

## BUN VENIT

Felicitări pentru excelența dumneavoastră achiziție! În acest ghid util vom trece în revistă primii pași în utilizarea Polar V800, alegerea dumneavoastră pentru antrenament mai inteligent.

Polar V800 este un dispozitiv de antrenament excelent în sine, dar veți primi mai multe beneficii de la acesta când îl folosiți împreună cu serviciul web și aplicația mobilă Polar Flow. Planificați-vă sesiunile, obțineți ghidare pentru a vă atinge țintele, analizați rezultatele și bucurați-vă de realizările dumneavoastră.

## APLICAȚIA MOBILĂ POLAR FLOW

Vizualizați datele de antrenament dintr-o privire. Aplicația mobilă vă sincronizează datele cu serviciul web Polar Flow. O puteți descărca din magazinul de aplicații.



## CALCULATORUL PENTRU ANTRENAMENT POLAR V800

Monitorizați datele de antrenament, cum ar fi ritmul cardiac, viteza, distanța și traseul și chiar cele mai mărunte activități din viața dumneavoastră de zi cu zi.

## SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Planificați și analizați fiecare detaliu al antrenamentului și învățați mai multe despre performanța dumneavoastră la polar.com/flow.

## NOȚIUNI INTRODUCTIVE

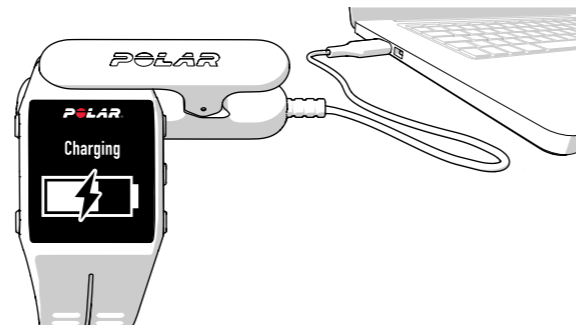
Înainte de a porni la drum cu noul dumneavoastră dispozitiv Polar V800, vă rugăm să descărcați cel mai recent firmware pentru a vă asigura că beneficiați de tot ce are mai bun Polar V800. Consultați instrucțiunile despre cum să creați un cont Flow și să puneți în funcțiune serviciul web Flow la [flow.polar.com/v800](http://flow.polar.com/v800). În serviciul web, puteți personaliza profilurile sportive, crea ținte și analiza antrenamentul.

Dacă vă grăbiți la prima dumneavoastră alergare cu V800, haideți să facem o configurare rapidă pentru a putea porni:

1. Conectați V800 la computerul dumneavoastră cu un cablu pentru a încărca bateria.
2. Când încărcarea este completă, alegeți limba și configurați dispozitivul V800. Când ați terminat, este afișat **Ready to go!** (Gata de pornire).

*! Pentru a obține date de antrenament cât mai exacte și mai personale, este important să fiți precisi la setările fizice cum ar fi experiența de antrenament, vârsta, greutatea și sexul.*

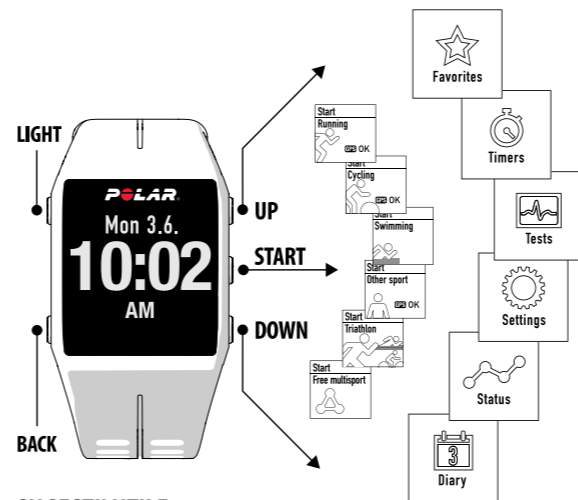
Software-ul FlowSync elimină din V800 limbile care nu sunt folosite atunci când sincronizează pentru a extinde memoria. Puteți schimba limba din setările generale ale software-ului FlowSync.



