



POLAR V800



KORISNIČKI PRIRUČNIK

KORISNIČKI PRIRUČNIK	1
Uvod	15
V800	15
Senzor brzine otkucaja srca H7*	16
USB kabel	16
Aplikacija Polar Flow	16
Softver Polar FlowSync	16
Internetska usluga Polar Flow	16
Uvod	16
V800	17
Senzor brzine otkucaja srca H7*	17
USB kabel	17
Aplikacija Polar Flow	18
Softver Polar FlowSync	18
Internetska usluga Polar Flow	18
Promjena baterije	18
Vrijeme trajanja baterije	19
Obavijesti o slaboj bateriji	20
Osnovne postavke	20
Funkcije gumba, geste i struktura izbornika	21
Funkcije gumba	22

Vremenski prikaz i izbornik	22
Način rada prije vježbanja	23
Za vrijeme vježbanja	23
Dodirne geste	23
HeartTouch	24
Struktura izbornika	24
Favoriti	25
Tajmeri	25
Testovi	25
Postavke	26
Status	26
Dnevnik	26
Kompatibilni senzori	26
Polar senzor koraka Bluetooth® Smart	27
Polar senzor brzine Bluetooth® Smart	27
Polar senzor kadence Bluetooth® Smart	27
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart	27
Uparivanje	28
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem V800	28
Uparivanje senzora koraka, brzine ili kadence s uređajem V800	28
Uparivanje vage Polar Balance s V800	29

Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem V800	30
Brisanje uparivanja	31
Sinkronizacija	31
Sinkronizacija pomoću aplikacije Flow	31
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc	32
Postavke sportskog profila	34
Postavke	34
Postavke sportskog profila	36
Postavke	37
Tjelesne postavke	38
Težina	39
Visina	39
Datum rođenja	39
Spol	39
Učestalost vježbanja	39
Maksimalna brzina otkucaja srca	40
Brzina otkucaja srca u mirovanju	40
Vo2max	40
Opće postavke	41
Uparivanje i sinkronizacija	41
Zrakoplovni način rada	41

Zvukovi gumba	41
Zaključavanje gumba	42
Osjetljivost kucanja	42
Osjetljivost dodira u vremenskom načinu rada	42
Jedinice	42
Jezik	42
Boja prikaza vježbanja	42
Više o vašem proizvodu	43
Postavke sata	43
Alarm	43
Vrijeme	43
Datum	43
Početni dan u tjednu	44
Izgled sata	44
Brzi izbornik	44
Vremenski prikaz	44
Prikaz vježbanja	44
Ažuriranje firmvera	45
Kako se ažurira firmver	46
Resetiranje uređaja V800	46
Aplikacija Polar Flow	47

Aplikacija Polar Flow	47
Internetska usluga Polar Flow	48
Ciljevi vježbanja	49
Izradite cilj vježbanja	50
Brzi cilj	50
Ciljni tempo utrke	50
Cilj u fazama	50
Favoriti	50
Favoriti	51
Dodavanje rute u favorite	51
Dodavanje cilja vježbanja u favorite:	51
Uređivanje favorita	52
Uklanjanje favorita	52
Nošenje senzora brzine otkucaja srca	53
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca	53
Nošenje senzora brzine otkucaja srca	54
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca	54
Početak vježbanja	55
Započinjanje vježbanja više sportova	57
Započinjanje vježbanja s ciljem vježbanja	58
Započinjanje vježbanja sa smjernicama za rutu	58

Započinjanje vježbanja s tempom utrke	58
Započinjanje vježbanja sa tajmerom intervala	59
Funkcije za vrijeme vježbanja	59
Zamjena sporta za vrijeme vježbanja više sportova	59
Napravite krug	59
Zaključavanje zone brzine otkucaja srca	60
Promjena osjetljivosti dodira za određeni sport	60
Promjena faze za vrijeme vježbanja u fazama	60
Pregled brzog izbornika	60
Uključivanje neprekidnog pozadinskog osvjetljenja	60
Uključivanje vodiča za lokaciju	60
Spremanje točke interesa	61
Brojilo vremena	61
Tajmer intervala	61
Automatsko pauziranje	61
HeartTouch	62
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja	62
Brisanje vježbanja	62
Nakon vježbanja	62
Sažetak vježbanja na vašem V800	63
Sažetak o jednom sportu	63

Sažetak za više sportova	66
Aplikacija Polar Flow	66
Internetska usluga Polar Flow	66
Status	66
Recovery status (Faza oporavka)	66
Daily activity (Dnevne aktivnosti)	67
Tjedni pregledi	67
GPS	68
GPS	69
Natrag na početak	70
Smjernice za rutu	70
Smjernice na zaslonu	70
Dodavanje rute u V800	71
Tempo utrke	71
Barometar	71
Pametno vježbanje	72
Opterećenje pri vježbanju	72
Tijek oporavka temeljen na 24/7 aktivnosti	73
Pregled faze oporavka	74
Pregled dnevnog utroška kalorija	75
Praćenje aktivnosti	75

Podaci o aktivnostima	75
Prednost vježbanja	77
Kako to radi?	77
Testiranje skokom	79
Skok iz čučnja	79
Izvođenje skoka iz čučnja	80
Rezultati testa	80
Skok s kontrapokretom	80
Izvođenje skoka s kontrapokretom	81
Rezultati testa	81
Kontinuirani skok	81
Izvođenje kontinuiranog skoka	82
Rezultati testa	82
Test kondicije	82
Prije testa	83
Provođenje testa	83
Rezultati testa	84
Klase kondicijske razine	84
Muškarci	84
Žene	85
Ortostatski test	85

Prije testa	86
Provođenje testa	86
Rezultati testa	87
Indeks trčanja	87
Kratkoročna analiza	88
Muškarci	88
Žene	88
Dugoročna analiza	89
Zone brzine otkucaja srca	90
Pametne kalorije	93
Pametne obavijesti	93
Kadenca s ručnog zgloba	94
Polar program za trčanje	94
Izradite Polar program za trčanje	95
Početak vježbanja	95
Pratite svoj napredak	96
Zone brzine	96
Postavke zona brzine	96
Cilj vježbanja prema zonama brzine	96
Za vrijeme vježbanja	97
Nakon vježbanja	97

Sportski profili	97
Dodavanje sportskog profila	97
Uređivanje sportskog profila	97
Prikazi vježbanja	98
Osnove	98
Brzina otkucaja srca	99
Geste i povratne informacije	99
Senzor koraka	99
GPS i nadmorska visina	99
Više sportova	100
Plivanje	100
Mjerenje plivanja (plivanje u bazenu)	100
Stilovi plivanja	101
Tempo i udaljenost	101
Frekvencija zamaha	101
Swolf	101
Postavite duljinu bazena	102
Započnite plivanje u bazenu	102
Nakon plivanja	102
Daljinsko plivanje	103
Stilovi plivanja	103

Tempo i udaljenost	103
Frekvencija zamaha	103
Započnite daljinsko plivanje	103
Tijekom plivanja	103
Nakon plivanja	104
R-R snimanje	104
Izvođenje R-R snimanja	105
Rezultati testa	105
Polar senzor koraka Bluetooth® Smart	106
Uparite senzor koraka s uređajem V800	106
Kalibracija senzora koraka	106
Ručna kalibracija	107
Postavljanje točne udaljenosti kruga	107
Postavljanje faktora	107
Automatska kalibracija	107
Kadenca trčanja i dužina koraka	108
Polar senzor koraka Bluetooth® Smart	109
Uparite senzor koraka s uređajem V800	109
Kalibracija senzora koraka	109
Ručna kalibracija	109
Postavljanje točne udaljenosti kruga	110

Postavljanje faktora	110
Automatska kalibracija	110
Kadenca trčanja i dužina koraka	111
Polar senzor brzineBluetooth® Smart	111
Uparite senzor brzine s uređajem V800	111
Mjerenje veličine kotača	112
Polar senzor kadenceBluetooth® Smart	113
Uparite senzor kadence s uređajem V800	113
Polar LOOK Kéo Power senzor Bluetooth® Smart	114
Uparivanje Kéo Power s V800	114
Postavke snage na uređaju V800	115
Kalibriranje senzora Kéo Power	115
Održavanje uređaja V800	117
V800	117
Senzor brzine otkucaja srca	117
Senzor korakaBluetooth® Smart, senzor brzineBluetooth® Smart i senzor kadenceBluetooth® Smart	118
Čuvanje	118
Servis	118
Održavanje uređaja V800	119
V800	119
Senzor brzine otkucaja srca	119

Senzor korakaBluetooth® Smart, senzor brzineBluetooth® Smart i senzor kadenceBluetooth® Smart	119
Čuvanje	120
Servis	120
Tehnički podaci	120
V800	120
Senzor brzine otkucaja srca H7	122
Softver Polar FlowSync	122
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	122
Vodonepropusnost Polar proizvoda	122
Baterije	123
Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca	124
Mjere opreza	125
Ometanje za vrijeme vježbanja	125
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	126
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	127
Naputak o odricanju odgovornosti	128

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju V800! V800 je predviđen za zahtjevne sportaše i sportove, a značajke GPS, Pametno vježbanje i 24/7 mjerenje aktivnosti pomoći će vam da ostvarite najbolje rezultate. Aplikacija Flow vam daje uvid u pregled vašeg vježbanja odmah po njegovom završetku, a internetska usluga omogućava da isplanirate i analizirate vježbanje do pojedinosti.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da se pokrenete s novim prijateljem u vježbanju. Na adresi www.polar.com/en/support/v800 ćete pronaći video vodiče i najnoviju verziju korisničkog priručnika.



V800

Pratite svoje podatke o vježbanju, kao što su brzina otkucaja srca, brzina, udaljenost, ruta, pa čak i najmanje svakodnevne aktivnosti.

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7*

Uživo pratite točne podatke o brzini otkucaja srca na vašem uređaju V800 dok vježbate, ali i za vrijeme plivanja. Vaša brzina otkucaja srca je podatak koji se koristi u analizi vašeg vježbanja.

USB KABEL

Koristite prilagođeni USB kabel za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja V800 i internetske usluge Polar Flow pomoću softvera FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Nakon vježbanja podaci će vam biti nadohvat ruke. Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Preuzmite je s usluge App Store ili Google Play.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Softver Flowsync vam omogućava sinkronizaciju podataka između uređaja V800 i internetske usluge Flow pomoću na računalu putem USB kabela. Idite na www.flow.polar.com/V800 te preuzmite i instalirajte softver Polar FlowSync.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na polar.com/flow ćete isplanirati i analizirati svaku pojedinost vašeg vježbanja, prilagoditi svoj uređaj i saznati više od svojoj izvedbi.

**Isporučuje se samo uz uređaje V800 sa kompletima senzora brzine otkucaja srca. Ako ste kupili komplet bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti naknadno.*

UVOD

Čestitamo vam na novom uređaju V800! V800 je predviđen za zahtjevne sportaše i sportove, a značajke GPS, Pametno vježbanje i 24/7 mjerenje aktivnosti pomoći će vam da ostvarite najbolje rezultate. Aplikacija Flow vam daje uvid u pregled vašeg vježbanja odmah po njegovom završetku, a internetska usluga omogućava da isplanirate i analizirate vježbanje do pojedinosti.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da se pokrenete s novim prijateljem u vježbanju. Na adresi www.polar.com/en/support/v800 ćete pronaći video vodiče i najnoviju verziju korisničkog priručnika.



V800

Pratite svoje podatke o vježbanju, kao što su brzina otkucaja srca, brzina, udaljenost, ruta, pa čak i najmanje svakodnevne aktivnosti.

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7*

Uživo pratite točne podatke o brzini otkucaja srca na vašem uređaju V800 dok vježbate, ali i za vrijeme plivanja. Vaša brzina otkucaja srca je podatak koji se koristi u analizi vašeg vježbanja.

USB KABEL

Koristite prilagođeni USB kabel za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja V800 i internetske usluge Polar Flow pomoću softvera FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Nakon vježbanja podaci će vam biti nadohvat ruke. Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Preuzmite je s usluge App Store ili Google Play.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Softver Flowsync vam omogućava sinkronizaciju podataka između uređaja V800 i internetske usluge Flow pomoću na računalu putem USB kabela. Idite na www.flow.polar.com/V800 te preuzmite i instalirajte softver Polar FlowSync.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Na polar.com/flow ćete isplanirati i analizirati svaku pojedinost vašeg vježbanja, prilagoditi svoj uređaj i saznati više od svojoj izvedbi.

**Isporučuje se samo uz uređaje V800 sa kompletima senzora brzine otkucaja srca. Ako ste kupili komplet bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti naknadno.*

PROMJENA BATERIJE

Kada raspakirate vaš uređaj V800, prva stvar koju morate učiniti je napuniti bateriju. Pričekajte da se V800 do kraja napuni prije prve upotrebe.

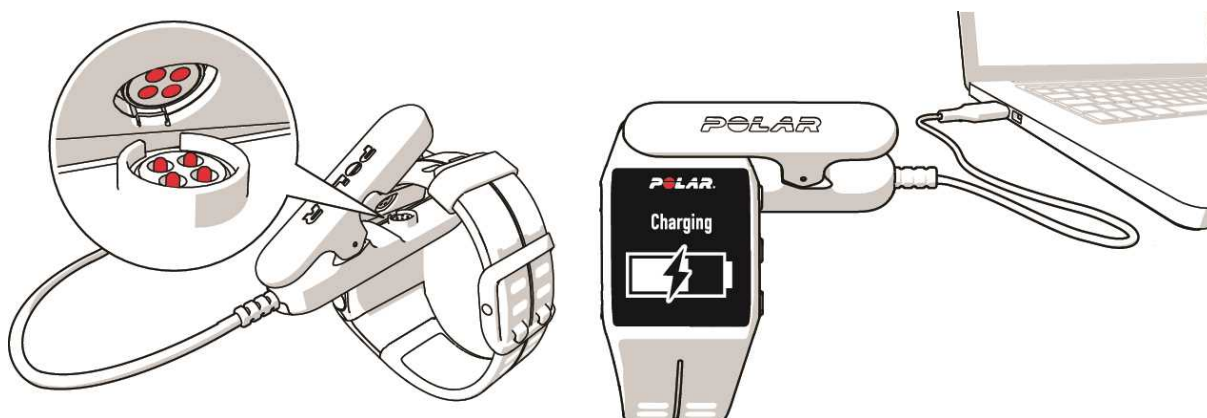
V800 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Prilagodljivi USB kabel koji je isporučen uz komplet proizvoda koristite za punjenje putem USB priključka na vašem računalu. Bateriju možete puniti i putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite AC adapter, provjerite nosi li on oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC 0,5 A - 2 A maks.". Koristite samo onaj AC adapter koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka "LPS", "Limited Power Supply" ili "UL listed"). Bateriju nemojte puniti na temperaturi ispod -10 °C ili iznad 50 °C.

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu označeno „Izlazni napon 5 V DC” i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” ili „CE”).



i Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

1. Priključite prilagođeni USB priključak na V800.
2. Drugi kraj kabela priključite u USB priključak na računalu.
3. Na zaslonu će se prikazati **Charging** (Puni se).
4. Kada se V800 do kraja napuni, prikazat će se **Charging completed** (Punjenje dovršeno).



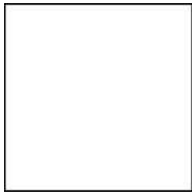
Provjerite je li USB priključak čvrsto sjeo na svoje mjesto te da su Polar logotip na USB priključku i V800 okrenuti u istom smjeru.

VRIJEME TRAJANJA BATERIJE

Prilikom uporabe bez prekida	U vremenskom načinu rada s praćenjem dnevnika aktivnosti
S normalnim GPS snimanjem i brzinom otkucaja srca: do 13 sati	Približno 30 dana
U GPS načinu uštede energije i uz brzinu otkucaja srca: do 50 sati	
S isključenim GPS snimanjem i uključenim mjerenjem brzine otkucaja srca: do 100 h	

Vrijeme trajanja baterije ovisi o mnogim faktorima poput temperature okruženja u kojem koristite uređaj za vježbanje, značajkama i senzorima koje koristite i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod ništice. Nošenje uređaja za vježbanje ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline i povećanju vremena rada.

OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

	Battery low. Charge (Baterija je prazna. Napunite je.) Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite V800.
	Charge before training (Napunite prije vježbanja) Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se pokrenuti prije nego napunite V800.
	Ako je zaslon prazan, baterija je prazna i V800 ulazi u način mirovanja. Napunite V800. Ako je baterija potpuno ispražnjena, možda će trebati malo vremena za prikaz animacije punjenja na prikazu.

OSNOVNE POSTAVKE

Kako biste bili sigurni da ćete uživati u najboljem izdanju uređaja V800, idite na flow.polar.com/start gdje ćete pronaći jednostavne upute koje će vas voditi kroz postavljanje uređaja V800, preuzimanje najnovijeg firmvera i pripreme internetske usluge Flow za upotrebu. **Ako već imate Polar račun, ne trebate registrirati novi račun na internetskoj usluzi Flow.** Možete se prijaviti s istim korisničkim imenom i lozinkom koje ste koristili sa, npr. uslugom polarpersonaltrainer.com.

Nakon punjenja uređaja V800, vrijeme je za unos osnovnih postavki. Ako želite imati najtočnije i osobno prilagođene podatke o vježbanju, važno je da precizno postavite svoje tjelesne postavke kao što je učestalost vježbanja, dob, težina i spol, jer oni utječu na izračun kalorija, opterećenje prilikom vježbanja baš kao i ostale funkcije pametnog vježbanja.

Prikazuje se **Choose language** (Odabir jezika). Pritisnite gumb za početak kako biste odabrali **English** (Engleski).

Ako ste odabrali jezik koji nije **English** (Engleski), bit ćete usmjereni na polar.com/flow gdje ćete odabrati jezik. Kada uređaj V800 pripremate za upotrebu pomoću internetske usluge Flow, možete dodati drugi jezik tijekom postavljanja. Ako želite dodati drugi jezik, idite na polar.com/flow i prijavite se. Kliknite na vaše ime/fotografiju uz profil u gornjem desnom kutu, odaberite Products (Proizvodi) i zatim Settings (Postavke) za V800. Odaberite željeni jezik s popisa i sinkronizirajte s vašim uređajem V800. Ponuđeni jezici su: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), **日本語** (Japanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Português** (Portugalski), **简体中文** (Pojednostavljeni kineski), **Suomi** (Finski) i **Svenska** (Švedski).

Ako ste odabrali engleski, prikazuje se **Set up your Polar V800** (Postavite vaš Polar V800). Postavite sljedeće podatke pa potvrdite svaki izbor pomoću gumba **Početak**. Ako se s bilo kojeg mjesta želite vratiti i promijeniti postavke, pritisćite **Back** (Natrag) sve dok ne dođete do postavke koju želite promijeniti.

1. **Time format** (Format vremena): Odaberite **12 h** ili **24 h**. Za **12 h** odaberite **AM** ili **PM**. Zatim postavite lokalno vrijeme.
2. **Date** (Datum): Unesite točan datum.
3. **Units** (Jedinice): Odaberite metričke (**kg, cm, °C**) ili imperijalne (**lb, ft, °F**) jedinice.
4. **I wear my product on** (Uređaj nosim na): Odaberite **Left hand** (Lijeva ruka) ili **Right hand** (Desna ruka).
5. **Weight** (Težina): Unesite vašu težinu.
6. **Height** (Visina): Unesite vašu visinu.
7. **Date of birth** (Datum rođenja): Unesite datum rođenja.
8. **Sex** (Spol): Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).
9. **Training background** (Učestalost vježbanja): **Occasional (0-1 h/week)** (Povremeno (0-1 h/tjedno)), **Regular (1-3 h/week)** (Redovito (1-3 h/tjedno)), **Frequent (3-5 h/week)** (Često (3-5 h/tjedno)), **Heavy (5-8 h/week)** (Snažno (5-8 h/tjedno)), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h/tjedno)), **Pro (12+ h/week)** (Profesionalno (12+ h/tjedno)). Dodatne informacije o učestalosti vježbanja potražite u "Tjelesne postavke" on page 38
10. **Ready to go!** (Spremni ste za početak!) se prikazuje kada završite s namještanjem postavki, nakon čega će V800 prikazati vrijeme.

FUNKCIJE GUMBA, GESTE I STRUKTURA IZBORNIKA

V800 koristi pet gumba s različitim funkcijama ovisno o namjeni. Osim toga, V800 koristi i geste kucanja. One se izvode dodirivanjem zaslona uređaja V800, a omogućavaju pregled podataka na zaslonu i izvođenje radnji tijekom vježbanja.

U donjim tablicama ćete saznati koje funkcije određeni gumbi imaju u različitim načinima rada.

FUNKCIJE GUMBA



VREMENSKI PRIKAZ I IZBORNİK

SVJETLO	• Osvjetljenje zaslona • Pritisnite i zadržite za pristup u Quick menu (Brzi izbornik)
NATRAG	• Zatvaranje izbornika • Povratak na prethodnu razinu • Ostavi postavke nepromijenjenima • Poništi odabir • Pritisnite i zadržite za povratak na vremenski prikaz iz izbornika • Pritisnite i zadržite za sinkronizaciju s aplikacijom Flow u vremenskom prikazu
POČETAK	• Potvrda odabira • Ulaz u način rada prije vježbanja • Ulaz u prikazani odabir na zaslonu
GORE	• Pomicanje kroz popise za odabir • Prilagođavanje odabrane vrijednosti • Pritisnite i zadržite za promjenu izgleda sata
DOLJE	• Pomicanje kroz popise za odabir • Prilagođavanje odabrane vrijednosti
KUCANJE	• Prikaz faze oporavka u vremenskom prikazu

NAČIN RADA PRIJE VJEŽBANJA

SVJETLO	• Pritisnite i zadržite za pristup postavkama sportskog profila
NATRAG	• Povratak na vremenski prikaz
POČETAK	• Početak vježbanja
GORE	• Pomicanje kroz popis sportova
DOLJE	• Pomicanje kroz popis sportova
KUCANJE	

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

SVJETLO	• Osvjetljenje zaslona • Pritisnite i zadržite za pristup u Quick Menu (Brzi izbornik) za vježbanje
NATRAG	• Vježbanje se pauzira u jednim pritiskom • Pritisnite i zadržite u 3 sekunde ako želite zaustaviti snimanje vježbanja • Ulaz u prijelazni način rada tijekom vježbanja više sportova
POČETAK	• Pritisnite i zadržite da zaključate/otključate zonu • Nastavak snimanja vježbanja nakon pauziranja
GORE	• Promjena prikaza vježbanja
DOLJE	• Promjena prikaza vježbanja
KUCANJE	• Započinjanje kruga/promjena prikaza vježbanja/aktiviranje pozadinskog osvjetljenja*

*Funkcije kucanja možete prilagoditi u postavkama sportskog profila na internetskoj usluzi Polar Flow.

DODIRNE GESTE

Dodirna gesta omogućava pregled podataka na zaslonu i izvođenje funkcija za vrijeme vježbanja. Pomoću dodirne geste možete pregledavati tijek oporavka u vremenskom načinu rada ili započeti krug, promijeniti prikaz vježbanja ili aktivirati pozadinsko osvjetljenje za vrijeme vježbanja. Geste se izvode čvrstim dodirivanjem zaslona. Lagani dodir nije dovoljan. Zaslون možete dodirivati dvama prstima uz umjerenu silu, staklo se neće slomiti pod čvrstim dodirom.

Postavka osjetljivosti dodira za određeni sport omogućava prilagođavanje osjetljivosti prema različitim sportovima. Za promjenu osjetljivosti dodira (jačina kojom morate dodirnuti za vrijeme vježbanja) za

određeni sport, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i u - okviru sporta kojeg želite urediti - odaberite **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport). Za promjenu osjetljivosti dodira (jačina kojom morate dodirnuti da bi se prikazala vaša faza oporavka) u vremenskom načinu, idite na **Settings > General settings > Time mode tap sensitivity** (Postavke > Opće postavke > Osjetljivost dodira u vremenskom načinu rada). Isprobajte različite osjetljivost kako biste saznali koja vam najbolje odgovara u različitim sportovima i koja postavka je najbolja za korištenje u vremenskom načinu rada. Osjetljivost se mogu postaviti na jednu od sljedećih vrijednosti: **Light tap**, **Normal tap**, **Strong tap**, **Very strong tap** (Lagani dodir, normalan dodir, jak dodir, vrlo jak dodir) ili **Off** (Isključeno).

Osjetljivost dodira za određeni sport može se promijeniti i za vrijeme vježbanja putem **brzog izbornika**. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO i odaberite **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport).



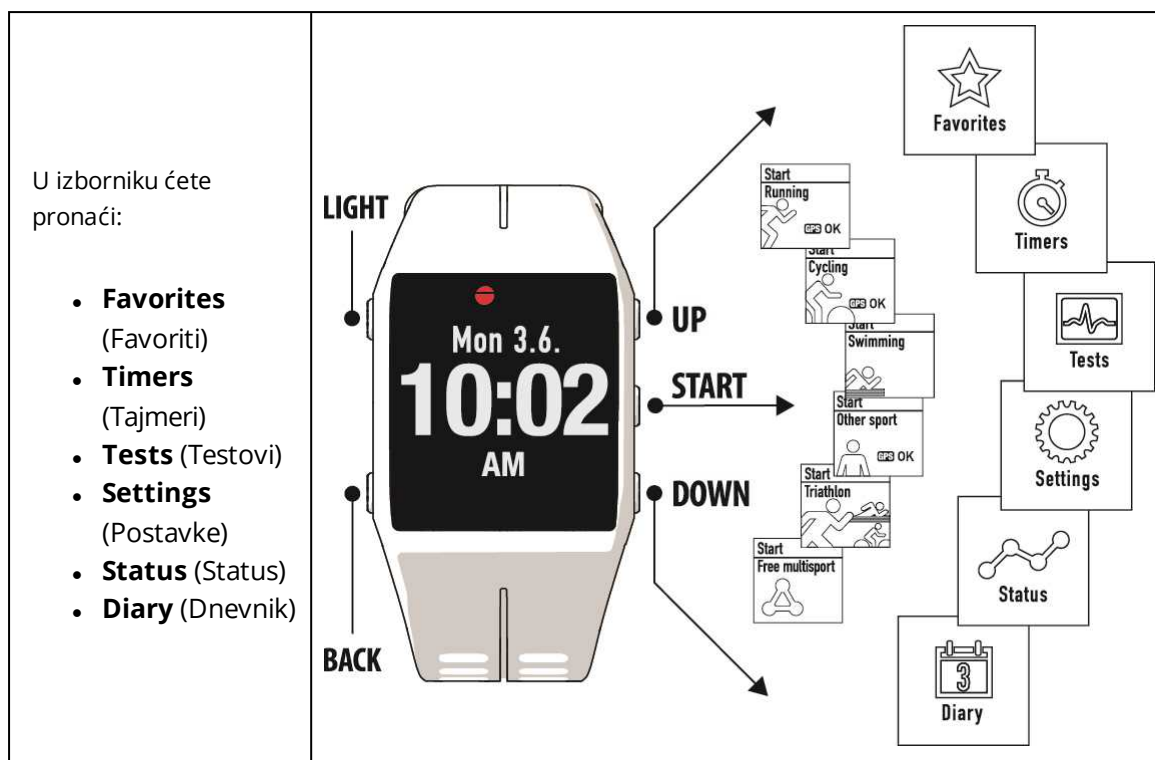
Funkcije dodira možete prilagoditi u postavkama sportskog profila na internetskoj usluzi Polar Flow.

