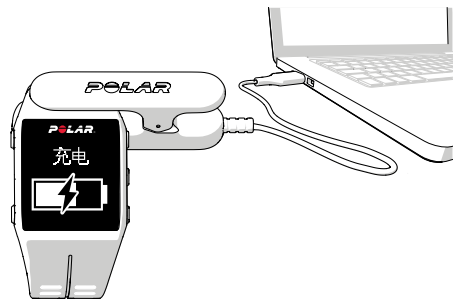


设置您的 V800

1. 访问 flow.polar.com/start 并下载 Polar FlowSync 软件，您需要该软件将您的 V800 与 Flow 网络服务相连。
2. 打开安装包并遵循屏幕上的指示安装软件。
3. 安装完成后，FlowSync 自动开启并要求您连接 Polar 产品。
4. 用 USB 连接线将 V800 插入您电脑的 USB 端口。V800 将被启动并开始充电。在电脑安装推荐的 USB 驱动程序。



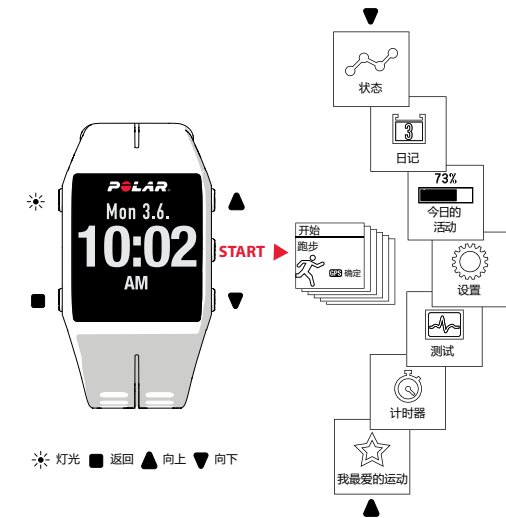
当您把 V800 插入电脑或 USB 充电器时可启动它。如果电池电量完全耗尽，需要几分钟时间才能显示充电动画。

5. Flow 网络服务将在您的网络浏览器上自动打开。创建一个 Polar 账号或者如已有账号，则请登录。填写您的体格详情以获取您训练的个人指南以及准确解读。
6. 若您的 V800 有固件更新，请您在此阶段进行安装。

您已整装待发。希望您能享受训练！

了解您的 V800

按上或下，即可浏览菜单。使用开始按钮确认选择，使用返回按钮可返回、暂停和停止。



实用提示

- » 长按上可变更时间显示
- » 长按灯光可在时间视图中锁定按钮
- » 长按灯光可进入时间视图中的快捷菜单
- » 长按“返回”（已配对）可及时开始同步 Flow 应用程序

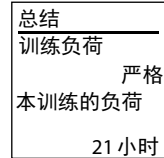
请从 support.polar.com/en/support/V800 上的完整用户手册和教程视频了解 V800 的更多信息。

主要功能

Polar V800 提供众多独特的功能以帮助您更好地训练。这里有最重要功能的摘要。

训练负荷 *

显示训练如何影响您的身体，帮助您对比不同锻炼的负荷。持续监控训练负荷将帮助您识别个人极限，根据训练目标调整您的训练强度和时长。



恢复状态 *

尽管您十分热衷训练，但也需要适当休息。为改善训练效果，您需要正确平衡训练和恢复。恢复状态帮助您了解是否完全恢复，何时可再次开始训练。

非常疲惫

您最近不断保持艰苦训练。下一段高负荷训练期开始前，建议您适当休息。



平衡

您的训练负荷已达标准水平。您的训练和休息已经平衡。

训练不足

您最近的训练少于正常量。

追踪您的每日活动

Polar V800 可基于您的所有每日活动得出可靠的恢复状态，您只需时刻穿戴即可获得此信息。它使用内置活动追踪器追踪每一项运动。它还可追踪您的睡眠，告知舒适睡眠所需时间。

* 搭配心率测量最为准确

恢复测试 **

显示您的心率对训练以及其他因素的反应，如压力和病症。您可根据此优化训练，防止训练过度。本测试在您休息、站起和保持站立时显示心率，并将其与您之前测试结果的平均值进行比较。通过定期重复测试，您将可发现任何异常心率反应。

跳跃测试 ***

帮助您评估腿部肌肉强度和功率输出，以及神经肌肉疲劳。您可以进行三种不同类型的弹跳测试：蹲跳、反向跳和连续跳。

返回起点

将您指引到训练的起点，或任何已保存的兴趣点 (POI)。

路线指引

通过 Polar Flow 网络服务在您的 V800 中同步最喜欢的路线，它将指引您沿途探索新线路。

游泳指标

自动侦测您的泳姿、距离、速度、划水次数和休息时间，轻松追踪您的游泳表现。分析每次游泳数据，长期跟踪您的表现和进步。此外，借助 SWOLF 核心，您可以改善游泳技巧。室内游泳和游泳运动内容的所有指标均可测量。支持室外游泳测量距离和划水次数。

** 需 Polar Bluetooth® Smart 心率传感器

*** 需 Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart

POLAR FLOW

Polar V800 本身是一款优秀的训练设备，但在结合 Polar Flow 网络服务及移动应用程序使用时可更充分地发挥其功效。

带智能通知的移动应用程序

透过 Polar Flow 移动应用程序，您可一目了然地查看训练数据。该应用在 V800 与 Polar Flow 网络服务之间以无线方式同步数据。请访问 App Store™ 或 Google Play™ 获取该应用程序。

