

DOBRODOŠLI

Čestitke za odličen nakup! V tem priročnem vodiču boste postopoma spoznali uporabo Polar V800, ki je vaša izbira za pametnejšo vadbo.

Polar V800 je odlična vadbena naprava, ki vam bo dala še več, če jo boste uporabili skupaj s spletno storitvijo Polar Flow in mobilno aplikacijo. Načrtujte vadbe, pridobite navodila za doseganje ciljev, analizirajte rezultate in uživajte v dosežkih.

MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW

Na hitro si pogledite svoje vadbene podatke. Mobilna aplikacija sinhronizira vaše podatke s spletno storitvijo Polar Flow. Prenesete jo lahko iz App Store.



VADBENI RAČUNALNIK POLAR V800

Spremljajte svoje vadbene podatke, kot je srčni utrip, hitrost, razdalja in pot in celo najmanjše aktivnosti v vašem vsakdanjem življenju.

POLAR FLOW SPLETNA STORITEV

Načrtujte in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe in spoznajte več o svoji zmogljivosti na polar.com/flow.

ZA ZAČETEK

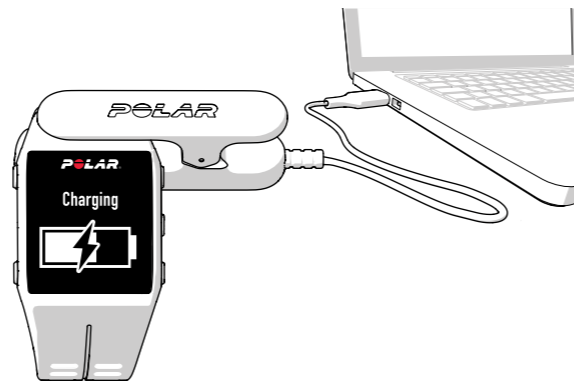
Preden greste ven iz aplikacije s svojim novim Polar V800, prosimo prenesite najnovejši program, da bi zagotovili čim večje uživanje s Polarjem V800. Poglejte navodila, da bi ustvarili račun Flow in uporabite spletno storitev Flow na flow.polar.com/v800. V spletni storitvi lahko oblikujete svoje športne profile, ustvarite cilje in analizirate svojo vadbo.

Če se vam mudi na prvi tek z V800, si oglejmo hitre nastavitve:

1. V800 s kablom priključite na računalnik, da se baterija napolni.
2. Ko je napajanje zaključeno, izberite jezik in nastavite svoj V800. Ko končate, se na zaslonu prikaže sporočilo **Ready to go!** (Pripravljeni na odhod!).

Da boste dobivali kar se da natančne in osebne podatke o vadbi, morate biti natančni pri fizičnih nastavitvah, kot je vaše ozadje vadbe, starost, teža in spol.

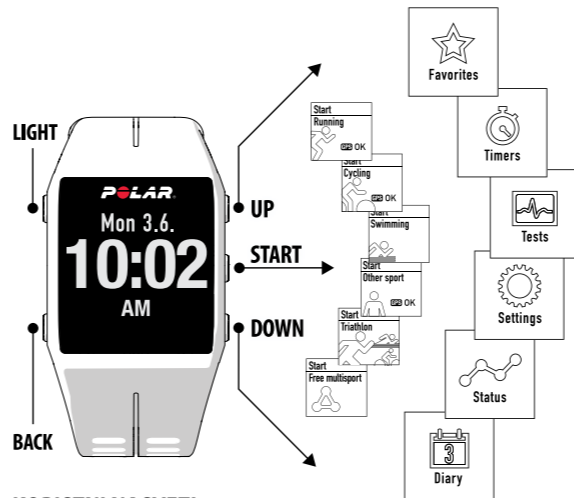
Programska oprema FlowSync odstrani jezike, ki se ne uporabljajo v V800, pri sinhronizaciji, da bi razširili spomin. V splošnih nastavitvah programske opreme FlowSync lahko spreminjate jezik.



Poskrbite, da se USB konektor pravilno zaskoči.

SPOZNAJTE V800

Brskajte po meniju s pritiskom gumba GOR ali DOL. Potrdite izbire z gumbom START in se vrnite, začasno prekinite ali ustavite z gumbom NAZAJ.



KORISTNI NASVETI

Preverite svoje stanje okrevanja

- » Čvrsto tapnite prikazovalnik v časovnem pogledu

Spremeni prikaz ure

- » Pritisnite in držite gumb GOR

Dostop do hitrega menija

- » Pritisnite in držite gumb LUČ

VADBA Z V800

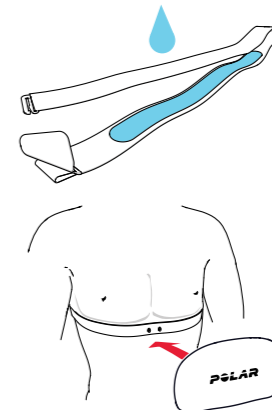
Z uporabo naših senzorjev srčnega utripa med vadbo dobite največ, kar vam ponujajo Polarjeve značilnosti vadbe Smart Coaching. Podatki srčnega utripa vam pomogočajo vpogled v fizično pripravljenost in način, kako telo odgovori na vadbo. To vam pomaga, da prilagodite vadbene načrte in dosežete najboljšo zmogljivost.