HEARTTOUCH

Funkciju HeartTouch koristite za jednostavan prikaz doba dana, aktiviranje pozadinskog osvjetljenja i prikaz prethodnog kruga. Jednostavno dodirnite senzor brzine otkucaja srca uređajem V800. Nisu potrebni gumbi. Funkcije HeartTouch možete urediti u postavkama sportskog profila na internetskoj usluzi Flow. Više informacija potražite u "Sportski profili" on page 97

STRUKTURA IZBORNIKA

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete koristeći gumbе za GORE i DOLJE. Odabir ćete potvrditi pomoću gumba za POČETAK, a vraćate se pomoću gumba za NATRAG.



FAVORITI

U stavci **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći:

- **Race Pace** (Tempo utrke), rute i ciljeve vježbanja koje ste spremili kao favorite na internetsku uslugu Flow.

Više informacija potražite u "Tempo utrke" on page 71

TAJMERI

U stavci **Timers** (Tajmeri) ćete pronaći:

- **Stopwatch** (Štoperica)
- **Countdown timer** (Brojilo vremena)

TESTOVI

U stavci **Tests** (Testovi) ćete pronaći:

- **Orthostatic test** (Ortostatski test)
- **Fitness test** (Test kondicije)

- **Jump test** (Testiranje skokom)
- **RR recording** (Snimanje brzine disanja)

Više informacija potražite u "Značajke"

POSTAVKE

U stavci **Settings** (Postavke) možete urediti sljedeće:

- **Sport profiles** (Sportski profili)
- **Physical settings** (Tjelesne postavke)
- **General settings** (Opće postavke)
- **Watch settings** (Postavke sata)

Više informacija potražite u "Postavke"

STATUS

U stavci **Status** (Status) ćete pronaći:

- **Recovery status** (Faza oporavka): Prikazuje vašu trenutnu fazu oporavka. Više informacija potražite u "Tijek oporavka temeljen na 24/7 aktivnosti" on page 73
- **Daily activity** (Dnevne aktivnosti): Prikazuje koliko ste kalorija utrošili tijekom vježbanja, aktivnosti i BBM-om (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
- **Week summaries** (Tjedni pregledi): Prikazuje sažetke vaših tjedana u vježbanju. Sažetak sadrži trajanje, udaljenost i vrijeme utrošeno u zonama brzine otkucaja srca.

Više informacija potražite u "Status" on page 66

DNEVNIK

U **Diary** (Dnevnik) možete pregledati vidjeti trenutni tjedan, prethodna četiri tjedna i sljedeća četiri tjedna. Odaberite dan za koji želite vidjeti sva vježbanja i sažetke svih odrađenih vježbanja i testova. Možete vidjeti i vašu planirana vježbanja.

KOMPATIBILNI SENZORI

Unaprijedite vježbanje i ostvarite kompletniji stupanj razumijevanja rezultata vježbanja uz *Bluetooth®* Smart senzore.

POLAR SENZOR KORAKA *BLUETOOTH® SMART*

Senzor koraka *Bluetooth® Smart* je namijenjen trkačima koji žele poboljšati svoju tehniku i rezultate. Omogućava pregled podataka o brzini i udaljenosti, neovisno o tome trčite li na ergometru ili najblatnijavijoj stazi.

- Mjeri svaki korak koji napravite i tako izračunava brzinu trčanja i udaljenost koju će prikazati
- Pomaže da poboljšate tehniku trčanja dok vam prikazuje kadencu trčanja i duljinu koraka
- Omogućava da izvršite testiranje skokom
- Mali senzor čvrsto pristaje na vaše vezice
- Otporan na udarce i vodu, čime se omogućava izdržljivost u najzahtjevnijim utrka

POLAR SENZOR BRZINE *BLUETOOTH® SMART*

Postoji čitav niz čimbenika koji mogu utjecati na brzinu vožnje bicikla. Tjelesna pripremljenost je, naravno, jedna od njih, međutim, vremenski uvjeti i različiti sastojci ceste također igraju veliku ulogu. Najnapredniji način da izmjerite kako ti čimbenici utječu na vašu brzinu je - aerodinamični senzor brzine.

- On mjeri trenutnu, prosječnu i maksimalnu brzinu
- Pratite svoju prosječnu brzinu kako biste vidjeli kako napredujete u rezultatima
- Lagan je, ali i čvrst i jednostavno se postavlja

POLAR SENZOR KADENCE *BLUETOOTH® SMART*

Najpraktičniji način mjerenja biciklističke etape je pomoću naprednog bežičnog senzora kadence. On mjeri prosječnu i maksimalnu biciklističku kadencu u stvarnom vremenu izraženu u broju okretaja u minuti, čime se omogućava usporedba tehnike vaše vožnje s prethodnim vožnjama.

- Poboljšava vašu tehniku vožnje bicikla i otkriva koja je vaša optimalna kadenca
- Podaci o kadenci bez smetnji omogućavaju procjenu vaših rezultata
- Napravljen je da bude aerodinamičan i lagan

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH® SMART*

U potpunosti poboljšajte svoje biciklističke rezultate i tehniku. Ovaj sustav koristi tehnologiju *Bluetooth® Smart* i troši jako malo energije i zato je savršeno rješenje za ambiciozne bicikliste.

- Daje trenutnu povratnu informaciju mjerenjem točne izlazne snage u vatima.
- Prikazuje uravnoteženost lijeve i desne strane te trenutnu i prosječnu kadencu
- Prikazuje način korištenja sile na pedalama uz značajku vektora sile
- Jednostavno postavljanje i prijelaz između bicikala

UPARIVANJE

Senzori kompatibilni s uređajem V800 koriste *Bluetooth* Smart ® bežičnu tehnologiju. Prije stavljanja u upotrebu novog senzora brzine otkucaja srca, senzora trčanja, senzora vožnje bicikla ili mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno ga je upariti s uređajem V800. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju V800 omogućava primanje signala samo sa senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji zbog prijenosa podataka.

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM V800

Postoje dva načina uparivanja senzora brzine otkucaja srca s uređajem V800:

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite **POČETAK** u prikazu vremena kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. **Prije uparivanja, prikazat će se poruka da dodirnete svoj senzor s uređajem V800**, zatim dodirnite senzor brzine otkucaja srca sa uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Uparite Polar H7 xxxxxxxx), gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja. Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj) i pritisnite gumb za **POČETAK**.
2. V800 će početi tražiti senzor brzine otkucaja srca.
3. Nakon pronalaska senzora brzine otkucaja srca, prikazat će se **Polar H7 xxxxxxxx** (gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite gumb za **POČETAK**, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).



Kada koristite senzor brzine otkucaja srca H7, V800 može prepoznati vašu brzinu otkucaja srca putem GymLink prijenosa, prije nego ste izvršili uparivanje. Pobrinite se da ste uparili senzor brzine otkucaja srca prije početka vježbanja.

UPARIVANJE SENZORA KORAKA, BRZINE ILI KADENCE S UREĐAJEM V800

Prije uparivanja senzora koraka, senzora kadence ili senzora brzine, pazite da oni budu pravilno postavljeni. Dodatne informacije o postavljanju senzora pronaći ćete u njihovim priručnicima.

Postoje dva načina uparivanja senzora s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb za POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. V800 će početi tražiti senzor.
 - Senzor koraka: Dodirnite senzor koraka s uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.
 - Senzor kadence: Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
 - Senzor brzine: Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Prikazuje se **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** (Uparite Polar senzor trčanja/kadence/brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite **Yes** (Da).
Po dovršetku će se prikazati poruka
4. **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj) i pritisnite gumb za POČETAK.
2. V800 će početi tražiti senzor.
3. Nakon pronalaska senzora brzine otkucaja srca, prikazat će se **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** (Polar senzor trčanja/kadence/brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite gumb za POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Dodatne informacije o uparivanju određenog senzora pronaći ćete u odjeljku "Senzori"

UPARIVANJE VAGE POLAR BALANCE S V800

Postoje dva načina uparivanja vage Polar Balance s uređajem V800:

1. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.
2. Nakon zvučnog signala, na zaslonu vage počet će treptati ikona za Bluetooth, što znači da je veza uspostavljena. Vaga će tada biti spremna za uparivanje s V800.
3. Pritisnite i dvije sekunde zadržite gumb NATRAG i pričekajte da se na zaslonu prikaže da je uparivanje gotovo.

ili

1. Uđite u **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje drugog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. V800 će početi tražiti vagu.
3. Stanite na vagu. Na zaslonu će se prikazati vaša težina.

4. Nakon pronalaženja vage, na V800 će se prikazati ID **Polar scale xxxxxxxx** (vaga Polar xxxxxxxx).
5. Pritisnite gumb POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

 Vaga se može upariti sa 7 različitih uređaja Polar. Ako je broj uparenih uređaja veći od 7, prvi upareni uređaj se uklanja i zamjenjuje.

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM V800

Prije uparivanja mobilnog uređaja kreirajte Polar račun ako ga već nemate i zatim preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play. Osim toga, na računalo svakako preuzmite i instalirajte softver FlowSync sa adrese flow.polar.com/V800 i registrirajte svoj V800 na internetskoj usluzi Flow.

Prije nego započnete uparivanje, provjerite je li na mobilnom uređaju uključena *Bluetooth* veza i da nije uključen zrakoplovni način rada.

Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Na mobilnom uređaju otvorite aplikaciju Flow i prijavite se sa svojim Polar računom.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz Connect product (Poveži proizvod) (**Waiting for V800**) (Čeka se V800).
3. U vremenskom načinu rada uređaja V800 pritisnite i zadržite gumb za NATRAG.
4. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
5. Na mobilnom uređaju prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem i unesite pin kod prikazan na uređaju V800.
6. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Na mobilnom uređaju otvorite aplikaciju Flow i prijavite se sa svojim Polar računom.
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz Connect product (Poveži proizvod) (**Waiting for V800**) (Čeka se V800).
3. Na uređaju V800, uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj) pa pritisnite gumb za POČETAK
4. Kada je vaš uređaj pronađen, na V800 će se prikazati **Polar mobile xxxxxxxx** (gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
5. Pritisnite gumb za POČETAK, prikazat će se **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a zatim **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).

6. Na mobilnom uređaju prihvatite zahtjev za Bluetooth uparivanjem i unesite pin kod prikazan na uređaju V800.
7. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

BRISANJE UPARIVANJA

Ako želite izbrisati uparivanje sa senzorom ili mobilnim uređajem:

1. Idite u **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upareni uređaji) i pritisnite gumb za POČETAK.
2. Odaberite uređaj koji želite ukloniti s popisa i pritisnite gumb za POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Delete pairing?** (Izbrisati uparivanje?), a vi odaberite **Yes** (Da) i pritisnite gumb za POČETAK.
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing deleted** (Uparivanje izbrisano).

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja V800 možete prenositi putem USB kabela dok koristite softver FlowSync ili bežično pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Polar Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja V800 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/V800 i izradite Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow te preuzmite i na računalo instalirajte softver FlowSync. Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja V800, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

SINKRONIZACIJA POMOĆU APLIKACIJE FLOW

Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow
- Registrirali ste V800 na internetsku uslugu Flow i barem jednom sinkronizirali podatke pomoću softvera FlowSync.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste V800 s mobilnim telefonom. Više informacija potražite u "Uparivanje" on page 28

Postoje dva načina za sinkronizaciju podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow i pritisnite te zadržite gumb NATRAG na uređaju V800.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

ili

1. Prijavite se u aplikaciju Flow i uđite u **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacije > Sinkronizacija podataka) pa pritisnite gumb za POČETAK na uređaju V800.
2. Prikazat će se poruka **Connecting to device** (Povezivanje s uređajem), a nakon toga **Connecting to app** (Povezivanje s aplikacijom).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Syncing completed** (Sinkronizacija je dovršena).

 Kada sinkronizirate V800 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati sa internetskom uslugom Flow, putem internetske veze.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow app idite na www.polar.com/en/support/Flow_app

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/V800 pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite USB kabel u računalo, a priključak u uređaj V800. Pokrenite softver FlowSync .
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

 Svaki put kada priključite uređaj V800 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je V800 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync da se te postavke prenesu na uređaj V800.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na www.polar.com/en/support/flow

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na www.polar.com/en/support/FlowSync

POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA

Namjestite postavke sportskog profila tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Određene postavke sportskih profila na uređaju V800 možete urediti u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili). Na primjer, možete uključiti ili isključiti GPS u različitim sportovima.

 Širi raspon mogućnosti za prilagodbu dostupan je na internetskoj usluzi Flow. Više informacija potražite u "Sportski profili" on page 97

Prema zadanim postavkama, u načinu rada prije vježbanja prikazuje se sedam sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportove na popis i sinkronizirati ih s uređajem V800. Istodobno možete imati najviše 20 sportova na uređaju V800. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen.

Prema zadanim postavkama, u stavci **Sport profiles** (Sportski profili) ćete pronaći:

- **Running** (Trčanje)
- **Cycling** (Vožnja bicikla)
- **Swimming** (Plivanje)
- **Other outdoor** (Ostale aktivnosti na otvorenom)
- **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom)
- **Triathlon** (Triatlon)
- **Free multisport** (Slobodni način izvođenja više sportova)

 Ako ste uredili vaše sportske profile u internetskoj usluzi Flow prije prvog vježbanja i ako ste ih sinkronizirali s uređajem V800, popis sportskih profila će sadržati i uređene sportske profile.

POSTAVKE

Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti. Postavkama sportskog profila možete pristupiti i tako da pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO. U sportskim profilima koji sadrže više sportova (npr. triatlon i biatlon) moguće je izmijeniti postavke za svaki sport. Primjerice, u triatlonu možete izmijeniti postavke za plivanje, vožnju bicikla i trčanje.

- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Vibration feedback** (Obavješćavanje vibracijom): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Primjerice, ako se uključi, V800 će vibrirati prilikom započinjanja ili prekidanja vježbanja, pronalaska GPS signala ili ostvarivanja cilja vježbanja.

- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma) ili **% of Hr reserve** (% rezerve brzine otkucaja srca). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl): Odaberite **Power view** (Prikaz snage), **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja), **Set FTP value** (Postavi FTP vrijednost) ili **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja zone snage). Postavite kako želite pregledati snagu, učestalost snimanja podatkovnih točaka za snagu, postaviti FTP vrijednost ili pregledati ograničenja za zonu snage.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno), **Normal** (Normalno) ili **Power save, long session** (Ušteda energije, dugotrajno vježbanje).
- **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport): Odaberite **Off** (Isključeno), **Light tap** (Lagan dodir), **Normal tap** (Normalan dodir), **Strong tap** (Jak dodir) ili **Very strong tap** (Vrlo jak dodir). Postavite potrebnu jačinu kucanja zaslona pri korištenju gesti s kucanjem.
- **Stride sensor** (Senzor koraka): Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu). U sklopu stavke **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatski) ili **Manual** (Ručno). U sklopu stavke **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu) postavite izvor za podatke o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Za dodatne informacije o kalibraciji senzora koraka, "Polar senzor koraka Bluetooth® Smart" on page 109



Kalibracija senzora koraka će biti vidljiva samo ako je senzor koraka uparen.

- **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu): postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.



Kalibracija nadmorske visine će biti vidljiva samo prilikom pristupanja postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja.

- **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).
- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste **automatic pause** (automatsko pauziranje) postavili u **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati.



GPS snimanje mora biti postavljeno u normalno da bi bilo moguće koristiti automatsko pauziranje.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost kruga), **Lap duration** (Trajanje kruga) ili **Location-based** (Prema lokaciji). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Location-based** (Prema lokaciji), krug će se uvijek započeti na određenoj lokaciji. (početna točka vašeg vježbanja ili točka interesa koju ste označili za vrijeme vježbanja)

 GPS snimanje mora biti postavljeno u normalno da bi bilo moguće koristiti automatski krug.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

POSTAVKE SPORTSKOG PROFILA

Namjestite postavke sportskog profila tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Određene postavke sportskih profila na uređaju V800 možete urediti u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili). Na primjer, možete uključiti ili isključiti GPS u različitim sportovima.

 Širi raspon mogućnosti za prilagodbu dostupan je na internetskoj usluzi Flow. Više informacija potražite u "Sportski profili" on page 97

Prema zadanim postavkama, u načinu rada prije vježbanja prikazuje se sedam sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportove na popis i sinkronizirati ih s uređajem V800. Istodobno možete imati najviše 20 sportova na uređaju V800. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen.

Prema zadanim postavkama, u stavci **Sport profiles** (Sportski profili) ćete pronaći:

- **Running** (Trčanje)
- **Cycling** (Vožnja bicikla)
- **Swimming** (Plivanje)
- **Other outdoor** (Ostale aktivnosti na otvorenom)
- **Other indoor** (Ostale aktivnosti u zatvorenom)
- **Triathlon** (Triatlon)
- **Free multisport** (Slobodni način izvođenja više sportova)

 Ako ste uredili vaše sportske profile u internetskoj usluzi Flow prije prvog vježbanja i ako ste ih sinkronizirali s uređajem V800, popis sportskih profila će sadržati i uređene sportske profile.

POSTAVKE

Za prikaz ili izmjenu postavki određenog sportskog profila, idite u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili) i odaberite profil koji želite urediti. Postavkama sportskog profila možete pristupiti i tako da pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO. U sportskim profilima koji sadrže više sportova (npr. triatlon i biatlon) moguće je izmijeniti postavke za svaki sport. Primjerice, u triatlonu možete izmijeniti postavke za plivanje, vožnju bicikla i trčanje.

- **Training sounds** (Zvukovi vježbanja): Odaberite **Off** (Isključeno), **Soft** (Tiho), **Loud** (Glasno) ili **Very loud** (Vrlo glasno).
- **Vibration feedback** (Obavještavanje vibracijom): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Primjerice, ako se uključi, V800 će vibrirati prilikom započinjanja ili prekidanja vježbanja, pronalaska GPS signala ili ostvarivanja cilja vježbanja.
- **Heart rate settings** (Postavke brzine otkucaja srca): **Heart rate view** (Prikaz brzine otkucaja srca): Odaberite **Beats per minute (bpm)** (Otkucaja u minuti (otk/min)), **% of maximum** (% maksimuma) ili **% of Hr reserve** (% rezerve brzine otkucaja srca). **Check HR zone limits** (Provjeri ograničenja zone brzine otkucaja srca): Služi za provjeru ograničenja svake zone brzine otkucaja srca. **HR visible to other device** (Brzina otkucaja srca vidljiva ostalim uređajima): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste odabrali **On** (Uključeno), ostali kompatibilni uređaji (npr. oprema za vježbanje) moći će prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.
- **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl): Odaberite **Power view** (Prikaz snage), **Power**, **rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja), **Set FTP value** (Postavi FTP vrijednost) ili **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja zone snage). Postavite kako želite pregledati snagu, učestalost snimanja podatkovnih točaka za snagu, postaviti FTP vrijednost ili pregledati ograničenja za zonu snage.
- **GPS recording** (GPS snimanje): Odaberite **Off** (Isključeno), **Normal** (Normalno) ili **Power save, long session** (Ušteda energije, dugotrajno vježbanje).
- **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport): Odaberite **Off** (Isključeno), **Light tap** (Lagan dodir), **Normal tap** (Normalan dodir), **Strong tap** (Jak dodir) ili **Very strong tap** (Vrlo jak dodir). Postavite potrebnu jačinu kucanja zaslona pri korištenju gesti s kucanjem.
- **Stride sensor** (Senzor koraka): Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu). U sklopu stavke **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatski) ili **Manual** (Ručno). U sklopu stavke **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu) postavite izvor za podatke o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**. Za dodatne informacije o kalibraciji senzora koraka, "Polar senzor koraka Bluetooth® Smart" on page 109

 Kalibracija senzora koraka će biti vidljiva samo ako je senzor koraka uparen.

- **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu): postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.

 Kalibracija nadmorske visine će biti vidljiva samo prilikom pristupanja postavkama sportskog profila iz načina rada prije vježbanja.

- **Speed view** (Prikaz brzine): Odaberite **km/h** (kilometara na sat) ili **min/km** (minuta po kilometru). Ako ste odabrali imperijalne jedinice, odaberite **mph** (milja na sat) ili **min/mi** (minuta po milji).
- **Automatic pause** (Automatsko pauziranje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno). Ako ste **automatic pause** (automatsko pauziranje) postavili u **On** (Uključeno), vaše vježbanje automatski će se pauzirati ako se prestanete pomicati.

 GPS snimanje mora biti postavljeno u normalno da bi bilo moguće koristiti automatsko pauziranje.

- **Automatic lap** (Automatski krug): Odaberite **Off** (Isključeno), **Lap distance** (Udaljenost kruga), **Lap duration** (Trajanje kruga) ili **Location- based** (Prema lokaciji). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Location- based** (Prema lokaciji), krug će se uvijek započeti na određenoj lokaciji. (početna točka vašeg vježbanja ili točka interesa koju ste označili za vrijeme vježbanja)

 GPS snimanje mora biti postavljeno u normalno da bi bilo moguće koristiti automatski krug.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

TJELESNE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje tjelesnih postavki, idite u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke). Važno je da budete precizni sa tjelesnim postavkama, posebice kada namještate težinu, visinu, datum rođenja i spol jer oni utječu na točnost mjernih vrijednosti poput ograničenja zone brzine otkucaja srca i potrošnje kalorija.

U stavci **Physical settings** (Tjelesne postavke) ćete pronaći:

- **Weight** (Težina)
- **Height**
- **Date of birth** (Datum rođenja)
- **Sex** (Spol)
- **Training background** (Učestalost vježbanja)
- **Maximum heart rate** (Maksimalna brzina otkucaja srca)
- **Resting heart rate** (Brzina otkucaja srca u mirovanju)
- **VO₂max**

TEŽINA

Podesite težinu u kilogramima (kg) ili funtama (lb).

VISINA

Podesite visinu u centimetrima (metrički sustav) ili stopama i inčima (imperijalni sustav).

DATUM ROĐENJA

Podesite vaš rođendan. Redoslijed kojim podešavate postavke datuma ovisi o odabranom vremenskom načinu (24 h: dan - mjesec - godina / 12 h: mjesec - dan - godina).

SPOL

Odaberite **Male** (Muško) ili **Female** (Žensko).

UČESTALOST VJEŽBANJA

Učestalost vježbanja je procjena dugoročne razine vaše tjelesne aktivnosti. Odaberite rješenje koje najbolje opisuje sveukupnu količinu i intenzitet vaše fizičke aktivnosti u protekla tri mjeseca.

- **Occasional (0-1h/week)** (Povremeno (0-1 h tjedno)): Ne sudjelujete redovito u programiranom rekreativnom sportu ili snažnoj fizičkoj aktivnosti, npr. hodate samo iz zadovoljstva ili tek povremeno vježbate dovoljno snažno da prouzročite otežano disanje ili znojenje.
- **Regular (1-3h/week)** (Redovito (1-3 h tjedno)): Redovito sudjelujete u rekreacijskim sportovima, npr. trčite 5-10 km ili 3-6 milja na tjedan ili provodite 1-3 sata na tjedan u usporedivoj fizičkoj aktivnosti ili vaš posao zahtijeva srednju fizičku aktivnost.
- **Frequent (3-5h/week)** (Često (3-5 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 3 puta tjedno u snažnoj fizičkoj vježbi, npr. trčite 20-50 km/12-31 milja tjedno ili trošite 3-5 sati tjedno na sličnu fizičku aktivnost.
- **Heavy (5-8h/week)** (Teško (5-8 h tjedno)): Sudjelujete najmanje 5 puta tjedno u teškim tjelesnim vježbama, a nekada sudjelujete u masovnim sportskim natjecanjima.

- **Semi-pro (8-12h/week)** (Poluprofesionalno (8-12 h tjedno)): Teške tjelesne vježbe izvodite gotovo svaki dan kako biste poboljšali svoje rezultate zbog natjecanja.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionalno (više od 12 h tjedno)): Vi ste izdržljiv sportaš. Teške tjelesne vježbe izvodite radi poboljšanja rezultata zbog natjecanja.

Internetska usluga Flow prati vašu količinu vježbanja na tjednoj osnovi. Ako se količina vježbanja promijenila, dobit ćete preporuku da ažurirate svoju učestalost vježbanja prema posljednjih 14 tjedana vježbanja.

MAKSIMALNA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Namjestite maksimalnu brzinu otkucaja srca ako znate vašu trenutnu vrijednost maksimalne brzine otkucaja srca. Vaša predviđena maksimalna vrijednost brzine otkucaja srca (220-dob) prikazana je kao zadano podešenje pri prvom namještanju ove vrijednosti.

HR_{max} se koristi za izračun utroška energije. HR_{max} je najveći broj otkucaja u minuti za vrijeme maksimalnog tjelesnog opterećenja. Najtočniji način za određivanje vaše vrijednosti HR_{max} je izvođenje testa maksimalne izdržljivosti u laboratoriju. HR_{max} je vrlo bitan i pri utvrđivanju intenziteta vježbanja. Ta vrijednost je individualna i ovisi o starosti i nasljednim čimbenicima.

BRZINA OTKUCAJA SRCA U MIROVANJU

Namjestite brzinu otkucaja srca u mirovanju.

Brzina otkucaja srca u mirovanju određene osobe (HR_{rest}) ja najmanji broj otkucaja srca u minuti (otk/min) u potpuno opuštenom stanju, bez smetnji. Starost, razina kondicije, genetika, zdravstveno stanje i spol utječu na HR_{rest} . HR_{rest} se smanjuje kao posljedica kardiovaskularnog kondicioniranja. Uobičajena vrijednost za odrasle je 60-80 otk/min ali za vrhunske atletičare može biti manja od 40 otk/min.

VO₂MAX

Namjestite svoj VO₂max.

