

PO TRENIRUOTĖS

Analizuokite savo treniruočių procesą ir organizmo reakciją į poilsį su Polar V800, Polar Flow programėle ir internetiniame dienoraštyje.

PERŽIURĖKITE TRENIRUOTĖS SANTRAUKĄ – V800

Tik pabaigę treniruotę iš karto galite pamatyti visą treniruotės informaciją, treniruotės krūvį ir organizmui reikalingą poilsio laiką. Taip pat matysite ir treniruotės poveikį organizmui – treniruotės naudą.

ANALIZUOKITE VIETOJE – FLOW PROGRAMĖLĖ

Peržiūrėkite savo treniruotės informaciją išmaniajame telefone ir sinchronizuokite informaciją su Polar Flow internetiniu dienoraščiu.

ANALIZUOKITE IŠSAMIAI – FLOW INTERNETINIS DIENORAŠTIS

Išsamiai peržiūrėkite treniruočių informaciją, sekite savo progresą ir dalinkitės informacija su treneriu ar draugais per polar.com/flow.



PAGRINDINĖS FUNKCIJOS

Polar V800 turi daug naudingų funkcijų, kurios padės Jums treniruotis tikslingiau. Čia pateiksime pagrindines ir svarbiausias funkcijas.

TRAINING LOAD* – TRENIRUOČIŲ KRŪVIS

Rodo kaip treniruotė paveikia Jūsų organizmą ir leidžia palyginti skirtingų treniruočių poveikį ir krūvį. Dabar nuolatos galite matyti koks buvo treniruotės krūvis ir kiek laiko reikia organizmui atsigaivinti. Tai padės geriau pažinti savo organizmą ir pajauti savo galimybių ribas, optimaliai reguliuoti treniruočių grafiką.

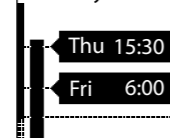
Training Load	
Extreme	> 49 h
Very demanding	25 – 48 h
Demanding	13 – 24 h
Reasonable	7 – 12 h
Mild	0 – 6 h

Summary
Training load
Demanding
Load from this session
21h

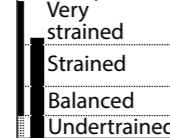
RECOVERY STATUS - ATSIGAVIMO BŪSENA

Nors treniruotės Jums teikia malonumą, bet nuo jų pailsėti vis tiek reikia. Tam, kad tobulėtumėte, būtina tinkamai suderinti poilsio ir krūvio režimus. Atsigavimo būsena padės tiksliai sužinoti, kada organizmas pailsėjo nuo patirto krūvio ir Jūs vėl galite sportuoti.

Recovery status



Recovery status



VERY STRAINED – LABAI ĮTEMPTAS

Pastaruoju metu treniruotės buvo sunkios. Prieš pradėdamas sunkių treniruočių periodą būtina pailsėti.

STRAINED – ĮTEMPTAS

Po paskutinės treniruotės dar pilnai neatsigavote.

BALANCED - BALANSAS

Jūsų treniruotės krūvis yra įprastinės būsenos. Jūsų treniruočių ir poilsio režimas yra subalansuotas.

UNDERTRAINED - NEPRISITRENIRAVIMAS

Pastaruoju metu Jūsų krūviai mažesni nei įprasta.

* Tikslu tik naudojant širdies ritmo matavimą

SEKITE SAVO KASDIENĮ AKTYVUMĄ

Dėvėkite savo Polar V800 24/7 ir jis parodys tikslesnę atsigavimo būseną, atsižvelgdamas į kasdieninę veiklą po treniruočių. Korpusu integruotas akcelerometras suskaičiuos kiekvieną judesį.

ORTHOSTATIC TEST – ORTOSTATINIS TESTAS **

Atsižvelgdamas į Jūsų širdies ritmą, kurį nulemia treniruočių krūvis, emocinė būsena ar ligos, leidžia optimaliai sudaryti treniruočių ir poilsio režimo grafiką. Testo metu matuojamas širdies ritmas gulint, stojantis ir stovint. Gauti duomenys lyginami su ankstesniais rezultatais. Kai testas nuolat atliekamas, lengva pastebėti pokyčius ir į juos reaguoti.

