

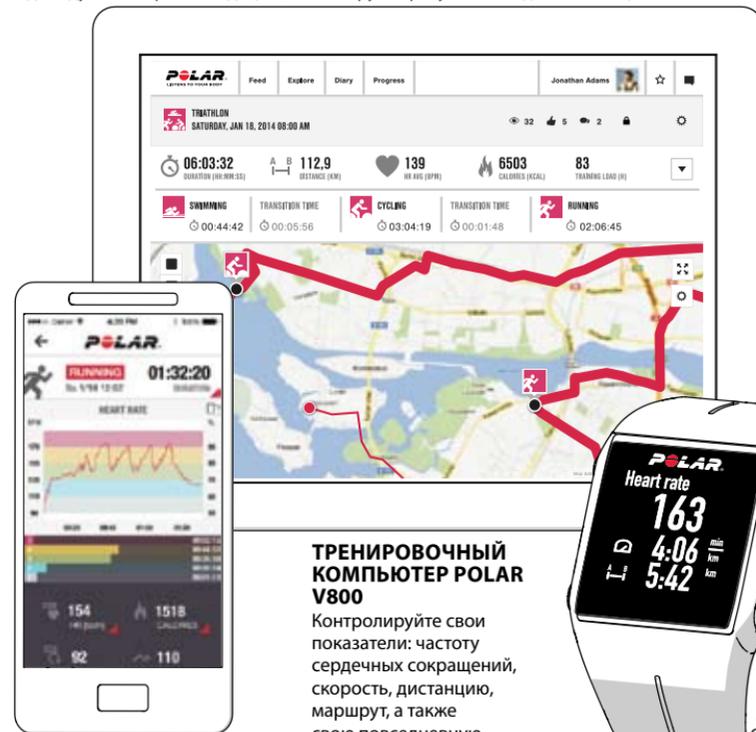
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Поздравляем вас с отличным приобретением! Это удобное руководство поможет вам освоить ваше новое устройство Polar V800, лучший выбор для умных тренировок.

Polar V800 — отличный тренировочный компьютер, возможности которого значительно расширяются при использовании совместно с онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств Polar Flow. Планируйте тренировки, получайте индивидуальные рекомендации, анализируйте результаты и достигайте целей.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

Оцените важные сведения о тренировке в одно мгновение. Приложение для мобильных устройств синхронизирует ваши данные с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App Store.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР POLAR V800

Контролируйте свои показатели: частоту сердечных сокращений, скорость, дистанцию, маршрут, а также свою повседневную активность.

POLAR FLOW ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки и узнайте, насколько она эффективна, на сайте polar.com/flow.

НАЧАЛО РАБОТЫ

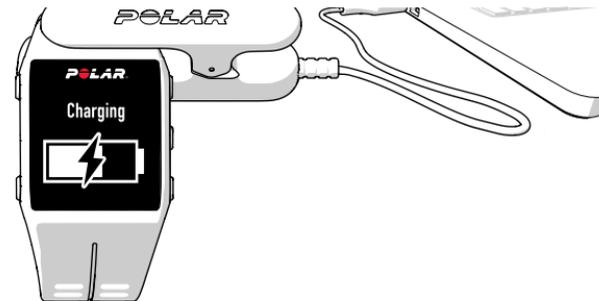
Перед тем, как начать использование устройства Polar V800, загрузите последнюю версию прошивки, чтобы максимально использовать возможности Polar V800. Инструкции по созданию учетной записи Flow и использованию онлайн-сервиса Flow доступны на веб-сайте flow.polar.com/v800. С помощью веб-сервиса можно настроить спортивные профили, создать цели и проанализировать тренировку.

Если вам не терпится начать первую тренировку с V800, вы можете выполнить быструю настройку.

1. При помощи прилагаемого кабеля подключите устройство V800 к компьютеру, чтобы зарядить аккумулятор.
2. Когда аккумулятор будет заряжен, выберите язык и настройте свое устройство V800. **Когда все будет готово, на дисплее** появится сообщение Ready to go!

Чтобы получить самые точные индивидуальные данные и рекомендации, необходимо правильно указать физические параметры: ваш опыт тренировок, возраст, вес и пол.

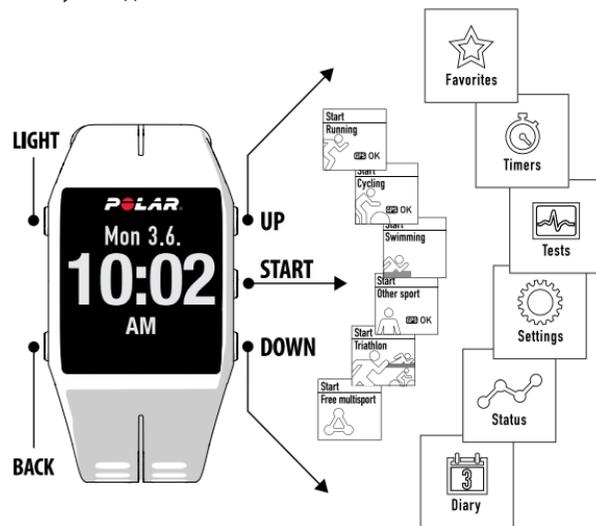
Во время синхронизации программа FlowSync удаляет из V800 неиспользуемые языки, чтобы увеличить объем памяти. Язык можно изменить в общих настройках программы FlowSync.