Postoji jasna povezanost između maksimalne potrošnje kisika (VO₂max) u tijelu i kardiorespiratorne pripremljenosti, jer isporuka kisika do tkiva ovisi o radu pluća i srca. VO₂max (maksimalan udisaj kisika, maksimalna aerobna snaga) je najveća brzina kojom tijelo može potrošiti kisik za vrijeme najnapornijih vježbi; u izravnoj je vezi sa maksimalnim kapacitetom srca za isporuku krvi mišićima. VO₂max se može izmjeriti ili predvidjeti pomoću testova kondicije (npr. testovima vježbanjem pod maksimalnim opterećenjem, testovima vježbanjem pod submaksimalnim opterećenjem, Polar testom kondicije). VO₂max je dobar pokazatelj kardiorespiratorne pripremljenosti i dobro sredstvo predviđanja

sposobnosti izvedbe u natjecanjima izdržljivosti, kao što je trčanje na duge pruge, vožnja bicikla, skijaško trčanje i plivanje.

$VO_{2\max}$ se može izraziti u milimetrima po minuti ($\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$), a ta vrijednost može se podijeliti prema tjelesnoj težini u kilogramima ($\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$).

OPĆE POSTAVKE

Za prikaz i uređivanje općih postavki, idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **General settings** (Opće postavke) pronaći ćete:

- **Pair and sync** (Uparivanje i sinkronizacija)
- **Flight mode** (Zrakoplovni način rada)
- **Button sounds** (Zvukovi gumba)
- **Button lock** (Zaključavanje gumba)
- **Tap sensitivity** (Osjetljivost dodira)
- **Units** (Jedinice)
- **Language** (Jezik)
- **Training view color** (Boja prikaza vježbanja)
- **About your product** (Više o vašem proizvodu)

UPARIVANJE I SINKRONIZACIJA

- **Pair new device** (Upari novi uređaj): Uparite senzore brzine otkucaja srca, senzore trčanja, senzore vožnje bicikla i mobilne uređaje s vašim V800.
- **Paired devices** (Upareni uređaji): Pregled svih uređaja koje ste uparili s uređajem V800. To mogu biti senzori brzine otkucaja srca, senzori trčanja, senzori vožnje bicikla i mobilni uređaji.
- **Sync Data** (Sinkroniziraj podatke): Sinkronizirajte podatke s aplikacijom Flow. Stavka **Sync data** (Sinkroniziraj podatke) će postati vidljiva nakon što ste uparili V800 s mobilnim uređajem.

ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA

Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno)

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija s uređajem. I dalje ćete ga moći koristiti za prikupljanje podataka o aktivnostima, ali ne i tijekom vježbanja sa senzorom brzine otkucaja srca niti za sinkronizaciju podataka s mobilnom aplikacijom Polar Flow, jer je **Bluetooth® Smart** onemogućen.

ZVUKOVI GUMBA

Postavite zvukove gumba u **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

 Imajte na umu da ovim odabirom nećete izmijeniti zvukove vježbanja. Zvukovi vježbanja uređuju se postavkama sportskog profila. Više informacija potražite u "Postavke sportskog profila" on page 36

ZAKLJUČAVANJE GUMBA

Odaberite **Manual lock** (Ručno zaključavanje) ili **Automatic lock** (Automatsko zaključavanje). U **Manual lock** (Ručno zaključavanje) gumb ručno zaključavate u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Automatic Lock** (Automatsko zaključavanje), gumb se zaključava automatski nakon 60 sekundi.

 Funkcija kucanja može se koristiti kada je gumb zaključan.

OSJETLJIVOST KUCANJA

Odaberite **Off** (Isključeno), **Light tap** (Lagano kucanje), **Normal tap** (Normalno kucanje) ili **Strong tap** (Jako kucanje). Postavite potrebnu jačinu kucanja zaslona pri korištenju gesti s kucanjem.

OSJETLJIVOST DODIRA U VREMENSKOM NAČINU RADA

Odaberite **Off** (Isključeno), **Light tap** (Lagan dodir), **Normal tap** (Normalan dodir), **Strong tap** (Jak dodir) ili **Very strong tap** (Vrlo jak dodir). Postavite potrebnu jačinu kucanja zaslona pri korištenju gesti s kucanjem.

JEDINICE

Odaberite metričke (**kg, cm, °C**) ili imperijalne (**lb, ft, °F**). Postavite jedinice za mjerenje težine, visine, udaljenosti, brzine i temperature.

JEZIK

Prema zadanim postavkama, V800 se isporučuje samo na engleskom jeziku. Ostali jezici mogu se dodati na internetskoj usluzi Flow. Ako želite dodati drugi jezik, idite na polar.com/flow i prijavite se. Kliknite na vaše ime/fotografiju uz profil u gornjem desnom kutu, odaberite **Products** (Proizvodi), a zatim **Settings** (Postavke) za V800. Odaberite željeni jezik s popisa i sinkronizirajte s vašim uređajem V800. Ponudjeni jezici su: **Dansk** (Danski), **Deutsch** (Njemački), **English** (Engleski), **Español** (Španjolski), **Français** (Francuski), **Italiano** (Talijanski), 日本語 (Japanski), **Nederlands** (Nizozemski), **Norsk** (Norveški), **Português** (Portugalski), 简体中文 (Pojednostavljeni kineski), **Suomi** (Finski) i **Svenska** (Švedski).

BOJA PRIKAZA VJEŽBANJA

Odaberite **Dark** (Tamno) ili **Light** (Svjetlo). Promijenite boju zaslona za prikaz vježbanja. Ako ste odabrali **Light** (Svjetlo), prikaz vježbanja će imati svijetlu pozadinu s tamnim brojevima i slovima. Ako ste odabrali

Dark (Tamno), prikaz vježbanja će imati tamnu pozadinu sa svijetlim brojevima i slovima.

VIŠE O VAŠEM PROIZVODU

Provjerite ID uređaja V800 te verziju firmvera i HW model.

POSTAVKE SATA

Za prikaz i uređivanje postavki sata idite u **Settings > General settings** (Postavke > Opće postavke)

U stavci **Watch settings** (Postavke sata) ćete pronaći:

- **Alarm**
- **Time** (Vrijeme)
- **Date** (Datum)
- **Week's starting day** (Početni dan u tjednu)
- **Watch face** (Izgled sata)

ALARM

Ponavljanje alarma postavite na: **Off, Once, Monday to Friday** (Isključeno, Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan). Ako ste odabrali **Once, Monday to Friday** (Jednom, Od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan), morate postaviti i vrijeme alarma.

 Ako je alarm uključen, u gornjem desnom kutu vremenskog prikaza pojavit će se ikona sata.

VRIJEME

Postavite format vremena: **24 h** ili **12 h**. Zatim postavite doba dana.

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, doba dana će se automatski ažurirati prema usluzi.

DATUM

Postavite datum. Postavite i **Date format** (Format datuma), odaberite **mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy** (mm/dd/gggg, dd/mm/gggg, gggg/mm/dd, dd-mm-gggg, gggg-mm-dd, dd.mm.gggg) ili **yyyy.mm.dd** (gggg.mm.dd).

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, datum će se automatski ažurirati prema usluzi.

POČETNI DAN U TJEDNU

Odaberite početni dan u svakom tjednu. Odaberite **Monday, Saturday** (Ponedjeljak, Subota) ili **Sunday** (Nedjelja).

 Prilikom sinkronizacije s aplikacijom Flow i internetskom uslugom, početni dan u tjednu će se automatski ažurirati prema usluzi.

IZGLED SATA

Odaberite izgled sata: **Date and time** (Datum i vrijeme), **Your name and time** (Vaše ime i vrijeme), **Analog** (Analogni) ili **Big** (Veliki).

BRZI IZBORNIK

Neke postavke možete promijeniti gumbom prečaca. U **Quick menu** (Brzi izbornik) ćete ući ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO u vremenskom prikazu ili prikazu vježbanja. **Quick menu** (Brzi izbornik) sadrži različite postavke, ovisno o prikazu iz kojeg ste mu pristupili.

VREMENSKI PRIKAZ

U vremenskom prikazu pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulazak u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) unutar vremenskog prikaza na raspolaganju imate sljedeće mogućnosti:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumbe. Ako želite otključati gumbe, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.
- **Alarm**: Možete ga postaviti u **Off, Once, Monday to Friday** (Isključen, jednom, od ponedjeljka do petka) ili **Every day** (Svaki dan). Ako ste odabrali **Once, Monday to Friday** (Jednom, ponedjeljak do petak) ili **Every day** (Svaki dan), postavite i vrijeme za alarm.
- **Flight mode** (Zrakoplovni način rada): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).

PRIKAZ VJEŽBANJA

U prikazu vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulazak u **Quick menu** (Brzi izbornik). U **Quick menu** (Brzi izbornik) unutar prikaza vježbanja na raspolaganju imate sljedeće mogućnosti:

- **Lock buttons** (Zaključavanje gumba): Pritisnite gumb POČETAK ako želite zaključati gumbe. Ako želite otključati gumbe, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO.

 Ne zaboravite da dodirne geste možete izvoditi ako su gumbi zaključani.

- **Set backlight** (Postavi pozadinsko osvjetljenje): Odaberite **On** (Uključeno) ili **Off** (Isključeno).
- **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport): Odaberite **Off** (Isključeno), **Light tap** (Lagan dodir), **Normal tap** (Normalan dodir), **Strong tap** (Jak dodir) ili **Very strong tap** (Vrlo jak dodir). Postavite jačinu kojom morate dodirnuti zaslon kada koristite dodirne geste u sportskom profilu kojeg trenutno koristite.
- **Stride sensor** (Senzor koraka): Odaberite **Calibration** (Kalibracija) ili **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu). U sklopu stavke **Calibration** (Kalibracija) odaberite **Automatic** (Automatski) ili **Manual** (Ručno). U sklopu stavke **Choose sensor for speed** (Odabir senzora za brzinu) postavite izvor za podatke o brzini: **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**.
- **Calibrate altitude** (Kalibriraj nadmorsku visinu): Postavite točnu nadmorsku visinu. Preporučujemo da uvijek ručno kalibrirate nadmorsku visinu ako vam je poznata njena trenutna vrijednost.
- **Countdown timer** (Brojilo vremena): Uključivanje brojila vremena. Ako je uključeno brojilo vremena, ono se prikazuje u vlastitom prikazu vježbanja.
- **Interval timer** (Tajmer intervala): Izradite tajmere intervala ovisna o vremenu i/ili udaljenosti ako želite precizno mjeriti radne i faze oporavka tijekom vježbanja u intervalima.
- **Current location info** (Podaci o trenutnoj lokaciji): Ovaj izbor je dostupan samo ako je uključena značajka GPS za određeni sportski profil.
- Ako odaberete **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju), prikazat će se **Set target point** (Postavi ciljnu točku). Odaberite **Starting point (default)** (Početka točka (zadano)). Vodič za lokaciju koristi značajka Natrag na početak koja vas vodi do vaše početne točke ili točke interesa.

 Ciljnu točku promijenit ćete ako se vratite u **Quick menu** (Brzi izbornik) i odaberete **Change target point** (Promijeni ciljnu točku).

Ako je **Location guide** (Vodič za lokaciju) uključen, u **brzi izbornik** će se dodati **Save new POI** (Spremi novu točku interesa).

- Pritisnite gumb za POČETAK kada se prikaže **Save new POI** (Spremi novu točku interesa) da vašu trenutnu lokaciju spremite kao točku interesa.

AŽURIRANJE FIRMVERA

Firmver uređaja V800 može se ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, FlowSync će vas obavijestiti ako priključite V800 u računalo posredstvom USB kabela. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem USB kabela i softvera FlowSync. Aplikacija Flow također će vas obavijestiti ako je dostupan novi firmver.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja V800. Da biste bili sigurni da V800 uvijek radi najbolje, preporučujemo da ažurirate firmver svaki put kada je dostupna nova verzija.

Ažuriranja mogu sadržavati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške.

KAKO SE AŽURIRA FIRMVER

Ako želite ažurirati firmver uređaja V800, morate:

- imati račun na internetskoj usluzi Flow
- instalirati softver FlowSync
- registrirati V800 na internetsku uslugu Flow

 Idite na flow.polar.com/V800 i izradite svoj Polar račun na internetskoj usluzi Polar Flow pa preuzmite i instalirajte softver FlowSync na računalo.

Ažuriranje firmvera:

1. Ukopčajte prilagođeni USB priključak na V800, a drugi kraj kabela priključite u računalo.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite Yes (Da). Nakon instalacije novog firmvera (to može malo potrajati), V800 će se ponovno pokrenuti.

 Prije ažuriranja firmvera, najvažniji podaci s uređaja V800 će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow. Stoga tijekom ažuriranja nećete izgubiti važne podatke.

RESETIRANJE UREĐAJA V800

Preporučuje se da V800 povremeno isključite, kao i svaki elektronički uređaj. Ako se pojave problemi s uređajem V800, resetirajte ga. Resetirajte V800 tako da istovremeno pritisnete i zadržite gumbe za GORE, DOLJE, NATRAG i SVJETLO u trajanju pet sekundi sve do prikaza Polar animacije na zaslonu. To se zove softversko resetiranje i njime se brišu vaši podaci.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućuje brzo tumačenje vaših podataka o vježbanju izvan mreže nakon završetka vježbanja. Omogućuje jednostavan pristup ciljevima vježbanja i pregled rezultata testiranja. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem V800 pomoću internetske usluge Flow.

S aplikacijom Flow vidjet ćete:

- Prikaz rute na karti
- Opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme potrebno za oporavak
- Prednost vježbanja
- Početno vrijeme i trajanje vježbanja
- Prosječna i maksimalna brzina/tempo, udaljenost, indeks trčanja
- Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca, ukupne zone brzine otkucaja srca
- Utrošak kalorija i % masti utrošenih u kalorijama
- Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i spuštanja
- Podaci o krugu
- Prosječna i maksimalna kadenca (trčanja i vožnje bicikla)

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store ili Google Play na mobilni uređaj. Za podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow app idite na

www.polar.com/en/support/Flow_app

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, prvo nakon vježbanja sinkronizirajte vaš V800 s aplikacijom. Upute o sinkroniziranju uređaja V800 s aplikacijom Flow pronaći ćete u odjeljku "Sinkronizacija" on page 31

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućuje brzo tumačenje vaših podataka o vježbanju izvan mreže nakon završetka vježbanja. Omogućuje jednostavan pristup ciljevima vježbanja i pregled rezultata testiranja. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem V800 pomoću internetske usluge Flow.

S aplikacijom Flow vidjet ćete:

- Prikaz rute na karti
- Opterećenje tijekom vježbanja i vrijeme potrebno za oporavak
- Prednost vježbanja
- Početno vrijeme i trajanje vježbanja
- Prosječna i maksimalna brzina/tempo, udaljenost, indeks trčanja

- Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca, ukupne zone brzine otkucaja srca
- Utrošak kalorija i % masti utrošenih u kalorijama
- Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i spuštanja
- Podaci o krugu
- Prosječna i maksimalna kadenca (trčanja i vožnje bicikla)

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store ili Google Play na mobilni uređaj. Za podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow app idite na

www.polar.com/en/support/Flow_app

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, prvo nakon vježbanja sinkronizirajte vaš V800 s aplikacijom. Upute o sinkroniziranju uređaja V800 s aplikacijom Flow pronaći ćete u odjeljku "Sinkronizacija" on page 31

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja i naučite više o vašoj izvedbi. Postavite i prilagodite V800 tako da savršeno bude usklađen s vašim vježbanjem; dodajte sportove i namjestite postavke i prikaze vježbanja. Pratite i vizualno analizirajte svoj napredak, kreirajte ciljeve vježbanja i dodajte ih na vaše omiljene rute i u favorite.

S internetskom uslugom Flow možete:

- analizirati sve svoje pojedinosti o vježbanju pomoću vizualnih grafova i prikaza rute
- usporediti određene podatke s ostalima, recimo, krugove ili brzinu s brzinom otkucaja srca
- analizirati podatke specifične za određeni sport tijekom vježbanja više sportova
- saznati kako opterećenje tijekom vježbanja utječe na vaš ukupan oporavak
- pratiti vaš ukupan dugoročni napredak prateći trendovi i pojedinosti koje su vam najvažnije
- pratiti svoj napredak pomoću tjednih i mjesečnih izvještaja prilagođenih određenom sportu
- podijeliti najbitnije stavke sa svojim pratiteljima
- oživiti vaša i vježbanja drugih osoba po njihovom završetku

Za početak korištenja internetske usluge Flow idite na flow.polar.com/V800, izradite Polar račun ako ga već nemate. Preuzmite i instalirajte softver FlowSync s istog mjesta kako biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja V800 i internetske usluge Flow. Također, nabavite aplikaciju Flow za mobilni uređaj kako biste mogli brzo analizirati i sinkronizirati podatke s internetskom uslugom.

Praćenje

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste radili u zadnje vrijeme te aktivnosti prijatelja i komentare.

Istraži

U **Explore** (Istraži) možete otkriti vježbanja i rute dok pregledavate kartu, dodati ih u svoje favorite i sinkronizirati s uređajem V800. Pregledajte javna vježbanja koja su podijelili ostali korisnici i oživite vlastite ili rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

Dnevnik

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoja planirana vježbanja, ali i pregledavati prošle rezultate. Prikazani podaci sadrže: planove vježbanja u obliku dana, tjedna ili mjeseca, pojedinačna vježbanja, testiranja i tjedne sažetke.

Napredak

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima. Izvještaji su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na www.polar.com/en/support/flow

CILJEVI VJEŽBANJA

Izradite detaljne ciljeve vježbanja na internetskoj usluzi Flow i sinkronizirajte ih s uređajem V800 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Tijekom vježbanja možete jednostavno pratiti smjernice na vašem uređaju.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Unesite jednu vrijednost. Odaberite trajanje, udaljenost i ciljni utrošak kalorija.
- **Race Pace Target** (Ciljni tempo utrke): Postavite si izazov i pokušajte dosegnuti ciljno vrijeme na zadanoj udaljenosti – primjerice, otrčati 10 km u 45 minuta – ili održavati stalan tempo. Unesite dvije od vrijednosti, a treću ćete dobiti automatski.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako kreirati različito ciljno trajanje ili udaljenost te intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Izradite cilj i dodajte ga u **Favorites** (Favoriti) kako biste mu jednostavno mogli pristupiti svaki put kada ga poželite ponovno izvesti.

 Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem V800 sa internetske usluge Flow uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.

IZRADITE CILJ VJEŽBANJA

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U pogledu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), odaberite **Quick** (Brzi), **Race Pace** (Tempo utrke), **Phased** (U fazama) ili **Favorite** (Favoriti).

Brzi cilj

1. Odaberite **Quick** (Brzi)
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.
3. Unesite jednu od sljedećih vrijednosti: trajanje, udaljenost, utrošak kalorija. Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite **Save** (Spremi) da se cilj doda u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu ☆ favorita da ga dodate u **Favorites** (Favoriti).

Ciljni tempo utrke

1. Odaberite **Race Pace** (Tempo utrke)
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.
3. Unesite dvije od sljedećih vrijednosti: trajanje, udaljenost ili Tempo utrke.
4. Kliknite **Save** (Spremi) da se cilj doda u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu ☆ favorita da ga dodate u **Favorites** (Favoriti).

Cilj u fazama

1. Odaberite **Phased** (U fazama)
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.
3. Dodajte faze u svoj cilj. Odaberite udaljenost ili trajanje svake faze, ručni ili automatski početak sljedeće faze i intenzitet.
4. Kliknite **Save** (Spremi) da se cilj doda u vaš **Diary** (Dnevnik) ili ikonu ☆ favorita da ga dodate u **Favorites** (Favoriti).

Favoriti

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, možete ga koristiti kao planirani cilj.

1. Odaberite **Favorites** (Favoriti). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
2. Kliknite favorit koji želite koristiti kao predložak za vaš cilj.
3. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, nužno), **Date** (Datum, izbor) i **Time** (Vrijeme, izbor) te **Notes** (Napomene, izbor) koje želite dodati.

4. Cilj po potrebi možete urediti ili ga ostaviti kakav je.
5. Kliknite **Update changes** (Ažuriraj promjene) da se spremne promjene za favorit. Kliknite **Add to diary** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **dnevnik** bez ažuriranja favorita.

Nakon sinkroniziranja ciljeva vježbanja s uređajem V800, pronaći ćete:

- Planirane ciljeve vježbanja u **Diary** (Dnevnik) (trenutni tjedan i sljedeća 4 tjedna)
- Ciljevi vježbanja će biti navedeni kao favoriti u **Favorites** (Favoriti)

Prilikom započinjanja vježbanja, cilju ćete pristupiti iz **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).

Informacije o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u "Početak vježbanja" on page 55

FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) možete pohraniti omiljene rute i ciljeve vježbanja i njima upravljati na internetskoj usluzi Flow. Vaš V800 možete odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Broj favorita u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na vaš V800 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših favorita njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

Dodavanje rute u favorite

U favorite dodajte rutu koju ste snimili vi ili drugi korisnik, a nakon sinkronizacije s uređajem V800, moći ćete je pratiti pomoću smjernica za rutu.

1. Prilikom pregledavanja rute, kliknite na ikonu favorita  u donjem desnom uglu karte.
2. Odredite naziv rute i odaberite **Save** (Spremi).
3. Ruta će se dodati u favorite

Dodavanje cilja vježbanja u favorite:

1. Izradite cilj vježbanja.
2. Kliknite na ikonu favorita  u donjem desnom uglu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite

ili

1. Odaberite postojeći cilj u svom **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite na ikonu favorita  u donjem desnom uglu stranice.

3. Cilj će se dodati u vaše favorite

Uređivanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom uglu, pored vašeg imena. Prikazat će se sve vaše omiljene rute i ciljevi vježbanja.
2. Odaberite favorit koji želite urediti:
 - **Rute:** Naziv rute možete promijeniti, ali ruta na karti ne može se urediti.
 - **Ciljevi vježbanja:** Ako želite izmijeniti cilj, promijenite naziv cilja ili odaberite uređivanje u donjem desnom kutu.

Uklanjanje favorita

Kliknite na ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu rute ili cilja vježbanja ako je/ga želite ukloniti s popisa favorita.

NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Koristite naše senzore brzine otkucaja srca ako želite izvući maksimum iz jedinstvenih Polarovih značajki vezanih uz Pametno vježbanje. Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše tjelesno stanje i način na koji vaše tijelo reagira na vježbanje. To će vam pomoći da prilagodite svoje planove vježbanja i ostvarite najbolje rezultate.

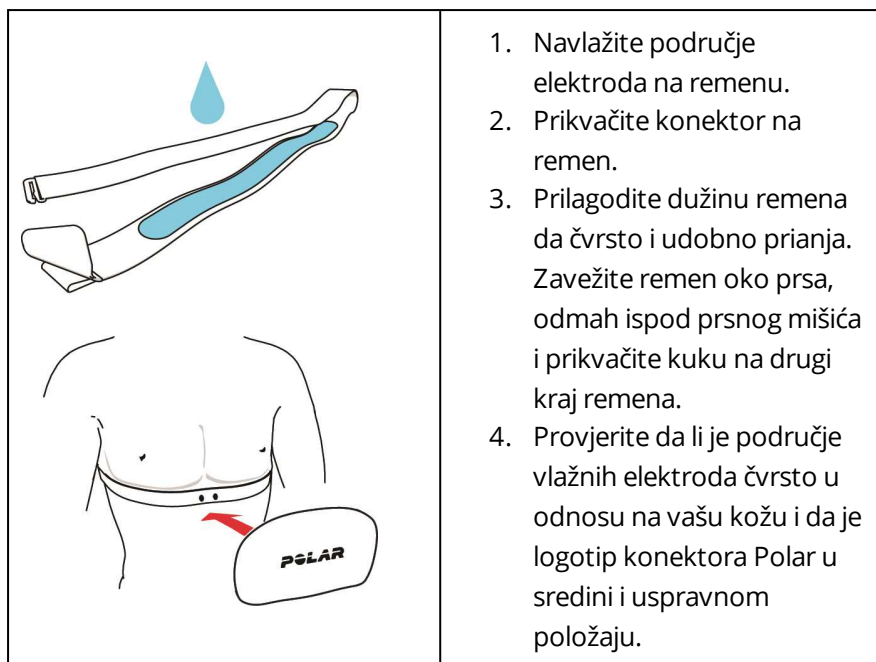
Pomoću točnog mjerenja brzine otkucaja srca, uređaj za praćenje brzine otkucaja srca predstavlja fiziološki uvid u način na koji vaše tijelo reagira na promjene u tjelesnim aktivnostima koje se mijenjaju iz trenutka u trenutak. Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite POČETAK u prikazu vremena kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. **Prije uparivanja, prikazat će se poruka da dodirnete svoj senzor s uređajem V800**, zatim dodirnite senzor brzine otkucaja srca sa uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Uparite Polar H7 xxxxxxxx), gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja. Odaberite **Yes** (Da).
Po dovršetku će se prikazati poruka
4. **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj). Više informacija o uparivanju pronaći ćete u "Uparivanje" on page 28

 Kada koristite senzor brzine otkucaja srca H7, V800 može prepoznati vašu brzinu otkucaja srca putem GymLink prijenosa, prije nego izvršite uparivanje. Pobrinite se da ste uparili senzor brzine otkucaja srca prije početka vježbanja. GymLink prienos je optimiziran za korištenje tijekom plivanja, zbog toga se vaša brzina otkucaja srca prikazuje sivom bojom u ostalim sportskim profilima, ako senzor brzine otkucaja srca niste uparili putem značajke Bluetooth®.



1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Prikvačite konektor na remen.
3. Prilagodite dužinu remena da čvrsto i udobno prijanja. Zavežite remen oko prsa, odmah ispod prsnog mišića i prikvačite kuku na drugi kraj remena.
4. Provjerite da li je područje vlažnih elektroda čvrsto u odnosu na vašu kožu i da je logotip konektora Polar u sredini i uspravnom položaju.

i Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu održavati senzor brzine otkucaja srca u aktiviranom stanju, zato ga nemojte zaboraviti prebrisati.

NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Koristite naše senzore brzine otkucaja srca ako želite izvući maksimum iz jedinstvenih Polarovih značajki vezanih uz Pametno vježbanje. Podaci o brzini otkucaja srca daju vam uvid u vaše tjelesno stanje i način na koji vaše tijelo reagira na vježbanje. To će vam pomoći da prilagodite svoje planove vježbanja i ostvarite najbolje rezultate.