*! Asigurați-vă că conectorul USB se fixează bine în poziție.*

## CUNOAȘTEȚI-VĂ DISPOZITIVUL V800

Răsfoiți meniul apăsând UP (SUS) sau DOWN (JOS). Confirmați selecțiile cu butonul START și reveniți, întrerupeți și opriți cu butonul BACK (Înapoi).



## SUGESTII UTILE

### Verificarea stării de recuperare

» Atingeți puternic afișajul în vizualizarea timp

### Schimbarea cadranului ceasului

» Apăsăți și mențineți apăsat UP (SUS)

### Accesarea meniului rapid

» Apăsăți și mențineți apăsat LIGHT (LUMINĂ)

## ANTRENAMENTUL CU V800

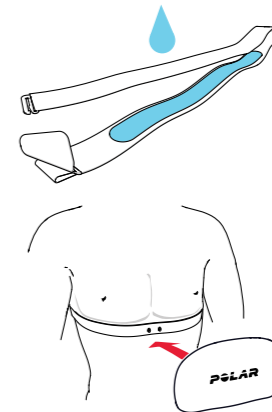
Dacă utilizați senzorii noștri pentru ritm cardiac când vă antrenați, obțineți randamentul maxim de la caracteristicile de antrenament inteligente unice ale Polar. Datele despre ritmul cardiac vă oferă o perspectivă asupra condiției dumneavoastră fizice și a modului în care corpul dumneavoastră răspunde la antrenament. Acest lucru vă va ajuta să vă adaptați planurile de antrenament și să atingeți performanța de vârf.

## ANTRENAMENTUL CU RITMUL CARDIAC

*! Dacă ați cumpărat dispozitivul V800 fără un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul ulterior.*

1. Umeziți zona cu electrozii ale curelei.
2. Atașați conectorul la curea.
3. Legați cureaua în jurul pieptului, imediat sub mușchii pieptului și ajustați cureaua pentru a se fixa bine, dar confortabil.

*! Detașați conectorul de la curea și clătiți cureaua sub jet de apă după fiecare sesiune de antrenament. Transpirația și umezeala pot menține senzorul pentru ritm cardiac activat, așadar amintiți-vă să-l uscați și pe acesta.*



Înainte de prima sesiune de antrenament, trebuie să interconectați senzorul pentru ritm cardiac cu V800. Purtați senzorul pentru ritm cardiac, apăsați START și atingeți senzorul cu dispozitivul V800, apoi așteptați solicitarea de interconectare a senzorului și alegeți Yes (Da).

Puteți interconecta senzorul noi și în **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Setări > Setări generale > Interconectare și sincronizare > Interconectare dispozitiv nou).

## ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI

Apăsăți START și alegeți sportul. Așteptați să fie găsiți toți senzorii necesari și apăsați din nou START când sunteți gata să începeți.

*! Când utilizați GPS-ul, stați nemșcat cu afișajul îndreptat în sus până când este găsit semnalul. Când semnalul este găsit, se afișează OK.*

## ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Pe lângă ritmul cardiac, dispozitivul dumneavoastră V800 măsoară date complete cum ar fi durata antrenamentului, calorile, distanța, locația și altitudinea.

### Alegeți ce apare pe afișaj

» Alegeți informațiile pe care doriți să le vedeți în timpul sesiunilor în profilurile sportive din serviciul web Polar Flow

### Parcursarea unei ture

» Apăsăți START sau atingeți afișajul în timpul unei sesiuni

### Comutarea sporturilor în timpul unei sesiuni multisport

» Apăsăți BACK (ÎNAPOI) pentru a comuta sporturile și a vedea timpul de tranziție

### HeartTouch

» Pentru a activa lumina de fundal și a verifica ora, aduceți dispozitivul V800 aproape de senzorul pentru ritm cardiac în timpul antrenamentului

## ÎNTRERUPEREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Apăsăți BACK (ÎNAPOI) pentru a întrerupe sesiunea de antrenament. Când sesiunea s-a întrerupt, apăsați și mențineți apăsat BACK (ÎNAPOI) pentru a opri sesiunea de antrenament.

