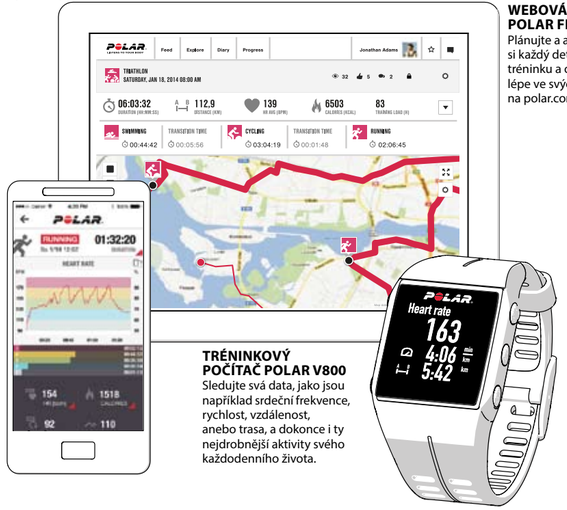
VÍTEJTE

Blahopřejeme vám k výbornému nákupu! V tomto praktickém návodu Vás provedeme prvními kroky při používání Polaru V800, Vaší volbě pro chytřejší trénink.

Polar V800 je vynikající tréninkové zařízení sám o sobě, získáte z něj však ještě mnohem víc, budete-li ho používat společně s webovou službou a mobilní aplikací Polar Flow. Plánujte si své tréninkové jednotky, nechte se vést k dosažení svých cílů, analyzujte své výsledky a těšte se ze svých úspěchů.



MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW
Získejte bleskový přehled o svých datech. Mobilní aplikace zálohuje Vaše data do webové služby Polar Flow. Můžete si ji stáhnout z App Store.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW
Plánujte a analyzujte si každý detail svého tréninku a orientujte se lépe ve svých výkonech na polar.com/flow

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ POLAR V800
Sledujte svá data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost, anebo trasa, a dokonce i ty nejdrobnější aktivity svého každodenního života.

ZAČÍNÁME

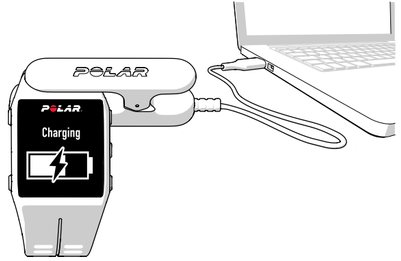
Než se svým novým Polarem V800 vyjdete ven, stáhněte si prosím nejnovější firmware, abyste měli jistotu, že si Polar V800 vychutnáte na maximum. Na adrese flow.polar.com/v800 najdete instrukce, jak si otevřít účet Flow, a jak začít používat webovou službu Flow. Ve webové službě můžete provádět individuální nastavení sportovních profilů, určovat si cíle a analyzovat svůj trénink.

Nemůžete-li se již dočkat svého prvního běhu s tréninkovým počítačem V800, proveďme nyní rychlé nastavení, abyste mohli vyrazit:

1. Připojte V800 ke svému počítači kabelem pro nabití baterie.
2. Jakmile bude baterie nabitá, zvolte jazyk a proveďte nastavení sporttesteru V800. **Ready to go! (Připraven k použití!)** Tento nápis se zobrazí, jakmile budete hotovi.

K tomu, abyste získali ta nejpřesnější a nejosobnější tréninková data, je důležité, abyste přesně zadali fyzická nastavení, jako jsou častost tréninku, věk, hmotnost a pohlaví.

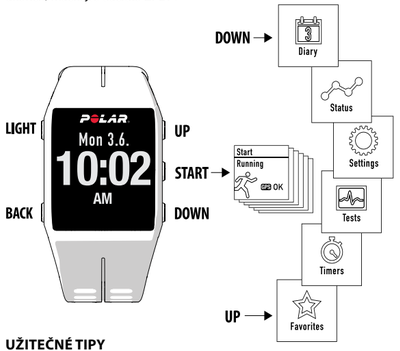
Software FlowSync odejme při zálohování z V800 jazyky, které nepoužíváte, aby došlo k navýšení paměti. Jazyk si můžete změnit v obecném nastavení softwaru FlowSync.



Dbejte na to, aby konektor USB řádně zacvaknul.

POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER V800

Menu procházejte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Potvrďte volbu tlačítkem START . Chcete-li se vrátit, udělat přestávku, anebo trénink ukončit, mačkejte tlačítko ZPĚT .