Pomoću točnog mjerenja brzine otkucaja srca, uređaj za praćenje brzine otkucaja srca predstavlja fiziološki uvid u način na koji vaše tijelo reagira na promjene u tjelesnim aktivnostima koje se mijenjaju iz trenutka u trenutak. Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

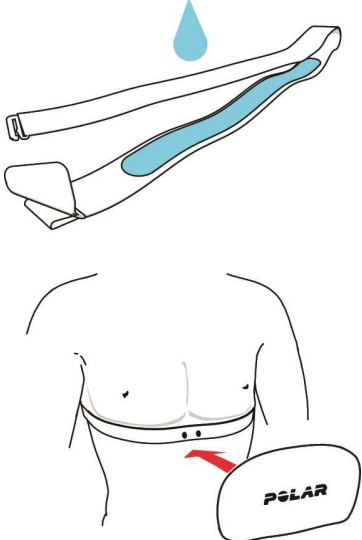
UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i pritisnite POČETAK u prikazu vremena kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. **Prije uparivanja, prikazat će se poruka da dodirnete svoj senzor s uređajem V800**, zatim dodirnite senzor brzine otkucaja srca sa uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.

3. Prikazuje se **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Uparite Polar H7 xxxxxxxx), gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja. Odaberite **Yes** (Da).
Po dovršetku će se prikazati poruka
4. **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Novi senzor možete upariti i u **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Postavke > Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj). Više informacija o uparivanju pronaći ćete u "Uparivanje" on page 28

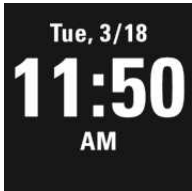
 Kada koristite senzor brzine otkucaja srca H7, V800 može prepoznati vašu brzinu otkucaja srca putem GymLink prijenosa, prije nego izvršite uparivanje. Pobrinite se da ste uparili senzor brzine otkucaja srca prije početka vježbanja. GymLink prienos je optimiziran za korištenje tijekom plivanja, zbog toga se vaša brzina otkucaja srca prikazuje sivom bojom u ostalim sportskim profilima, ako senzor brzine otkucaja srca niste uparili putem značajke Bluetooth®.

	1. Navlažite područje elektroda na remenu. 2. Prikvačite konektor na remen. 3. Prilagodite dužinu remena da čvrsto i udobno prijanja. Zavežite remen oko prsa, odmah ispod prsnog mišića i prikvačite kuku na drugi kraj remena. 4. Provjerite da li je područje vlažnih elektroda čvrsto u odnosu na vašu kožu i da je logotip konektora Polar u sredini i uspravnom položaju.
--	---

 Odvojite priključak s remena i isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svakog vježbanja. Znoj i vlaga mogu održavati senzor brzine otkucaja srca u aktiviranom stanju, zato ga nemojte zaboraviti prebrisati.

POČETAK VJEŽBANJA

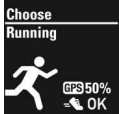
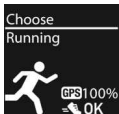
Nosite senzor brzine otkucaja srca i provjerite jeste li ga uparili i ostale kompatibilne senzore s uređajem V800.

	1. Započnite pritiskom gumba POČETAK kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
---	---

Odaberite sport koji želite koristiti

	2. Odaberite sportski profil koji želite koristiti Ako želite promijeniti postavke sportskog profila prije započinjanja vježbanja (u načinu rada prije vježbanja), pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO za ulaz u Quick Menu (Brzi izbornik). Za povratak u način rada prije vježbanja pritisnite gumb NATRAG.
---	--

Pričekajte da se pronađe GPS i opcijski senzori

	3. Ako ste aktivirali GPS funkciju i/ili uparili opcijski senzor*, V800 će automatski početi tražiti signale.  Ostanite u načinu rada prije vježbanja dok V800 ne pronađe signale senzora i vašu brzinu otkucaja srca. Pored ikone senzora prikazuje se OK (U redu) nakon pronalaska.
	4. Stojte mirno i zadržite položaj sve dok V800 ne pronađe satelitske signale. Postotna vrijednost prikazana pored GPS ikone označava kada je GPS spreman. Kada dosegne 100 %, prikazat će se OK (U redu), a vi ćete biti spremni za pokret. Za prijem GPS satelitskih signala izađite van i udaljite se od visokih zgrada i drveća. V800 nosite na ručnom zglobu okrenutog prema gore. Držite ga u horizontalnom položaju ispred sebe i dalje od vaših prsa. Za vrijeme pretrage držite ruku u nepomičnom stanju i podignutu iznad razine prsa. V800 koristi tehnologiju SiRFInstantFix™ za predviđanje položaja satelita u ostvarivanju brzog fiksiranja na satelit. Ona točno predviđa položaje satelita do tri dana unaprijed, čime se omogućava da pronađete signale satelita za 5 - 10 sekundi.  Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite V800 na ručnom zglobu tako da

	je zaslon okrenut prema gore. Zbog položaja GPS antene na uređaju V800, ne preporučamo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani zapešća. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, vodite računa da je zaslon okrenut prema gore. 5. Kada je V800 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se Recording started (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem. Za vrijeme snimanja vježbanja možete promijeniti prikaz vježbanja koristeći gumb GORE/DOLJE. Za promjenu postavki bez zaustavljanja snimanja vježbanja pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u Quick menu (Brzi izbornik). Više informacija potražite u "Brzi izbornik" on page 44
--	---

*Opcijski senzori uključuju Polar senzor koraka *Bluetooth®* Smart, Polar senzor kadence *Bluetooth®* Smart i Polar senzor brzine *Bluetooth®* Smart.

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA VIŠE SPORTOVA

Prije početka vježbanja više sportova, uvjerite se da imate namještene postavke sportskog profila za svaki sport koji namjeravate koristiti za vježbanje. Više informacija potražite u "Sportski profili" on page 97

	1. Započnite pritiskom gumba POČETAK. 2. Odaberite Triathlon (Triatolon), Free multisport (Slobodni način izvođenja više sportova) ili bilo koji drugi profil za više sportova (može se dodati u internetsku uslugu Flow). 3. Kada V800 pronađe sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se Recording started (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem. 4. Ako želite promjenu sporta, pritisnite gumb NATRAG da uđete u prijelazni način. 5. Odaberite svoj sljedeći sport i pritisnite gumb POČETAK (prikazuje se vaše vrijeme prijelaza) i nastavite s vježbanjem.
---	--

Dodatne informacije o više sportova potražite u "Više sportova" on page 100

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S CILJEM VJEŽBANJA

1. Započnite tako da uđete u **Diary** (Dnevnik) ili **Favorites** (Favoriti).
2. U **Diary** (Dnevnik) odaberite dan za koji je planiran cilj pa pritisnite gumb POČETAK, a zatim odaberite cilj s popisa i pritisnite gumb **POČETAK**. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.

ili

U **Favorites** (Favoriti) odaberite cilj s popisa i pritisnite gumb POČETAK. Prikazat će se sve napomene koje ste dodali za cilj.

3. Pritisnite gumb POČETAK da uđete u način rada prije vježbanja i odaberite sportski profil koji želite koristiti.
4. Kada je V800 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

Dodatne informacije o ciljevima vježbanja potražite u "Ciljevi vježbanja" on page 49

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA SA SMJERNICAMA ZA RUTU

1. Odaberite **Favorites (Omiljeno)** na V800 i pritisnite START.
2. Odaberite rutu na popisu i pritisnite START.
3. Odaberite mjesto na kojemu želite započeti rutu: **Route start (original direction) (Početak rute (izvorni smjer))**, **Nearest route point (original direction) (Najbliže točka rute (izvorni smjer))**, **Nearest route point (reverse direction) (Najbliže točka rute (obrnuti smjer))** ili **Route (reverse direction) (Kraj rute (obrnuti smjer))** i pritisnite START.
4. Odaberite sportski profil koji želite koristiti i opet pritisnite START.
5. V800 će vas voditi do rute i dat će vam do znanja kada dođete do nje.
6. Kada budete na ruti, bit ćete spremni za polazak!

Više informacija o smjernicama za rutu potražite u "Smjernice za rutu" on page 70

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S TEMPOM UTRKE

1. Započnite tako da uđete u **Favorites** (Favoriti).
2. Odaberite **Race pace** (Tempo utrke) pa pritisnite gumb POČETAK. Zadajte ciljnu udaljenost u km/m i ciljno vrijeme.
3. Pritisnite gumb POČETAK da uđete u način rada prije vježbanja i odaberite sportski profil koji želite

koristiti.

4. Kada je V800 pronašao sve signale, pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.

Više informacija o tempu utrke potražite u "Tempo utrke" on page 71

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA SA TAJMEROM INTERVALA

Možete postaviti jedan tajmer koji se ponavlja ili dva naizmjenična tajmera prema vremenu i/ili udaljenosti koje će vam pomagati u fazama vježbanja i oporavka tijekom vježbanja u intervalima.

1. Započnite ulaskom u **Timers** (Tajmeri) > **Interval timer** (Tajmer intervala). Odaberite **Set timer (s)** (Postavi tajmer/e) kako biste izradili nove tajmere.
2. Odaberite **Time-based** (Prema vremenu) ili **Distance-based** (Prema udaljenosti).
 - **Time-based** (Prema vremenu): odredite minute i sekunde tajmera pa pritisnite gumb za POČETAK.
 - **Distance-based** (Prema udaljenosti): postavite udaljenost za tajmer pa pritisnite gumb za POČETAK.
3. Prikazat će se poruka **Set another timer?** (Želite li postaviti još jedan tajmer?). Ako želite postaviti drugi tajmer, odaberite **Yes** (Da) i ponovite korak 2.
4. Po završetku odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km/XX:XX) i pritisnite gumb POČETAK za ulaz u način rada prije vježbanja i zatim odaberite sportski profil koji želite koristiti.
5. Kada je M400 pronašao sve signale, pritisnite gumb POČETAK. Prikazuje se **Recording started** (Početak snimanja) i možete početi s vježbanjem.



Interval timer (Tajmer intervala) možete pokrenuti i za vrijeme vježbanja, primjerice, nakon zagrijavanja. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste ušli u **Quick menu** (Brzi izbornik), a zatim odaberite **Interval timer** (Tajmer intervala).

FUNKCIJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

ZAMJENA SPORTA ZA VRIJEME VJEŽBANJA VIŠE SPORTOVA

Pritisnite gumb NATRAG i odaberite sport na koji želite prijeći. Odabir potvrdite sa gumbom **POČETAK**.

NAPRAVITE KRUG

Pritisnite gumb POČETAK da snimate krug. Krug možete snimati i tako da dodirnete zaslon ako ste namjestili postavke sportskog profila na internetskoj usluzi Flow. Krugovi se ne mogu automatski započinjati. U postavkama sportskog profila, postavite **Automatic lap** (Automatski krug) u **Lap distance** (Udaljenost kruga), **Lap duration** (Trajanje kruga) ili **Location-based** (Prema lokaciji). Ako ste odabrali **Lap distance** (Udaljenost kruga), postavite udaljenost nakon početka svakog kruga. Ako ste

odabrali **Lap duration** (Trajanje kruga), postavite trajanje nakon početka svakog kruga. Ako ste odabrali **Location-based** (Prema lokaciji), krug će se uvijek započeti na određenoj lokaciji. (početna točka vašeg vježbanja ili točka interesa koju ste označili za vrijeme vježbanja)

ZAKLJUČAVANJE ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Pritisnite i zadržite gumb POČETAK da zaključate zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite. Za zaključavanje/otključavanje zone pritisnite i zadržite gumb POČETAK. Ako vaša brzina otkucaja srca izađe iz zaključane zone, o tome ćete biti obaviješteni zvukom i vibracijom.

PROMJENA OSJETLJIVOSTI DODIRA ZA ODREĐENI SPORT

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Sport specific tap sensitivity** (Osjetljivost dodira za određeni sport) i zatim odaberite **Light tap, Normal tap, Strong tap, Very strong tap** (Lagan dodir, normalan dodir, jak dodir, vrlo jak dodir) ili **Off** (Isključeno) i tako prilagodite osjetljivost na postavku koja najbolje odgovara vašem trenutnom sportu.

PROMJENA FAZE ZA VRIJEME VJEŽBANJA U FAZAMA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Start next phase** (Pokreni sljedeću fazu) pa pritisnite gumb POČETAK (ako je odabrana ručna faza prilikom kreiranja cilja). Ako je odabrana automatska, faza će se automatski promijeniti po završetku trenutne faze.

PREGLED BRZOG IZBORNIKA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Možete promijeniti određene postavke bez pauziranja vježbanja. Više informacija potražite u "Brzi izbornik" on page 44

UKLJUČIVANJE NEPREKIDNOG POZADINSKOG OSVJETLJENJA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Set backlight on** (Uključi pozadinsko osvjetljenje) pa pritisnite gumb POČETAK. Kada je omogućeno, pozadinsko osvjetljenje će ostati neprekidno uključeno nakon pritiska gumba SVJETLO. Ne zaboravite da se korištenjem ove funkcije skraćuje životni vijek baterije.

UKLJUČIVANJE VODIČA ZA LOKACIJU

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju), prikazat će se **Set target point** (Postavi ciljnu točku). Odaberite **Starting point (default)** (Početna točka (zadano)). Ciljnu točku promijenit ćete ako se vratite na **Quick**

menu (Brzi izbornik) i odaberete **Change target point** (Promijeni ciljnu točku). Za vrijeme vježbanja morate spremati barem jednu točku interesa da biste mogli promijeniti ciljnu točku. Vodič za lokaciju koristi značajka Natrag na početak koja vas vodi do vaše početne točke ili točke interesa. Za dodatne informacije, pogledajte "Natraž na početak" on page 70

SPREMANJE TOČKE INTERESA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju) pa pritisnite gumb POČETAK. Na popisu odaberite **Save new POI** (Spremi novu točku interesa) pa pritisnite gumb POČETAK kako biste trenutnu lokaciju spremili kao točku interesa.

BROJILO VREMENA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). Na popisu odaberite **Countdown timer** (Brojilo vremena) pa pritisnite gumb POČETAK. Odaberite **Set Timer** (Postavi brojilo), postavite vrijeme za odbrojanje pa pritisnite gumb **POČETAK** da potvrdite.

TAJMER INTERVALA

Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik). S popisa odaberite **Interval timer** (Tajmer intervala) pa pritisnite POČETAK. Odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km / XX:XX) za korištenje prethodnog postavljenog brojila ili stvaranje novog brojila unutar **Set Timer** (Postavi tajmer):

1. Odaberite **Time-based** (Prema vremenu) ili **Distance-based** (Prema udaljenosti):
 - **Time-based** (Prema vremenu): zadajte minute i sekunde za brojilo pa pritisnite gumb POČETAK.
 - **Distance-based** (Prema udaljenosti): zadajte udaljenost za brojilo pa pritisnite gumb POČETAK.
2. Prikazat će se poruka **Set another timer?** (Želite li postaviti još jedan tajmer?). Ako želite postaviti još jedan tajmer, odaberite **Yes** (Da).
3. Po završetku, odaberite **Start X.XX km / XX:XX** (Početak X.XX km / XX:XX) i pritisnite gumb POČETAK.

AUTOMATSKO PAUZIRANJE

Ako se počnete ili prestanete pomicati, V800 će automatski pokrenuti ili zaustaviti snimanje vježbanja. GPS snimanje mora biti postavljeno u normalno ili Polar senzor brzine *Bluetooth®* Smart mora biti postavljen na automatsko pauziranje da bi radio. Automatsko pauziranje ćete uključiti i isključiti u **Quick menu** (Brzi izbornik) ili u postavkama sportskog profila. Više informacija potražite u "Postavke sportskog profila" on page 36

HEARTTOUCH

Približite V800 senzoru brzine otkucaja srca da se aktivira funkcija HeartTouch. Funkcija se može postaviti na: isključeno, aktiviranje pozadinskog svjetla, prikaz prethodnog kruga i prikaz doba dana. Funkcija HeartTouch radi samo sa senzorom brzine otkucaja srca H7. Funkcije HeartTouch možete urediti u postavkama sportskog profila na internetskoj usluzi Flow. Više informacija potražite u "Sportski profili" on page 97

PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

	1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb NATRAG. Prikazat će se Recording paused (Snimanje je pauzirano). Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK.
	2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i u trajanju tri sekunde zadržite gumb NATRAG kada je ono pauzirano, do prikazivanja poruke Recording ended (Snimanje je završeno).

 Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće se uključiti u ukupno vrijeme vježbanja.

BRISANJE VJEŽBANJA

Ako želite izbrisati vježbanje, uđite u **Diary** (Dnevnik) na uređaju V800 i odaberite željeni datum. Dođite do stavke **Delete session** (Izbriši vježbanje) i odaberite vježbanje koje želite izbrisati.

 Iz stavke **Diary** (Dnevnik) na uređaju V800 možete brisati samo ona vježbanja koja nisu sinkronizirana s aplikacijom Flow ili istoimenom internetskom uslugom. Ako želite izbrisati datoteku koju ste već sinkronizirali, to ćete moći učiniti u sklopu internetske usluge Flow.

NAKON VJEŽBANJA

Uz uređaj V800, aplikaciju Flow i internetsku uslugu ćete dobiti brzu analizu i dubinski uvid u vaše vježbanje i oporavak.

SAŽETAK VJEŽBANJA NA VAŠEM V800

Nakon svakog vježbanja dobit ćete brzi sažetak vašeg vježbanja. Nakon pregleda sažetka vježbanja, moći ćete vidjeti i kako su vaša vježbanja utjecala na oporavak.

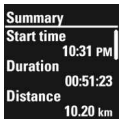
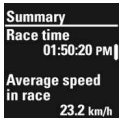
Podaci prikazani u pregledu ovise o sportskom profilu i senzorima koje koristite. Prikazani podaci sadrže:

- Opterećenje tijekom vježbanja i potrebno vrijeme za oporavak tijekom vježbanja
- Koristi vježbanja
- Početno vrijeme i trajanje vježbanja
- Prosječnu i maksimalnu brzinu/tempo i udaljenost
- Prosječnu i maksimalnu brzinu otkucaja srca i ukupne zone brzine otkucaja srca
- Utrošak kalorija prilagođen nadmorskoj visini postotak utrošenih masti u kalorijama,
- Indeks trčanja
- Prosječna i maksimalna kadenca (trčanja i vožnje bicikla)
- Prosječna i maksimalna dužina koraka (kod trčanja)
- Maksimalna nadmorska visina, stupanj uspinjanja i spuštanja
- Podaci o krugu

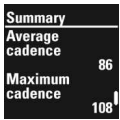
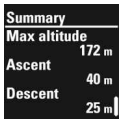
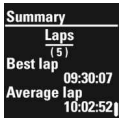
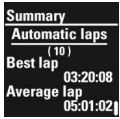
Ako kasnije želite pregledati sažetak vježbanja, uđite u **Diary** (Dnevnik) i odaberite dan, a zatim odaberite sažetak vježbanja koje želite pregledati.

SAŽETAK O JEDNOM SPORTU

Sažetak o jednom sportu sadrži detaljne podatke o vašem vježbanju.

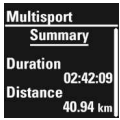
	Početno vrijeme Trajanje Udaljenost (vidljiva ako je uključena funkcija GPS ili ako se koristi Polar senzor koraka Bluetooth® Smart/ Polar senzor brzine Bluetooth Bluetooth® Smart)
	Vrijeme utrke Prosječna brzina tijekom utrke  Vidljiva samo ako se koristi tempo utrke

	Opterećenje tijekom vježbanja Oporavak potreban nakon ovog vježbanja
	Prednost vježbanja Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti. Prikazuje se ako se koristi senzor brzine otkucaja srca, ne prikazuje se tijekom vježbanja više sportova
	Zone brzine otkucaja srca Prikazuje se ako se koristi senzor brzine otkucaja srca
	Prosječna brzina otkucaja srca Maksimalna brzina otkucaja srca
	Kalorije Postotak utrošenih masti u kalorijama
	Prosječna brzina/tempo Maksimalna brzina/tempo
	Indeks trčanja Prikazuje se ako sport uključuje trčanje i ako se koristi GPS ili Polar senzor koraka <i>Bluetooth®</i> Smart
	Prosječna kadenca Maksimalna kadenca Prikazuje se ako se koristi Polar senzor koraka <i>Bluetooth®</i> Smart

	Prosječna duljina koraka Maksimalna duljina koraka  Prikazuje se ako se koristi Polar senzor koraka <i>Bluetooth®</i> Smart
	Prosječna kadenca Maksimalna kadenca  Prikazuje se ako se koristi Polar senzor kadenca <i>Bluetooth®</i> Smart
	Maksimalna nadmorska visina Stupanj uspinjanja Stupanj spuštanja  Prikazuje se ako se koristi nadmorska visina
	Krugovi Najbolji krug Prosječan krug Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.
	Automatski krugovi Najbolji krug Prosječan krug Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti.

SAŽETAK ZA VIŠE SPORTOVA

Sažetak za više sportova sadrži ukupan pregled vježbanja kao i sažetke za pojedine sportove.

	Multisport Summary (Sažetak za više sportova) vam pruža opće podatke o cijelom vježbanju. Trajanje Udaljenost Pritisnite gumb za POČETAK za prikaz dodatnih pojedinosti o cijelom vježbanju. Za prikaz detaljnih podataka o pojedinom sportu, pomaknite se koristeći gumbe za GORE/DOLJE pa pritisnite gumb za POČETAK u sažetku sporta.
---	---

APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinkronizirajte vaš V800 s aplikacijom Flow kako biste iz prve ruke mogli analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija Flow vam omogućava brzi pregled podataka o vježbanju izvan mreže.

Više pojedinosti potražite u "Aplikacija Polar Flow" on page 47

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

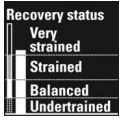
Internetska usluga Polar Flow omogućuje vam analizu svake pojedinosti vašeg vježbanja i da saznate više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

Više informacija potražite u "Internetska usluga Polar Flow" on page 48

STATUS

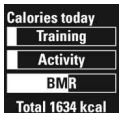
Za prikaz podataka o statusu idite u **Status**. U stavci **Status** (Status) ćete pronaći:

RECOVERY STATUS (FAZA OPORAVKA)

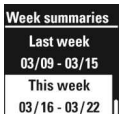
	Prikazuje koliko ste se oporavili i kada ćete dosegnuti sljedeću fazu oporavka.
---	--

	Više informacija potražite u "Tijek oporavka temeljen na 24/7 aktivnosti" on page 73
---	---

DAILY ACTIVITY (DNEVNE AKTIVNOSTI)

	Prikazuje koliko ste kalorija utrošili tijekom vježbanja, aktivnosti i BBM-om (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
---	--

TJEDNI PREGLEDI

	Prikazuje ukupno trajanje vježbanja, udaljenost i vrijeme provedeno u određenim zonama brzine otkucaja srca tijekom određenog tjedna.
---	--

GPS

V800 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i internetskoj usluzi.

V800 sadrži sljedeće GPS značajke:

- **Distance** (Udaljenost): Daje preciznu udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Speed/Pace** (Brzina/tempo): Precizni podaci o brzini/tempu za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Race Pace** (Tempo utrke): Pomaže da održavate stalan tempo i postignete željeno vrijeme na zadanoj udaljenosti.
- **Running index** (Indeks trčanja): Na uređaju V800, indeks trčanja temelji se na brzini otkucaja srca te podacima o brzini i nadmorskoj visini, izmjerenih za vrijeme trčanja. On pruža informacije o razini vaše učinkovitosti, aerobnog vježbanja i ekonomičnosti trčanja. Ova funkcija na uređaju V800 možete prepoznati i da li trčite uzbrdo ili nizbrdo.
- **Back to start** (Natrag na početak): Usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i na siguran način ih istražiti, znajući da ste samo jedan dodir gumba udaljeni od dobijanja uputa do početne točke.
- **Route guidance** (Smjernice za rutu): Prati vaše prethodno snimljene rute i rute koje ste podijelili na usluzi Polar Flow.
- **Power save mode** (Način za uštedu energije): Omogućava produženje radnog vijeka baterije uređaja V800 za vrijeme dugotrajnog vježbanja. GPS podaci pohranjuju se u intervalima od 60 sekundi. Duži interval daje vam više vremena za zapisivanje. Kada je aktiviran štedni način rada, ne može se koristiti automatski krug na temelju lokacije, automatsko pauziranje i smjernice za rutu. Osim toga, Indeks trčanja ne možete koristiti ako nemate senzor koraka, a Tempo utrke ne možete koristiti ako nemate senzor koraka ili senzor brzine.

 Kada koristite način za uštedu energije, GPS podaci nisu točni kao u normalnom načinu rada. Korištenje načina za uštedu energije preporuča se samo u dugotrajnim vježbanjima koja traju više od 10 sati.

 Ako vježbate koristeći Polar senzor koraka *Bluetooth® Smart* ili Polar senzor brzine *Bluetooth® Smart* s uključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti prikupljat će se sa senzora koraka ili senzora brzine, a ne GPS-a. Međutim, podaci o ruti prikupljat će se s GPS-a.

 Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite V800 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Zbog položaja GPS antene na uređaju V800, ne preporučamo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani zapešća. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, vodite računa da je zaslon okrenut prema gore.

GPS

V800 ima ugrađeni GPS koji precizno mjeri brzinu i udaljenost u širokom rasponu sportova na otvorenom te vam omogućava da nakon vježbanja pregledate rutu na karti u aplikaciji Flow i internetskoj usluzi.

V800 sadrži sljedeće GPS značajke:

- **Distance** (Udaljenost): Daje preciznu udaljenost za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Speed/Pace** (Brzina/tempo): Precizni podaci o brzini/tempu za vrijeme i nakon vježbanja.
- **Race Pace** (Tempo utrke): Pomaže da održavate stalan tempo i postignete željeno vrijeme na zadanoj udaljenosti.
- **Running index** (Indeks trčanja): Na uređaju V800, indeks trčanja temelji se na brzini otkucaja srca te podacima o brzini i nadmorskoj visini, izmjerenih za vrijeme trčanja. On pruža informacije o razini vaše učinkovitosti, aerobnog vježbanja i ekonomičnosti trčanja. Ova funkcija na uređaju V800 možete prepoznati i da li trčite uzbrdo ili nizbrdo.
- **Back to start** (Natrag na početak): Usmjerava vas prema početnoj točki po najkraćoj mogućoj udaljenosti i prikazuje koliko ona iznosi. Sada možete provjeriti odvažnije rute i na siguran način ih istražiti, znajući da ste samo jedan dodir gumba udaljeni od dobijanja uputa do početne točke.
- **Route guidance** (Smjernice za rutu): Prati vaše prethodno snimljene rute i rute koje ste podijelili na usluzi Polar Flow.
- **Power save mode** (Način za uštedu energije): Omogućava produženje radnog vijeka baterije uređaja V800 za vrijeme dugotrajnog vježbanja. GPS podaci pohranjuju se u intervalima od 60 sekundi. Duži interval daje vam više vremena za zapisivanje. Kada je aktiviran štedni način rada, ne može se koristiti automatski krug na temelju lokacije, automatsko pauziranje i smjernice za rutu. Osim toga, Indeks trčanja ne možete koristiti ako nemate senzor koraka, a Tempo utrke ne možete koristiti ako nemate senzor koraka ili senzor brzine.