VADBA S SRČNIM UTRIPOM

Če ste V800 kupili brez senzorja srčnega utripa, lahko tega vedno kupite naknadno.

1. Navlažite območja elektrod na traku.
2. Pritrdite priključek na trak.
3. Trak namestite okoli prsnega koša tik pod prsnimi mišicami in njegovo dolžino prilagodite tako, da se tesno in udobno prilega.

S traku odstranite priključek in po vsaki vadbi splaknite trak pod tekočo vodo. Pot in vlaga lahko vplivata na vklop senzorja srčnega utripa, zato ga ne pozabite obrisati do suhega.



Pred prvo vadbo morate združiti senzor srčnega utripa z vašim V800. Nosite svoj senzor srčnega utripa, pritisnite START in se dotaknite senzorja s svojim V800, nato počakajte, da je najdena zahteva za združevanje senzorja in izberite Da.

Združite lahko tudi nov senzor v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi z novo napravo).

ZAČETEK VADBE

Pritisnite START in izberite svoj šport. Počakajte, da so vsi potrebni senzorji najdeni in znova pritisnite gumb START, ko ste pripravljeni.

Ko uporabljate GPS, stojte primeru in zaslon obrnite navzgor, dokler signal ni najden. Ko je najden signal, se prikaže napis OK (V redu).

MED VADBO

Vaš V800 poleg srčnega utripa meri tudi izčrpnost podatke, kot je čas vadbe, kalorije, hitrost, razdalja, lokacija in nadmorska višina.

Izberite, kar je prikazano na prikazovalniku

- » Izberite informacije, ki jih želite videti med svojimi vadbami v športnih profilih spletne storitve Polar Flow.

Beležite krog

- » Pritisnite START ali tapnite prikazovalnik med vadbo

Zamenjajte šport med vadbo različnih športov

- » Pritisnite NAZAJ, da zamenjate športe in si ogledate čas prehoda

HeartTouch

- » Za vklop osvetlitve ozadja in prikaz časa med vadbo V800 približajte senzorju srčnega utripa

ZAČASNA PREKINITEV ALI PREKINITEV VADBE

Pritisnite gumb NAZAJ, da začasno prekinete svojo vadbo. Med začasno prekinitev pritisnite in zadržite gumb NAZAJ za prekinitev vadbe.

PO VADBI

Dobite takojšnjo analizo in podroben vpogled v vašo vadbo in okrevanje s Polar V800, z mobilno aplikacijo Polar Flow in s spletno storitvijo.

OGLED POVZETKA - V800

Takoj si oglejte povzetek vadbenih podatkov in obremenitve ter kako to vpliva na vaš status okrevanja. Vidite lahko tudi, kako vam vadba koristi.

ANALIZA V TRENUTKU - APLIKACIJA FLOW

V trenutku analizirajte svoje vadbene podatke in jih samodejno sinhronizirajte s spletno storitvijo Polar Flow.

ANALIZIRAJ VSAKO PODROBNOST - SPLETNA STORITEV FLOW

Analizirajte vsako podrobnost, pogledajte lasten napredek in delite svojo vadbo s prijatelji ali s trenerjem na polar.com/flow.



GLAVNE ZNAČILNOSTI

Polar V800 ponuja edinstvene značilnosti za boljšo vadbo. Tukaj lahko najdete povzetek najpomembnejših.

VADBENA OBREMNITEV*

Pokaže vam, kako vaša vadba učinkuje na vaše telo in vam pomaga primerjati obremenitev različnih vadb. Stalno spremljanje vadbene obremenitve vam pomaga prepoznati osebne meje in prilagoditi intenzivnost in trajanje vadbe v skladu z vašimi cilji.

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

STANJE OKREVANJA*

Poiščite popolno ravnovesje med vadbo in počitkom ter si predstavljajte pravo sliko vašega stanja okrevanja, preden greste ponovno tja. Stanje okrevanja temelji na skupni obremenitvi vseh vaših aktivnosti, vključujoč vaše vadbene in podatke majhnih aktivnosti, ki jih počnete vsak dan. Stalno spremljanje stanja okrevanja vam pomaga načrtovati svojo vadbo in se tako lahko izognete, da bi vadili preveč in premalo.

Recovery status
Thu 15:30
Fri 6:00

Recovery status
Very strained
Strained
Balanced
Undertrained

Premalo vadbe

V zadnjem času ste vadili manj kot običajno.

