

EDZÉS UTÁN

Kapjon azonnali visszajelzést és mélységi 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 edzés terhelésről, valamint arról, hogy az miként hat a regenerálódási állapotára. Azt is láthatja, milyen jótékony hatásai vannak Önre az edzéseknek.

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

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



KULCS JELLEMZŐK

A Polar V800 egy egyedülálló segítő kínál segítségül a jobb edzéshez. Itt találhatja a legfontosabbak összefoglalását.

EDZÉSTERHELÉS*

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

Training Load		Summary
Extreme	> 49 h	Training load 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*

Habár 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 regenerálódott eléggé ahhoz, hogy újra edzhessen.

Recovery status	Alul-edzett
	Az utóbbi időben, kevesebbet edzett, mint rendszeren.
	Kiegyensúlyozott
	Az edzési terhelése a tipikus szintjén 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 megkezdí.

*Pulzusszám méréssel a legpontosabb

KÖVESSE NYOMON NAPI AKTIVITÁSÁT

Viselje Polar V800-át 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 túl-eddze 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 összehasonlíttja 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 izomkimerüléses fáradtságot. Háromféle ugrás tesztet végezhet: guggoló, ellentétes irányú 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 pulzuszmérő szükséges
*** Polar lépéshossz érzékelő *Bluetooth** Smart szükséges

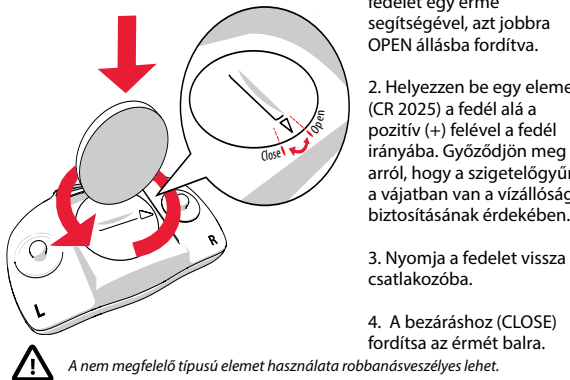
Hogy többet tudjon meg a V800-ban található számos funkcióról a polar.com/support oldalon, és tekintse meg a teljes felhasználói kézikönyvet.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

V800 Elem típusa Üzemidő	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 üveglak Hőre lágyuló poliuretán, rozsdamentes acél, alumínium ötvözet
Működési hőmérséklet Vízállóság Az edzőkomputer anyagai	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% poliészter
A csuklópánt és a csat anyagai	

*Bluetooth** vezeték nélküli technológiát és GymLink átvitelt használ.

PULZUSMÉRŐ ELEMÉNEK CSERÉJE



SZABJA SZEMÉLYRE A KIEGÉSZÍTŐKKEL

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

Polar lépéshossz érzékelő *Bluetooth** Smart

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

Polar sebességérzékelő *Bluetooth** Smart

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

Polar pedálfordulat érzékelő *Bluetooth** Smart

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

Bluetooth
SMART

Terméktámogatást a következő címen talál

Használati utasítás Magyar

HU 06/2014

www.polar.com/en/support/V800

ÜDV

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

A Polar V800 önmagában is egy remek edző eszköz, 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 legapróbb 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

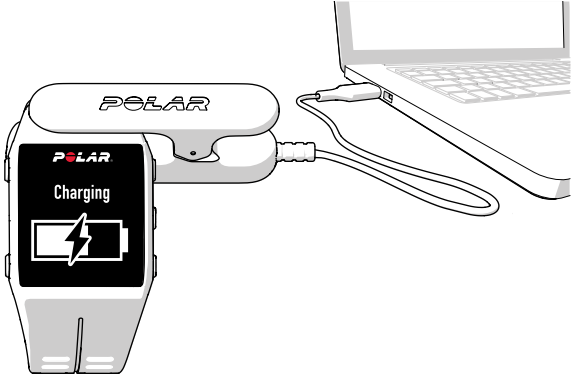
Mielőtt használatba venné új Polar V800 készülékét, töltsse le a legújabb firmware-t, hogy a legtöbbet hozhassa ki a Polar V800 készülékből. A Flow-fiók létrehozásával és a Flow webszolgáltatás használatba vételével kapcsolatos utasítások a flow.polar.com/v800 címen találhatók. A webszolgáltatásban testre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

Ha siet, 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.

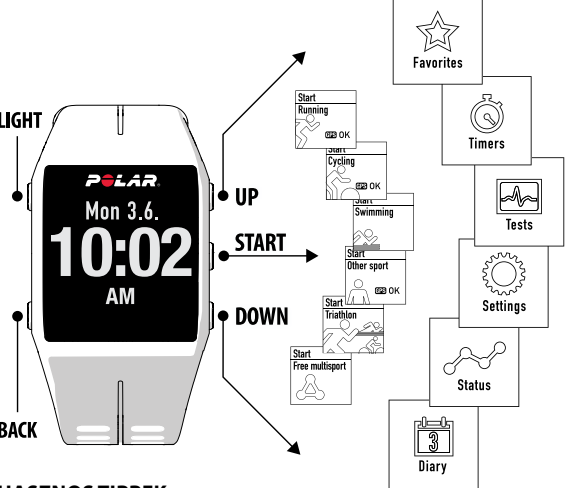
A FlowSync szoftver szinkronizáláskor eltávolítja a nem használt nyelveket a V800 készülékből a memória felszabadítása érdekében. A nyelv a FlowSync szoftver általános beállításaiiban módosítható.



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

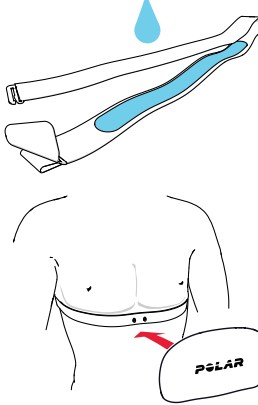
Akkor hozhatja ki a legtöbbet Polar egyedülálló smart coaching funkciójából, amikor használja a pulzusmérőjét edzés közben. A pulzusmérő adatai betekintést engednek a fizikai kondíciójába és abba, hogy teste hogyan reagál az edzésre. Ez segítségével lesz abban, hogy finomhangolja az edzési terveit és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

EDZÉS PULZUSSZÁMMAL

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

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Kapcsolja a csatlakozót a pánthoz.
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 nedvességtől a pulzusmérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni.



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 összehasonlítható 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 átállási 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.

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