Kada koristite način za uštedu energije, GPS podaci nisu točni kao u normalnom načinu rada. Korištenje načina za uštedu energije preporuča se samo u dugotrajnim vježbanjima koja traju više od 10 sati.



Ako vježbate koristeći Polar senzor koraka *Bluetooth® Smart* ili Polar senzor brzine *Bluetooth® Smart* s uključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti prikupljat će se sa senzora koraka ili senzora brzine, a ne GPS-a. Međutim, podaci o ruti prikupljat će se s GPS-a.



Najbolji rad GPS sustava osigurat ćete ako nosite V800 na ručnom zglobu tako da je zaslon okrenut prema gore. Zbog položaja GPS antene na uređaju V800, ne preporučamo da ga nosite sa zaslonom na donjoj strani zapešća. Ako ga nosite na upravljaču bicikla, vodite računa da je zaslon okrenut prema gore.

NATRAG NA POČETAK

Funkcija za povratak na početak vodi vas natrag na početnu točku vašeg vježbanja ili na spremljenu točku interesa.

Korištenje funkcije za povratak na početak:

1. Pritisnite i držite gumb za SVJETLO. Prikazuje se **Quick menu** (Brzi izbornik).
2. Odaberite **Set location guide on** (Uključi vodič za lokaciju), prikazat će se **Set target point** (Postavi ciljnu točku).
3. Odaberite **Starting point (default)** (Početna točka (zadano)).

Ciljnu točku promijenit ćete ako se vratite na **Quick menu** (Brzi izbornik) i odaberete **Change target point** (Promijeni ciljnu točku). Za vrijeme vježbanja morate spremiti barem jednu točku interesa da biste mogli promijeniti ciljnu točku.

Povratak na početnu točku:

- Dođite do pogleda **Back to start** (Natrag na početak).
- Držite V800 u horizontalnom položaju ispred sebe.
- Nastavite se kretati kako bi V800 mogao utvrditi u kojem smjeru idete. Strelica će biti okrenuta u smjeru vaše početne točke.
- Za povratak na početnu točku uvijek se okrenite u smjeru strelice.
- V800 također pokazuje nosivost i izravnu udaljenost (najkraći put) između vas i početne točke.



Kada se nalazite u nepoznatoj okolini, uvijek pri ruci imajte kartu u slučaju da uređaj V800 izgubi vezu sa satelitom ili ako ostane bez baterije.

SMJERNICE ZA RUTU

Značajka smjernica za rutu vodi vas na rutama koje ste snimili tijekom prethodnih vježbanja ili na rutama koje su snimili i podijelili ostali korisnici internetske usluge Flow.

Kada pokrenete smjernice za rutu, vaš V800 će vas voditi izravno do početne točke na ruti pomoću strelice, kao u značajci Povratak na početak. Da bi se smjernice pokrenule, prvo morate doći na početku točku vaše rute. Nakon dolaska na početnu točku, V800 će vas voditi kroz rutu sve do kraja. Smjernice na zaslonu održavaju vas na pravom putu za vrijeme vježbanja.

Smjernice na zaslonu

- Krug označava vašu lokaciju (ako je krug prazan, vi ste izvan rute)
- Strelica prikazuje točan smjer
- Kako napredujete, prikazuje se sve veći dio rute

Dodavanje rute u V800

Ako želite dodati neku rutu na V800, spremite je kao favorita u pogled **Explore** (Istraži) na internetskoj usluzi Flow ili u pogledu za analizu vašeg vježbanja i sinkronizirajte je sa uređajem V800.

Više pojedinosti o favoritima pronaći ćete u "Favoriti" on page 51

Informacije o započinjanju vježbanja sa smjernicama za rutu pronaći ćete u "Početak vježbanja" on page 55

TEMPO UTRKE

Značajka Tempo utrke pomaže vam da održite stalan tempo i postignete ciljno vrijeme za postavljenu udaljenost. Odredite ciljno vrijeme za udaljenost, primjerice 45 minuta za 10 kilometara trčanja. Za vrijeme vježbanja ciljni tempo/brzina uspoređuje se s informacijama vježbanja. Možete pratiti koliko ste iza ili ispred u usporedbi s vašim ranije postavljenim ciljem. Osim toga, možete provjeriti koji je tempo/brzina potreban za ostvarivanje vašeg cilja.

Informacije o započinjanju vježbanja s tempom utrke potražite u "Početak vježbanja" on page 55

BAROMETAR

Funkcije barometra su:

- Nadmorska visina, stupanj uspinjanja i spuštanja
- Temperatura
- Mjerilo nagiba (potreban je senzor brzine Bluetooth® Smart)

V800 mjeri nadmorsku visinu pomoću senzora atmosferskog tlaka i pretvara tu vrijednost u vrijednost nadmorske visine. To je najtočniji način za mjerenje nadmorske visine i promjena u njoj (uspinjanje/spuštanje) nakon kalibracije. Put prijeđen u uspinjanju i spuštaju prikazan je u metrima / stopama. Strmost uzbrdice / nizbrdice je prikazana u postocima i stupnju, a vidljiva je samo za vrijeme vježbanja, ako koristite senzor brzine Bluetooth® Smart za vrijeme vožnje bicikla.

Kako biste bili sigurni da će mjerenje nadmorske visine ostati točno, potrebno je kalibrirati uvijek kada imate pouzdanu referencu, kao što je vrh ili topografska karta ili ako se nalazite na razini mora. Kalibraciju možete postaviti i tako da se izvodi automatski. To je posebno korisno ako vježbanje uvijek započinjete u istoj okolini. Promjene u tlaku zbog vremenskih uvjeta ili klimatizacijski uređaji u zatvorenim prostorima mogu utjecati na očitavanja nadmorske visine.

Prikazana temperatura je temperatura uređaja V800. Kada nosite V800 na ručnom zglobo, tjelesna temperatura će utjecati na očitavanje temperature. Ako želite točno očitavanje temperature, skinite V800 s ručnog zgloba na 15-20 minuta.

 Nadmorska visina se automatski kalibrira s GPS-om i ona će se do kalibracije prikazivati zasivljeno. Za najpreciznija očitavanja nadmorske visine preporučujemo da je uvijek ručno kalibrirate ako vam je poznata vaša trenutna nadmorska visina. Ručnu kalibraciju možete izvršiti u prikazu prije vježbanja ili u brzom izborniku prikaza za vrijeme vježbanja. Za dodatne informacije, "Brzi izbornik" on page 44

PAMETNO VJEŽBANJE

Ako tražite pravi napredak dok vježbate, trebate najboljeg vodiča; kako bismo vam u tome pomogli, osmislili smo Pametno vježbanje. Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

V800 sadrži sljedeće značajke Pametnog vježbanja:

- Opterećenje tijekom vježbanja i oporavak
- Tijek oporavka na temelju 24/7 dnevnih aktivnosti
- Koristi vježbanja
- Testiranje skokom
- Test kondicije
- Ortostatski test
- Indeks trčanja
- Zone brzine otkucaja srca
- Pametne kalorije

OPTEREĆENJE PRI VJEŽBANJU

Opterećenje tijekom vježbanja su tekstualne povratne informacije o količini napora u pojedinom vježbanju. Izračuna opterećenja tijekom vježbanja temelji se na utrošku ključnih izvora energije (ugljikohidrata i bjelančevina) tijekom vježbanja. Tako se omogućava međusobno uspoređivanje opterećenja tijekom različitih vrsta vježbanja. Kako bismo omogućili točniju usporedbu između vježbanja, mi smo pretvorili vaše opterećenje tijekom vježbanja u približnu procjenu potrebe za oporavkom.

Opterećenje tijekom vježbanja uzima u obzir različite čimbenike koji utječu na opterećenje tijekom vježbanja i procijenjenu potrebu za oporavkom. Oni uključuju HR_{sit} , HR_{max} , VO_{2max} , spol, dob, visinu, težinu i vašu učestalost vježbanja. Vaš aerobni i anaerobni prag (može se postaviti u internetskoj usluzi Flow), brzina otkucaja srca za vrijeme vježbanja i trajanje samog vježbanja, također utječu na izračun.

Osim primjene čimbenika specifičnog za određeni sport, napornost izvođenog sporta odražava se na vaše opterećenje tijekom vježbanja i potrebu za oporavkom.

Summary Training load Reasonable Recovery need for this session 12 h	Nakon svakog vježbanja ćete u pregledu vježbanja vidjeti opis opterećenja tijekom vježbanja i procijenjeno vrijeme potrebno za oporavak od vježbanja.
--	--

Recovery Time	Training Load	U ovom dijagramu pregledajte procijenjene potrebe za oporavkom za različita opterećenja tijekom vježbanja.
> 49 h	Extreme	
25 – 48 h	Very demanding	
13 – 24 h	Demanding	
7 – 12 h	Reasonable	
0 – 6 h	Mild	

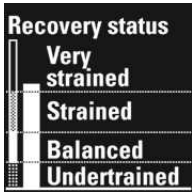
Detaljnije vizualno tumačenje opterećenja tijekom vježbanja i oporavka vidjet ćete na internetskoj usluzi Flow.

TIJEK OPORAVKA TEMELJEN NA 24/7 AKTIVNOSTI

Značajka tijeka oporavka prati vaše ukupno opterećenje – to jest, intenzitet, količinu i učestalost vježbanja i aktivnosti – uzimajući u obzir vašu učestalost vježbanja. Vaš tijek oporavka kombinira opterećenje tijekom vježbanja s podacima vaših svakodnevnih aktivnosti. On procjenjuje vašu fazu oporavka i koliko će vam trebati da se oporavite. To je alat koji vam pomaže da izbjegnute prekomjerno i nedostatno vježbanje i prilagodite svoje planove vježbanja, zajedno s ostalim alatima, kao što je ortostatski test.

Vaša faza oporavka temelji se na ukupnom opterećenju tijekom vježbanja, dnevnoj aktivnosti i odmoru od posljednjih 8 dana. Posljednja vježbanja i aktivnosti imaju veći značaj od prethodnih, stoga ona imaju najveći utjecaj na vaš tijek oporavka. Vaše aktivnosti izvan vježbanja prate se pomoću unutarnjeg 3D akcelerometra koji bilježi pokrete vašeg zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i nepravilnosti u pokretima zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se omogućava pregled vaše aktivnosti izvan vježbanja. Kombiniranjem dnevnih aktivnosti s opterećenjem tijekom vježbanja, dobit ćete jasnu sliku o potrebnom oporavku. Stalno praćenje tijeka oporavka pomaže vam u prepoznavanju vlastitih ograničenja, izbjegavanju pretjeranog ili premalog vježbanja te u prilagodbi intenziteta i trajanja vježbanja prema vašim dnevnim i tjednim ciljevima.

Ako želite najtočnije podatke o fazi oporavka, nosite senzor brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja.

	Vrlo opterećeni "Very strained" (Vrlo opterećen) znači da ste u posljednje vrijeme naporno vježbali i da je ukupno opterećenje vrlo visoko. S vremenom, tako ćete poboljšati svoju kondiciju i rezultate. Morate si omogućiti dovoljno vremena za potpuno oporavak prije sljedećeg razdoblja napornog vježbanja ili natjecanja. Opterećeni "Strained" (Opterećen) vam prikazuje da se vaše opterećenje tijekom vježbanja nakupilo i postalo visoko. To može značiti i da se niste potpuno oporavili od prošlog vježbanja i aktivnosti. Za poboljšanje kondicije i rezultata, potrebno je povremeno naporno vježbati, ali treba uzeti i vremena za dobar oporavak. Ravnoteža "Balanced" (Uravnotežen) vam govori da su vaše nedavno vježbanje i vrijeme potrebno za oporavak od istog u ravnoteži. Kada posvetite dovoljno vremena oporavku, možete biti sigurni da ćete izvući najviše iz svog vježbanja. Premalo vježbanja "Undertrained" (Premalo vježbanja) znači da ste u posljednje vrijeme vježbali manje nego obično. Možda vam treba dodatno vrijeme za oporavak zbog bolesti, stresa koje nosi svakodnevni život ili morate promijeniti fokus vašeg plana vježbanja. Ali zapamtite, ako nekoliko tjedana zaredom vježbate sa smanjenim opterećenjem bez pažljivog planiranja, neke zarađene prednosti vježbanja mogu biti poništene.
---	---

	Prikazuje kada ćete dosegnuti sljedeću fazu oporavka.
---	--

Pregled faze oporavka

- Dodirnite zaslon u vremenskom prikazu

ili

- Uđite u **Status > Recovery status** (Status > Faza oporavka) u sklopu glavnog izbornika

Pregled dnevnog utroška kalorija

Prikazuje koliko ste kalorija utrošili tijekom vježbanja, aktivnosti i BBM-om (brzinom bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).

- Dvaput dodirnite zaslon u vremenskom prikazu

ili

- Uđite u **Today's activity** (Današnje aktivnosti) u sklopu glavnog izbornika i pritisnite POČETAK u prikazu aktivnosti.

Detaljniji prikaz vaših dnevnih aktivnosti, što uključuje intenzitet aktivnosti, vrijeme aktivnosti, neaktivnost, koraci/udaljenost, kalorije i vrijeme spavanja/indeks, pronaći ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

PRAĆENJE AKTIVNOSTI

V800 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete ručnog zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i nepravilnosti u pokretima zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se omogućava pregled vaše aktivnosti izvan vježbanja.

Dobit ćete cilj za dnevne aktivnosti i smjernice kako da ga ostvarite. V800 će vas također podsjetiti da ustanete i pokrenete se ako ste predugo bili neaktivni. Pregledajte podatke na uređaju V800 ili u aplikaciji Polar Flow.

Cilj dnevnih aktivnosti koji vam zadaje Polar V800 temelji se na općim preporukama za tjelesne aktivnosti umjerenog i jakog intenziteta, kao i na nalazima istraživanja o negativnim učincima koje dugo sjedenje može imati na vas. Cilj dnevnih aktivnosti koji ćete dobiti od uređaja V800 zapravo bi mogao biti malo iznad većine preporuka. Osim jednosatnih aktivnosti umjerenog intenziteta, važnu ulogu u ispunjavanju cilja za dnevne aktivnosti kojeg je postavio uređaj V800 imaju i aktivnosti niskog intenziteta.

Vaš cilj dnevnih aktivnosti postavlja se na temelju vaših tjelesnih postavki i uobičajenog dana. Primjerice, ako radite uredski posao, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. V800 ima velika očekivanja od osoba koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

PODACI O AKTIVNOSTIMA

V800 postupno popunjava traku aktivnosti i tako označava kako napredujete prema dnevnom cilju. Traku aktivnosti možete vidjeti u **Today's activity** (Današnje aktivnosti) i, po izboru, u vremenskom

prikazu (promijenite izgled sata produljenim pritiskom na gumb za GORE).

U **Today's activity** (Današnje aktivnosti) možete vidjeti koliko je aktivan dosada bio vaš dan i dobiti smjernice o tome kako ostvariti cilj.

- **Activity** (Aktivnost)
 - **Active time** (Vrijeme aktivnosti): Vrijeme aktivnosti predstavlja ukupno trajanje tjelesnih pokreta koji su bili korisni za tijelo i zdravlje.
 - **Calories** (Kalorije): Prikazuje koliko ste kalorija utrošili tijekom vježbanja, aktivnosti i BBM-om (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).
 - **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka. Osnovna preporuka je planirati 10.000 koraka ili više dnevno.

Pritisnite POČETAK u prikazu **Activity** (Aktivnosti) ako želite vidjeti kako je vaš utrošak kalorija podijeljen između vježbanja, aktivnosti i BBM-a.

- **To go** (Preostalo): V800 vam pruža mogućnosti za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti. Govori vam koliko još morate biti aktivni uz odabrane aktivnosti niskim, srednjim ili visokim intenzitetom. Jedan je cilj, ali više načina da se on ostvari. Cilj za dnevne aktivnosti može se ostvariti uz nizak, srednji ili visoki intenzitet. Na uređaju V800 "up" (uspravno) predstavlja nizak intenzitet, "walking" (hodanje) predstavlja srednji intenzitet, a "jogging" (trčanje) predstavlja visok intenzitet. Više primjera za aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta pronaći ćete na internetskoj usluzi Polar Flow gdje ćete moći odabrati vlastiti način ostvarivanja cilja.

Upozorenje o neaktivnosti

V800 će primijetiti ako ste tijekom dana predugo bili neaktivni.

Ako mirujete 55 minuta, prikazat će se poruka **It's time to move** (Vrijeme je za pokret). Ustanice i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Ako se ne aktivirate u sljedećih pet minuta i dalje će se prikazivati oznaka za neaktivnost.

Upozorenje možete uključiti ili isključiti u **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Postavke > Opće postavke > Upozorenje o neaktivnosti).

Aplikacija i internetska usluga Polar Flow će vam pokazati broj primljenih upozorenja o neaktivnosti. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

Podaci o spavanju na internetskoj usluzi i u aplikaciji Flow

Ako uređaj V800 nosite noću, on će pratiti vaše spavanje. Nije potrebno aktivirati način spavanja. V800 će prema pokretima vašeg zgloba automatski otkriti da spavate.

Vrijeme dok spavate je najduže vrijeme kontinuiranog odmora tijekom 24 sata, počevši od 18:00 do 18:00 sljedećeg dana. Iako prekidi u spavanju kraći od 1 sata ne prekidaju izračun spavanja, oni se ne uračunavaju u vrijeme spavanja. Prekidi duži od 1 sata prekinut će izračun vremena spavanja.

Vrijeme spavanja i njegova kvaliteta (mirno/nemirno) prikazuje se na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj aplikaciji nakon sinkronizacije uređaja V800. Razdoblja u kojima mirno spavate bez mnogo pomicanja računaju se kao mirno spavanje. Razdoblja u kojima se pomičete i mijenjate položaj računaju se kao nemiran san. Umjesto običnog zbrajanja svih nepomičnih razdoblja, algoritam veći naglasak stavlja na duža nego kraća nepomična razdoblja. Postotni udio mirnog spavanja služi za usporedbu vremena provedenog u mirnom snu s ukupnim vremenom spavanja. Mirno spavanje uvijek je individualno i treba se tumačiti zajedno sa vremenom spavanja.

Kada znate količinu mirnog i nemirnog spavanja, imat ćete uvid u kvalitetu spavanja noću i moći ćete zaključiti da li na istu utječu neke promjene u vašem svakodnevnom životu. Tako možete pomoći pronaći načine poboljšanja kvalitete spavanja kako biste se tijekom dana osjećali odmorno.

Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow

Mobilna aplikacija Polar Flow omogućava praćenje i analizu podataka o vašim aktivnostima dok ste u pokretu te njihovo bežično sinkroniziranje između uređaja V800 i usluge Polar Flow.

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Prednost vježbanja pomaže vam u boljem razumijevanju učinaka vašeg vježbanja. Ova značajka zahtijeva uporabu senzora brzine otkucaja srca. Nakon svakog vježbanja dobit ćete povratne informacije u obliku teksta o vježbanju pod uvjetom da ste vježbali najmanje 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca.

KAKO TO RADI?

Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Motivirajuća povratna informacija koja se nudi odmah nakon vježbe je nešto od čega svi imamo korist. Želite li znati učinak različitih sesija vježbanja, ova će vam značajka reći točno ono što trebate znati. Nakon svakog vježbanja dobit ćete brz pregled, a ako želite detaljnije povratne informacije, pogledajte datoteku o vašem vježbanju ili na polar.com/flow pregledajte dublju analizu. Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Maksimalno vježbanje+	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maksimalno vježbanje	Kakva vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maksimalno vježbanje i tempo	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i maksimalno vježbanje	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo vježbanja+	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Tempo vježbanja	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Vježbanje nepromijenjenim tempom+	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Vježbanje nepromijenjenim tempom	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Osnovno vježbanje i	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da

Povratna informacija	Prednost vježbanja
vježbanje nepromijenjenim tempom	sagori masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Osnovno vježbanje, dugačko	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Osnovno vježbanje	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da sagori masti za vrijeme vježbe.
Vježbanje za oporavak	Jako dobra vježba za vaš oporavak. Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

TESTIRANJE SKOKOM

Možete birati između tri vrste testiranja skokom: iz čučnja, s kontrapokretom i kontinuirano. Testiranje skokom iz čučnja i s kontrapokretom mjeri vašu eksplozivnu jakost, ali u testiranju skokom uz kontrapokret, vaši mišići i tetive se prethodno rastežu čime vam se omogućava korištenje elastične energije, koja obično omogućava veće skokove. Testiranje kontinuiranim skokom mjeri vašu anaerobnu snagu. Ono je posebno korisno osobama koje se bave sportom koji se zasniva na anaerobnoj snazi, drugim riječima, na maksimalnim naporima u kratkim razdobljima.

Ako želite izvršiti testiranje skokom, idite na **Tests > Jump Test** (Testovi > Testiranje skokom). Za izvođenje testa potreban vam je Polar senzor koraka *Bluetooth® Smart*. Više informacija potražite u "Polar senzor koraka *Bluetooth® Smart*" on page 109

 Ako Polar senzor koraka *Bluetooth® Smart* niste uparili s uređajem V800, prikazat će se poruka **You need a Polar stride sensor** (Potreban vam je Polar senzor koraka) kada pokušate ući u **Jump Test** (Testiranje skokom).

Prije izvođenja testiranja skokom, dobro se zagrijte, posebno mišiće nogu. Pri izvođenju nekog od testova, uvijek koristite pravilnu tehniku pri skoku kako biste maksimizirali usporedivost i pouzdanost rezultata.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Jump test > Latest result** (Testovi > Testiranje skokom > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa. Svoje prethodne rezultate možete vidjeti u dnevniku uređaja V800. Ako želite vizualnu analizu rezultata testiranja skokom, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg **dnevnika** kako biste vidjeli pojedinosti.

SKOK IZ ČUČNJA

Skokom iz čučnja mjeri se eksplozivna snaga. Ovaj test izvodite tako da započnete sa koljenima savijenima pod kutom od 90 stupnjeva, a zatim iz tog položaja vertikalno skočite što je više moguće.

Ruke moraju biti na kukovima kako biste izbjegli utjecaj njihavanja ruku na test. Koljena i gležnjevi moraju biti ispruženi prilikom odskoka i moraju biti u sličnom ispruženom položaju pri doskoku na prste.

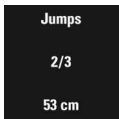
Tijekom testiranja izvest ćete tri pokušaja skoka iz čučnja, a najbolji rezultat je rezultat testiranja. Omogućite si kratko vrijeme za oporavak između skokova kako biste pri svakom pokušaju mogli ostvariti maksimalan napor.

Izvođenje skoka iz čučnja

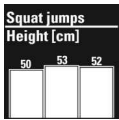
Nosite Polar *Bluetooth®* Smart senzor koraka i odaberite **Jump test > Squat** (Testiranje skokom > Čučanj) i pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Searching for stride sensor** (Traži se senzor koraka). Ako možete pokrenuti testiranje, prikazat će se **Squat jumps Start now!** (Sada započnite skok iz čučnja!).

1. Stojte s rukama na kukovima i koljenima savijenima pod kutom od 90 stupnjeva. Nekoliko sekundi stojte mirno.
2. Skočite vertikalno bez kontrapokreta.
3. Doskočite na oba stopala s ispruženim nogama i ispruženim gležnjevima.
4. Izvedite tri pokušaja skoka iz čučnja. Omogućite si kratko vrijeme za oporavak između pokušaja kako biste pri svakom mogli ostvarili maksimalan napor.

 Važno je da prilikom testiranja skokom iz čučnja ne izvodite nikakve kontrapokrete.

	Tijekom testa ćete vidjeti broj izvedenog skoka (1/3, 2/3 i 3/3) te visinu vašeg posljednjeg skoka, npr. 53 cm .
---	--

Rezultati testa

	Po završetku testiranja vidjet ćete visine za sva tri skoka
---	---

SKOK S KONTRAPOKRETOM

Testiranje skokom s kontrapokretom mjeri eksplozivnu snagu. Ovaj test se izvodi tako da započnete u uspravnom stojećem položaju iz kojeg ćete čučnuti do položaja u kojem su noge savijete pod 90 stupnjeva, a nakon toga iznenada skočiti vertikalno što je više moguće. Ruke moraju biti na kukovima

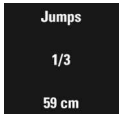
kako biste izbjegli utjecaj njihanja ruku na test. Koljena i gležnjevi moraju biti ispruženi prilikom odskoka i moraju biti u sličnom ispruženom položaju pri doskoku na prste.

Tijekom testiranja izvest ćete tri pokušaja skoka s kontrapokretom, a najbolji rezultat je rezultat testiranja. Omogućite si kratko vrijeme za oporavak između skokova kako biste pri svakom pokušaju mogli ostvariti maksimalan napor.

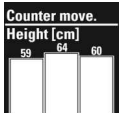
Izvođenje skoka s kontrapokretom

Nosite Polar *Bluetooth*® Smart senzor koraka i odaberite **Jump test > Countermovement** (Testiranje skokom > Kontrapokret) i pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Searching for stride sensor** (Traži se senzor koraka). Ako možete pokrenuti testiranje, prikazat će se **Countermovement Start now!** (Sada započnite skok s kontrapokretom!).

1. Stojte uspravno s rukama na kukovima.
2. Brzo čučnite do položaja savijenosti koljena pod kutom od otprilike 90 stupnjeva, a zatim odmah vertikalno skočite.
3. Doskočite na oba stopala s ispruženim nogama i ispruženim gležnjevima.
4. Izvedite tri pokušaja skoka s kontrapokretom. Omogućite si kratko vrijeme za oporavak između pokušaja kako biste pri svakom mogli ostvarili maksimalan napor.

	Tijekom testa ćete vidjeti broj izvedenog skoka (1/3, 2/3 i 3/3) te visinu vašeg posljednjeg skoka, npr. 59 cm .
---	--

Rezultati testa

	Po završetku testiranja vidjet ćete visine za sva tri skoka.
---	--

KONTINUIRANI SKOK

Testiranje kontinuiranim skokom mjeri vašu anaerobnu snagu. Ovaj test je posebno koristan za osobe koje se bave sportovima koji zahtijevaju anaerobnu snagu, drugim riječima, maksimalne napore u kratkim razdobljima. Cilj testiranja kontinuiranim skokom je izvesti što je veći broj skokova uz maksimalnu visinu u zadanom vremenskom razdoblju.

