

EDZÉS UTÁN

Kapjon azonnali visszajelzést és mélyebb betekintést az edzésbe és a regenerálódásba a Polar V800-zal, a Polar Flow mobil alkalmazással és web szolgáltatással.

TEKINTSE MEG AZ ÖSSZEFOGLALÓT - V800

Kapjon azonnali összefoglalót edzésének adatairól és az edzésterhelésről, valamint arról, hogy az miként hat a regenerálódási állapotára. Azt is láthatja, milyen jótékony hatásai vannak az edzéseknek Önre.

ELEMEZZE AZONNAL - FLOW ALKALMAZÁS

Elemezze edzési adatait egy szempillantás alatt, és szinkronizálja automatikusan az edzéseit a Polar Flow web szolgáltatásba.

ELEMEZZEN MINDEN RÉSZLETET - FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Elemezzon minden részletet, tekintse meg fejlődését és ossza meg edzését barátaival vagy edzőjével a polar.com/flow címen.



KULCS JELLEMZŐK

A Polar V800 egy egyedülálló segítséget kínál a megfelelő edzéshez. Itt található a legfontosabbak összefoglalását.

EDZÉSTERHELÉS*

Megmutatja, hogy az edzés milyen hatású van a testére, és összehasonlíthatja a különféle edzések által jelentett terheléseket. A regenerálódási állapot folyamatos figyelésével felismerheti személyes korlátait, és céljainak megfelelően állíthatja be az edzés intenzitását, valamint időtartamát.

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	

REGENERÁLÓDÁS ÁLLAPOTA*

Minden bizonnyal imád edzeni, azért pihennie is kell. A fejlődéshez meg kell találnia a megfelelő egyensúlyt az edzés és a regenerálódás között. A regenerálódási állapot segíti annak megismerésében, hogy mikorra regenerálódik eléggé ahhoz, hogy újra edzhessen.

Recovery status



Recovery status



Alul-edzett

Az utóbbi időben, kevesebbet edzett, mint arra lehetősége nyílt volna.

Kiegyensúlyozott

Az edzési terhelése megfelelő szinten van. Az edzése és a regenerálódása egyensúlyban vannak.

Kimerült

Még nem regenerálódott teljesen az előző edzés óta.

Nagyon kimerítő

Nagyon keményen edzett mostanában. Pihenés javasolt, mielőtt a következő kemény edzési időszakot megkezdi.

*Pulzusszám méréssel a legpontosabb

KÖVESSE NYOMON NAPI AKTIVITÁSÁT

Viselje Polar V800-at 24/7 és megbízható regenerálódási állapotjelentést kap a napi aktivitási adataira alapozva. Integrált aktivitás követőjével, nyomon követi minden mozdulatát.

ORTOSZTATIKUS TESZT**

Lehetővé teszi Önnek, hogy optimalizálja az edzéseit és elkerülje azt, hogy túleddze magát oly módon, hogy megmutatja, pulzusszáma miként válaszol a gyakorlatokra és más olyan tényezőkre, mint például a stressz vagy a betegség. A teszt megmutatja Önnek nyugalmi, aktív felálló és álló helyzetben mért pulzusszámát, és összehasonlíthatja azokat az Ön korábbi tesztjeinek átlagával. A teszt rendszeres megismétlésével, észre fogja venni, az esetlegesen nem jellemző pulzusszám értékeket.

UGRÁS TESZT***

Segít megbecsülni a lábizmok erejét és az energia-leadási képességét, valamint a izomkimerüléssel fájtságot. Háromféle ugrás tesztet végezhet: guggoló, kontra és folyamatos.

ÚTVONAL ÚTMUTATÁS

Szinkronizálja kedvenc útvonalait a Polar Flow webes szolgáltatással a V800-ba, és az elviszi Önt új útvonalak felfedezésére.

BACK- TO-START (VISSZA A STARTHOZ)

Visszavezeti Önt edzésének kiindulási pontjára, vagy bármilyen elmentett POI-hoz (érdeklődési pont).

VERSENYTEMPÓ

Határozzon meg egy időt a beállított távolságra, és a versenytempó segíteni fogja abban, hogy egy állandó tempóval elérje célját.

** Polar *Bluetooth*® Smart pulzuszám mérő szükséges

*** Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzor szükséges

Hogy többet tudjon meg a V800-ban található számos funkcióról a polar.com/support oldalon, és tekintse meg a teljes felhasználói kézikönyvet.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

V800

Elem típusa

Üzemidő

Működési hőmérséklet

Vízállóság

Az edzőkomputer anyagai

A csuklópánt és a csat anyagai

H7 Pulzuszám mérő

Elem típusa

Elem töltőgyűrűje

Működési hőmérséklet

Vízállóság

Csatlakozó anyaga

Pánt anyaga

350 mAh Li-pol újratölthető elem
13 óra normál GPS-rögzítéssel/ 50 óra a GPS energiakímélő módjának használatával
-10 °C - +50 °C
30 m
1ABS + GF, PC/ABS műanyag ötvözet, alumínium ötvözet, rozsdamentes acél, Gorilla üvegablak
Hőre lágyuló poliuretán, rozsdamentes acél, alumínium ötvözet