JUMP TEST – ŠUOLIO TESTAS ***

Leidžia įvertinti kojų raumenų jėgą ir matyti nuovargio - atsigavimo būseną. Galima atlikti tris skirtingus testus: įtūpstus, priešpriešinio judėjimo ir tęstinį.

ROUTE GUIDANCE – MARŠRUTO VEDLYS

Įkelkite savo pageidaujimą maršrutą iš Polar Flow internetinio dienoraščio į savo V800 treniruočių kompiuterį ir atraskite naujus kelius.

BACK TO START – ATGAL Į STARTĄ

Visada rodo kryptį į starto vietą ar kitą išsaugotą tašką.

RACE PACE – TRENIRUOTĖS TEMPAS

Nurodykite laiką pasirinktai distancijai ir galėsite tolygiu tempu įveikti ją.

** Reikalingas Polar Bluetooth® Smart širdies ritmo sensorius

*** Reikalingas Polar bėgimo sensorius Bluetooth® Smart

Daugiau V800 funkcijų ir platesnį jų aprašymą galėsite rasti polar.com/support.

TECHNINIAI DUOMENYS

V800

Baterija
Veikimo trukmė

350 mAh Li-pol pakraunamas akumuliatorius
13 val. su normaliu GPS įrašymu / 50 val. su taupiu GPS įrašymu
-10 °C iki +50 °C / 14 °F iki 122 °F

Veikimo temperatūra
Atsparumas vandeniui
Treniruočių kompiuterio medžiagos

30 m
ABS + GF, PC/ABS plastiko aliuminis, aliuminio aliuminis, nerūdijantis plienas, Gorilla glass stiklas
Termoplastinis poliuretanas, nerūdijantis plienas, aliuminio aliuminis

Apyrankės medžiagos

H7 ŠIRDIES RITMO SENSORIUS

Baterija
Baterijos tarpinė
Veikimo temperatūra
Atsparumas vandeniui
Konektoriaus medžiagos
Elektrodų medžiagos

CR2025
O-žiedas 20.0 x 1.0 medžiaga FPM
-10 °C iki +50 °C / 14 °F iki 122 °F
30 m
Poliamidas
38% poliamidas, 29% poliuretanas, 20% elastanas, 13% poliesteris

Naudoja Bluetooth® Smart belaidę technologiją ir GymLink perdavimo signalą.

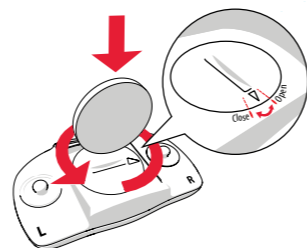
ŠIRDIES RITMO SENSORIAUS BATERIJOS KEITIMAS

1. Naudodami monetą atsukite baterijos dangtelį prieš laikrodžio rodyklę iki OPEN.

2. Įdėkite naują bateriją (CR2025) taip, kad teigiama pusė (+) įsidėtų į dangtelio vidų. Patikrinkite, ar tarpinė savo vietoje, kad būtų išsaugotas atsparumas vandeniui.

3. Įstatykite dangtelį su nauja baterija atgal į konektorių.

4. Naudodami monetą užsukite dangtelį palei laikrodžio rodyklę iki CLOSE.



Sprogimo pavojus, jei pakeisite netinkamu elementu.

GALIMI PRIEDAI

Naudodami Bluetooth® Smart priedus gausite daug papildomos informacijos apie savo treniruočių procesą:

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Matuoja bėgimo greitį/tempą, distanciją, bėgimo kadenciją ir žingsnio ilgį. Šuolio testas galimas tik naudojant šį sensorių.

POLAR SPEED SENSOR BLUETOOTH® SMART

Matuoja distanciją ir esamą, vidutinį ir maksimalų greitį/tempą. Veikia ir patalpoje.

POLAR CADENCE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Matuoja esamą, vidutinę ir maksimalią kadenciją (švaistiklio apsisukimus per minutę). Veikia ir patalpoje.

POLAR LOOK KÉO POWER WITH BLUETOOTH® SMART*

Matuoja tikslią esamą, vidutinę ir maksimalią mynimo jėgą vatais. Taip pat kairės/dešinės kojos mynimo balansą, esamą ir vidutinę kadenciją.

