

HOŞ GELDİNİZ

Bu harika ürünü satın aldığınız için sizi tebrik ederiz! Bu kullanışlı kılavuzda akıllı egzersiz için tercihiniz olan Polar V800'ü kullanmaya başlarken yapmanız gereken ilk işlemlerde size yardımcı olacağız.

Polar V800, kendi başına harika bir egzersiz aracıdır ancak Polar Flow web hizmeti ve mobil uygulaması ile birlikte kullandığınızda çok daha fazlasını elde edebilirsiniz. Seanslarınızı planlayın, hedeflerinizi gerçekleştirmek için yardım alın, sonuçları analiz edin ve başarılarınızın keyfini çıkarın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI

Egzersiz bilgilerinizi bir bakışta görün. Mobil uygulama, verilerinizi Polar Flow web hizmeti ile senkronize eder. App Store'dan indirebilirsiniz



POLAR V800 EGZERSİZ BILGISAYARI

Kalp atış hızı, hız, mesafe ve rota gibi egzersiz verilerinizi ve gündelik hayatınızdaki en küçük etkinlikleri bile izleyin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

polar.com/flow adresinde egzersizinizin her ayrıntısını planlayabilir, analiz edebilir ve performansınız hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

BAŞLARKEN

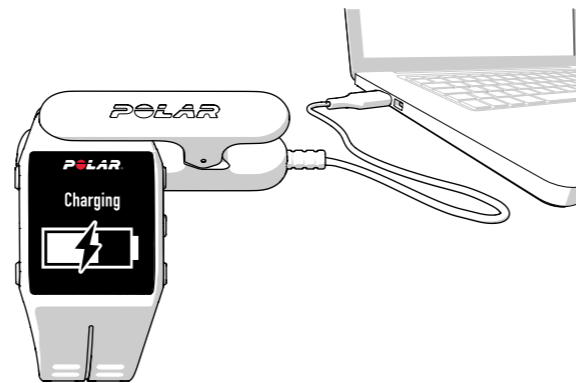
Yeni Polar V800'ünüzü kullanmaya başlamadan önce Polar V800'ünüzden en iyi yararlanmak için en yeni belenim sürümünü indirin. Bir Flow hesabı oluşturmak ve Flow web hizmetini kullanımı almakla ilgili talimatları flow.polar.com/v800 adresinde bulabilirsiniz. Web hizmetinde, spor profillerinizi özelleştirebilir, hedefler oluşturabilir ve egzersizinizi analiz edebilirsiniz.

V800'ünüzü ilk kez kullanırken aceleniz varsa kullanmaya başlamanızı sağlamak için hızlı ayarlama yapabilirsiniz:

1. Pili şarj etmek için V800'ünüzü bir kablo ile bilgisayarınıza bağlayın.
2. Şarj tamamlandığında dilinizi seçin ve V800'ünüzü ayarlayın. **Ready to go!** (Çalışmaya hazır) mesajı gösterildiğinde işiniz bitmiş demektir.

En doğru ve kişisel egzersiz verilerini elde etmek için egzersiz geçmişiniz, yaşınız, kilonuz ve cinsiyetiniz gibi fiziksel ayarları doğru biçimde girmeniz önemlidir.

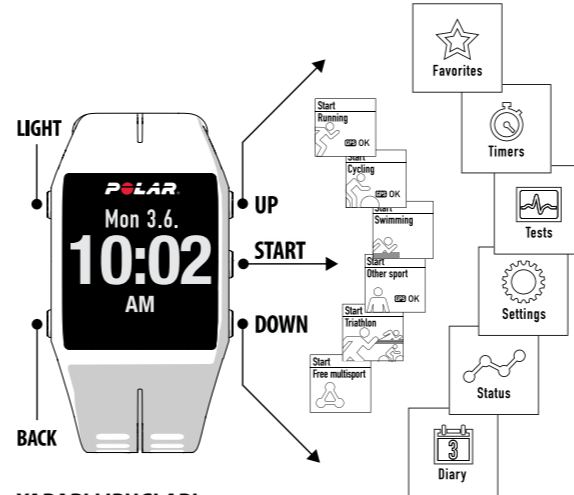
FlowSync yazılımı, bellekte daha fazla yer açmak için V800'de kullanılmayan dilleri kaldırır. Dili FlowSync yazılımının genel ayarlarında değiştirebilirsiniz.