Testiranje kontinuiranim skokom izvodi se tako da čučnete do položaja u kojem su koljena savijena pod kutom od 90 stupnjeva, a zatim brzo vertikalno skočite što je više moguće pa doskočite na oba stopala

istovremeno, savijete koljena i ponavljane vertikalni skok do isteka zadanog vremena. Testiranje treba započeti iz maksimalan napor, skakati što je više i brže moguće. Kako testiranje odmiče, osjećat ćete sve veći umor, ali svejedno nastavite s maksimalnim naporom. Na internetskoj usluzi Flow možete analizirati svoje testiranje prema svakom skoku i vidjeti kako se visina skoka smanjivala tijekom testiranja.

Izvođenje kontinuiranog skoka

Prije izvođenja testiranja kontinuiranim skokom, odredite njegovo trajanje. Odaberite **Jump test > Set duration of cont. test** (Trajanje testiranja > Postavite trajanje kontinuiranog testa) Vrijednost trajanja može biti **15 seconds, 30 seconds, 60 seconds** (15 sekundi, 30 sekundi, 60 sekundi) ili **Set other duration** (Postavi drugo trajanje). Ako ste odabrali **Set other duration** (Postavi drugo trajanje), moći ćete odrediti trajanje između 5 i 300 sekundi.

Nosite Polar *Bluetooth®* Smart senzor koraka i odaberite **Jump test > Continuous** (Testiranje skokom > Kontinuirani) i pritisnite gumb za POČETAK. Prikazuje se **Searching for stride sensor** (Traži se senzor koraka). Ako možete pokrenuti testiranje, prikazat će se **Continuous jumps Start now!** (Sada započnite kontinuirani skok!).

1. Stojte uspravno s rukama na kukovima.
2. Čučnite do položaja u kojemu su vaša koljena savijena pod kutom od 90 stupnjeva i potom odmah skočite vertikalno.
3. Doskočite na oba stopala s ispruženim nogama i ispruženim gležnjevima.
4. Kontinuirano ponavljajte skok dok završetka testiranja (zvukom i vibracijsom bit ćete obavješteni o završetku testiranja).

Jumps 25 26 cm 30 s	Za vrijeme testiranja vidjet ćete broj izvedenih skokova i preostalo vrijeme.
--	---

Rezultati testa

Cont. jumps Jumps Avg height Avg power/kg 57 23 21	Nakon testiranja vidjet ćete broj izvedenih skokova, prosječnu visinu skokova i prosječnu snagu po kilogramu/funti.
--	---

TEST KONDICIJE

Test kondicije Polar je jednostavan, siguran i brz način za procjenu vaše aerobne (kardiovaskularne) kondicije u stanju mirovanja. Rezultat, Polar OwnIndex, usporediv je s maksimalnim udisajem kisika (VO_{2max}), koji predstavlja često korišteno mjerenje za aerobnu kondiciju. Vaša dugoročna učestalost

vježbanja, brzina otkucaja srca, promjenjivost otkucaja srca u stanju mirovanja, spol, dob, visina i težina tijela utječu na OwnIndex. Test kondicije Polar je razvijen da ga koriste zdrave odrasle osobe.

Aerobno kondicija odnosi se na učinkovitost rada vašeg kardiovaskularnog sustava za prijenos kisika vašem tijelu. Što je bolja vaša aerobna kondicija, jače i učinkovitije radi vaše srce. Dobra aerobna kondicija ima puno prednosti za zdravlje. Primjerice, pomaže u smanjenju rizika za povišeni krvni tlak i rizika od kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Želite li poboljšati vašu aerobnu kondiciju u prosjeku je potrebno šest tjedana redovitog vježbanja da biste mogli vidjeti promjene vašeg OwnIndex-a. Manje pretile osobe vide napredak puno brže. Što je bolja vaša aerobna kondicija, to će manja biti poboljšanja u vrijednosti OwnIndex.

Aerobna kondicija najbolje se poboljšava vrstama vježbanja u kojima se koriste velike mišićne skupine. Takve aktivnosti sadrže trčanje, vožnju bicikla, hodanje, veslanje, plivanje, klizanje i skijaško trčanje. Praćenje svog napretka započnite s mjerenjem vaše vrijednosti OwnIndex nekoliko puta u prva dva tjedna, čime ćete dobiti osnovnu vrijednost, a zatim ponavljajte test otprilike jednom mjesečno.

Da bi rezultati testova bili pouzdani, potrebno je zadovoljiti sljedeće osnovne zahtjeve:

- Test možete izvesti bilo gdje - kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja - uz uvjet da je okolina mirna. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.
- Test uvijek izvedite u istoj okolini i u isto vrijeme.
- Nemojte jesti težak obrok i pušiti 2-3 sata prije testiranja.
- Na dan testiranja i dan prije izbjegavajte težak tjelesni napor, alkohol i farmaceutske stimulanse.
- Morate biti opušteni i mirni. Ležite i opustite se 1-3 minute prije početka testa.

PRIJE TESTA

Nosite senzor brzine otkucaja srca. Više informacija potražite u "Nošenje senzora brzine otkucaja srca" on page 54

Prije početka testa, pobrinite se da su vaše tjelesne postavke točno namještene u **Settings > Physical settings** (Postavke > Tjelesne postavke)

PROVOĐENJE TESTA

Za izvođenje testa kondicije idite u **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testovi > Test kondicije > Opustite se i započnite test).

Prikazuje se

- **Searching for heart rate** (Utvrdjuje se brzina otkucaja srca). Nakon utvrđivanja brzine otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati graf brzine otkucaja srca, vaša trenutna brzina otkucaja srca i poruka **Lie down & relax** (Legnite i opustite se). Ostanite opušteni i ograničite tjelesne pokrete i komunikaciju s drugim osobama.

- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb NATRAG. Prikazuje se **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako V800 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju provjerite jesu li elektrode senzora brzine otkucaja srca mokre i je li tekstilni remen čvrsto postavljen.

REZULTATI TESTA

Po završetku testa, začut ćete dva zvučna signala zajedno s opisom rezultate testa kondicije i procijenjene vrijednosti VO_{2max} će se prikazati.

Prikazuje se poruka **Update to VO2max to physical settings?** (Ažurirati na VO_{2max} na tjelesne postavke?).

- Odaberite **Yes** (Da) ako želite spremiti vrijednost u vaše **Physical settings** (Tjelesne postavke).
- Odaberite **No** (Ne) samo ako vam je poznata vaša nedavno izmjerena vrijednost VO_{2max} i ako se ona razlikuje za više od jednog razreda kondicijske razine od rezultata.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Fitness test > Latest result** (Testovi > Test kondicije > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Ako želite vizualnu analizu rezultata testa kondicije, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

Klase kondicijske razine

Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija se temelji na pregledu literature o 62 studije u kojima je vrijednost VO_{2max} izravno mjerena u zdravih odraslih osoba u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

ORTOSTATSKI TEST

Ortostatski test je alat opće namjene za praćenje ravnoteže između vježbanja i oporavka. On se temelji na promjenama u radu vašeg autonomnom živčanog sustava nastalih zbog vježbanja. Na rezultate ortostatskog testa utječe nekoliko vanjskih čimbenika, kao što je mentalno naprezanje, san, latentna bolest, promjene u okolini (temperatura, nadmorska visina) i ostalo. Dugotrajno praćenje vam pomaže u optimiziranju vježbanja i izbjegavanju pretreniranosti.

Ortostatski test temelji se na mjerenju brzine otkucaja srca i njenoj promjenjivosti. Promjene u brzini otkucaja srca i njena promjenjivost utječu na promjene u autonomnoj regulaciji krvožilnog sustava. Za vrijeme testiranja vrijednosti HRrest, mjere se vrijednosti HRstand i HRpeak. Brzina otkucaja srca i promjenjivost brzine otkucaja srca tijekom ortostatskog testa su dobri pokazatelji smetnji u autonomnom živčanom sustavu, primjerice, umora ili pretreniranosti. Međutim, reakcije u vidu brzine otkucaja srca na umor i pretreniranost su pojedinačne i potrebno je ih dugotrajnije pratiti.

PRIJE TESTA

Prije prvog izvođenja testa potrebno je provesti šest osnovnih testova u razdoblju od dva tjedna kako bi se utvrdila vaša osobna osnovna vrijednost. Ta osnovna mjerenja moraju se provesti tijekom dva uobičajena tjedna osnovnog vježbanja, ne tijekom tjedana s vježbanjem uz veće opterećenje. Osnovno mjerenje mora obuhvaćati testove nakon dana s vježbanjem i nakon dana s oporavkom.

Nakon snimanja osnovne vrijednosti, nastavite provoditi test 2-3 puta tjedno. Testirajte se jednom tjedno ujutro i nakon dana s oporavkom i nakon dana s vježbanjem pod većim opterećenjem (ili niza dana s vježbanjem pod većim opterećenjem). Dodatni treći test možete provesti nakon dana s uobičajenim vježbanjem. Test možda neće dati pouzdane podatke za vrijeme detreniranja ili tijekom razdoblja vrlo neredovitog vježbanja. Ako napravite stanku u vježbanju od 14 ili više dana, razmislite o tome da poništite svoje dugoročne prosječne vrijednosti i ponovno provedete testove osnovnih vrijednosti

Test uvijek mora biti proveden u standardiziranim/sličnim uvjetima kako biste dobili najpouzdanije rezultate. Preporučamo da test provedete ujutro, prije doručka. Primjenjuju se sljedeći osnovni zahtjevi:

- Nosite senzor brzine otkucaja srca.
- Morate biti opušteni i mirni.
- Možete sjediti u opuštenom položaju ili ležati na krevetu. Položaj uvijek mora biti isti pri svakom testu.
- Test možete obaviti bilo gdje – kod kuće, u uredu, u klubu zdravlja – pod uvjetom da je okolina mirna. U njoj ne smije biti uznemiravajućih šumova (npr. televizije, radija ili telefona) i ne smijete razgovarati s drugim osobama.
- Nemojte jesti, piti i pušiti 2-3 sata prije testa.
- Preporučuje se da test provodite redovito i uvijek u isto doba dana kako bi rezultati bili usporedivi, poželjno ujutro, nakon buđenja.

PROVOĐENJE TESTA

Odaberite **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Testovi > Ortostatski test > Opustite se i započnite test). Prikazuje se **Searching for heart rate** (Utvrdjuje se brzina otkucaja srca). Kada se utvrdi brzina otkucaja srca, na zaslonu će se prikazati poruka **Lie down & relax** (Ležite i opustite se).

- Na zaslonu se prikazuje graf vaše brzine otkucaja srca. Nemojte se pomicati u prvom dijelu testa koji traje 3 minute.

- Nakon 3 minute, uređaj na ručnom zglobu će se oglasiti zvučnim signalom, a na zaslonu će se prikazati poruka **Stand up** (Ustanite). Ustanite i ostanite stajati 3 minute.
- Nakon 3 minute, uređaj na ručnom zglobu će se ponovno oglasiti zvučnim signalom, što znači da je test završio.
- Test možete prekinuti u bilo kojoj fazi pritiskom na gumb NATRAG. Prikazuje se **Test canceled** (Test je otkazan).

Ako V800 ne može primati signal brzine otkucaja srca, prikazat će se poruka **Test failed** (Test nije uspio). U tom slučaju provjerite jesu li elektrode senzora brzine otkucaja srca mokre i je li tekstilni remen čvrsto postavljen.

REZULTATI TESTA

U rezultatima ćete vidjeti vaše vrijednosti HRrest, HRstand i HRpeak u usporedbi s prosjekom prethodnih rezultata.

Rezultati vašeg posljednjeg testa prikazani su u **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Testovi > Ortostatski test > Posljednji rezultati). Prikazuju se samo rezultati posljednjeg testa.

Na internetskoj usluzi Flow možete pratiti rezultate testiranja u duljem razdoblju. Ako želite vizualnu analizu rezultata ortostatskog testa, idite na internetsku uslugu Flow i odaberite test iz vašeg dnevnika kako biste vidjeli pojedinosti.

INDEKS TRČANJA

Indeks trčanja nudi jednostavan način za praćenje promjena u izvedbi trčanja. Vrijednost indeksa trčanja je procjena maksimalne aerobne izvedbe pri trčanju, na koju utječe aerobna kondicija i ekonomičnost trčanja. Snimanjem indeksa trčanja s vremenom možete pratiti napredak. Poboljšanje znači da trčanje u određenom tempu zahtijeva manje napora ili da je vaša brzina hoda brža na određenoj razini napora.

Na uređaju V800, indeks trčanja uzima u obzir utjecaj trčanja uzbrdo i nizbrdo. Uz isto tempo, trčanje uzbrdo je fiziološki napornije od trčanja na ravnoj površini, dok je trčanje nizbrdo fiziološki manje naporno od trčanja na ravnoj površini.

Za dobijanje najtočnijih podataka o vašoj izvedbi, postavite svoje HR_{max} i HR_{rest} vrijednosti.

Indeks trčanja izračunava se za vrijeme svakog vježbanja kada su uključeni brzina otkucaja srca i GPS funkcija / koristi se senzor koraka *Bluetooth®* Smart, i kada su zadovoljeni sljedeći uvjeti:

- Korišteni sportski profil je sport koji uključuje trčanje (trčanje, cestovno trčanje, orijentacijsko trčanje itd.)
- Brzina mora iznositi 6 km/h / 3,75 mi/h ili više, a trajanje mora biti najmanje 12 minuta

- Moraju biti dostupni podaci o nadmorskoj visini (inače trčanje uzbrdo i nizbrdo neće biti uzeto u obzir)

Za dobijanje najtočnijih podataka o vašoj izvedbi, postavite svoje HR_{max} i HR_{rest} vrijednosti. Izračun počinje kada počnete sa snimanjem vježbe. Za vrijeme vježbanja, možete se npr. dvaput zaustaviti na semaforu bez prekida izračuna. Nakon vježbanja, V800 će prikazati vrijednost indeksa trčanja i pohraniti rezultat u sažetak vježbanja.

Ako koristite senzor koraka, pobrinite se da je on kalibriran.

Usporedite rezultat s tablicom niže.

KRATKOROČNA ANALIZA

Muškarci

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Žene

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Dob / Godine	Jako malo	Malo	Prihvatljivo	Umjereno	Dobra	Jako dobra	Vrhunski
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija se temelji na pregledu literature o 62 studije u kojima je vrijednost VO_{2max} izravno mjerena u zdravih odraslih osoba u SAD-u, Kanadi i 7 europskih zemalja. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobni kondicijski propisi za muškarce i žene u dobi od 6 do 75 godina: na pregled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U vrijednostima indeksa trčanja moguće su određene varijacije na dnevnoj bazi. Mnogo čimbenika utječe na indeks trčanja. Na vrijednost koju ste dobili određenog dana utječu promjene u uvjetima trčanja, primjerice, različita površina, vjetar ili temperatura, ali i ostali čimbenici.

DUGOROČNA ANALIZA

Pojedinačne vrijednosti indeksa trčanja oblikuju trend koji predviđa vaš uspjeh pri trčanju na određenim udaljenostima.

Sljedeća tablica sadrži procijenjene vrijednosti trajanja koje trkač dostigne na određenim udaljenostima, pri maksimalnom naporu. Koristite prosječan dugoročni indeks trčanja u tumačenju karte. Predviđanje je najbolje za one vrijednosti indeksa trčanja koje ste dobili pri brzini i uvjetima trčanja koji su slični ciljnim rezultatima.

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00

Indeks trčanja	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % u odnosu na HRmax*, otk/min	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO	90–100% 171 - 190 otk/min.	manje od 5 minuta	Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće. Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće

Ciljna zona	Intenzitet u % u odnosu na HRmax*, otk/min	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
			Preporučuje se za: vrloiskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.
TEŠKO 	80–90% 152 - 172 otk/min.	2- 10 minuta	Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini. Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone pred-natjecanja.
UMJERENO 	70–80% 133 - 152 otk/min	10-40 minuta	Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost. Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje. Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.
LAGANO	60–70% 114 - 133 otk/min	40- 80 minuta	Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam. Subjektivno: udobno i lagano,

Ciljna zona	Intenzitet u % u odnosu na HR _{max} *, otk/min	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
			malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje. Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.
JAKO LAGANO 	50–60% 104 - 114 otk/min	20-40 minuta	Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak. Subjektivno: vrlo lagano, malo napora. Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.

*HR_{max} = maksimalna brzina otkucaja srca (220 - dob). Primjer: 30 godina, 220 – 30 = 190 otk/min

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavni princip vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga se poboljšava u zoni brzine otkucaja srca 3. Intenzitet vježbanja je veći nego u zonama 1 i 2, ali je i dalje uglavnom aeroban. Vježbanje u zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U tim zonama vježbanje anaerobno u intervalima od najviše 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati u postavkama sportskog profila na internetskoj usluzi Flow pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HR_{max} ili provođenjem terenskog testa kojime ćete sami izmjeriti tu vrijednost. Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijedete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o okolišnim čimbenicima. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

PAMETNE KALORIJE

Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija. Izračun utroška energije temelji se na:

- Tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- Individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- Brzini otkucaja srca tijekom vježbanja
- Individualnoj vrijednosti brzine otkucaja srca u mirovanju (HR_{rest})
- Individualnom maksimalnom udisaju kisika ($VO2_{max}$)
- Nadmorskoj visini

 Ako želite postići najveću moguću točnost podataka značajke Pametne kalorije, unesite u V800 vaše izmjerene vrijednosti za $VO2_{max}$ i HR_{max} ako ih poznajete. U protivnom, koristite vrijednost koju vam nudi Polar test kondicije.

PAMETNE OBAVIJESTI

Značajka Pametne obavijesti omogućuje primanje obavijesti s telefona na Polar uređaju. Polar uređaj vas obavještava ako imate dolazni poziv ili ako primite poruku (primjerice SMS poruka ili poruka iz WhatsAppa). On vas također obavještava o događajima u kalendaru na vašem telefonu. Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za iOS ili Android i Polar uređaj mora biti uparen s aplikacijom.

Detaljne upute o korištenju značajke Pametne obavijesti potražite u dokumentu za podršku [Pametne obavijesti \(Android\)](#) ili [Pametne obavijesti \(iOS\)](#).

KADENCA S RUČNOG ZGLOBA

Kadenca s ručnog zgloba daje vam mogućnost dohvata kadenca za trčanje bez zasebnog senzora koraka. Kadenca se mjeri ugrađenim akcelometrom na temelju pokreta ručnog zgloba. Za ovu funkciju potrebna je barem verzija firmvera 1.7 na V800. Ne zaboravite da kada koristite senzor koraka, njime će se uvijek mjeriti kadenca.

Kadenca s ručnog zgloba dostupna je u sljedećim sportovima s trčanjem:

- Hodanje, trčanje, rekreacijsko trčanje, orijentacijsko trčanje, trčanje na pokretnoj traci, traganje i terensko trčanje

Također je dostupna u sljedećim profilima za više sportova pri trčanju u etapama:

- Triatlon, biatlon, terenski triatlon i terenski biatlon

Ako želite vidjeti kadicu za vrijeme vježbanja, dodajte kadicu u pregled vježbanja za sportski profil koji koristite tijekom trčanja. To se može učiniti na Sport Profiles (Sportski profili) na internetskoj usluzi Flow:

POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

Polar program za trčanje je osobno prilagođen program na temelju razine vaše tjelesne spremne. To je inteligentni program koji se prilagođava vašem napretku i on vam daje na znanje kada bi bilo dobro da malo usporite, a kada da pojačate napore. Svaki program prilagođen je vašem događaju i on uzima u obzir vaše osobne mogućnosti, tjelesnu spremnost i vrijeme pripreme. Program je besplatan i dostupan na mrežnoj usluzi Polar Flow na adresi www.polar.com/flow.

Programi su dostupni za trčanje na 5 km, 10 km te polumaratonске i maratonске utrke. Svaki program ima tri faze: Osnovni trening, pojačanje snage i postizanje vrhunskih mogućnosti. Te su faze predviđene za postupan razvoj vaših sposobnosti i osigurati će vam potrebnu pripremljenost na dan utrke. Vježbanja trčanja podijeljena su na pet vrsta: lagano trčanje, umjereno trčanje, dugotrajno trčanje, trkački tempo i interval. Sva vježbanja uključuju zagrijavanje, radnu fazu i faze hlađenja radi optimalnih rezultata. Pored toga, možete odabrati vježbe za povećanje snage, osnovne vježbe i vježbe pokretljivosti koje će podržati vaš napredak. Svaki tjedan treniranja sastoji se od dva do pet treninga trčanja gdje se ukupno trajanje trčanja u tjednu kreće od jednog do sedam sati, ovisno o razini vaše tjelesne spremne. Minimalno trajanje programa je 9 tjedana, a maksimalno je 20 mjeseci.

Saznajte više o Polarovom programu za trčanje u ovom [detaljnem vodiču](#). Ili pročitajte više o tome kako [ćete početi s koristiti Program za trčanje](#).



IZRADITE POLAR PROGRAM ZA TRČANJE

1. Prijavite se na internetsku uslugu Flow na www.polar.com/flow.
2. Na kartici odaberite **Programs** (Programi).
3. Odaberite događaj, odredite mu naziv, zadajte vrijeme događaja i kada želite započeti program.
4. Odgovorite na pitanja o razini tjelesnih aktivnosti.*
5. Odaberite da li želite u program uključiti vježbe za podršku.
6. Pročitajte i odgovorite na pitanja o spremnosti za tjelesne aktivnosti.
7. Pregledajte program i po potrebi prilagodite bilo koju postavku.
8. Kada ste gotovi, odaberite **Start program** (Započni program).

*Ako su dostupna četiri tjedna povijesti vježbanja, oni će biti unaprijed popunjeni.

POČETAK VJEŽBANJA

Prije pokretanja vježbanja, ne zaboravite sinkronizirati cilj vašeg vježbanja s vašim uređajem. Vježbanja se s vašim uređajem sinkroniziraju kao ciljevi vježbanja i njih možete pokrenuti iz dnevnika **Diary** (Dnevnik). Držite se uputa koje se pojavljuju na uređaju za vrijeme vježbanja.

1. Na uređaju odaberite **Diary** (Dnevnik).
2. Odaberite dan za pregled planiranog cilja.
3. Odaberite cilj i zatim odaberite sportski profil.
4. Pritisnite POČETAK i slijedite upute.

Ako želite dodati cilj koji je planiran za neki drugi dan, možete samo odabrati dan u dnevniku **Diary** i započeti vježbanje koje je planirano za taj dan.

PRATITE SVOJ NAPREDAK

Sinkronizirajte rezultate vježbanja s uređaja na internetsku uslugu Flow pomoću USB kabela ili aplikacije Flow. Pratite svoj napredak na kartici **Programs** (Programi). Prikazat će se pregled trenutnog programa i kako napredujete.

ZONE BRZINE

Zone brzine/tempa omogućavaju vam lagano praćenje brzine i tempa za vrijeme vježbanja te njihovo podešavanje kako biste ostvarili željeni učinak vježbanja. Zone se mogu koristiti za vođenje učinkovitosti za vrijeme vježbanja te kao pomoć za diverzificiranje vježbanja prema intenzitetu, čime se ostvaruje optimalan učinak.

POSTAVKE ZONA BRZINE

Postavke zona brzine namještaju se na internetskoj usluzi Flow. Njih možete uključiti i isključiti u okviru sportskih profila u kojima su dostupne. Na raspolaganju je pet različitih zona, a njihove granice možete ručno namještati, a možete koristiti i zadane vrijednosti. One ovise o sportovima, čime se omogućava podešavanje zona prema određenom sportu. Zone su dostupne za sportove s trčanjem (uključujući momčadske sportove koji podrazumijevaju trčanje), biciklističke sportove te veslanje i vožnju kajaka i kanua.

Zadano

Zadane zone predviđene su za osobe relativno visoke kondicije. Ako odaberete **Default** (Zadano), nećete moći mijenjati granice. Zadane zone su predložak zona brzine/tempa za osobe relativno visoke kondicije.

Slobodno

Ako odaberete **Free** (Slobodno), moći ćete mijenjati sve granice. Na primjer, ako ste provjeravali svoje stvarne granične vrijednosti, kao što su anaerobni i aerobni pragovi ili gornji i donji laktatni prag, možete vježbati u zonama prilagođenima vašim pragovima za brzinu i tempo. Preporučujemo da vaš anaerobni prag za brzinu i tempo postavi na najmanju vrijednost za zonu 5. Ako koristite i aerobni prag, postavite ga na najmanju vrijednost za zonu 3.

CILJ VJEŽBANJA PREMA ZONAMA BRZINE

Možete izraditi ciljeve vježbanja prema zonama brzine/tempa. Nakon sinkroniziranja ciljeva pomoću značajke FlowSync, uređaj za vježbanje će vam davati upute tijekom vježbanja.

ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Tijekom vježbanja možete vidjeti u kojoj zoni trenutno vježbate i koliko ste vremena proveli u kojoj zoni.

NAKON VJEŽBANJA

U pregledu vježbanja na uređaju V800 vidjet ćete pregled vremena provedenog u svakoj zoni brzine. Nakon sinkronizacije, na internetskoj usluzi Flow moći ćete vidjeti detaljne vizualne podatke o zonama brzine.

SPORTSKI PROFILI

Omogućava navođenje svih vašim omiljenih sportova i namještanje postavki za svaki od njih. Primjerice, možete izraditi prilagođene prikaze za svaki sport kojim se baviti i odabrati podatke koji će se prikazivati dok vježbate: samo brzina otkucaja srca ili samo brzina i udaljenost – što god najviše odgovara vama i zahtjevima vašeg vježbanja.

Prema zadanim postavkama, uređaj V800 sadrži šest sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali ih uređivati njih i postojeće profile. V800 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Broj sportskih profila u internetskoj usluzi Flow nije ograničen. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na V800 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **Edit** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

PRIKAZI VJEŽBANJA

Odaberite podatke koji će biti prikazati u vašim prikazima vježbanja tijekom vježbanja. Za svaki sportski profil na raspolaganju vam stoji ukupno osam različitih prikaza vježbanja. Svaki prikaz vježbanja može imati najviše četiri različita podatkovna polja.