Убедитесь, что USB-присоединитель вставлен до конца.

ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ V800

Вход и навигация в меню осуществляются нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Выбор подтверждается нажатием кнопки СТАРТ; вернуться назад, а также приостановить или прервать тренировку можно, нажав кнопку НАЗАД.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Просмотреть состояние восстановления
» В режиме отображения времени с усилием прикоснитесь к дисплею

Изменить вид часов
» Нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ.

Войти в быстрое меню
» Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

ТРЕНИРОВКА С КОМПЬЮТЕРОМ V800

Наш датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС) поможет вам извлечь максимальную пользу из уникальных предлагаемых Polar интеллектуальных функций Smart Coaching. Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Вы сможете составить идеальный план тренировки и достичь максимальных результатов.

ТРЕНИРОВКА С ДАТЧИКОМ ЧСС

Если вы приобрели устройство V800 без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Закрепите на ремне присоединитель.
3. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно, но не причинял дискомфорта.

После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

Перед первой тренировкой необходимо выполнить сопряжение датчика ЧСС с устройством V800. Закрепите датчик ЧСС, нажмите СТАРТ (СТАРТ) и прикоснитесь к датчику устройством V800; затем дождитесь запроса сопряжения датчика и выберите YES (Да).

Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство).

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Нажмите СТАРТ и выберите вид спорта. Дождитесь обнаружения все нужных вам датчиков и снова нажмите СТАРТ, когда будете готовы начать.

Если вы используете GPS, стойте на месте, направляя дисплей вверх, и ждите обнаружения сигнала. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится ОК.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Помимо частоты сердечных сокращений, устройство V800 регистрирует комплексные данные, такие как время тренировки, расход калорий, скорость, дистанция, местоположение и высота.

Выбрать данные для отображения на дисплее

» Онлайн-сервис Polar Flow позволяет выбрать, какие именно данные будут отображаться в спортивных профилях во время тренировки

Начать этап

» Нажмите СТАРТ или прикоснитесь к дисплею во время тренировки.

Переключиться на другой вид спорта в режиме тренировки по нескольким дисциплинам

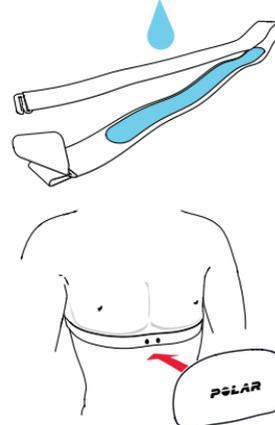
» Нажмите НАЗАД, чтобы переключиться на другой вид спорта и увидеть время перехода к нему

Функция HeartTouch

» Чтобы включить подсветку и узнать время, поднесите устройство V800 к датчику ЧСС во время тренировки.

ПРИОСТАНОВИТЬ ИЛИ ПРЕРВАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Если вы хотите завершить тренировку, после приостановки нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Приложение для мобильных устройств и онлайн-сервис Polar Flow позволяют вам получить мгновенную сводку по вашей тренировке с устройством Polar V800 и проанализировать ее.

ПРОСМОТР СВЕДЕНИЙ — V800

Получите мгновенные сведения о своей тренировке, тренировочной нагрузке и состоянии восстановления. Вы также можете мгновенно оценить тренировочные преимущества для себя.

МГНОВЕННЫЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ — ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW

Получите сводку о тренировке на одном дисплее и оцените удобство автоматической синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow.

ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ — ОНЛАЙН-СЕРВИС FLOW

Проанализируйте каждый аспект тренировки, оцените свой прогресс и поделитесь результатами с друзьями или тренером на сайте polar.com/flow.



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

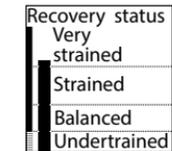
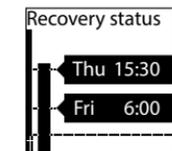
Тренировочный компьютер Polar V800 предлагает вам комбинацию уникальных функций для максимальной эффективности тренировок. Здесь вы можете ознакомиться с самыми важными из них.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА*

Показывает воздействие тренировки на ваш организм и позволяет сравнить нагрузку от различных тренировок. Постоянный контроль тренировочной нагрузки поможет вам узнать предел своих возможностей и подобрать оптимальную интенсивность и длительность для достижения ваших целей.

СОСТОЯНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ*

Найдите оптимальное соотношение объема тренировок и отдыха, чтобы получить достоверную картину вашего состояния восстановления сил перед тем, как приступить к следующим тренировкам. Состояние восстановления сил основано на общей нагрузке во время всех ваших действий, включая тренировки и незначительные действия, которые вы выполняете каждый день. Постоянный контроль состояния восстановления сил позволяет соответствующим образом планировать тренировку во избежание перегрузки и недостаточной нагрузки.



Undertrained (Недостаточно тренировок)

В последнее время вы тренируетесь меньше обычного.

Balanced (Сбалансированное состояние)

Ваша тренировочная нагрузка соответствует обычной для вас. Вы соблюдаете оптимальный баланс между тренировками и отдыхом.

Strained (Напряженное состояние)

Вы еще не полностью восстановились после последней тренировки.

Very strained (Перенапряжение)

В последнее время вы тренировались особенно интенсивно. Перед следующим интенсивным периодом рекомендован отдых.

*Наиболее точными будут данные на основе измерения частоты сердечных сокращений

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЮ ДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ

Носите Polar V800 в режиме 24/7 и получите достоверные данные о состоянии восстановления на основании дневной активности. Встроенный трекер активности учитывает каждое движение.

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА**

Позволяет вам оптимизировать тренировочный процесс и избежать перенапряжения, показывая, как изменяется ваш пульс под влиянием тренировок и таких факторов как стресс или заболевания. Эта проба фиксирует значения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, стоя и при движении, сопоставляя их со средними значениями ваших предыдущих проб. Регулярное проведение этой пробы позволит вам выявить нетипичную реакцию пульса.

ПРЫЖКОВЫЙ ТЕСТ**

Помогает вам оценить сил мышц ног и выдаваемую мощность, а также нейромышечное утомление. Вам предлагается три типа прыжкового теста: приседания с выпрыгом, прыжок с противоходом и непрерывные прыжки.

РУКОВОДСТВО ПО МАРШРУТУ

Перенесите свои любимые маршруты из онлайн-сервиса Polar Flow на ваше устройство V800 и следуйте новому пути.

К НАЧАЛУ МАРШРУТА

Эта функция возвращает вас в точку старта или любую другую сохраненную точку.

ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ТЕМПА И СКОРОСТИ RACE PACE

Задайте целевое время на дистанции, и функция Race Pace поможет вам поддерживать стабильный темп и достичь поставленной цели.

** необходим датчик ЧСС Polar Bluetooth® Smart

*** необходим датчик бега Polar Bluetooth® Smart

Подробнее узнать о множестве функций устройства V800 вы можете на сайте polar.com/support в полном руководстве пользователя.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

V800

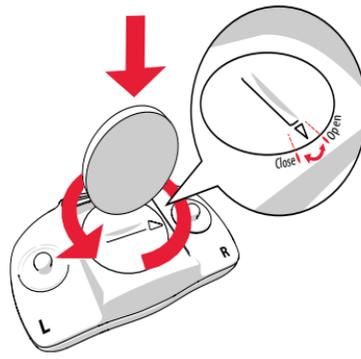
Тип аккумулятора	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 350 mAh
Время работы	13 ч в обычном режиме записи GPS/ 50 ч в энергосберегающем режиме GPS
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Водонепроницаемость	30 м
Материалы тренировочного компьютера	АБС-пластик + стеклопластик, сплав поликарбоната/АБС, алюминиевый сплав, нержавеющая сталь, стекло Gorilla glass, термополиуретан, нержавеющая сталь, алюминиевый сплав
Материалы ремня на запястье и застёжки	

Датчик частоты сердечных сокращений H7

Тип аккумулятора	CR2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора	Уплотнительное кольцо 20.0 x 1.0, фторкаучук
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Водонепроницаемость	30 м
Материал присоединителя	Полиамид
Материал ремня	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart и GymLink.

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)



При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.

2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.

3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в присоединитель.

4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.

ДОПОЛНИТЕ АКССУАРАМИ

Получить качественно новый опыт и наилучшим образом осознать происходящее во время тренировочного процесса вам помогут аксессуары на основе технологии Bluetooth® Smart:

Датчик бега Polar Bluetooth® Smart

Измеряет вашу скорость/температуру, дистанцию, частоту и длину шага, а также предоставляет возможность выполнения прыжкового теста.

Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart

Измеряет дистанцию и текущую, среднюю и максимальную скорость/температуру при езде на велосипеде. Подходит и для езды внутри помещения.

Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart

Измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования в оборотах в минуту.

Руководство пользователя и видеозаписи с инструкциями вы найдете на сайте www.polar.com/support.

Производитель:

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

Совместим с



Техническая поддержка



www.polar.com/en/support/V800



Polar V800

Руководство по началу работы
русский