidłowo.

POZNAJ SWÓJ PULSOMETR V800

Przyciski UP I DOWN umożliwiają przewijanie menu. Przycisk START służy do zatwierdzania wyboru, a przycisk BACK – do powrotu, wstrzymania i zakończenia zapisu.



PRZYDATNE WSKAZÓWKI

Sprawdź swój stan regeneracji

- » Stuknij w ekran w trybie wyświetlania czasu

Zmień wygląd zegara

- » Naciśnij i przytrzymaj przycisk UP

Przejdź do menu podręcznego

- » Naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT

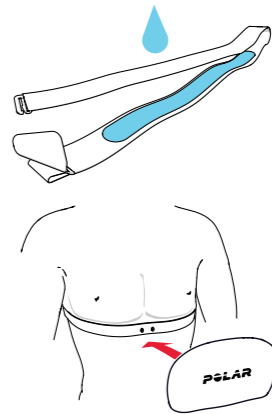
TRENING Z PULSOMETREM V800

Jeżeli korzystasz z nadajnika na klatkę piersiową podczas treningu, możesz w pełni wykorzystać wyjątkowe funkcje firmy Polar - Smart Coaching. Dzięki informacjom na temat tętna sprawdzisz swój aktualny stan kondycji oraz dowiesz się jak Twój organizm reaguje na wysiłek. Pomoże Ci to odpowiednio zaplanować treningi i osiągnąć szczytową formę.

TRENING Z NADAJNIKIEM NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Jeśli kupiłeś pulsometr V800 bez nadajnika na klatkę piersiową, nie martw się – nadajnik możesz dokupić później.

1. Zwilż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda.
2. Zamocuj kostkę na pasku.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej i dopasuj jego długość tak, aby przylegał do ciała, ale nie powodował dyskomfortu.



Po każdej sesji treningowej zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha.

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji treningowej należy przeprowadzić łączenie nadajnika na klatkę piersiową z pulsometrem V800. Załóż nadajnik na klatkę piersiową, naciśnij START i przyłóż do niego pulsometr. Następnie poczekaj, aż urządzenie wyświetli komunikat z pytaniem o łączenie, i wybierz Yes (tak).

Możesz również połączyć nowy nadajnik, przechodząc do menu **Settings** > **General settings** > **Pair and sync** > **Pair new device** (ustawienia > ustawienia ogólne > łączenie i synchronizacja > łączenie nowego urządzenia).

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Naciśnij START i wybierz sport. Poczekaj na znalezienie wszystkich potrzebnych sensorów i naciśnij START ponownie, gdy będziesz już gotowy.

W przypadku korzystania z funkcji GPS stój nieruchomo i trzymaj urządzenie wyświetlaczem skierowanym do góry, dopóki sygnał nie zostanie znaleziony. Po znalezieniu sygnału wyświetli się komunikat OK.

PODCZAS TRENINGU

Oprócz tętna pulsometr V800 pokazuje również dane takie jak czas treningu, kalorie, prędkość, dystans, lokalizacja i wysokość n.p.m.

Wybierz dane pokazywane na wyświetlaczu

- » Wybierz informacje, które chcesz widzieć podczas treningu w ustawieniach profili sportowych w serwisie internetowym Polar Flow.

Zapisywanie okrążeń

- » Naciśnij START lub stuknij w ekran podczas treningu

Zmiana dyscypliny podczas sesji multisportowej

- » Naciśnij BACK, aby zmienić dyscyplinę i zobaczyć czas zmiany pomiędzy dyscyplinami sportu

HeartTouch

- » Aby włączyć podświetlenie i sprawdzić czas, zbliż pulsometr V800 do nadajnika na klatkę piersiową podczas treningu.

WSTRZYMANIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij BACK, aby wstrzymać sesję treningową. Po wstrzymaniu naciśnij i przytrzymaj BACK, aby zakończyć sesję treningową.

PO TRENINGU

Skorzystaj z natychmiastowej analizy i dokładnych informacji na temat treningu i regeneracji, używając pulsometru Polar V800 oraz aplikacji i serwisu internetowego Polar Flow.

PODSUMOWANIE TRENINGU – V800

Zobacz natychmiastowe podsumowanie danych treningowych i informacje na temat obciążenia treningowego i dowiedz się, jak wysiłek wpływa na Twój stan regeneracji. Możesz także dowiedzieć się jakie korzyści płyną z Twojego treningu.

WYKONAJ BŁYSKAWICZNĄ ANALIZĘ – APLIKACJA FLOW

Przeglądaj dane treningowe i automatycznie synchronizuj je z serwisem internetowym Polar Flow.

ANALIZUJ KAŻDY SZCZEGÓŁ – SERWIS INTERNETOWY FLOW

Analizuj każdy szczegół treningu, zobacz postępy i udostępnił dane znajomym lub trenerowi w serwisie polar.com/flow.



KLUCZOWE FUNKCJE

Polar V800 oferuje szereg unikalnych funkcji, aby pomóc Ci lepiej trenować. Poniżej opis najważniejszych funkcji.

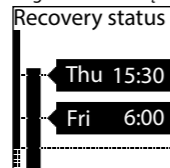
TRAINING LOAD (OBCIĄŻENIE TRENINGOWE)*

Pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twój organizm i umożliwia porównanie obciążenia podczas różnych treningów. Regularne monitorowanie obciążenia treningowego i okresów regeneracji pomaga w określeniu własnych granic oraz dostosowaniu intensywności i czasu trwania treningu do jego celu.