*Patikrinkite išleidimo datą per polar.com

Gamintojas

Suderinamas su

Produkto pagalba

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



www.polar.com/en/support/v800

POLAR



Polar V800
ĮVADAS

Pradėkite per flow.polar.com/start

SVEIKINAME

Jūs įsigijote puikų treniruočių kompiuterį. Čia trumpai susipažinsite su V800 funkcijomis, kurios padės treniuotis išmaniau.

Polar V800 yra galingas instrumentas, bet naudodami jį su Polar Flow internetiniu dienoraščiu ir programėle, gausite dar daugiau. Planuokite savo treniuotes, gaukite patarimus jas įvykdančiam ir siekiant savo tikslo, analizuokite rezultatus ir mėgaukitės savo laimėjimais.

POLAR FLOW PROGRAMĖLĖ IŠMANIAJAME TELEFONE
Greitai peržiūrėkite savo treniuotę. Programėlė visą informaciją perkelia į Polar Flow interneto dienoraštį. Ją rasite App Store.



POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS
Planuokite ir analizuokite kiekvieną treniuočių proceso smulkmeną. Dienoraštis visada bus pasiekiamas polar.com/flow

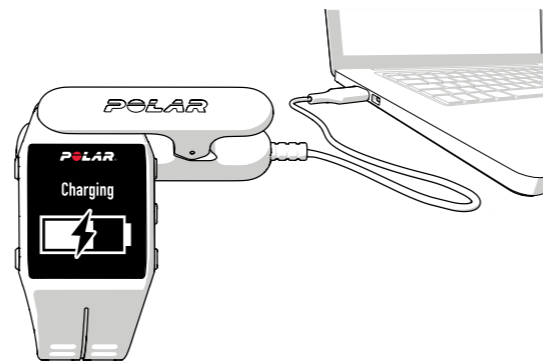
POLAR V800 TRENIUOČIŲ KOMPIUTERIS
Stebėkite visą savo treniuotės informaciją: širdies ritmą, greitį, distanciją, maršrutą ir kt. Ant riešo matysite visą kasdieninio aktyvumo informaciją.

PRADŽIA

Tam, kad pilnai išnaudotumėte savo V800, apsilankykite flow.polar.com/V800 kur rasite nurodymus, kaip naudotis savo V800, atlikti nustatymus, atsinaujinti programinę įrangą ir susikurti savo paskyrą Flow interneto dienoraštyje. Čia galėsite atlikti treniuočių kompiuterio nustatymus ir pritaikyti jį savo reikmėms. Tačiau, jei nekantraujate, galite atlikti greitą nustatymą:

1. Prijunkite savo V800 prie kompiuterio per USB kabelį ir pakraukite bateriją. Jei baterija visiškai išsekusi, gali praeiti kelios minutės, kol ekranas įsijungs.
2. Kai pakrovimas atliktas, susiveskite savo asmeninius duomenis. Tiksliai suvesti duomenys duos tikslius matavimus. Kai nustatymai atlikti, ekrane pasirodo **Ready to go!** ir galite pradėti treniuotę.

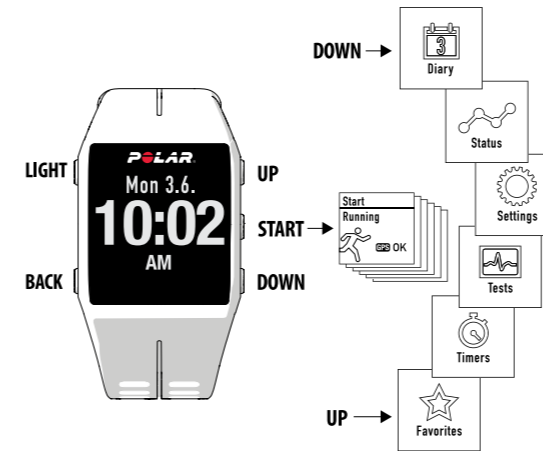
Norėdami pasikeisti monitoriaus kalbą, eikite į flow.polar.com/start.



Patikrinkite, kad USB laidas būtų gerai prijungtas.

TRUMPAS V800 ĮVADAS

Judėkite per meniu spausdami UP ar DOWN mygtukus. Partvirtinkite pasirinkimą spausdami START mygtuką, o grįžkite ar spauskite pauzė su BACK mygtuku.