CR2025

20,0 x 1,0 mm-es FPM anyagú O-gyűrű

-10 °C - +50 °C

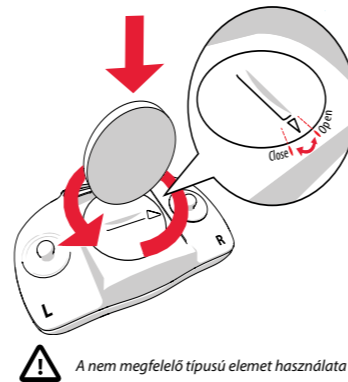
30 m

Poliamid

38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliszter

Bluetooth® vezeték nélküli technológiát és GymLink átvitelt használ.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE



! A nem megfelelő típusú elemet használata robbanásveszélyes lehet.

1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.

2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vájatban van a vízállóság biztosításának érdekében.

3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.

4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét balra.

SZABJA SZEMÉLYRE A KIEGÉSZÍTŐKKEL

Javítsa élményeit és érjen el, hogy még jobban megértse teljesítményét ezekkel a *Bluetooth*® Smart kiegészítőkkel:

Polar *Bluetooth*® Smart Stride szenzor

Megméri futási sebességét/tempóját, a megtett távolságot, a futás-lépésszámot és a lépések hosszát, valamint lehetővé teszi az ugrás teszt elvégzését.

Polar *Bluetooth*® Smart Speed szenzor

Valós időben méri a távolságot, az átlag és a maximum kerékpározási sebességet/tempót. Hasznos a szobakerékpározáshoz.

Polar *Bluetooth*® Smart Cadence szenzor

Valós időben méri az átlag és a maximum hajtások számát, fordulat per percben.

Tekintse meg a teljes felhasználói kézikönyvet és a videó útmutatókat a következő címen: www.polar.com/support.

Gyártó

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

Kompatibilis a következőkkel



Terméktámogatást a következő címen talál



HU 07/2014

www.polar.com/en/support/V800



Polar V800

Használati utasítás
Magyar

ÜDV

Gratulálunk a remek vásárláshoz! Ezzel a praktikus útmutatóval kalauzoljuk végig Önt a Polar V800-zal való munka első lépéseire, melyet a hatékonyabb edzés miatt választott.

A Polar V800 önmagában is egy remek edzéseszköz, de még többet hozhat ki belőle, ha együtt használja a Polar Flow web szolgáltatással és mobil alkalmazással. Tervezze meg edzéseit, kapjon útmutatást céljai eléréséhez, elemezze az eredményeket és élvezze amit elért.

POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS

Tekintse meg edzési adatait egy szempillantás alatt. A mobil alkalmazás szinkronizálja adatait a Polar Flow webszolgáltatásba. Az alkalmazás letölthető az App Store áruházból.



POLAR V800 PULZUSMÉRŐ ÓRA

Kövesse nyomon edzési adatait, mint a pulzusszám, sebesség, távolság és útvonal, még az életének legpróbb aktivitásait is.

POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Tervezze meg és elemezze edzésének minden részletét és tudjon meg többet a teljesítményéről a polar.com/flow címen.

INDULÁS

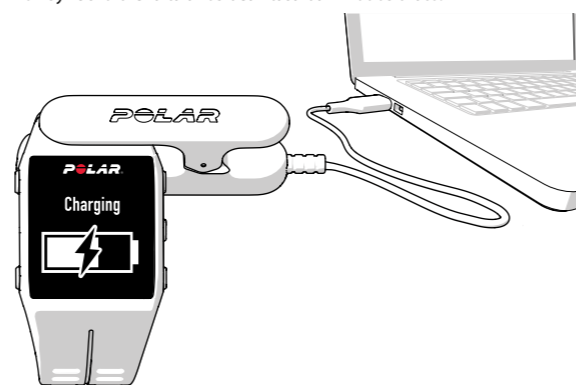
Mielőtt használatba venné új Polar V800 készülékét, töltsé le a legújabb firmware-t, hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar V800 készülékből. A Flow-fiók létrehozásával és a Flow webszolgáltatás használatba vételével kapcsolatos utasítások a flow.polar.com/v800 címen találhatóak. A webszolgáltatásban testre szabhatja sportprofiljait, célokat tűzhet ki és elemezheti edzését.

Ha szeretné, hogy végre megkezdhesse az első edzést a V800-zal, végezzünk egy gyors beállítást indulás előtt:

1. Csatlakoztassa a V800-at egy kábellel a számítógéphez az elemek feltöltéséhez.
2. Amikor a töltés befejeződött, válassza ki a nyelvet és állítsa be a V800-at. **Ready to go!** (Indulásra kész) felirat jelenik meg amikor elkészült.

