

BEM-VINDO

Parabéns pela sua excelente compra! Neste guia útil vamos orientá-lo nos primeiros passos da utilização do Polar V800, a sua opção para um treino mais inteligente.

O Polar V800 é, por si só, um excelente auxiliar de treino, mas tirará ainda mais proveito dele se o usar em conjunto com o serviço Web e aplicação móvel Polar Flow. Planeie as suas sessões, obtenha orientação para alcançar os seus objectivos, analise resultados e desfrute dos seus progressos.

APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Veja os seus dados de treino num relance. A aplicação móvel sincroniza-se com o serviço Web Polar Flow. Pode transferi-lo da AppStore.



SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino e saiba mais sobre o seu desempenho em polar.com/flow.

COMPUTADOR DE TREINO V800

Monitorize os seus dados de treino, como a frequência cardíaca, velocidade, distância, percurso e até as mais pequenas actividades do seu dia-a-dia.

COMEÇAR

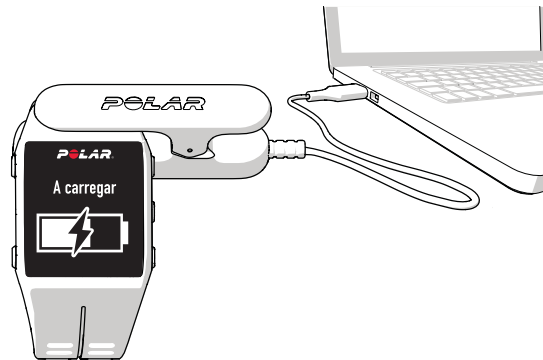
Antes de sair com o seu novo Polar V800, transfira o firmware mais recente para poder apreciar o Polar V800 no seu melhor. Visite flow.polar.com/v800 para obter indicações sobre como criar uma conta Flow e utilizar o sistema Web Flow. No serviço Web pode personalizar os seus perfis de desporto, criar objectivos e analisar o seu treino.

No caso de estar com pressa para dar a primeira corrida com o V800, vamos fazer uma configuração rápida para que possa começar:

1. Ligue o V800 ao computador com um cabo e carregue a pilha.
2. Após o carregamento, escolha o idioma e configure o V800. Quando tiver terminado, aparece a mensagem **Começar!**

Para obter dados de treino mais precisos e personalizados, é importante introduzir dados físicos exactos, como os antecedentes de treino, idade, peso e sexo.

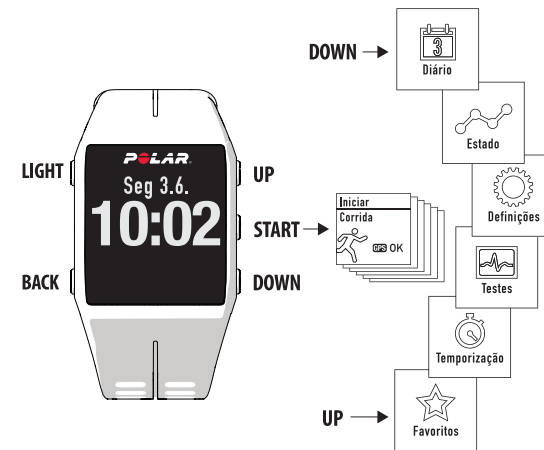
Ao sincronizar, o software FlowSync remove do V800 os idiomas não utilizados para aumentar a memória. Pode alterar o idioma nas definições gerais do software FlowSync.



Verifique se o conector USB está devidamente introduzido.

CONHEÇA O SEU V800

Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme as selecções com o botão INICIAR e volte atrás, faça uma pausa e pare com o botão PARA TRÁS.



SUGESTÕES ÚTEIS

VERIFICAR O SEU ESTADO DE RECUPERAÇÃO

» Toque com firmeza no visor da hora.

ALTERAR O MOSTRADOR DO RELÓGIO

» Prima PARA CIMA, sem soltar.

ACEDER AO MENU RÁPIDO

» Prima LUZ, sem soltar.