Kliknite ikonu olovke u postojećem prikazu kako biste ga uredili ili dodali novi prikaz. Za vaš prikaz možete odabrati jednu do četiri stavke iz šest kategorija:

Vrijeme	Okolina	Tjelesna mjerena	Udaljenost	Brzina	Kadenca
• Doba dana • Trajanje • Vrijeme kruga • Vrijeme posljednjeg kruga	• Nadmorska visina • Ukupan uspon • Ukupno spuštanje • Nagib • Temperatura • Uspón u trenutnom krugu • Spuštanje u trenutnom krugu	• Brzina otkucaja srca • Prosječna brzina otkucaja srca • Maksimalna brzina otkucaja srca • Prosj. HR u krugu • Kalorije • ZonePointer • Vrijeme u zoni • RR promjene	• Udaljenost • Udaljenost kruga • Udaljenost posljednjeg kruga	• Brzina/tempo • Prosječna brzina/tempo • Maksimalna brzina/tempo • Brzina u krugu/tempo	• Kadenca trčanja/vožnje bicikla • Prosječna kadenca trčanja/vožnje bicikla • Kadenca u trenutnom krugu trčanja/vožnje bicikla • Duljina koraka • Prosječna duljina koraka

OSNOVE

- Automatski krug (može se postaviti na trajanje, udaljenost ili prema lokaciji)
- Zvukovi za vrijeme vježbanja

- Prikaz brzine
- Podsjetnik na vježbanje (dobit ćete poruku nakon zadanog trajanja, udaljenost ili određene količine utrošenih kalorija)

BRZINA OTKUCAJA SRCA

- Prikaz brzine otkucaja srca
- Brzina otkucaja srca vidljiva drugim uređajima (ostali kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju (npr. oprema za vježbanje) mogu prepoznati vašu brzinu otkucaja srca.)
- Postavke zone brzine otkucaja srca (pomoću zona brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitet vježbanja. Ako ste odabrali Default (Zadana), nećete moći mijenjati ograničenja brzine otkucaja srca. Ako ste odabrali Free (Slobodna), sva ograničenja moći ćete mijenjati. Ograničenja zadane zone brzine otkucaja srca izračunavaju se prema vašoj maksimalnoj brzini otkucaja srca.

GESTE I POVRATNE INFORMACIJE

- Heart Touch
- Dodir
- Automatsko pauziranje
- Obavješćavanje vibracijom

SENZOR KORAKA

- Kalibracija senzora koraka

 Vodite računa o tome da su postavke senzora koraka vidljive u svim profilima za jedan sport. Ako nemate senzor koraka, zanemarite ovu postavku.

GPS I NADMORSKA VISINA

- Brzina GPS snimanja (načina uštede energije preporuča se samo u dugotrajnim vježbanjima koja traju više od 10 sati. Kada koristite način uštede energije, GPS podaci nisu točni kao u normalnom načinu rada.)
- Nadmorska visina

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite za spremanje. Ako postavke želite sinkronizirati s uređajem V800, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync.

Zapamtite da u će određenom broju unutarnjih sportova, grupnih sportova i timskih sportova postavka **HR vidljiv drugim uređajima** biti omogućena po zadanim postavkama. To znači da kompatibilni uređaji koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju, npr. dvoranska oprema, mogu otkriti puls vašeg srca. Možete provjerite koji profili po zadanoj postavci imaju omogućeno emitiranje preko Bluetooth veze u [popisu Polar sportskih profila](#). Bluetooth emitiranje možete omogućiti i onemogućiti u postavkama sportskih profila.

VIŠE SPORTOVA

Funkcija za više sportova vam omogućuje uključivanje više sportova u jedno vježbanje te nesmetan prijelaz između sportova bez prekidanja snimanja vježbanja. Za vrijeme vježbanja više sportova, automatski se prate vaša vremena prijelaza između sportova, čime se omogućava da vidite koliko vam treba za prijelaz s jednog sporta na drugi.

Postoje dva načina za izvođenje vježbanja više sportova: fiksno više sportova i slobodno više sportova. U fiksnom načinu izvođenja više sportova (profili više sportova na Polar popisu sportova) kao što je triatlon, redoslijed sportova je fiksan, a oni se moraju izvoditi prema njemu. U slobodnom načinu izvođenja više sportova možete odabrati redoslijed kojime želite izvoditi određene sportove njihovim odabirom s popisa sportova. Također se možete prebacivati među sportovima.

Informacije o pokretanju vježbanja više sportova pronaći ćete u "Početak vježbanja" on page 55

PLIVANJE

V800 je vodonepropustan do 30 metara i možete ga nositi tijekom plivanja. Senzor brzine otkucaja srca H7 za vrijeme plivanja otkriva vašu brzinu otkucaja srca prijenosom putem GymLink tehnologije, jer Bluetooth Smart® ne radi u vodi. Zapamtite da kada koristite GPS tijekom plivanja, mogu se pojaviti smetnje, a snimljeni podaci neće biti točni kao za kopnene aktivnosti. Osim toga, GPS može ometati GymLink prijenos, uzrokujući smetnje u mjerenju brzine otkucaja srca prilikom plivanja. Stoga se preporučuje da isključite GPS za vrijeme mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.

Prilikom mjerenja brzine otkucaja srca u vodi, mogle bi se javiti smetnje zbog sljedećeg:

- Jačina EKG signala razlikuje se od osobe do osobe, a ovisi o sastavu tkiva. Problemi se češće javljaju kod mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.
- Voda u bazenu s velikim sadržajem klora i morska voda su vrlo vodljive. Elektrode senzora u tim se uvjetima mogu kratko spojiti, čime se onemogućava otkrivanje EKG signala.
- Skakanje u vodu ili energično pomicanje mišića u natjecateljskom plivanju može pomaknuti senzor do mjesta na tijelu s kojeg nije moguće otkriti EKG signale.

MJERENJE PLIVANJA (PLIVANJE U BAZENU)

Mjerenje plivanja pomaže u analizi plivanja i praćenju rezultata te dugoročnog napretka. Mjerenjem se bilježi udaljenost prijeđena plivajući, vrijeme i tempo, frekvencija zamaha, a utvrđuje se i stil plivanja. Osim toga, SWOLF rezultat će vam pomoći da poboljšate tehniku plivanja.

Najtočnije podatke dobit ćete ako odredite ruku na kojoj nosite uređaj V800. To možete postaviti u odjeljku **General Settings** (Opće postavke) uređaja V800.



Mjerenje plivanja dostupno je samo u profilu Plivanje u bazenu. Profilu Plivanje u bazenu moći ćete pristupiti ako na uređaju V800 imate instaliran firmver verzije najmanje 1.2.

STILOVI PLIVANJA

V800 prepoznaje vaš stil plivanja i izračunava mjerne podatke za određeni stil, ali i ukupne podatke za cijelo plivanje.

Stilovi koje V800 prepoznaje:

- Freestyle
(Slobodno)
- Backstroke
(Leđno)
- Breaststroke
(Prsno)
- Butterfly
(Leptir)

TEMPO I UDALJENOST

Mjerenja tempa i udaljenosti zasnivaju se na duljini bazena, stoga za točne podatke trebate postaviti točnu duljinu bazena. V800 prepoznaje vaš okret i koristi taj podatak u izračunu točnog tempa i udaljenosti.

FREKVENCIJA ZAMAHA

Frekvencija zamaha govori koliko zamaha napravite u minuti ili po duljini bazena. Taj podatak možete koristiti da saznate više vašoj tehnici plivanja, ritmu i tajmingu.

SWOLF

SWOLF (engleska skraćenica za plivanje i golf) neizravna je mjera učinkovitosti. SWOLF se izračunava zbrajanjem vašeg vremena i broja zamaha potrebnih da preplivate jednu duljinu bazena. Primjerice, ako vam treba 30 sekundi i 10 zamaha da preplivate jednu duljinu bazena, vaš SWOLF rezultat će iznositi 40. U pravilu, što je niža vrijednost SWOLF za određenu udaljenost i stil, to je učinkovitije vaše plivanje.

SWOLF je vrlo individualan i zato nije preporučljivo uspoređivati se sa SWOLF rezultatima drugih osoba. To je prilično osoban alat koji pomaže u poboljšanju i prilagodbi tehnike i u pronalasku optimalne učinkovitosti za različite stilove.

POSTAVITE DULJINU BAZENA

Važno je da postavite točnu duljinu bazena, jer ona utječe na izračun tempa, udaljenost i frekvencije zamaha, kao i na vašu SWOLF vrijednost. Zadane duljine su 25 metara, 50 metara i 25 jardi, ali duljinu možete i ručno postaviti na željenu vrijednost. Minimalna duljina koju možete odabrati je 20 metara/jardi.

Postavljena duljina bazena prikazuje se u načinu rada prije vježbanja. Ako je tamo poželite promijeniti, pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO kako biste pristupili brzom izborniku **Sport Profile** (Sportski profil), a zatim odaberite **Pool length** (Duljina bazena) i postavite točnu duljinu. Možete je promijeniti i u **Settings > Sport Profiles > Pool swimming > Pool length** (Postavke > Sportski profili > Plivanje u bazenu > Duljina bazena).

ZAPOČNITE PLIVANJE U BAZENU

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja pa se pomaknite do profila Plivanje u bazenu
2. Provjerite je li duljina bazena točno postavljena (prikazuje se na zaslonu).
3. Pritisnite POČETAK kako bi započelo bilježenje vježbanja.

NAKON PLIVANJA

U sažetku o vježbanju prikazanom na uređaju V800 vidjet ćete,

- prosječni i maksimalni tempo (tempo/100 metara ili tempo/100 jardi).
- Podaci o krugu
- Sažetak prema stilu plivanja koji uključuje:
 - Swimming time (Vrijeme plivanja)
 - Average and maximum heart rate (if a H7 heart rate sensor is used) (Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca (ako koristite senzor brzine otkucaja srca H7))
 - Average and maximum pace (pace/100 meters or pace/100 yards) (Prosječni i maksimalni tempo (tempo/100 metara ili tempo/100 jardi))
 - Stroke average (strokes/pool length and strokes/minute)

(Prosječan broj zamaha (broj zamaha po duljini bazena i broj zamaha u minuti))

Nakon vježbanja, u sklopu internetske usluge Flow moći ćete vidjeti detaljni prikaz vašeg plivanja.

Dodatne informacije o mjerenju plivanja potražite u

DALJINSKO PLIVANJE

Sportski profil za daljinsko plivanje vašem daljinskom plivanju donosi mogućnost mjerenja plivanja slobodnim stilom. Kada ga koristite, V800 će bilježiti preplivanu udaljenost, tempo, frekvencija zamaha za slobodni stil, ali i vašu rutu. Vaša ruta bilježite se pomoću funkcije GPS, a nakon plivanja možete je pregledati na karti u sklopu aplikacije Flow ili istoimene internetske usluge.

Najtočnije podatke dobit ćete ako odredite ruku na kojoj nosite uređaj V800. To možete postaviti u odjeljku **General Settings** (Opće postavke) uređaja V800.

STILOVI PLIVANJA

Slobodni stil je jedini stil kojeg prepoznaje sportski profil za daljinsko plivanje.

TEMPO I UDALJENOST

V800 koristi GPS pri izračunu tempa i isplivane udaljenosti tijekom plivanja.

FREKVENCIJA ZAMAH

Računa se vaša frekvencija zamaha (broj napravljenih zamaha u minuti) za slobodni stil.

ZAPOČNITE DALJINSKO PLIVANJE

1. Pritisnite POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja, a zatim se pomaknite do profila Open water swimming (Daljinsko plivanje).
2. Pritisnite POČETAK kako bi započelo bilježenje vježbanja.

TIJEKOM PLIVANJA

Tijekom plivanja, na zaslonu možete vidjeti:

- Distance (Prijeđena udaljenost)
- Pace (Tempo)
- Time (Vrijeme)
- Stroke rate (Frekvencija zamaha)
- Heart rate and heart rate zones (Brzinu otkucaja srca i zone brzine otkucaja srca)

Podatke koji će se prikazivati na zaslonu možete odrediti u odjeljku sportskih profila na internetskoj usluzi Flow.

NAKON PLIVANJA

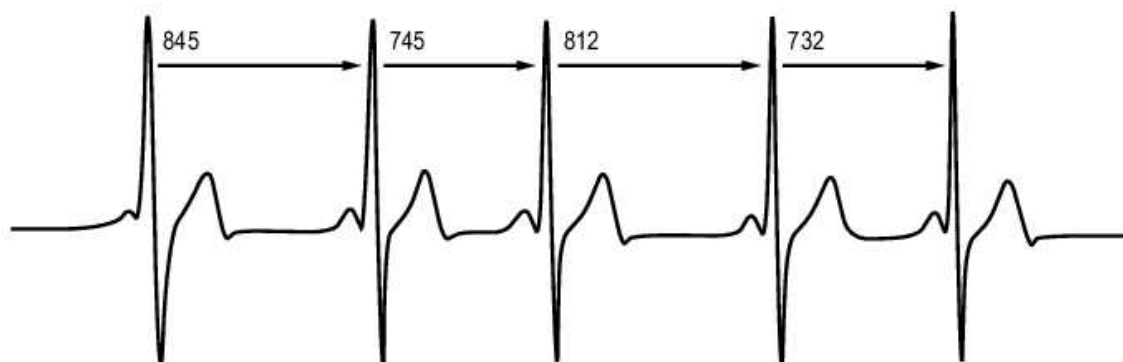
U sažetku o vježbanju prikazanom na uređaju V800 vidjet ćete:

- Swim time (Vrijeme plivanja)
- Average and maximum heart rate (Prosječna i maksimalna brzina otkucaja srca) (ako koristite senzor brzine otkucaja srca H7)
- Average and maximum pace (Prosječni i maksimalni tempo) (tempo/100 metara ili tempo/100 jardi).
- Average and maximum stroke rate (Prosječna i maksimalna frekvencija zamaha) za slobodni stil
- Distance (Prijeđena udaljenost)

Nakon vježbanja, u sklopu aplikacije Flow ili istoimene internetske usluge moći ćete vidjeti detaljni prikaz vaše rute na karti.

R-R SNIMANJE

Brzina snimanja R-R sprema RR intervale, tj. intervale između uzastopnih otkucaja srca. Brzina otkucaja srca varira sa svakim otkucajem srca. Promjenjivost brzine otkucaja srca (HRV) je promjenjivost RR intervala. Značajka R-R snimanja vam omogućava snimanje RR intervala radi istraživanja i treniranja, bez nakupljanja podataka o vježbanju. Imajte na umu da ne možete vježbati sa uređajem V800 kada koristite značajku R-R snimanja.



IZVOĐENJE R-R SNIMANJA

Za izvođenje R-R snimanja:

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca i uđite u **Tests > RR recording > Start Recording** (Testovi > RR snimanje > Započni snimanje) i pritisnite gumb POČETAK;
2. Prikazat će se **Searching for heart rate** (Utvrdjuje se brzina otkucaja srca). Snimanje započinje nakon prikaza poruke **Heart rate found** (Utvrđena je brzina otkucaja srca).
3. Za zaustavljanje snimanja pritisnite i zadržite gumb NATRAG.

REZULTATI TESTA

Nakon zaustavljanja snimanja, vidjet ćete rezultate. Rezultati sadrže:

- Duration
(Trajanje)
- Start time
(Početno vrijeme)
- End time
(Završno vrijeme)
- Minimum heart rate
(Minimalna brzina otkucaja srca)
- Maximum heart rate
(Maksimalna brzina otkucaja srca)
- Average heart rate
(Prosječna brzina otkucaja srca)

POLAR SENZOR KORAKA *BLUETOOTH®* SMART

UPARITE SENZOR KORAKA S UREĐAJEM V800

Uvjerite se da senzor koraka pravilno prikvačen na vašu tenisicu. Više informacija o postavljanju senzora koraka potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora koraka s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Dodirnite senzor koraka sa uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Uparite Polar RUN xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje novog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. V800 će početi tražiti senzor koraka.
3. Kada se pronađe senzor koraka, prikazat će se poruka **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

KALIBRACIJA SENZORA KORAKA

Kalibracija senzora koraka pospješuje točnost brzine/tempa i mjerenja udaljenosti. Preporučujemo vam da kalibrirate senzor koraka prije prve uporabe, u slučaju znatnih promjena u stilu trčanja ili ako je položaj senzora koraka na tenisici znatno promijenjen (npr. ako imate nove tenisice ili ako premjestite senzor s desne na lijevu tenisicu). Kalibraciju možete izvršiti na brzini kojom inače trčite. Ako trčite na različitim brzinama, kalibraciju treba izvršiti na vašoj prosječnoj brzini. Senzor koraka možete kalibrirati ručno ili automatski.

Kada vježbate sa senzorom koraka, možete odabrati korištenje podataka o brzini s GPS-a ili senzora koraka. To ćete postaviti tako da uđete u **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Odaberi senzor za brzinu) i odaberete **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**.

RUČNA KALIBRACIJA

Ručna kalibracija može se izvršiti na dva načina. Možete istrčati poznatu udaljenost i postaviti točnu udaljenost u **brzom izborniku**. Faktor kalibracije možete postaviti i ručno ako vam je poznat faktor koji će vam dati točnu udaljenost.

POSTAVLJANJE TOČNE UDALJENOSTI KRUGA

Za ručnu kalibraciju senzora koraka postavljanjem točne udaljenost kruga, odaberite **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi točnu udaljenost kruga)

1. Za ulaz u način rada prije vježbanja pritisnite POČETAK u vremenskom prikazu i pomaknite se do Profila trčanja
2. Započnite vježbanje i istrčite udaljenost za koju ste sigurni da je veća od 400 metara.
3. Kada istrčite udaljenost, pritisnite POČETAK kako biste započeli krug.
4. Za ulaz u Brzi izbornik pritisnite i zadržite gumb za svjetlo pa odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavljanje točne udaljenosti kruga)
5. Postavite stvarnu istrčanu udaljenost. Faktor kalibracije će se ažurirati.

POSTAVLJANJE FAKTORA

Za ručnu kalibraciju senzora koraka postavljanjem faktora, odaberite **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi faktor) Ako već znate faktor koji vam daje točnu udaljenost. Prikazuje se **Calibrated (Kalibrirano). Factor: xxxx** (Faktor: xxxx) se prikazuje kada ste gotovi.

 Ručna kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna).

AUTOMATSKA KALIBRACIJA

Automatska kalibracija senzora koraka izvodi se prema GPS podacima i odvija se u pozadini. Faktor kalibracije se ažurira ako se udaljenost dobivena GPS-om razlikuje više od 3 posto u usporedbi s udaljenošću dobivenom senzorom koraka. Nakon automatske kalibracije, ažurirat će se i pravilno prikazati trenutni tempo, duljina koraka i ukupna udaljenost. Vaša brzina bit će prikazana sivom bojom na zaslonu sve dok ne pokrijete kalibracijsku udaljenost. Ako senzor koraka kasnije ručno kalibrirate, faktor kalibracije ovisan o GPS podacima bit će prebrisan.

Automatska kalibracija započinje nakon 100 metara. Tijekom kalibracijske udaljenost od 500 metara, potrebno je zadovoljiti sljedeće kriteriji.

- Mora biti dostupno barem 6 satelita
- Brzina mora iznositi barem 7 km/h
- Stupanj uspona i spuštanja moraju iznositi manje od 30 metara

Za automatsku kalibraciju senzora koraka odaberite

- **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Automatic (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Automatska)**

 Automatska kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja, ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor koraka > Kalibracija > Automatska).

KADENCA TRČANJA I DUŽINA KORAKA

Kadencia* je broj koji predstavlja koliko puta je stopalo sa senzorom koraka* dodirnulo tlo u minuti. Dužina koraka* je prosječna dužina jednog koraka. To je udaljenost između vašeg desnog i lijevog stopala kada dodiruju tlo. Brzina trčanja = $2 * \text{dužina koraka} * \text{kadencia}$. Trčati brže možete na dva načina: pomicanjem nogu na većoj kadenci ili dužim koracima. Vrhunski trkači na duge udaljenosti obično trče s velikom kadencom od 85-95. Na uzbrdicama, uobičajene vrijednosti kadence su niže. Na nizbrdici su veće. Trkači prilagođavaju dužinu koraka kako bi povećali brzinu: dužina koraka povećava se sa povećanjem brzine. Ipak, jedna od najčešćih pogrešaka koje početnici rade jesu preveliki koraci. Najučinkovitija dužina koraka je prirodna - ona pri kojoj se osjećate najugodnije. Trčati ćete brže u utrkama tako što ćete ojačati mišiće nogu i oni vas vode naprijed s dužim korakom.

Također trebate raditi na maksimalnom povećanju učinkovitosti kadence. Tijek kadence nije jednostavan ali s pravilnim vježbanjem moći ćete je održati za vrijeme trčanja i maksimalizirati vašu izvedbu. Da razvijete kadencu, morate uvježbati živčano mišićni vezu - i to razumno često. Sesija vježbanja kadence tjedno je dobar početak. Uključite malo rada s kadencom u ostatak vašeg tjedna. Za vrijeme dužeg, lakšeg trčanja, povremeno probajte koristiti veću kadencu. Dobar način unaprijeđenja dužine koraka je rad na specifičnoj snazi, kao što je trčanje uzbrdo, trčanje po mekom pijesku ili trčanje uz stepenice. Razdoblje vježbanja od šest tjedana, koji uključuje rad na snazi, trebao bi rezultirati vidljivim poboljšanjima u dužini koraka, a u kombinaciji s nešto bržim radom nogu (poput kratkih koraka uz najbolji tempo na 5 km), znatna poboljšanja bit će vidljiva i u sveukupnoj brzini.

POLAR SENZOR KORAKA *BLUETOOTH®* SMART UPARITE SENZOR KORAKA S UREĐAJEM V800

Uvjerite se da senzor koraka pravilno prikvačen na vašu tenisicu. Više informacija o postavljanju senzora koraka potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora koraka s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Dodirnite senzor koraka sa uređajem V800 i pričekajte da se on pronađe.
3. Prikazuje se ID uređaja **Pair Polar RUN xxxxxxxx** (Uparite Polar RUN xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje novog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. V800 će početi tražiti senzor koraka.
3. Kada se pronađe senzor koraka, prikazat će se poruka **Polar RUN xxxxxxxx** (Polar RUN xxxxxxxx).
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

KALIBRACIJA SENZORA KORAKA

Kalibracija senzora koraka pospješuje točnost brzine/tempa i mjerenja udaljenosti. Preporučujemo vam da kalibrirate senzor koraka prije prve uporabe, u slučaju znatnih promjena u stilu trčanja ili ako je položaj senzora koraka na tenisici znatno promijenjen (npr. ako imate nove tenisice ili ako premjestite senzor s desne na lijevu tenisicu). Kalibraciju možete izvršiti na brzini kojom inače trčite. Ako trčite na različitim brzinama, kalibraciju treba izvršiti na vašoj prosječnoj brzini. Senzor koraka možete kalibrirati ručno ili automatski.

Kada vježbate sa senzorom koraka, možete odabrati korištenje podataka o brzini s GPS-a ili senzora koraka. To ćete postaviti tako da uđete u **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Odaberite senzor za brzinu) i odaberete **Stride sensor** (Senzor koraka) ili **GPS**.

RUČNA KALIBRACIJA

Ručna kalibracija može se izvršiti na dva načina. Možete istrčati poznatu udaljenost i postaviti točnu udaljenost u **brzom izborniku**. Faktor kalibracije možete postaviti i ručno ako vam je poznat faktor koji

će vam dati točnu udaljenost.

POSTAVLJANJE TOČNE UDALJENOSTI KRUGA

Za ručnu kalibraciju senzora koraka postavljanjem točne udaljenost kruga, odaberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi točnu udaljenost kruga)

1. Za ulaz u način rada prije vježbanja pritisnite POČETAK u vremenskom prikazu i pomaknite se do Profila trčanja
2. Započnite vježbanje i istrčite udaljenost za koju ste sigurni da je veća od 400 metara.
3. Kada istrčite udaljenost, pritisnite POČETAK kako biste započeli krug.
4. Za ulaz u Brzi izbornik pritisnite i zadržite gumb za svjetlo pa odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavljanje točne udaljenosti kruga)
5. Postavite stvarnu istrčanu udaljenost. Faktor kalibracije će se ažurirati.

POSTAVLJANJE FAKTORA

Za ručnu kalibraciju senzora koraka postavljanjem faktora, odaberite **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Ručna > Postavi faktor) Ako već znate faktor koji vam daje točnu udaljenost. Prikazuje se **Calibrated (Kalibrirano). Factor: xxxx** (Faktor: xxxx) se prikazuje kada ste gotovi.

 Ručna kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Manual** (Senzor koraka > Kalibracija > Ručna).

AUTOMATSKA KALIBRACIJA

Automatska kalibracija senzora koraka izvodi se prema GPS podacima i odvija se u pozadini. Faktor kalibracije se ažurira ako se udaljenost dobivena GPS-om razlikuje više od 3 posto u usporedbi s udaljenošću dobivenom senzorom koraka. Nakon automatske kalibracije, ažurirat će se i pravilno prikazati trenutni tempo, duljina koraka i ukupna udaljenost. Vaša brzina bit će prikazana sivom bojom na zaslonu sve dok ne pokrijete kalibracijsku udaljenost. Ako senzor koraka kasnije ručno kalibrirate, faktor kalibracije ovisan o GPS podacima bit će prebrisan.

Automatska kalibracija započinje nakon 100 metara. Tijekom kalibracijske udaljenost od 500 metara, potrebno je zadovoljiti sljedeće kriteriji.

- Mora biti dostupno barem 6 satelita
- Brzina mora iznositi barem 7 km/h

- Stupanj uspona i spuštanja moraju iznositi manje od 30 metara

Za automatsku kalibraciju senzora koraka odaberite

- **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Automatic (Postavke > Sportski profili > Trčanje > Senzor koraka > Kalibracija > Automatska)**

 Automatska kalibracija može se pokrenuti i za vrijeme vježbanja, ako koristite senzor koraka. Pritisnite i zadržite gumb za SVJETLO da uđete u **brzi izbornik**, a zatim odaberite **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Senzor koraka > Kalibracija > Automatska).

KADENCA TRČANJA I DUŽINA KORAKA

Kadence* je broj koji predstavlja koliko puta je stopalo sa senzorom koraka* dodirnulo tlo u minuti. Dužina koraka* je prosječna dužina jednog koraka. To je udaljenost između vašeg desnog i lijevog stopala kada dodiruju tlo. Brzina trčanja = 2 * dužina koraka * kadence. Trčati brže možete na dva načina: pomicanjem nogu na većoj kadenci ili dužim koracima. Vrhunski trkači na duge udaljenosti obično trče s velikom kadencom od 85-95. Na uzbrdicama, uobičajene vrijednosti kadence su niže. Na nizbrdici su veće. Trkači prilagođavaju dužinu koraka kako bi povećali brzinu: dužina koraka povećava se sa povećanjem brzine. Ipak, jedna od najčešćih pogrešaka koje početnici rade jesu preveliki koraci. Najučinkovitija dužina koraka je prirodna - ona pri kojoj se osjećate najugodnije. Trčati ćete brže u utrkama tako što ćete ojačati mišiće nogu i oni vas vode naprijed s dužim korakom.