NAUDINGI PATARIMAI

PERŽIŪRĖKTE ATSIGAVIMO BŪSENĄ
» Dienos laiko režime trenkite per ekraną

PAKEISKITE LAIKO PATEIKIMO FORMĄ
» Palaikykite nuspauštą UP

PATEKITE Į GREITĄJĮ MENIŲ
» Palaikykite nuspauštą LIGHT

TRENIRUOTĖS SU V800

Treniuodamiesi su širdies ritmo sensoriumi galėsite išnaudoti visas unikalias Polar funkcijas. Širdies ritmo informacija puikiai parodo kokia organizmo būseną ir kaip jis reaguoja į krūvį. Tai padeda kontroliuoti ir koreguoti treniuočių procesą ir tinkamu metu pasiekti geriausių formą.

TRENIRUOTĖS SU ŠIRDIES RITMU

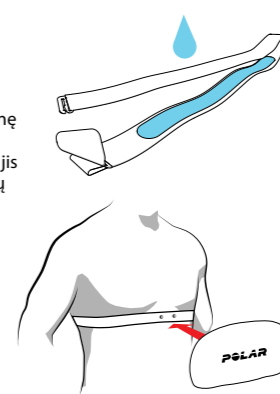
Jei Jūsų V800 pakuotėje nebuvo širdies ritmo sensoriaus, jį įsigyti galėsite ir vėliau.

1. Sudrėnkinkite elektrodus esančius ant dirželio.
2. Prijunkite konektorių prie dirželio.
3. Apjuoskite dirželį apie krūtinę taip, kad jis būtų šiek tiek žemiau krūtinės raumenų ir jis tvirtai laikytųsi, bet neveržtų ir netrikdytų kvėpavimo ir judesių.

Atjunkite konektorių nuo dirželio ir nuplaukite elektrodus po tekančiu vandeniu po kiekvienos treniuotės. Prakaitas ir drėgmė gali toliau sekinti bateriją, todėl korektorius turėtų būti sausas ir švarus, kai jo nenaudojate.

Prieš pradėdami treniuotę turite suporuoti savo V800 treniuočių kompiuterį su širdies ritmo sensoriumi. Dėvėkite savo širdies ritmo sensorių ir spauskite START. Tuomet palieskite SR sensorių su V800 ir palaukite, kol poravimo procesas aktyvuosis ir pasirinkite **Yes**.

Arba, galite atlikti poravimo procedūrą per **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**.



TRENIRUOTĖS PRADŽIA

Spauskite START ir pasirinkite sporto šaką. Palaukite kol bus rasti visi naudojami sensoriai ir spauskite START dar kartą.

Kai naudojamas GPS, stovėkit lauke, nejudėdami. Treniuočių kompiuterį laikykite nukreiptą į dangų, kol signalas aptinkamas. Po signalo aptikimo ekrane pasirodo OK.

TRENIRUOTĖS METU

V800 fiksuoja ne tik širdies ritmą, bet ir daug kitos išsamios informacijos: treniuotės laiką, kalorijas, greitį, distanciją, buvimo vietą ir aukštį.

PASIRINKITE EKRANE RODOMĄ INFORMACIJĄ

» Pasirinkite treniuočių metu ekrane norimą matyti informaciją per sporto profilių nustatymus esančius Polar Flow interneto paskyroje.

FIKSUOKITE TARPINIĄ LAIKĄ

» Treniuotės metu spauskite START arba trenkite per ekraną.

KEISKITE SPORTO ŠAKĄ PER MULTISPORTO TRENIUOTĘ

» Spauskite BACK sporto šakos (profilio) pakeitimu ir tranzito trukmės pamatymui.

HEARTTOUCH – ŠIRDIES LIETIMO FUNKCIJA

» Treniuotės metu norėdami peržiūrėti dienos laiką ir apšviesti ekraną, pridėkite savo V800 prie širdies ritmo sensoriaus.

TRENIRUOTĖS STABDYMAS IR BAIGIMAS

Treniuotės metu paspaudę BACK sustabdysite jos įrašymą. Jei dar kartą nuspausite BACK, treniuotės įrašymas bus baigtas.