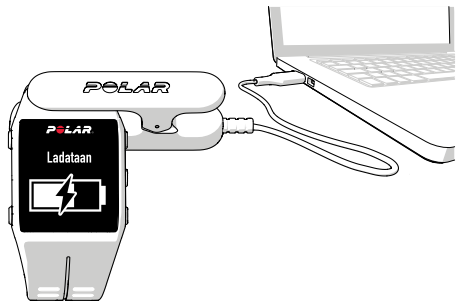


V800:n asetusten määrittäminen

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla voit yhdistää V800:n Flow-verkkopalveluun.
2. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näytön ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync käynnistyy automaattisesti ja kehottaa sinua yhdistämään Polar-tuotteesi.
4. Kytke V800 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. V800 aktivoituu ja alkaa latautua. Anna tietokoneesi asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.



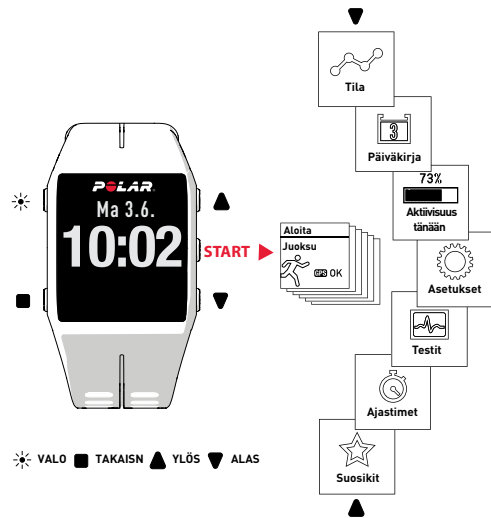
V800 aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen tai USB-laturiin.
Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön kestää pari minuuttia.

5. Flow-verkkopalvelu avautuu Internet-selaimeesi automaattisesti. Luo Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Syötä fyysiset tietosi, niin saat henkilökohtaista ohjausta ja tarkan analyysin harjoituksistasi.
6. Jos V800:n laiteohjelmistoon on saatavana päivitys, se kannattaa asentaa tässä vaiheessa.

Laite on nyt käyttövalmis. Pidä hauskaa!

Tutustu V800-laitteeseen

Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta ja palaa, keskeytä ja lopeta painamalla TAKAISIN-painiketta.



☀ VALO ■ TAKAISIN ▲ YLÖS ▼ ALAS

HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

- Voit vaihtaa kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna.
- Lukitse näppäimet ajannäyttötilassa pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- Voit siirtyä pikavalikkoon pitämällä VALO-painiketta painettuna harjoitustilassa.
- Aloita synkronointi Flow-sovelluksen kanssa pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.

Lue lisää V800-laitteesta sen täysimittaisesta käyttöohjeesta ja tutustu ohjevideoihin osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/V800.

Tärkeimmät ominaisuudet

Polar V800:n ainutlaatuiset ominaisuudet auttavat sinua harjoittelemaan tehokkaammin. Tässä esitellään niistä tärkeimmät.

HARJOITUSKUORMITUS *

Näyttää, miten harjoittelu vaikuttaa kehoosi ja auttaa vertailemaan erilaisten harjoitusten aiheuttamaa kuormitusta. Harjoituskuormituksen jatkuva tarkkailu auttaa havaitsemaan omat rajat sekä mukauttamaan harjoituksen intensiteettiä ja kestoa tavoitteiden mukaan.

Yhteenveto
Harj.kuormitus
Rankka
Tämän harjoituksen kuormitus
21h

PALAUTUMISEN TILA *

Vaikka harjoittelu on mahtavaa, lepoakin tarvitaan. Kehittyminen edellyttää levon ja harjoittelun pitämistä tasapainossa. Palautumisen tila kertoo, milloin olet palautunut riittävästi voidaksesi jatkaa harjoittelua.

Palautumisen tila
To 15:30
Pe 6:00

ERITTÄIN RASITTUNUT

Olet harjoitellut kovasti viime aikoina. Ennen seuraavaa rankkaa harjoitusjaksoa on hyvä levätä.

RASITTUNUT

Et ole vielä palautunut täysin aiemmista harjoituksistasi.

TASAPAINOSSA

Harjoituskuormituksesi on tyypillisellä tasolla. Harjoittelu ja lepo ovat tasapainossa.

ALIHARJOITELLUT

Viime aikoina olet harjoitellut tavallista vähemmän.