Uravnoteženo

Vaša vadbena obremenitev je na vaši značilni ravni. Vaša vadba in počivanje je v ravnovesju.

Naporno

Od prejšnje vadbe si še niste popolnoma odpočili.

Zelo naporno

V zadnjem času ste zelo naporno vadili. Priporočljivo je počivanje pred vašim naslednjim napornim obdobjem.

*Najbolj točna meritev s srčnim utripom

SLEDITE SVOJI DNEVNI DEJAVNOSTI

Svoj Polar V800 nosite 24/7, da vam bo na podlagi dnevne dejavnosti izračunal zanesljiv status okrevanja. Z vgrajenim sledilnikom dejavnosti sledi vsakemu gibu.

ORTOSTATIČNI TEST**

Omogoča, da optimizirate svojo vadbo in se izognete pretirani vadbi, tako da vam prikazuje, kako se vaš srčni utrip odziva na vadbo in druge dejavnike, kot sta stres in bolezen. Test vam pokaže vaš srčni utrip med počitkom, vstajanjem in stanjem ter ga primerja s povprečjem rezultatov iz prejšnjih testov. Če test redno ponavljate, boste opazili morebitne nenavadne odzive srčnega utripa.

TEST SKOKOV**

Pomaga vam oceniti mišično moč, izhodno moč in živčno mišično utrujenost vaših nog. Na voljo so tri vrste testov: skok iz počepa, nasprotno gibanje in dolgo trajno skakanje.

VODIČ POTI

Svoje najljubše poti iz spletne storitve Polar Flow sinhronizirajte na svoj V800, ki vas bo nato vodil pri raziskovanju novih poti.

NAZAJ NA ZAČETEK

Vodi vas nazaj na začetno točko vadbe ali drugo shranjeno zeleno točko.

RACE PACE

Določi ciljni čas za določeno razdaljo, s race pace pa vam pomaga ohranjati enakomeren tempo in doseči cilj.

Potreben je senzor srčnega utripa ** Polar *Bluetooth*® Smart

Potreben je *** Polarjev senzor korakov *Bluetooth*® Smart

Da bi izvedeli več o raznih drugih lastnostih v V800, pojdite na polar.com/support in si oglejte celoten uporabniški priročnik.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

V800

Vrsta baterije
Čas delovanja

350 mAh Li-pol polnilna baterija
13 ur v običajnem GPS beleženju/50 ur v načinu z nizko porabo energije z GPS-om
od -10 °C do +50 °C/ od 14 °F do 122 °F
30 m
ABS + GF, PC/ABS plastično ohišje, aluminijasto ohišje, nerjavno jeklo, ekran iz ojačanega stekla
Gorilla
Termoplastični poliuretan, nerjavno jeklo, aluminijasto ohišje

Delovna temperatura
Vodoodpornost
Materiali vadbenega računalnika

Materiali zapetnega traku in sponke

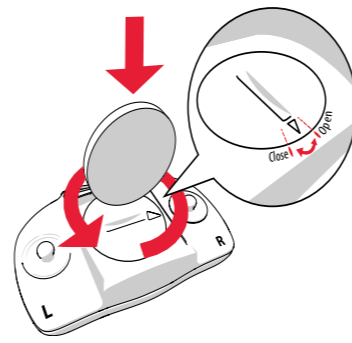
Senzor srčnega utripa H7

Vrsta baterije
Tesnilni obroček baterije
Delovna temperatura
Vodoodpornost
Material priključka
Material traku

CR2025
O-obroč 20.0 x 1.0 material FPM
od -10 °C do +50 °C/od 14 °F do 122 °F
30 m
Poliamid
38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

Uporablja brezžično tehnologijo *Bluetooth*® Smart in oddajnik GymLink.

ZAMENJAVA BATERIJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA



Obstaja nevarnost eksplozije, če je baterija zamenjana z napačno vrsto.

UPRAVLJANJE Z DODATKI

Povečajte vadbene izkušnje in pridobite popolnejše razumevanje svojih zmogljivosti z naslednjimi dodatki *Bluetooth*® Smart:

Polarjev senzor korakov *Bluetooth*® Smart

Meri hitrost/tempo teka, razdaljo, tekaško kadenco in dolžino koraka in vam omogoča, da opravite test skokov.

Polarjev senzor hitrosti *Bluetooth*® Smart

Meri razdaljo in vaše prave, povprečne in maksimalne hitrosti/tempo kolesarjenja. Uporabno za kolesarjenje v notranjih prostorih.

Polarjev senzor kadenca *Bluetooth*® Smart

Meri vašo pravo, povprečno in maksimalno kadenco kot obrate na minuto.

Celoten uporabniški priročnik in videoposnetke lahko najdete na www.polar.com/support.

Izdeluje

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

Združljiv z



Poišči podporo za izdelek



ENG 01/2014 10011

www.polar.com/en/support/V800

Polar V800

Osnovni priročnik
Slovensko