## DUPĂ ANTRENAMENT

Primiți analiză instantanee și informații aprofundate despre antrenamentul și recuperarea dumneavoastră cu Polar V800, aplicația mobilă și serviciul web Polar Flow.

## VIZUALIZARE REZUMAT - V800

Obțineți un rezumat instantaneu al datelor de antrenament și al încărcăturii antrenamentului și al modului în care acesta vă afectează starea de recuperare. Puteți, de asemenea, să vedeți ce beneficii vă aduce antrenamentul.

## ANALIZĂ ÎNTR-O CLIPĂ - APLICAȚIA FLOW

Analizați-vă datele de antrenament dintr-o privire și sincronizați automat antrenamentele în serviciul web Polar Flow.

## ANALIZAREA FIECĂRUI DETALIU - SERVICIUL WEB FLOW

Analizați fiecare detaliu, vizualizați-vă progresele și partajați antrenamentul cu prietenii sau antrenorul la [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## CARACTERISTICI-CHEIE

Polar V800 oferă o serie de caracteristici unice pentru a vă ajuta să vă antrenați mai bine. Aici puteți găsi un rezumat al celor mai importante.

### ÎNCĂRCAREA ANTRENAMENTULUI\*

Vă arată cum vă afectează antrenamentul corpul și vă ajută să comparați încărcătura unor exerciții diferite. Monitorizarea continuă a încărcăturii antrenamentului vă ajută să vă recunoașteți limitele personale și să vă ajustați intensitatea și durata antrenamentului în conformitate cu țintele dumneavoastră.

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	

### STAREA DE RECUPERARE\*

Găsiți echilibrul perfect între antrenament și odihnă și obțineți o imagine reală a stării dumneavoastră de recuperare înainte de a porni la drum din nou. Starea de recuperare se bazează pe încărcătura cumulativă a tuturor activităților dumneavoastră, inclusiv sesiunile de antrenament și datele privind activitățile mărunte de fiecare zi. Monitorizarea continuă a stării de recuperare vă ajută să vă planificați antrenamentul pentru a putea evita antrenamentul excesiv sau insuficient.

Recovery status
Thu 15:30
Fri 6:00

Recovery status
Very strained
Strained
Balanced
Undertrained

\*Cel mai precis cu măsurarea ritmului cardiac

**Subantrenat**  
În ultima vreme ați exersat mai puțin decât în mod normal.

**Echilibrat**  
Încărcarea antrenamentului este la nivelul tipic. Antrenamentul și odihna dumneavoastră sunt în echilibru.

**Solicitat**  
Nu v-ați recuperat complet după antrenamentul precedent.

**Foarte solicitat**  
V-ați antrenat intens în ultima vreme. Odihna este recomandată înaintea ultimii dumneavoastră perioade de antrenament intens.

## URMĂRIȚI-VĂ ACTIVITATEA ZILNICĂ

Purtați dispozitivul Polar V800 24/7 și acesta vă va furniza detalii credibile despre starea de recuperare pe baza întregii dumneavoastră activități zilnice. Dispozitivul urmărește fiecare mișcare cu aparatul de urmărire a activității integrat.

### TESTUL ORTOSTATIC\*\*

Vă permite să vă optimizați antrenamentul și să evitați antrenarea excesivă, arătându-vă cum răspunde ritmul dumneavoastră cardiac la exerciții și alți factori cum ar fi stresul și boala. Testul arată ritmul dumneavoastră cardiac în timpul repausului, când stați în picioare activ și când stați în picioare nemișcat și compară acest ritm cu media rezultatelor testelor anterioare. Prin repetarea regulată a testului, veți observa dacă există reacții neobișnuite ale ritmului cardiac.

### TESTUL DE SALTURI\*\*\*

Vă ajută să estimați rezistența musculară a picioarelor și puterea produsă, dar și oboseala neuromusculară. Puteți face trei tipuri diferite de teste de salturi: cu genuflexiune, cu conțurări și continuu.