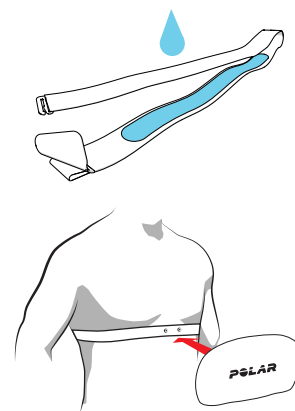
TREINAR COMO O V800

Se usar os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina, vai tirar o melhor partido das funcionalidades únicas do treino inteligente da Polar. Os dados de frequência cardíaca permitir-lhe-ão compreender melhor a sua forma física e o modo como o seu corpo responde ao treino. Isso ajudá-lo-á a afinar os planos de treino e a alcançar o seu desempenho máximo.

TREINAR COM BASE NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se comprou o V800 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, poderá sempre comprar um posteriormente.

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta dos músculos do peito e ajuste-a para que fique justa, mas confortável.



Retire o conector da tira elástica e enxágue-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade poderão manter o sensor de frequência cardíaca activado, pelo que não se esqueça de o secar bem.

Antes da sua primeira sessão de treino, precisa de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o V800. Coloque o sensor de frequência cardíaca, prima INICIAR, toque no sensor com o V800, aguarde depois o pedido de emparelhamento do sensor e escolha **Sim**.

Também pode emparelhar um novo sensor em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar dispositivo novo**.

INICIAR O TREINO

Prima INICIAR e escolha o seu desporto. Espere até serem encontrados todos os sensores necessários e prima novamente INICIAR quando estiver pronto para prosseguir.

Quando utilizar o GPS, permaneça imóvel com o visor virado para cima até o sinal ser detectado. Quando o sinal for detectado, é exibida a indicação OK.

DURANTE O TREINO

Para além da frequência cardíaca, o V800 mede dados abrangentes como o tempo de treino, calorias, velocidade, distância, localização e altitude.

ESCOLHER O QUE É MOSTRADO NO VISOR

» Escolha as informações que pretende ver durante as sessões nos perfis do desporto no serviço Web Polar Flow

REGISTAR UMA VOLTA

» Prima INICIAR ou toque no visor durante uma sessão

MUDAR DE DESPORTO DURANTE UMA SESSÃO DE VÁRIOS DESPORTOS

» Prima PARA TRÁS para mudar de desporto e ver o tempo de transição

HEARTTOUCH

» Para activar a retroiluminação e verificar o tempo, aproxime o V800 do sensor de frequência cardíaca durante o treino.

FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sessão de treino. Se estiver em pausa, prima PARA TRÁS sem soltar para parar a sessão de treino.

DEPOIS DO TREINO

Obtenha uma análise instantânea e dados pormenorizados do seu treino e recuperação com o Polar V800, a aplicação móvel e o serviço Web Polar Flow.

VER RESUMO - V800

Obtenha um resumo instantâneo dos dados e carga de treino e do modo como afectam o estado da sua recuperação. Também pode ver os benefícios do treino.

ANALISAR NUM INSTANTE - APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Analise rapidamente os seus dados de treino e sincronize os seus treinos com o serviço Web Polar Flow.

ANALISAR TODOS OS DETALHES - SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Analise todos os detalhes, visualize o seu progresso e partilhe o treino com os seus amigos ou treinador em polar.com/flow.



FUNCIONALIDADES CHAVE

O Polar V800 oferece uma gama de funcionalidades únicas para o ajudar a treinar melhor. Encontrará aqui um resumo das mais importantes.

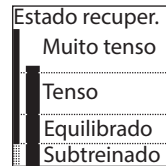
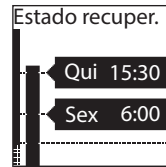
CARGA DE TREINO*

Mostra como o seu treinamento afeta o seu corpo e o ajuda a comparar a carga em diferentes exercícios. O monitoramento contínuo da carga de treinamento vai ajudá-lo a reconhecer os seus limites pessoais e ajustar a sua intensidade e duração de treino de acordo com seus objetivos.

Carga de treino		Resumo
Extrema	> 49 h	Carga de treino Exigente
Muito exigente	25 – 48 h	
Exigente	13 – 24 h	Carga desta sessão 21 h
Razoável	7 – 12 h	
Ligeira	0 – 6 h	

ESTADO DE RECUPERAÇÃO *

Embora adore treinar, também precisa de repousar. Para melhorar, tem de encontrar o equilíbrio certo entre treino e recuperação. O estado de recuperação ajuda-o a saber quando recuperou o suficiente para treinar de novo.