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	

RECOVERY STATUS (STAN REGENERACJI)*

Mimo, że kochasz trenować musisz pamiętać o odpoczynku. Aby poprawić kondycję, ważne jest odnalezienie równowagi pomiędzy treningiem a odpoczynkiem. Dzięki funkcji stanu regeneracji dowiesz się, kiedy zregenerowałeś się dostatecznie, aby rozpocząć nowy trening.

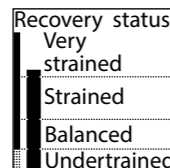


Undertrained (niedotrenowany)
Ostatnio trenowałeś mniej niż zwykle.

Balanced (zrównoważony)
Obciążenie treningowe jest na typowym dla Ciebie poziomie. Trening i odpoczynek są zrównoważone.

Strained (zmęczony)
Nie zregenerowałeś się jeszcze po ostatnim treningu.

Very strained (bardzo zmęczony)
Ostatnio trenowałeś bardzo intensywnie. Przed rozpoczęciem kolejnej intensywnej sesji treningowej zalecany jest odpoczynek.



*Pomiar jest najdokładniejszy z funkcją pomiaru tętna

MONITORUJ DZIENNĄ AKTYWNOŚĆ

Noś pulsometr Polar V800 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i poznaj swój rzeczywisty stan regeneracji, wyznaczony w oparciu o dzienną aktywność. Dzięki wbudowanemu monitorowi aktywności pulsometr zapisuje każdy ruch Twojego ciała.

ORTHOSTATIC TEST (TEST ORTOSTATYCZNY)**

Pozwala zoptymalizować trening i przetrenowania pokazując w jaki sposób Twoje serce reaguje na trening i inne czynniki, takie jak stres czy choroba. Funkcja ta pokazuje tętno gdy leżysz, wstajesz i stoisz, a także porównuje je ze średnim wynikiem z poprzednich testów. Regularne przeprowadzanie tego testu pomoże Ci wykryć nietypowe reakcje serca.

JUMP TEST (TEST SIŁY WYSOKU)***

Pomaga ocenić siłę mięśni nóg, wydatek mocy i zmęczenie nerwowo-mięśniowe. Dostępne są trzy różne typy testu: test wyskoku z przysiadu, z pozycji wyprostowanej oraz test skoków seryjnych.

ROUTE GUIDANCE (WYZNACZANIE TRASY)

Pobierz swoje ulubione trasy w serwisie internetowym Polar Flow na swoje urządzenie V800, aby skorzystać ze wskazówek i odkrywać nowe trasy.

BACK-TO-START (POWRÓT DO PUNKTU POCZĄTKOWEGO)

Funkcja poprowadzi Cię do punktu rozpoczęcia treningu lub innego zapisanego punktu POI (punktu wartego uwagi).

TEMPO STARTOWE

Funkcja tempa startowego pomaga utrzymać właściwe tempo i dotrzeć do celu w określonym czasie.

** Wymagany nadajnik na klatkę piersiową Polar *Bluetooth*® Smart

*** Wymagany sensor biegowy Polar *Bluetooth*® Smart

Aby uzyskać więcej informacji na temat innych funkcji urządzenia V800, wejdź na stronę polar.com/support i pobierz pełną wersję podręcznika użytkownika.

DANE TECHNICZNE

V800

Typ baterii
Czas pracy

Temperatura użytkowania
Wodoszczelność
Materiały, z których wykonano komputer treningowy

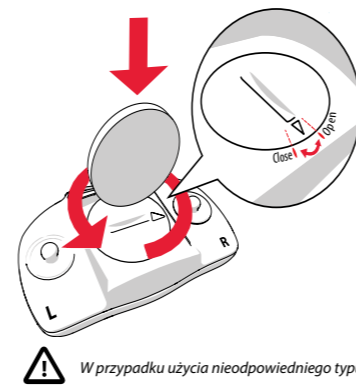
Materiały, z których wykonano pasek oraz kłamek

Nadajnik na klatkę piersiową H7

Typ baterii
Uszczelka baterii
Temperatura użytkowania
Wodoszczelność
Materiał kostki
Materiał paska

Wykorzystuje technologię *Bluetooth*® Smart i transmisję GymLink.

WYMIANA BATERII NADAJNIKA NA KŁATKĘ PIERSIOWĄ



1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN (otwarta).

2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.

3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.

4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji CLOSE (zamknięta).



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

DOBIERZ AKCESORIA

Dzięki akcesoriom *Bluetooth*® Smart możesz poprawić jakość swojego treningu i lepiej poznać swój organizm:

Sensor biegowy Polar *Bluetooth*® Smart

Mierzy prędkość/tempo, dystans, kadencję biegu i długość kroków, a także umożliwia przeprowadzenie testu siły wyskoku.

Sensor prędkości Polar *Bluetooth*® Smart

Mierzy dystans oraz aktualną, średnią i maksymalną prędkość. Przydatny podczas jazdy w zamkniętych pomieszczeniach.

Sensor kadencji Polar *Bluetooth*® Smart

Mierzy aktualną, średnią i maksymalną kadencję pedałowania wyrażaną w obrotach na minutę.

Pobierz pełną wersję instrukcji obsługi i zobacz poradniki wideo na stronie www.polar.com/support.

Wyprodukowany przez

Kompatybilny z



Skorzystaj z pomocy technicznej



PL 06/2014

www.polar.com/en/support/V800



Polar V800

Pierwsze kroki
Polski