### GHIDAREA PE TRASEU

Sincronizați traseele favorite din serviciul web Polar Flow pe dispozitivul V800 și acesta vă va ghida pentru a explora direcții noi.

### ÎNAPOI LA START

Vă ghidează înapoi la punctul de plecare al sesiunii sau la orice PDI (punct de interes) salvat

### RITMUL CURSEI

Definiți un timp țintă pentru o distanță setată și ritmul cursei și vă va ajuta să mențineți un ritm constant și să vă atingeți obiectivul.

\*\* Este necesar senzorul pentru ritm cardiac Polar *Bluetooth*® Smart

\*\*\* Este necesar senzorul de mers Polar *Bluetooth*® Smart

Pentru a afla mai multe detalii despre diverse alte caracteristici ale V800, accesați [polar.com/support](http://polar.com/support) și consultați manualul de utilizare complet.

## SPECIFICAȚIE TEHNICĂ

### V800

Tipul bateriei  
Timp de funcționare

Temperatura de funcționare  
Rezistența la apă  
Materialele calculatorului pentru antrenament  
Materialele curelei de mână și ale cataramei

Baterie reincărcabilă Li-pol de 350 mAh  
13 h cu înregistrare GPS normală/ 50 h cu modul economisire energie al GPS-ului  
-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F  
30 m  
ABS + GF, PC/aliaj de plastic ABS, aliaj de aluminiu, inox, fereastră din sticlă Gorilla,  
Poliuretan termoplastic, inox, aliaj de aluminiu

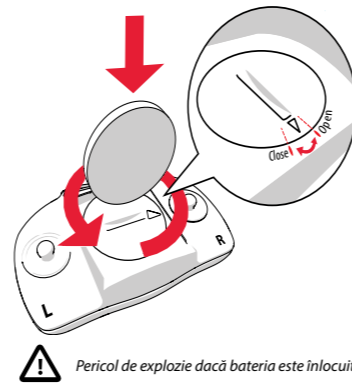
### Senzor pentru ritm cardiac H7

Tipul bateriei  
Garnitura bateriei  
Temperatura de funcționare  
Rezistența la apă  
Materialul conectorului  
Materialul curelei

CR2025  
Inel-O 20,0 x 1,0 material FPM  
-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F  
30 m  
Poliamidă  
38% poliamidă, 29% poliuretan, 20% elastan, 13 % poliester

Folosește tehnologia fără fir Bluetooth® Smart și transmisia GymLink.

## SCHIMBAREA BATERIEI SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC



! Pericol de explozie dacă bateria este înlocuită cu una de tip eronat.

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsucindu-l în sens invers acelor de ceasornic în poziția DESCHIS.

2. Introduceți bateria (CR 2025) în interiorul capacului cu partea pozitivă (+) spre capac. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura rezistența la apă.

3. Apăsați capacul înapoi în conector.

4. Folosiți moneda pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic în poziția ÎNCHIS.

## PERSONALIZAREA CU ACCESORIILE

Îmbunătățiți-vă experiența și obțineți o înțelegere mai completă a performanței dumneavoastră cu aceste accesorii *Bluetooth*® Smart:

### Senzorul de mers Polar *Bluetooth*® Smart

Măsoară viteza/ritmul de alergare, distanța, cadența de alergare și lungimea pasului și vă permite să faceți testul de salturi.

### Senzorul de viteză Polar *Bluetooth*® Smart

Măsoară distanța și viteza/ritmul în timp real, medie/mediu și maximă/maxim de ciclism. Util pentru ciclism în interior.

### Senzorul de cadență Polar *Bluetooth*® Smart

Măsoară cadența de ciclism în timp real, medie și maximă sub formă de revoluții pe minut.

**POLAR**®

Găsiți manualul de utilizare complet și tutoriale video la [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Produs de

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)

Compatibil cu



Găsiți asistență pentru produs



**Polar V800**

Manual de utilizare  
Româna

ROM 01/2014 10011

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