Također trebate raditi na maksimalnom povećanju učinkovitosti kadence. Tijek kadence nije jednostavan ali s pravilnim vježbanjem moći ćete je održati za vrijeme trčanja i maksimalizirati vašu izvedbu. Da razvijete kadencu, morate uvježbati živčano mišićni vezu - i to razumno često. Sesija vježbanja kadence tjedno je dobar početak. Uključite malo rada s kadencom u ostatak vašeg tjedna. Za vrijeme dužeg, lakšeg trčanja, povremeno probajte koristiti veću kadencu. Doobar način unaprijeđenja dužine koraka je rad na specifičnoj snazi, kao što je trčanje uzbrdo, trčanje po mekom pijesku ili trčanje uz stepenice. Razdoblje vježbanja od šest tjedana, koji uključuje rad na snazi, trebao bi rezultirati vidljivim poboljšanjima u dužini koraka, a u kombinaciji s nešto bržim radom nogu (poput kratkih koraka uz najbolji tempo na 5 km), znatna poboljšanja bit će vidljiva i u sveukupnoj brzini.

POLAR SENZOR BRZINE **BLUETOOTH® SMART** UPARITE SENZOR BRZINE S UREĐAJEM V800

Uvjerite se da je senzor brzine pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora brzine potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora brzine s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb za POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. V800 će početi tražiti vaš senzor brzine. Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Prikazuje se **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Uparite Polar senzor brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite **Yes** (Da).
Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka
4. **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
5. **Sensor linked to (Senzor je povezan s):** se prikazuje. Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1) ili **Bike 2** (Bicikl 2). Potvrdite gumbom POČETAK.
Prikazuje se
6. **Set wheel size** (Postavite veličinu kotača). Postavite veličinu i pritisnite gumb POČETAK.

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj) i pritisnite gumb za POČETAK.
2. V800 će početi tražiti vaš senzor brzine. Okrenite kotač nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Kada se pronađe senzor brzine, prikazat će se poruka **Polar SPD xxxxxxxx** (Polar senzor brzine, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite gumb za POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka
5. **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
6. **Sensor linked to (Senzor je povezan s):** se prikazuje. Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1) ili **Bike 2** (Bicikl 2). Potvrdite gumbom POČETAK.
Prikazuje se
7. **Set wheel size** (Postavite veličinu kotača). Postavite veličinu i pritisnite gumb POČETAK.

MJERENJE VELIČINE KOTAČA

Postavke veličine kotača su preduvjet za točne informacije o vožnji bicikla. Postoje dva načina utvrđivanja veličine kotača vašeg bicikla:

1. način

Na kotaču potražite promjer izražen u inčima ili u vrijednosti ETRTO. Usporedite ga s veličinom kotača u milimetrima u desnom stupcu tablice.

ETRTO	Promjer veličine kotača (inči)	Postavljanje veličine kotača (mm)
25-559	26x1,0	1884
23-571	650x23 C	1909

ETRTO	Promjer veličine kotača (inči)	Postavljanje veličine kotača (mm)
35-559	26x1,50	1947
37-622	700x35 C	1958
52-559	26x1,95	2022
20-622	700x20 C	2051
52-559	26x2,0	2054
23-622	700x23 C	2070
25-622	700x25 C	2080
28-622	700x28	2101
32-622	700x32 C	2126
42-622	700x40 C	2189
47-622	700x47 C	2220

 Veličine kotača na mapi su okvirne jer veličina kotača ovisi o vrsti kotača i tlaku zraka.

2. način

- Ručno izmjerite kotač, tako ćete dobiti najtočniji rezultat.
- Koristeći ventil, označite mjesto na kojemu kotač dodiruje tlo. Nacrtajte liniju na tlu da označite mjesto. Premjestite bicikl naprijed na ravnu površinu za jedan cijeli krug. Guma treba biti okomita u odnosu na tlo. Nacrtajte drugu liniju na tlu na ventilu kako biste označili puni krug. Izmjerite udaljenost između dvije linije.
- Oduzmite 4 mm radi vaše težine na biciklu i dobili ste opseg vašeg kotača.

POLAR SENZOR KADENCE *BLUETOOTH®* SMART UPARITE SENZOR KADENCE S UREĐAJEM V800

Uvjerite se da je senzor kadence pravilno postavljen. Više informacija o postavljanju senzora kadence potražite u njegovom korisničkom priručniku.

Postoje dva načina uparivanja senzora kadence s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb za POČETAK u prikazu vremenu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. V800 će početi tražiti senzor kadence. Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.

3. Prikazuje se **Pair Polar CAD xxxxxxxx** (Uparite Polar senzor kadence xxxxxxxx, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja). Odaberite **Yes** (Da).
Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka
4. **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
5. **Sensor linked to (Senzor je povezan s):** se prikazuje. Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1) ili **Bike 2** (Bicikl 2). Potvrdite gumbom POČETAK.

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Upari novi uređaj) i pritisnite gumb za POČETAK.
2. V800 će početi tražiti senzor kadence. Okrenite ručku nekoliko puta da aktivirate senzor. Trepćuće crveno svjetlo senzora označava da je senzor aktiviran.
3. Kada se pronađe senzor kadence, prikazat će se poruka **Polar CAD xxxxxxxx** (Polar senzor kadence, gdje znakovi x predstavljaju ID uređaja).
4. Pritisnite gumb za POČETAK, prikazat će se **Pairing** (Uparivanje).
Po dovršetku uparivanja, prikazat će se poruka
5. **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).
6. **Sensor linked to (Senzor je povezan s):** se prikazuje. Odaberite **Bike 1** (Bicikl 1) ili **Bike 2** (Bicikl 2). Potvrdite gumbom POČETAK.

POLAR LOOK KÉO POWER SENZOR *BLUETOOTH®* SMART UPARIVANJE KÉO POWER S V800

Prije nego uparite Kéo Power, provjerite jeste li ga pravilno instalirali. Više informacija o ugradnji pedala i instalaciji odašiljača, potražite u korisničkom priručniku za Polar LOOK Kéo Power koji se nalazi u kutiji s proizvodom ili pogledajte video vodič.

Oba se odašiljača trebaju upariti u isto vrijeme, stoga prije nego počnete koristiti Kéo Power uparivanje morate izvršiti dvaput. Nakon uparivanja prvog odašiljača moći ćete odmah upariti drugi tako da ga odaberete s popisa. Provjerite ID uređaja, koji ćete pronaći na stražnjoj strani svakog odašiljača, kako biste se uvjerali da su oba odašiljača uparena.

Postoje dva načina uparivanja senzora Kéo Power s uređajem V800:

1. Pritisnite gumb POČETAK u vremenskom prikazu kako biste ušli u način rada prije vježbanja.
2. Odašiljače ćete pokrenuti okretanjem pedala.
3. Prikazat će se ID uređaja **Pair Polar PWR xxxxxxxx** (Uparite Polar PWR xxxxxxxx). Odaberite **Yes** (Da).
4. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ili

1. Idite u **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Opće postavke > Uparivanje i sinkronizacija > Uparivanje novog uređaja) i pritisnite gumb POČETAK.
2. Odašiljače ćete pokrenuti okretanjem pedala. V800 će početi tražiti senzor Kéo Power.
3. Kada ga pronađe, prikazat će se **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Pritisnite POČETAK pa će se prikazati poruka **Pairing** (Uparivanje).
5. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje je dovršeno).

POSTAVKE SNAGE NA UREĐAJU V800

Prilagodite postavke snage tako da najbolje odgovaraju potrebama vašeg vježbanja. Postavke snage uredit ćete u **Settings > Sport profiles** (Postavke > Sportski profili), odaberite profil koji želite urediti i zatim odaberite **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl).

U stavci **Bike power settings** (Postavke snage za bicikl) ćete pronaći:

- **Power view** (Prikaz snage): Odaberite **Watts (W)** (Vata (W)), **Watts/kg (W/kg)** (Vata/kg (W/kg)) ili **% of FTP** (% od FTP).
- **Power, rolling average** (Snaga, prosjek pomicanja) Postavite učestalost snimanja podatkovnih točaka za vašu snagu. Odaberite 1, 3, 5, 10, 15, 30 ili 60 sekundi.
- **Set FTP value** (Postavite FTP vrijednost): Postavite vašu FTP vrijednost. Raspon postavki je od 60 do 600 vata.
- **Check power zone limits** (Provjeri ograničenja za zonu snage): Provjerite ograničenja za vašu zonu snage.

KALIBRIRANJE SENZORA KÉO POWER

Kalibrirajte senzor Kéo Power prije početka vježbanja. On će se automatski kalibrirati nakon svakog pokretanja odašiljača i pronalaska uređaja V800. Kalibracija traje nekoliko sekundi.

 Temperatura vježbanja ima utjecaj na točnost kalibracije, stoga budite sigurni da se temperatura bicikla stabilizirala prije nego započnete s kalibracijom pomaka.

Postupak kalibracije senzora Kéo power:

1. Pokrenite odašiljače okretanjem pedala i na uređaju V800 odaberite način rada prije vježbanja kako bi se započela kalibracija.
2. Do završetka kalibracije bicikl držite uspravnim, a pedale na mjestu.

Da biste osigurali pravilno izvođenje kalibracije:

- Nemojte stavljati ništa na pedale za vrijeme kalibracije.
- Nemojte prekinuti kalibraciju.

Kad kalibracija završi, zeleni LED pokazatelj će početi treptati na odašiljačima, a vi ćete moći započeti s vježbanjem.

ODRŽAVANJE UREĐAJA V800

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar V800 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživate u ovom proizvodu dugi niz godina.

V800

Održavajte vaš uređaj za vježbanje čistim. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje.

Nakon svakog korištenja USB priključka uređaja za vježbanje, vizualno pregledajte da na priključku nema kose, prašine i ostale prljavštine. Pažljivo obrišite i uklonite svu prljavštinu s kontakata priključka koristeći krpu za čišćenje (poput one koja se koristi za čišćenje staklenih površina). Čačalicom uklonite kosu, prašinu ili drugu prljavštinu iz šupljine priključka. Nakon svakog vježbanja isperite USB priključak u mlakoj vodi.

Kombinirani utjecaj vlage i intenzivne abrazije može uzrokovati skidanje tamnije boje s odjeće, zbog čega se V800 plave boje može zamrljati.

Radna temperatura -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

Priključak: Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

Remen: Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.



Pogledajte upute za pranje na naljepnici remena.

SENZOR KORAKA *BLUETOOTH*® SMART, SENZOR BRZINE *BLUETOOTH*® SMART I SENZOR KADENCE *BLUETOOTH*® SMART

Očistite senzore u otopini vode i blagog sapuna i isperite ih čistom vodom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite senzore uređajem za pranje vodom pod tlakom. Ne uranjajte u vodu senzor brzine, senzor kadence ili senzor koraka. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje. Izbjegavajte jake udarce u senzore, jer oni mogu oštetiti jedinice senzora.

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje i senzore čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s provodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalizirali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Držite senzor brzine otkucaja srca na mirnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u ograničenom međunarodnom jamstvu Polar.

Za kontakt informacije i sve adrese servisnog centra Polar posjetite www.polar.com/support i internetske stranice za vašu zemlju.

Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, internetsku uslugu Polar Flow i aplikaciju, Polarov forum za raspravljanje i prijavu na bilten.

ODRŽAVANJE UREĐAJA V800

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar V800 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživate u ovom proizvodu dugi niz godina.

V800

Održavajte vaš uređaj za vježbanje čistim. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje.

Nakon svakog korištenja USB priključka uređaja za vježbanje, vizualno pregledajte da na priključku nema kose, prašine i ostale prljavštine. Pažljivo obrišite i uklonite svu prljavštinu s kontakata priključka koristeći krpu za čišćenje (poput one koja se koristi za čišćenje staklenih površina). Čačalicom uklonite kosu, prašinu ili drugu prljavštinu iz šupljine priključka. Nakon svakog vježbanja isperite USB priključak u mlakoj vodi.

Kombinirani utjecaj vlage i intenzivne abrazije može uzrokovati skidanje tamnije boje s odjeće, zbog čega se V800 plave boje može zamrljati.

Radna temperatura -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA

Priključak: Odvojite konektor sa vrpce nakon svake uporabe i osušite konektor mekanim ručnikom. Očistite konektor u otopini blagog sapuna i vode. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal (npr. čeličnu vunu ili kemijska sredstva za čišćenje).

Remen: Isperite remen pod mlazom tekuće vode nakon svake uporabe i ostavite ga da se osuši. Nježno očistite remen u otopini blagog sapuna i vode. Ne koristite hidratantne sapune jer oni mogu ostaviti ostatke na remenu. Nemojte namakati, glačati, kemijski čistiti ili izbjeljivati remen. Nemojte razvlačiti remen ili oštro savijati područje elektroda.



Pogledajte upute za pranje na naljepnici remena.

SENZOR KORAKA *BLUETOOTH® SMART*, SENZOR BRZINE *BLUETOOTH® SMART* I SENZOR KADENCE *BLUETOOTH® SMART*

Očistite senzore u otopini vode i blagog sapuna i isperite ih čistom vodom. Da zadržite vodonepropusnost ne perite senzore uređajem za pranje vodom pod tlakom. Ne uranjajte u vodu

senzor brzine, senzor kadence ili senzor koraka. Nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava za čišćenje. Izbjegavajte jake udarce u senzore, jer oni mogu oštetiti jedinice senzora.

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje i senzore čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s provodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalizirali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Držite senzor brzine otkucaja srca na mirnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u ograničenom međunarodnom jamstvu Polar.

Za kontakt informacije i sve adrese servisnog centra Polar posjetite www.polar.com/support i internetske stranice za vašu zemlju.

Korisničko ime za vaš Polar račun je uvijek adresa vaše e-pošte. Isto korisničko ime i lozinka vrijede za registraciju Polar proizvoda, internetsku uslugu Polar Flow i aplikaciju, Polarov forum za raspravljanje i prijavu na bilten.

TEHNIČKI PODACI

V800

Vrsta baterije:	350 mAH Li-Pol akumulatorska baterija
Vrijeme rada:	Do 13 h (neprekidno vježbanje) s brzinom otkucaja srca i normalnim GPS snimanjem, do 50 h (neprekidno vježbanje) u GPS načinu uštede energije s

	brzinom otkucaja srca, približno 30 dana u vremenskom načinu rada
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijali računala za vježbanje:	ABS + GF, PC/ABS plastična legura, aluminijska legura, nehrđajući čelik, prozor od stakla Gorilla
Ručni remen i materijali kopče:	Termoplastični poliuretan, nehrđajući čelik, aluminijska legura
Točnost sata:	Bolje od $\pm 0,5$ sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
GPS točnost:	udaljenost +/-2%, brzina +/-2km/h
Razlučivost nadmorske visine:	1 m
Razlučivost uspinjanja/spuštanja:	5 m
Maksimalna nadmorska visina:	9000 m / 29525 ft
Brzina uzorkovanja:	1 s tijekom normalnog GPS snimanja, 60 s u GPS načinu uštede energije
Točnost praćenja brzine otkucaja srca:	$\pm 1\%$ ili 1 otk/min ovisno što je veće. Definicija se odnosi na stabilne uvjete.
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	15- 240 otk./min.
Raspon prikaza trenutne brzine:	0-36 km/h ili 0-22.5 mph (prilikom mjerenja brzina sa senzorom koraka) 0-127 km/h ili 0-79 mph (prilikom mjerenja brzine sa senzorom brzine) 0-399 km/h ili 0-247.9 mph (prilikom mjerenja brzine sa GPS-om)
Vodonepropusnost:	30 m
Kapacitet memorije:	60 h vježbanja s GPS-om i brzinom otkucaja srca, ovisno o postavkama jezika
Razlučivost zaslona:	128 x 128

SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA H7

Radni vijek baterije:	200 h
Vrsta baterije:	CR 2025
Brtveni prsten baterije:	O-prsten 20,0x1,0 materijal FPM
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Materijal priključka:	Poliamid
Materijal remena:	38% Poliamid, 29% Poliuretan, 20% Elastin, 13% Poliester
Vodonepropusnost:	30 m

Koristi Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju i GymLink prijenos.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac i internetska veza te slobodan USB priključak.

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Provjerite najnovije informacije o kompatibilnosti na support.polar.com.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumbe uređaja pod vodom.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poledini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poledini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

BATERIJE

Polar V800 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta.

Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima. Nemojte puniti bateriju uređaja V800 ako je mokra. Bateriju nemojte puniti na temperaturi ispod -10 °C ili iznad 50 °C.

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

Senzor brzine otkucaja srca Polar H7 koristi bateriju koju može promijeniti korisnik. Ako sami želite zamijeniti bateriju, pažljivo pratite upute u poglavlju. "Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca" below

Baterije za senzor brzine *Bluetooth* Smart® i senzor kadence *Bluetooth* Smart® ne mogu se zamijeniti. Polar je izradio zatvorene senzore kako bi maksimizirao mehaničku dugotrajnost i pouzdanost. Senzori uključuju baterije dugačkog radnog vijeka. Ako želite kupiti novi senzor, obratite se ovlaštenom Polar servisnom centru ili zastupniku.

Informacije o bateriji Polar senzora koraka *Bluetooth* Smart® pronaći ćete u korisničkom priručniku proizvoda.

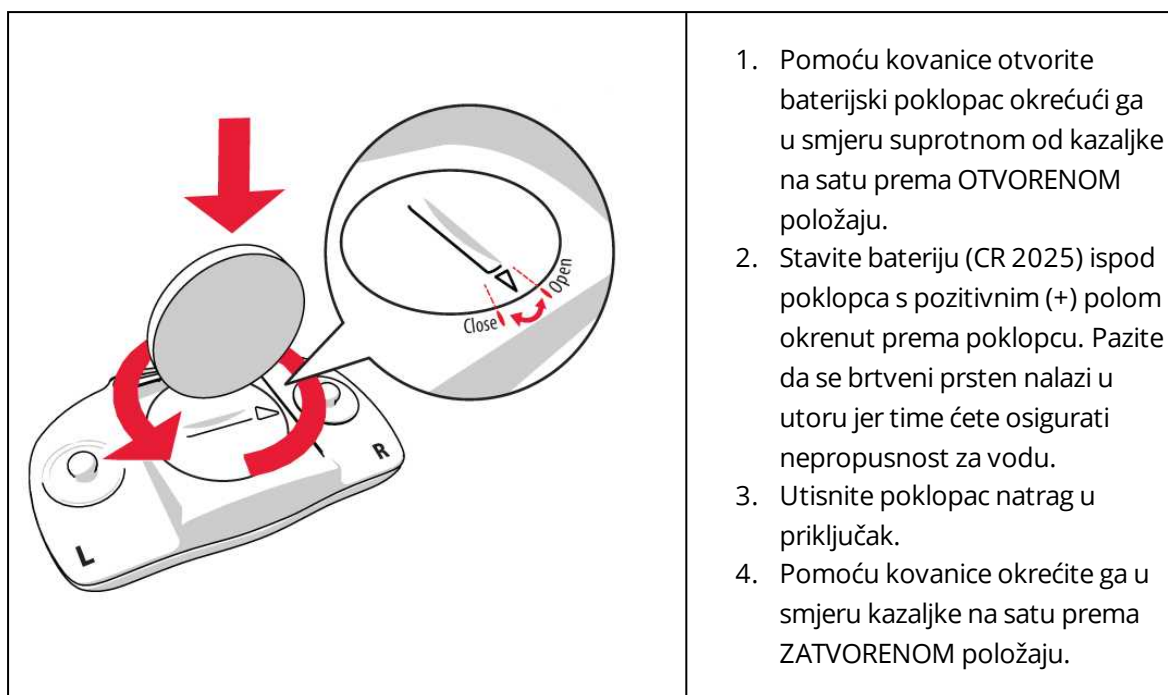
Baterije držite dalje od djece. U slučaju gutanja odmah potražite liječnika. Baterije zbrinjavajte na propisani način u skladu s lokalnim propisima.

PROMJENA BATERIJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Za samostalnu promjenu baterije senzora brzine otkucaja srca pažljivo slijedite upute niže:

Pri promjeni baterije uvjerite se da brtveni prsten nije oštećen; u slučaju oštećenja brtvenog prstena zamijenite ga novim. Možete kupiti brtveni prsten/baterijski komplet u dobro opremljenim trgovinama Polar i ovlaštenim servisima tvrtke Polar. U SAD-u i Kanadi dodatni brtveni prsteni dostupni su u ovlaštenim servisnim centrima Polar. U SAD-u su brtveni prsteni/baterijski kompleti dostupni i na www.shoppolar.com.

Prilikom korištenja nove, potpuno napunjene baterije izbjegavajte kontakt sa spajalicom tj. istovremeno s obje strane s metalnim ili električno provodljivim alatima poput kliješta. Ovaj postupak može izazvati kratko spajanje baterije što dovodi do bržeg pražnjenja baterije. Kratki spoj obično neće oštetiti baterije, ali može smanjiti kapacitet i radni vijek baterije.



1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.
2. Stavite bateriju (CR 2025) ispod poklopca s pozitivnim (+) polom okrenut prema poklopcu. Pazite da se brtveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
3. Utisnite poklopac natrag u priključak.
4. Pomoću kovanice okrećite ga u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.

⚠ U slučaju zamjene baterije s baterijom neodgovarajuće vrste, postoji mogućnost od eksplozije.

MJERE OPREZA

Uređaj za vježbanje Polar V800 ima pokazatelje vaše učinkovitosti. Uređaj za vježbanje je dizajniran da označi razinu fiziološkog napora i oporavka za vrijeme i nakon vježbe. Mjeri brzinu otkucaja srca, brzinu i udaljenost. Osim toga, mjeri i kadencu trčanja kada se koristi sa Polar senzorom koraka *Bluetooth® Smart* te kadencu vožnje bicikla, kada se koristi kao Polar senzor kadanace *Bluetooth® Smart*. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

OMETANJE ZA VRIJEME VJEŽBANJA

Elektromagnetno ometanje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti ometanje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale. Prilikom rješavanja tih problema, probajte sljedeće:

1. Skinite remen senzora brzine otkucaja srca s prsa i koristite opremu za vježbanje kako biste je koristili inače.
2. Premještajte uređaj za vježbanje dok ne pronađete područje u kojemu on prikazuje da nema smetnji i da ne trepće simbol za srce. Smetnje su često najveće odmah ispred zaslona opreme, dok je s lijeve i desne strane od zaslona relativno manje smetnji.
3. Vratite remen senzora brzine otkucaja srca natrag na prsa i držite uređaj za vježbanje u ovom području bez smetnji što je više moguće.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca. Više informacija potražite na www.polar.com/support.

Dijelovi uređaja V800 su magnetizirani. On može privlačiti metalne materijale, a njegovo magnetsko polje može ometati rad kompasa. Za izbjegavanje smetnji preporučujemo da nosite kompas na jednoj ruci (u razini prsa), a V800 na zglobu druge ruke. Nemojte stavljati kreditne kartice i druge magnetske medije za pohranu u blizinu uređaja V800 jer tako možete izbrisati podatke pohranjene na te medije.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da osluškujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite slabijim intenzitetom.**

Napomena! Ako koristite srčani stimulator, defibrilator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. Polarovi proizvodi teoretski ne bi smjeli stvarati smetnje u radu srčanog stimulatora. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele smetnje. Ipak, ne možemo izdati službeno jamstvo o prikladnosti naših proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim

ugrađenim uređajima, poput defibrilatora, zbog mnoštva dostupnih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

Vaša sigurnost nam je važna. Oblik Polar senzora koraka *Bluetooth®* Smart je osmišljen radi minimiziranja mogućnosti da se zahvati za druge predmete. U svakom slučaju, budite pažljivi za vrijeme trčanja sa senzorom koraka kroz, npr. grmlje.

 Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje boje s površine senzora brzine otkucaja srca, što može zamrljati odjeću. Ako upotrebljavate parfem, sredstvo za sunčanje/zaštitu od sunca ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pazite da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca. Izbjegavajte nošenje odjeće s bojama koje bi se mogle prenijeti na uređaj za vježbanje (osobito na uređaje u svijetlim/sjajnim bojama) kada se nose zajedno.

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Ovo jamstvo ne utječe na zakonska prava potrošača po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na prava potrošača protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi. Ovo ograničeno Polar međunarodno jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Oy potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u drugim zemljama.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči potrošaču/naručitelju ovog uređaja da proizvod nema oštećenja u materijalu ili izradi u trajanju od dvije (2) godine od datuma kupnje.
- Račun o originalnoj kupnji vaš je dokaz o kupnji!
- Jamstvo ne obuhvaća bateriju, normalno trošenje i habanje, oštećenja nastala zbog nepravilne upotrebe, zloupotrebe, nezgode ili nepridržavanje mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu upotrebu, napuknuta ili izgrebena kućišta/zaslone, narukvicu, elastični remen i Polarovu opremu.
- Jamstvo ne obuhvaća oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Neoriginalni kupljeni dijelovi nisu obuhvaćeni ovim dvogodišnjim (2) jamstvom osim ako drugačije ne nalaže lokalni zakon.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom servisnom centru tvrtke Polar, neovisno o zemlji kupnje.

Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavan.



Ovaj proizvod zadovoljava Direktive 2014/53/EU i 2011/65/EU. Relevantna izjava o sukladnosti i druge regulativne informacije za svaki proizvod dostupne su na www.polar.com/hr/informacije_o_propisima.



Ovaj znak prekrižene kante za otpad označava da su Polar proizvodi elektronički uređaji i da spadaju pod direktivu 2012/19/EU Europskog parlamenta i Vijeća za električni i elektronički otpad (WEEE), a baterije i akumulatori korišteni u proizvodima obuhvaćeni su direktivom 2006/66/EZ Europskog parlamenta i Vijeća od 6. rujna 2006. o baterijama i akumulatorima, te otpadnim baterijama i akumulatorima. Ove proizvode i baterije/akumulatori unutar Polar proizvoda treba odložiti zasebno u EU zemljama. Polar vas potiče da moguće štetne učinke otpada svedete na minimum radi očuvanja okoliša i zdravlja ljudi i izvan Europske Unije prateći lokalne propise o odlaganju otpada i, gdje je to moguće, koristite zasebna mjesta za prikupljanje elektroničkih uređaja za proizvode i prikupljanje baterija i akumulatora za baterije i akumulatore.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2008 certificirana tvrtka.

© 2013 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

Ovaj proizvod obuhvaćaju sljedeći patentirani dokumenti: Izrada ostalih patenata je u tijeku.

Proizvedeno u:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

2.9 HR 7/2021