A lehető legpontosabb személyes edzési adatok megszerzéséhez, fontos, hogy precíz legyen, amikor megadja az olyan beállításokat, mint az edzési háttér, a kor, a testsúly és a nem.

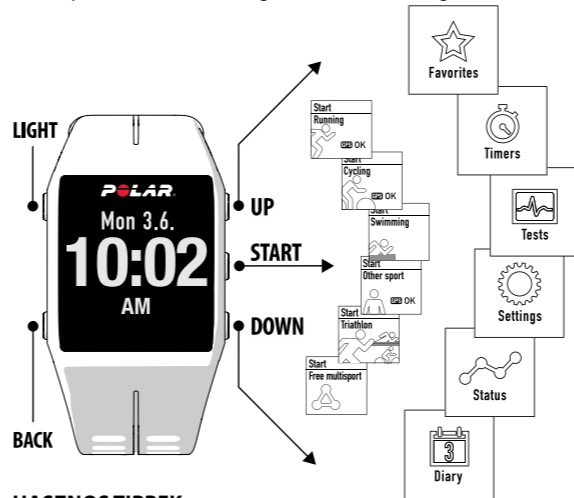
A FlowSync szoftver szinkronizáláskor eltávolítja a nem használt nyelveket a V800 készülékből a memória felszabadítása érdekében. A nyelv a FlowSync szoftver általános beállításában módosítható.



Győződjön meg arról, hogy az USB csatlakozó tökéletesen a helyére pattan.

ISMERJE MEG A V800-AT

Böngészés a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a START gombbal, és visszalépés, szüneteltetés és megállítás a BACK (vissza) gombbal.



HASZNOS TIPPEK

Ellenőrizze regenerálódási állapotát

- » Érintse meg határozottan a képernyőt az idő nézetben

Az óra kijelzés megváltoztatása

- » Nyomja meg és tartsa lenyomva az UP (fel) gombot

A gyorsmenü elérése

- » Nyomja meg és tartsa lenyomva a LIGHT (Világítás) gombot

EDZÉS A V800-ZAL

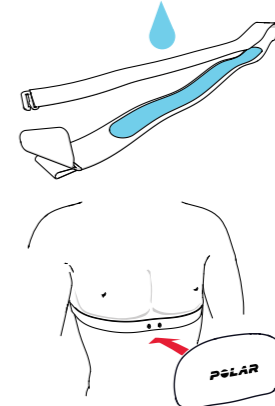
Akkor hozhatja ki a legtöbbet Polar egyedülálló smart coaching funkciójából, amikor használja a pulzusmérőjét edzés közben. A pulzusmérő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segítségére lesz abban, hogy finomhangolja az edzési terveit és elérje teljesítményének csúcspontját.

PULZUSSZÁM ALAPÚ EDZÉS

Ha a V800-at, pulzusmérő nélkül vásárolta meg, ne aggódjon, később bármikor vásárolhat egyet.

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Kapcsolja a jeladót a pántoz.
3. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és állítsa be a pántot úgy, hogy az szorosan, de kényelmesen illeszkedjen.

Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvségtől a pulzusmérő érzékelő aktíválva maradhatnak, tehát ne felejtse az szárazra törölni.



Az első edzés megkezdése előtt, párosítania kell a pulzusmérőt a V800 készülékkel. Viselje a pulzusmérőt, nyomja meg a START gombot és érintse meg az érzékelőt a V800-zal, majd várja meg az érzékelő párosítási kérelmét és nyomja meg a Yes gombot.

Párosíthatja az új érzékelőt: **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (beállítások > általános beállítások > párosítás és szinkronizálás > új eszköz párosítása).

AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

Nyomja meg a START gombot és válassza ki sportját. Várjon a szükséges érzékelők megtalálására majd nyomja meg a START gombot újra, amikor készen áll a indulásra.

Amikor GPS-t használ, álljon egyhelyben a kijelzőt felfelé tartva, míg a jelet megtalálja. Amikor a jel megvan, megjelenik az OK felirat.

EDZÉS KÖZBEN

A pulzusszám mellett, a V800 olyan összehasonlító adatokat mér, mint az idő, a kalóriák, sebesség, távolság, helyszín és magasság.

Válassza ki, mi jelenjen meg a kijelzőn

- » Válassza ki, milyen információkat szeretne látni az edzések alatt a Polar Flow web szolgáltatásban lévő sportprofiljaiban

Tegyen meg egy kört

- » Nyomja meg a START gombot, vagy koppintson a képernyőre edzés közben

Sport váltás a Többsportos edzés alatt

- » Nyomja meg a BACK (vissza) gombot a sportok közötti váltáshoz, és hogy lássa az áttállási időt

HeartTouch

- » A háttérvilágítás aktiválásához és az idő megtekintéséhez, vigye a V800-at a pulzusmérő közelébe edzés közben

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS MEGÁLLÍTÁSA

Nyomja meg a BACK(vissza) gombot a az edzés szüneteltetéséhez. Szüneteltetés közben, nyomja meg és tartsa nyomva a BACK (vissza) gombot az edzés leállításához.