UŽITEČNÉ TIPY

Zkontrolujte si svoji míru regenerace
» Důrazně poklepejte na displej v časovém náhledu

Změňte vzhled ciferníku hodinek
» Stiskněte a podržte tlačítko NAHORU

Vstup do rychlého menu
» Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ

TRÉNOVÁNÍ S V800

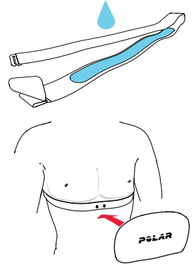
Budete-li při tréninku používat naše snímače srdeční frekvence, vytěžíte maximum z jedinečných funkcí aplikace chytrého koučování od Polaru. Hodnoty srdeční frekvence vám poskytnou vhled do vaší fyzické kondice a ukáží vám, jak vaše tělo na trénink reaguje. To vám pomůže vyladit si tréninkové plány a dosahovat vrcholových výsledků.

TRÉNOVÁNÍ SE SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

Jestliže jste si koupili V800 bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, vždy si ho můžete pořídit dodatečně.

1. Navlhčete hrudní pás v místech elektrod.
2. Připojte k němu konektor.
3. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a upravte si ho tak, aby dosedal pevně, ale pohodlně.

Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít.



Před prvním tréninkem je potřeba spárovat snímač srdeční frekvence s V800. Navlékněte si snímač srdeční frekvence, stiskněte START a dotkněte se snímače sporttesterem V800. Potom počkejte na žádost o spárování a stiskněte **Yes**.

Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**(Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko START a zadejte sportovní disciplínu. Počkejte, dokud nebudou nalezeny všechny potřebné snímače, a jakmile budete připraveni, tak znovu stiskněte tlačítko START .

Používáte-li GPS, pak nehybně stůjte s displejem obráceným vzhůru, dokud nebude nalezen signál. Jakmile bude signál nalezen, objeví se nápis OK.

PŘI TRÉNINKU

Kromě srdeční frekvence měří sporttester V800 i celou řadu dalších dat, jako jsou například délka trvání tréninku, kalorická spotřeba, rychlost, vzdálenost, poloha a výška.

Vyberte si, co se bude na displeji zobrazovat
» Ve webové službě Polar Flow si ve sportovních profilech zvolte, které informace chcete v průběhu tréninku dostávat.

Take a lap (Nahrát tréninkové kolo nebo etapu)
» Při tréninku stiskněte tlačítko START nebo poklepejte na displej

Při multisportovním tréninku přepínejte mezi jednotlivými sporty
» Stiskněte tlačítko ZPĚT pro změnu sportovní disciplíny a náhled doby přechodu

HeartTouch
» Pro aktivaci podsvícení a zobrazení času v průběhu tréninku přibližte V800 ke snímači srdeční frekvence.

PŘERUŠENÍ UKONČENÍ TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko ZPĚT pro přerušení tréninkové jednotky. Po jejím přerušení stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT pro ukončení tréninkové jednotky.

PO TRÉNINKU

Získejte okamžitou analýzu svého tréninku i následné regenerace a hloubkové náhledy s Polarem V800, s mobilní aplikací a webovou službou Polar Flow.

PŘEHLED DAT - V800

Získejte okamžitý přehled o svých tréninkových datech a tréninkové zátěži a o jejich vlivu na Vaši míru regenerace. Můžete také vidět, jak Vám trénink prospívá.

PROVEĎTE OKAMŽITOU ANALÝZU - APLIKACE FLOW

Analyzujte svá tréninková data během okamžiku a ukládejte si je automaticky ve webové službě Polar Flow.

ANALYZUJTE KAŽDÝ DETAIL - WEBOVÁ SLUŽBA FLOW

Analyzujte každý detail, sledujte svůj pokrok a podělte se o svůj trénink se svými přáteli nebo trenérem na polar.com/flow.

ZÁKLADNÍ FUNKCE

Polar V800 nabízí celou řadu jedinečných funkcí, které Vám pomohou zkvalitnit Váš trénink. Zde naleznete přehled těch nejdůležitějších.

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ*

Ukáže Vám, jakým způsobem působí Váš trénink na Vaše tělo a pomůže Vám porovnat zátěž, kterou představují různé druhy cvičení. Soustavné sledování tréninkové zátěže Vám pomůže poznat Vaše osobní hranice a přizpůsobit intenzitu tréninku a jeho trvání stanoveným cílům.

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

MÍRA REGENERACE*

Najděte dokonalou rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem a získejte pravdivý obraz o svojí míře regenerace, než začnete opět trénovat. Míra regenerace se počítá ze souhrnné zátěže, kterou představují veškeré Vaše aktivity, tedy nejen trénink, ale i drobné všední činnosti. Soustavné sledování míry regenerace Vám pomůže plánovat si svůj trénink, tak, abyste se vyhnuli přetrénovanosti nebo naopak podtrénovanosti.

Podtrénovaný
V poslední době jste trénovali méně, než obvykle.

Vyrovnaný
Vaše tréninková zátěž dosahuje normální úrovně. Váš trénink a odpočinek jsou v rovnováze.