USB konektörünün sıkıca yerine oturduğundan emin olun.

V800'ÜNÜZÜ ÖĞRENMEK

YUKARI ya da AŞAĞI düğmelerine basarak menüde hareket edin. BAŞLAT düğmesi ile seçimleri onaylayın ve GERİ düğmesi ile geri dönün, duraklatın ve durdurun.



YARARLI İPUÇLARI

Dinlenme durumunuza bakın

- » Saat görünümünde ekrana sıkıca dokunun

Saat kadrانını değiştirin

- » UP düğmesini basılı tutun

Hızlı menüye erişim

- » LIGHT düğmesini basılı tutun.

V800'ÜNÜZ İLE EGZERSİZ

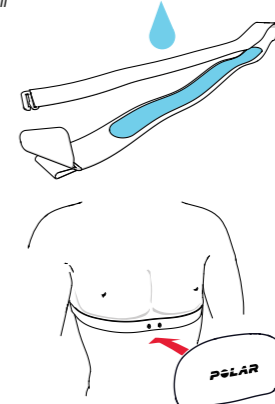
Egzersiz sırasında kalp atış hızı sensörlerimizi kullandığınızda Polar'ın benzersiz Smart Coaching özelliklerinden en iyi şekilde yararlanabilirsiniz. Kalp atış hızı bilgisi, fiziksel durumunuz ve vücudunuzun egzersize nasıl tepki verdiğiyle ilgili bilgi sağlar. Bu bilgiler, egzersiz planlarınızı hassas biçimde ayarlamaya ve en yüksek performansınıza ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ

Eğer, bir kalp atış hızı sensörü içermeyen bir V800 olduysanız daha sonra istediğiniz zaman bu sensörü satın alabil

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Konektörü kayışa bağlayın.
3. Kayışı göğsünüzün etrafına, göğüs kaslarınızın hemen altına takın ve kayışı sıkı ama rahat olacak şekilde ayarlayın.

Konektörü kayıştan sökün ve her egzersiz seansından sonra kayışı suyla yıkayın. Ter ve nem kalp atış hızı sensörünün çalışmaya devam etmesine neden olabileceğinden silerek kurutmayı da unutmayın.



EGZERSİZE BAŞLANMASI

BAŞLAT'a basın ve yapacağınız sporu seçin. Tüm gerekli sensörlerin bulunmasını bekleyin ve hazır olduğunuzda tekrar BAŞLAT'a basın.

V800 kullanıyorsanız, sinyal bulunana kadar ekran yukarı dönük halde sabit durun. Sinyal bulunduğu anda OK (Tamam) gösterilir.

EGZERSİZ SIRASINDA

V800'ünüz kalp atış hızınızın yanı sıra egzersiz süresi, kalori, hız, mesafe, konum ve rakım gibi birçok veriyi ölçer.

Ekranda nelerin gösterileceğini seçin

- » Polar Flow web hizmetinde seanslarınız sırasında görmek istediğiniz bilgileri spor profillerinde seçin

Bir tur atılmasını sağla

- » Seans sırasında BAŞLAT'a basın ya da ekrana dokunun

Birden fazla sporlu seans sırasında sporlar arasında geçiş yapın

- » Sporlar arasında geçiş yapmak ve geçiş sürenizi görmek için GERİ'ye basın

HeartTouch

- » Arka plan ışığını etkinleştirmek için sürenizi kontrol etmek için V800'ünüzü egzersiz sırasında kalp atış hızı sensörünüze yaklaştırın

EGZERSİZİ DURAKLAT VE DURDUR

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ'ye basın. Duraklatılmış durumda egzersiz seansınızı durdurmak için GERİ düğmesini basılı tutun.

Aynı zamanda **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Ayarlar > Genel ayarlar > Eşleştirme ve senkronizasyon > Yeni cihaz eşleştir) seçerek yeni bir sensör de eşleştirebilirsiniz.