SEURAA PÄIVITTÄISTÄ AKTIIVISUUTTASI

Käytä Polar V800 -laitetta ympäri vuorokauden, niin saat luotettavan tiedon palautuneisuudestasi. Tieto perustuu kaikkeen aktiivisuuteesi. Laitteen sisäinen aktiivisuusmittari seuraa jokaista liikettäsi. Se seuraa myös untasi ja kertoo, kuinka suuri osa unestasi oli rauhallista.

* Tarkin käytettäessä sykkeen mittausta

ORTOSTAATTINEN TESTI **

Testi kertoo, miten sykkeesi reagoi harjoitteluun ja muihin tekijöihin, kuten stressiin ja sairauteen. Näin voit optimoida harjoittelusi ja välttää ylläsurun. Testi näyttää sykkeesi levossa, seisomaan noustessa ja seistessä sekä vertaa sitä aiempien testitulostesi keskiarvoon. Kun teet testin säännöllisesti, havaitset mahdolliset epätyypilliset sykkeen muutokset.

HYPPYTESTI ***

Auttaa arvioimaan jalkalihastesi voiman ja tehontuoton sekä neuromuskulaarisen väsymyksen. Valittavana on kolme erilaista hyppytestiä: kyykkyhyppy, kevennetty hyppy ja peräkkäiset hyppy.

TAKAISIN ALKUUN

Ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspisteeseen tai muuhun tallennettuun kohteeseen.

REITTIOPASTUS

Synkronoi suosikkireittisi Polar Flow -verkkopalvelusta V800-laitteeseesi, niin se antaa reittiohjeita tutkiessasi uusia polkuja.

UINTITILASTOT

Voit seurata uintisi tehokkuutta helposti uintitekniikan, matkan, vauhdin, vetojen ja lepoaikojen automaattisen tunnistuksen avulla. Analysoi jokainen uintiharjoitus ja seuraa suoritustasi ja edistymistäsi pitkällä aikavälillä. Lisäksi SWOLF-arvo auttaa parantamaan uintitekniikkaasi. Kaikki uintitilastot ovat käytettävissä allasuinti- ja uintiprofiileissa. Avovesiuintiprofiilissa voi seurata matkaa ja vetoja.

** Edellyttää Polar Bluetooth® Smart -sykesensoria

*** Edellyttää Polar Bluetooth® Smart -juoksusensoria

Polar Flow

Polar V800 on jo itsessään erinomainen harjoituslaite, mutta voit hyödyntää sitä entistä enemmän käyttämällä sitä yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja -mobiilisovelluksen kanssa.

MOBIILISOVELLUS JA ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Polar Flow -mobiilisovelluksesta näet harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä. Sovellus synkronoi harjoitustiedot langattomasti V800-laitteesta Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sen App Store™- tai Google Play™ -kaupasta.

Älykkäät ilmoitukset -toiminto tuo älypuhelimien ilmoitukset saapuvista puheluista, viesteistä ja ilmoituksista V800-laitteeseen. Ilmoitusten vastaanotto edellyttää V800:n ja Flow-sovelluksen yhdistämistä. Toiminto on oletuksena pois käytöstä. Ota se käyttöön V800:n asetuksista tai Flow-sovelluksen kautta.

VERKKOPALVELU

Aseta tavoitteet, niin saat ohjeita niiden saavuttamiseen. Saat tarkan analyysin tuloksistasi ja voit jakaa saavutuksesi ystäville. Kaiken tämän ja paljon muuta löydät osoitteesta polar.com/flow.

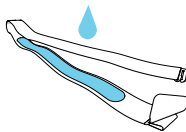


Sykesensori

Pue mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot reaaliajassa V800-laitteeseen.

* Jos hankkimasi V800:n mukana ei toimitettu sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen milloin tahansa.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.



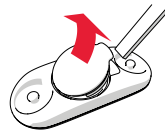
Sykesensori on **yhdistettävä V800-laitteeseen ennen ensimmäistä harjoitusta**. Pue sykesensori ylläsi ja paina ALOITA-painiketta. Odota kehotusta yhdistää sensori ja valitse Kyllä.

Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite**.

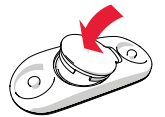
Irrota sykesensorin lähetinyksikkö ja huuhtelee vyö juoksevalle vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Sykesensorin pariston vaihtaminen

1.



1. Avaa paristotilan kansi pienellä talttapaisella työkalulla (kuva 1).
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdistaa paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen (kuva 2). Kansinapsahtaa kiinni.




Lue tarkemmat tiedot täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta polar.com/fi/tuki.