通过智能通知功能，V800 将提醒智能手机的来电、信息和通知。要接收通知，请将 V800 与 Flow 应用程序进行配对。本功能默认关闭。在您的 V800 设置或 Flow 应用程序中设为开启。

网络服务

设置目标并获得实现目标的指南。获得您成绩的详细分析与与好友分享成就。请访问 polar.com/flow 了解更多。

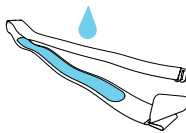


心率传感器

围绕您的胸部佩戴舒适的胸带和连接器以在 V800 中获取准确实时的心率。

* 若您购买的 V800 不含心率传感器，请不用担心，您可随时购买。

1. 将胸带上的电极弄湿。
2. 将胸带围绕胸部扣上并将胸带调整至松紧舒适的程度。
3. 扣上连接器。



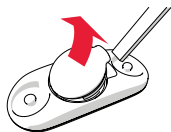
在首次训练之前，您需要将心率传感器与 V800 配对。佩戴心率传感器并按“开始”。然后等待传感器配对请求并选择“是”。

您还可在设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对其他设备中配对新的传感器。

在训练之后，拆下心率传感器并在流水下冲洗胸带以保持清洁。

更换心率传感器电池

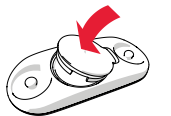
1.



1. 使用小型平头工具将电池撬开（图 1）。
2. 将旧电池从电池盖拆下。
3. 将新电池（CR2025）负极（+）侧朝外插入其中。
4. 将电池盖上的突出部与传感器上的槽对准，然后将电池盖按回固定到位（图 2）。您会听到咔嚓一声。

更多详细说明，请访问 polar.com/support 查看完整的用户手册。

2.



如果更换的电池型号不正确，会有爆炸危险。

使用 V800 进行训练

1. 按“开始”并选择您的运动。

请前往室外并远离高层建筑及高大树木之处，以获取 GPS 卫星信号。将 V800 屏幕朝上保持不动直至其找到 GPS 卫星信号。当找到信号时，会显示确定。

2. 当您准备好时，再次按“开始”。

在 Polar Flow 网络服务的运动内容中选择您想要在训练时查看的信息

训练期间

除心率外，V800 亦可测量全面的数据，如训练时间、卡路里、速度、距离、位置和海拔。

记圈：在训练期间按“开始”。

锁定心率区：若要锁定/解锁您目前所处的心率区，长按“开始”。如果您的速率超出锁定区以外，您将收到声音提示。

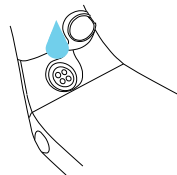
在快捷菜单中更改设置：长按“灯光”以打开快捷菜单。您可在没有暂停训练记录的情况下变更某些设置。

暂停和停止训练

按返回以暂停您的训练。若要继续训练，按“开始”。若要停止训练，在暂停时长按返回，直到装置显示记录已结束。

训练后

保持 USB 端口清洁，并务必防止 V800 氧化物且其他可能由盐水导致的损坏（如汗水、海水或灰尘）。这样，可确保顺利充电和同步。每次训练后用室温水冲洗 USB 端口，以保持端口清洁。USB 端口具有防水性能，您可直接用流水冲洗，而不会损坏电子元件。



请勿在 USB 端口湿润或沾有汗水时对 V800 充电。

技术规格

V800

电池型号	350 mAh 锂聚合物充电电池
操作时间	使用 GPS 记录可正常工作 13 小时/使用 GPS 省电模式可使用 50 小时
操作温度	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
防水性	30 米
心率表材料	ABS + GF、PC/ABS 塑料合金、铝合金、不锈钢、GORILLA 玻璃窗
腕带和搭扣材料	热塑性聚氨酯、不锈钢、铝合金

心率传感器

电池类型	CR2025
电池密封环	0 型环, 20.0 x 1.0, 材料为氟橡胶
工作温度	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
防水性	30 米
连接器材料	聚氨酯
胸带材料	聚氨酯 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%

使用 Bluetooth® Smart 无线技术和 GymLink 传输。

自选配件

通过 Bluetooth® Smart 配件改进您的训练体验并更全面地了解您的表现。

POLAR 步速传感器 BLUETOOTH® SMART
测量您的跑步速度/步速、距离、跑步圈速和步距，还可进行跳跃测试。

POLAR 速度传感器 BLUETOOTH® SMART
测量距离和您的实时、平均及最高骑车速度/配速。特别适用于室内骑车。

POLAR 脚踏圈速传感器 BLUETOOTH® SMART
测量您的实时、平均和最高脚踏圈速，按每分钟圈数为单位。

配备 BLUETOOTH® SMART 的 POLAR LOOK KEO POWER
准确测量实际、平均和最大功率输出（单位为瓦），以及左/右平衡、当前和平均圈速。

保持关注 Polar

/polarglobal

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标之一
GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商标之一

制造商

兼容

寻找产品支持

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
电话 +358 8 5202 100
传真 +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM



17951167.04 CHNS 03/2017

support.polar.com/en/support/V800



POLAR V800
GPS 运动腕表

入门指南

在 flow.polar.com/start 进行设置

简体中文