AFTER TRAINING (EGZERSİZ SONRASI)

Polar V800, Polar Flow mobil uygulaması ve web hizmeti ile egzersizinizi ve dinlenmenizle ilgili anında analizler ve derinlemesine bilgi sahibi olun.

ÖZETİ GÖSTER - V800

Egzersiz verilerinizin ve egzersiz yükünüzün özetini ve bunun dinlenme durumunuzu ne kadar etkilediğini öğrenin. Egzersizin sizin için ne gibi yararları olduğunu da görebilirsiniz.

ANINDA ANALİZ EDİN - FLOW UYGULAMASI

Egzersiz verilerinizi anında analiz edin ve egzersizlerinizi otomatik olarak Polar Flow web hizmetiyle senkronize edin.

HER AYRINTIYI ANALİZ EDİN - FLOW WEB HİZMETİ

Polar.com/flow'da her ayrıntıyı analiz edin, ilerlemenizi görün ve egzersizlerinizi arkadaşlarınızla ya da antrenörünüzle paylaşın.



ÖNEMLİ ÖZELLİKLER

Polar V800, daha iyi egzersiz yapmanıza yardımcı olacak çeşitli özellikler sunmaktadır. Burada en önemli özelliklerin bir özetini bulabilirsiniz.

TRAINING LOAD (EGZERSİZ YÜKÜ)*

Egzersizin vücudunuzu nasıl etkilediğini gösterir ve farklı çalışmaların yükünü karşılaştırmanıza yardımcı olur. Egzersiz yükünün sürekli olarak izlenmesi kişisel limitlerinizi anlamana ve egzersiz zorluk derecesini ve süresini hedeflerinize göre ayarlamanıza yardımcı olur.

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 (DİNLENME DURUMU)*

Egzersiz ile dinlenme arasındaki mükemmel dengeyi bulun ve tekrar spor yapmadan önce dinlenme durumunuzla ilgili doğru bilgi alın. Dinlenme durumu, egzersiz seanslarınız ve her gün yaptığınız küçük etkinliklerle ilgili veriler dahil olmak üzere tüm etkinliklerinizin genel olarak yükünü temel almaktadır. Dinlenme durumunuzun sürekli olarak izlenmesi, fazla ya da az egzersiz yapmanızı önlemek için egzersizinizi planlamanıza yardımcı olur.

Recovery status	Undertrained (Yetersiz egzersiz)
Very strained	Son zamanlarda normalden daha az egzersiz yaptınız.
Strained	Balanced (Dengeli) Egzersiz yükünüz tipik seviyenizde. Egzersiz ve dinlenmeniz dengeli.
Balanced	Strained (Zorlanmış) Daha önceki egzersizinizden sonra henüz tam olarak dinlenmediniz.
Undertrained	Very strained (Çok zorlanmış) Son zamanlarda çok zorlu egzersizler yaptınız. Bir sonraki ağır egzersiz döneminizden önce dinlenmeniz önerilir.

*Kalp atış hızı ölçümü ile en doğru sonuçları verir

GÜNLÜK ETKİNLİĞİNİZİ TAKIP EDİN

Polar V800'ünüzü 24/7 taktığınızda günlük etkinliğinizi temel alan güvenilir dinlenme durumu bilgisi sağlar. Tümleşik etkinlik takipçisi ile her hareketinizi takip eder.

ORTOSTATİK TEST**

Kalp atış hızınızın egzersize ve stres ya da hastalık gibi diğer etkenlere karşı nasıl tepki verdiğini göstererek egzersizlerinizi en iyi duruma getirmenizi sağlar ve fazla egzersiz yapmanızı önler. Test, dinlenme, aktif ve pasif ayakta durma sırasında kalp atış hızınızı gösterir ve bunu daha önceki test sonuçlarınızın ortalaması ile karşılaştırır. Testleri düzenli olarak tekrarlayarak herhangi bir tipik olmayan kalp atış hızı tepkisi olup olmadığını fark edebilirsiniz.

ZIPLAMA TESTİ***

Bacak kaslarının gücünüzü, güç çıkışınızı ve nöromusküler yorgunluğunuzu değerlendirmenize yardımcı olur. Üç farklı türde zıplama testi yapabilirsiniz: Squat (Çömelme), Countermovement (Karşı hareket) Continuous (Süreklili).