Harjoittelu V800:n kanssa

1. Paina ALOITA-painiketta ja valitse laji.

Laitte löytyä GPS-satelliittisignaali parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä V800 paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes laite löytää signaalit. Kun signaali löytyy, OK tulee näyttöön.

2. Kun olet valmis, paina ALOITA-painiketta uudelleen.

 Valitse Polar Flow -verkkopalvelun lajiprofiileissa, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana.

HARJOITUKSEN AIKANA

Sykkeen lisäksi V800 mittaa useita muita tietoja, kuten harjoitusaikaa, kaloreita, nopeutta, matkaa, sijaintia ja korkeutta.

Kierrosajan mittaaminen: Paina ALOITA-painiketta harjoituksen aikana.

Sykealueen lukitseminen: Lukitse sykealue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna, ja vapauta lukitus pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.

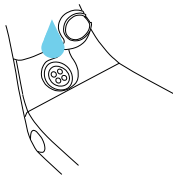
Asetusten muuttaminen Pikavalikossa: Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna. Voit muuttaa tiettyjä asetuksia keskeyttämättä harjoituksen tallentamista.


HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna, kunnes Tallennus lopetettu tulee näyttöön.

Harjoituksen jälkeen

Pidä laitteen USB-portti puhtaana ja suojaa näin V800:aa hapettumiselta ja muilta suolaveden (esim. hien tai meriveden) ja lian aiheuttamilta vaurioilta. Tämä varmistaa sujuvan lataamisen ja synkronoinnin. **Pidä USB-portti puhtaana huuhtelemalla se haalealla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.** USB-portti on vesitiivis, joten sen voi huuhdella juoksevan veden alla vaurioittamatta elektronisia komponentteja.



 **Ätää lataa V800:n akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen.**

Tekniset tiedot

V800

AKKUTYYPPI
KESTOAIKA

350 MAH:N LADATTAVA LITIUMPOLYMEERIAKKU
13 H NORMAALILLA GPS-TALLENNUKSELLE,
50 H GPS:N VIRRANSÄÄSTÖTILASSA

TOIMINTALÄMPÖTILA
VESITIIVIYS
HARJOITUSTIETOKONEEN MATERIAALIT

-10 °C ... +50 °C
30 M
ABS + GF, PC/ABS-MUOVISEOS, ALUMIINISEOS,
RUOSTUMATON TERÄS, GORILLA GLASS
-RUUTU
TERMOPLASTINEN POLYURETAANI,
RUOSTUMATON TERÄS, ALUMIINISEOS

RANNEKKEEN JA SOLJEN MATERIAALIT

SYKESENSORI

PARISTOTYYPPI
PARISTOKANNEN TIIVISTERENGAS
TOIMINTALÄMPÖTILA
VESITIIVIYS
LÄHETINYKSIKÖN MATERIAALI
KIINNITYSVYÖN MATERIAALI

CR2025
O-RENGAS 20,0 X 1,0, MATERIAALI FPM
-10 °C ... + 50 °C
30 M
POLYAMIDI
38 % POLYAMIDIA, 29 % POLYURETAANIA, 20 %
ELASTAANIA, 13 % POLYESTERIA

Mukauta laitetta lisätarvikkeilla

Paranna harjoittelukokemustasi ja perehdy syvälisemmin suoritukseesi näiden **Bluetooth® Smart** -lisävarusteiden avulla:

POLAR BLUETOOTH® SMART -JUOKSUSENSORI

Mittaa juoksunopeutta/-vauhtia, matkaa, askeltiheyttä ja askelpituutta sekä mahdollistaa hyppytestin tekemisen.

POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI

Mittaa matkaa sekä reaaliaikaista, keskimääräistä ja maksimaalista nopeutta/vauhtia. Käytännöllinen sisäpyöräilyyn.

POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI

Mittaa reaaliaikaista, keskimääräistä ja maksimaalista poljinnopeutta kierroksina minuutissa.

POLAR LOOK KÉO POWER BLUETOOTH® SMART

Mittaa tarkasti todellista, keskimääräistä ja maksimaalista tehontuottoa watteina, vasemman ja oikean jalan tasapainoa sekä nykyistä ja keskimääräistä poljinnopeutta.

Seuraa Polarin kuulumisia

    /polarglobal

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.
GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKI.

VALMISTAJA

YHTEENSÖPIVA

TUOTETUKI

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
PUH. 08 5202 100
FAKSI 08 5202 300
WWW.POLAR.COM



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

17951163.04 FIN 03/2017



POLAR V800
GPS-URHEILUKELLO

Pikaopas

Määritä asetukset osoitteessa flow.polar.com/start

 Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.