* Maior precisão com medição da frequência cardíaca

MONITORIZE A SUA ACTIVIDADE DIÁRIA

Se usar sempre o seu Polar V800 este vai indicar-lhe um estado de recuperação fiável com base em toda a sua actividade diária. Graças ao monitor de actividade integrado, vai ter em conta todos os seus movimentos.

TESTE ORTOSTÁTICO**

Permite-lhe otimizar o seu treino e evitar o treino excessivo ao mostrar-lhe o modo como a sua frequência cardíaca responde ao exercício e a outros factores como o stress e a doença. O teste apresenta a sua frequência cardíaca durante o repouso, quando está de pé e quando não está ou está activo, comparando-a com a média dos resultados de teste anteriores. Repetindo o teste regularmente, vai poder ver se há respostas atípicas da frequência cardíaca.

TESTE DE SALTAR***

Ajuda-o a calcular a força muscular das pernas e o débito de força, bem como a fadiga neuromuscular. Pode fazer três tipos diferentes de testes de saltar: agachado, movimento contrário e contínuo.

ORIENTAÇÃO EM PERCURSOS

Sincronize os seus percursos favoritos entre o serviço Web Polar Flow e o seu V800 e será orientado na exploração de novos caminhos.

VOLTAR AO INÍCIO

Orienta-o de volta ao ponto de partida da sessão ou qualquer outro ponto de interesse guardado.

RITMO DE PROVA

Defina um objectivo de tempo para uma determinada distância e a função ritmo de prova ajuda-o a manter um ritmo certo e a alcançar o seu objectivo.

** Requer o sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth®* Smart

*** Requer o Sensor de Passada Polar *Bluetooth®* Smart

Para saber mais acerca das outras funcionalidades no V800, visite polar.com/support e consulte a versão integral do manual do utilizador.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

V800

Tipo de pilha
Tempo de funcionamento

Temperatura de funcionamento
Resistência à água
Materiais do computador de treino

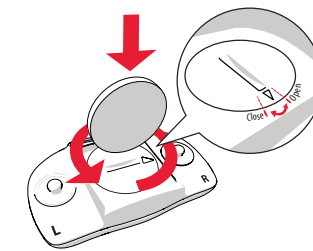
Materiais do bracelete e da fivela

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Tipo de pilha
Anel vedante da pilha
Temperatura de funcionamento
Resistência à água
Material do conector
Material da tira elástica

Utiliza tecnologia sem fios *Bluetooth®* Smart e transmissão GymLink.

SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



Pilha recarregável de Li-pol 350 mAh
13 h com gravação GPS normal / 50 h em modo GPS poupança de energia
-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
30 m
ABS + GF, liga de plástico PC/ABS, Liga de alumínio, Aço inoxidável, mostrador com vidro Gorila, Poliuretano termoplástico, Aço inoxidável, Liga de alumínio

CR2025
Anel vedante: 20,0 x 1,0; Material: FPM
-10 °C a + 50 °C / 14 °F a 122 °F
30 m
Poliamida
38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

1. Usando uma moeda, abra a tampa da pilha fazendo-a rodar para a direita, na direcção de OPEN (Abrir).

2. Insira a pilha (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (+) contra a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.

3. Pressione a tampa contra o conector.

4. Utilize a moeda para rodar a tampa para a esquerda, na direcção de CLOSE (Fechar).

PERSONALIZAR COM ACESSÓRIOS

Melhore a sua experiência e compreenda melhor o seu desempenho com estes acessórios *Bluetooth®* Smart.

SENSOR DE PASSADA POLAR *BLUETOOTH®* SMART

Mede a velocidade/ritmo de corrida, distância, cadência de corrida e extensão da passada e permite-lhe fazer o Teste de saltar.

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR *BLUETOOTH®* SMART

Mede a distância e a velocidade/ritmo de pedalada médios e máximos, em tempo real. Útil para ciclismo em pista coberta.

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR *BLUETOOTH®* SMART

Mede a cadência de ciclismo média e máxima, em tempo real, em rotações por minuto.

POLAR LOOK KÉO POWER COM *BLUETOOTH®* SMART*

Mede o valor exacto actual, médio e máximo da saída de potência em Watt e ainda o equilíbrio esquerda/direita e a cadência actual e média.

*Consulte polar.com para obter informações sobre a disponibilidade

Fabricado por

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

Compatível com



Encontrar suporte para o produto



www.polar.com/en/support/V800



Polar V800
GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em flow.polar.com/V800