ROUTE GUIDANCE (ROTA YÖNLENDİRMESİ)

Polar Flow web hizmetindeki en sevdiğiniz rotaları V800'ünüz ile senkronize ettiğinizde cihazınız yeni yolları keşfederken size yol gösterir.

BACK-TO-START (BAŞLANGICA GERİ DÖN)

Seansınızın başladığı noktaya ya da herhangi bir POI'ye (ilgi noktası) geri dönmek için siz yol gösterir.

YARIŞ TEMPOSU

Belirli bir mesafe için bir hedef süre tanımlayın. Yarış temposu özelliği sabit bir hızda gitmenize ve hedeflerinizi gerçekleştirmede size yardımcı olur.

** Polar *Bluetooth*® Smart kalp atış hızı sensörü gereklidir

*** Polar Adım Sensörü *Bluetooth*® Smart gereklidir

V800'ün birçok diğer özelliği hakkında daha fazla bilgi almak için polar.com/support adresini ziyaret edin ve tam kullanım kılavuzuna bakın.

TEKNİK ÖZELLİKLER

V800

Pil türü
Çalışma süresi

350 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Normal GPS kaydında 13 s / GPS güç tasarrufu modunda 50 s

Çalışma sıcaklığı
Su geçirmezlik
Egzersiz bilgisayarı malzemeleri

-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
30 m
ABS + GF, PC/ABS plastik alaşım, Alüminyum alaşım, Paslanmaz çelik, Gorilla glass ekran, Termoplastik poliüretan, Paslanmaz çelik, Alüminyum alaşım

Bileklik kayışı ve tokasının malzemeleri

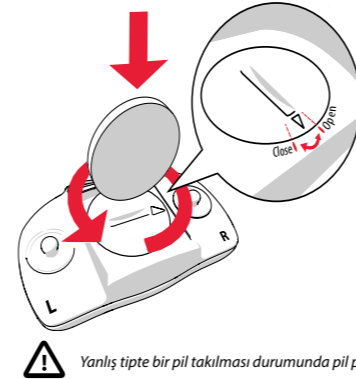
H7 Kalp atış hızı sensörü

Pil türü
Pil sızdırmazlık halkası
Çalışma sıcaklığı
Su geçirmezlik
Konnektör malzemesi
Kayış malzemesi

CR2025
O halka 20,0 x 1,0 Malzeme: FPM
-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
30 m
Polyamid
%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan, %13 Polyester

Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini ve *GymLink* veri iletimini kullanır.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ PİLİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ



1. Bir bozuk parayla pil kapağını "OPEN" (Açık) yönüne doğru çevirerek açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) tarafı kapağa gelecek şekilde kapağın içine yerleştirin. Su geçirmezliğin bozulmaması için contanın olukta olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konnektöre yerleştirin.
4. Kapağı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



Yanlış tipte bir pil takılması durumunda pil patlayabilir.

AKSESUARLARLA ÖZELLEŞTİRİLEBİLİR

Bu *Bluetooth*® Smart aksesuarları ile deneyiminizi geliştirin ve performansınızı daha kapsamlı biçimde anlayın.

Polar Adım Sensörü *Bluetooth*® Smart

Koşu hızınızı/temponuzu, mesafeyi, koşu ritmini ve adım uzunluğunu ölçer ve Zıplama testi yapmanızı sağlar.

Polar Hız Sensörü *Bluetooth*® Smart

Mesafeyi ve gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum bisiklet hızınızı/temponuzu ölçer. Spor salonundaki bisiklet seanslarınızdan kullanışlıdır.

Polar Kadans Sensörü *Bluetooth*® Smart

Gerçek zamanlı, ortalama ve maksimum pedal çevirme ritminizi, dakikadaki devir sayısı olarak ölçer.

www.polar.com/support adresinde tam kullanım kılavuzunu ve video öğreticilerini bulabilirsiniz.

Üretici

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

Uyumluluk



Ürün desteği bulun



www.polar.com/en/support/V800



Polar V800

Hızlı Bağlantı Kılavuzu
Türkçe