Unavený
Po předchozím tréninku jste ještě plně nezregenerovali.

Velmi unavený
V poslední době jste trénovali tvrdě. Před dalším tréninkovým obdobím se doporučuje odpočinek.

*Nejpřesnější údaje získáte, budete-li si zároveň měřit svoji srdeční frekvenci

SLEDUJTE SVOJI KAŽDODENNÍ AKTIVITU

Noste Polar V800 24 hodin denně a on Vám bude poskytovat spolehlivé informace o Vaší míře regenerace, založené na veškeré Vaší denní aktivitě. Díky integrovanému záznamníku aktivity zaznamená každý Váš pohyb.

ORTOSTATICKÝ TEST**

Umožní Vám optimalizovat Váš trénink a vyhnout se přetrénovanosti, tím, že Vám ukáže, jak Vaše srdeční frekvence reaguje na cvičení i další faktory, jakou jsou například stres a nemoc. Tento test Vám ukáže vaši klidovou srdeční frekvenci, srdeční frekvenci vestoje při aktivitě a vestoje a porovná ji s výsledky předchozích testů. Při pravidelném opakování testu si povšimnete, zda vaše srdeční frekvence nereaguje nějakým neobvyklým způsobem.

SKOKOVÝ TEST***

Pomůže Vám odhadnout sílu svalů na nohou a silový výkon, a také neuromuskulární únavu. Můžete provést tři různé druhy skokových testů: výskok z podřepu, výskok s protipohybem a kontinuální skokový test.

PRŮVODCE TRASOU

Uložte si své oblíbené trasy z webové služby Polar Flow do svého V800 a on Vás povede při průzkumu nových cest.

ZPĚT NA ZAČÁTEK

Tato funkce Vás zavede zpět do výchozího bodu vaší tréninkové jednotky, anebo do kteréhokoliv POI (bodu zájmu), který si uložíte.

ZÁVODNÍ TEMPO

Nastavte si cílový čas pro konkrétní vzdálenost a funkce race pace (závodní tempo) Vám pomůže udržet stabilní tempo, abyste dosáhli stanoveného cíle.

Je třeba použít snímač srdeční frekvence ** Polar *Bluetooth*® Smart
Je třeba použít krokoměr *** Polar *Bluetooth*® Smart

Pro více informací o různých dalších funkcích, jimiž je sporttester V800 vybaven, jděte na polar.com/support , kde naleznete kompletní uživatelskou příručku.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

V800

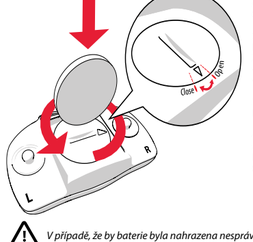
Typ baterie	Nabíjecí baterie Li-pol 350 mAh
Výdrž baterie	13 h v normálním režimu GPS, 50 h v úsporném režimu GPS
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Voděodolnost	30 m
Materiály, z nichž je tréninkový počítač vyroben	ABS + GF, umělohmotná slitina PC/ABS, slitina hliníku, nerezová ocel, sklíčko značky Gorilla,
Materiál zápěstního popruhu a přezky	Termoplastický polyuretan, nerezová ocel, slitina hliníku

Snímač srdeční frekvence H7

Typ baterie	CR2025
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 20.0 x 1.0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10 °C až + 50 °C / 14 °F až 122 °F
Voděodolnost	30 m
Materiál konektoru	Polyamid
Materiál popruhu	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

Pracuje s bezdrátovými technologiemi *Bluetooth*® Smart a GymLink.

VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE



1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).

2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.

3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.

4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).

V případě, že by baterie byla nahrazena nesprávným typem, hrozí nebezpečí exploze.

PŘIZPŮSOBTE SVÝM INDIVIDUÁLNÍM POTŘEBÁM POMOCÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ

Získejte ze svého tréninku ještě více a naučte se ještě lépe porozumět svému výkonu s následujícím příslušenstvím, pracujícím s technologií *Bluetooth*® Smart:

Krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart
Měří rychlost/tempo běhu, vzdálenost, kadenci běhu a délku kroku a umožňuje provést skokový test.

Snímač rychlosti Polar *Bluetooth*® Smart
Měří vzdálenost a průměrnou i maximální rychlost/tempo jízdy na kole v reálném čase. Vhodné pro halovou cyklistiku.

Snímač kadence Polar *Bluetooth*® Smart
Měří průměrnou a maximální kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu, v reálném čase.

Uživatelskou příručku a videoinstruktáž naleznete na www.polar.com/support.

Vyrobil

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

Kompatibilní s

GymLink

Bluetooth® SMART

Vyhledejte zákaznickou podporu

www.polar.com/en/support/V800

POLAR®

Polar V800

Úvodní pořúrečka k zaoízení
Cetina