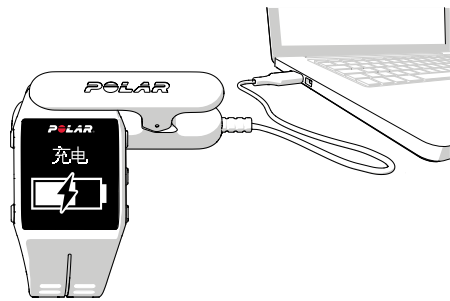


## 設定您的 V800

1. 造訪 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要該軟體將您的 V800 與 Flow 網路服務連接。
2. 開啟安裝包並遵循螢幕上的指示安裝軟體。
3. 安裝完成後，FlowSync 自動開啟並要求您連接 Polar 產品。
4. 用 USB 連接線將 V800 插入您電腦的 USB 接口。V800 將被啟動並開始充電。在電腦上安裝推薦的 USB 驅動程式。



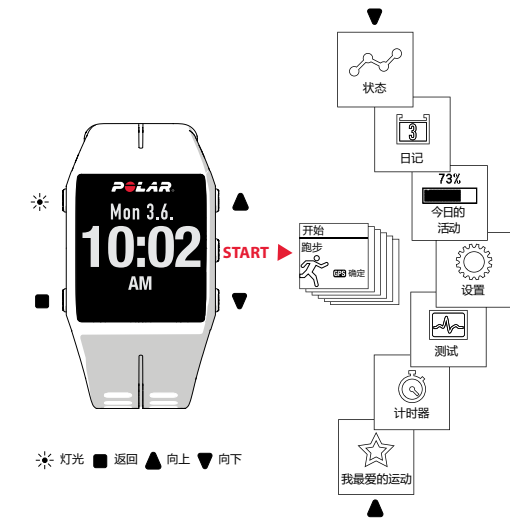
當您將 V800 插入電腦或 USB 充電器時可啟動它。如果電池電量完全耗光，需要幾分鐘時間才能顯示充電動畫。

5. Flow 網路服務將在您的網路瀏覽器上自動打開。創建一個 Polar 帳號或者如已有帳號，則請登入。填寫您的體格詳情以獲取個人化的訓練指南以及準確解釋。
6. 若您的 V800 有固件更新，請您在此階段安裝。

您已整裝待發。希望您能享受訓練！

## 瞭解您的 V800

按UP（上）或DOWN（下），即可瀏覽功能表。使用START（開始）按鈕確認選擇，使用BACK（返回）按鈕可返回、暫停和停止。



### 實用提示

- 長按 UP（上）可變更時間畫面
- 長按 LIGHT（燈光）可在時間視圖中鎖定按鈕
- 長按 LIGHT（燈光）可進入時間視圖中的快顯功能表
- 長按 BACK（返回）（已配對）可及時開始同步 Flow 應用程式

請從 [support.polar.com/V800](http://support.polar.com/V800) 上的完整使用者手冊和教程視訊瞭解 V800 的更多資訊。

## 主要功能

Polar V800 提供眾多獨特的功能以幫助您更好地訓練。這裡有最重要功能的摘要。

### 訓練負荷 \*

顯示訓練如何影響您的身體，幫助您對比不同鍛煉的負荷。持續監控訓練負荷將幫助您識別個人極限，根據訓練目標調整您的訓練強度和時間長度。

### 恢復狀態 \*

儘管您十分熱衷訓練，但也需要休息。為改善訓練效果，您需要正確平衡訓練和恢復。恢復狀態幫助您瞭解是否完全恢復，何時可再次開始訓練。

### 非常緊張

您最近不斷保持艱苦訓練。下一段高負荷訓練期開始前，建議您適當地休息。

您尚未從之前的訓練中完全恢復。

### 平衡

您的訓練負荷已達標準水平。您的訓練和休息已經平衡。

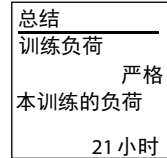
### 訓練不足

您最近的訓練低於正常量。

### 追蹤您的每日活動

Polar V800 可基於您的所有每日活動得出可靠的恢復狀態，您只需全日佩戴便可獲得此資訊。它使用內置活動追蹤器追蹤每一項動作。它還可追蹤您的睡眠，告知放鬆睡眠所佔的時間。

\* 搭配心率測量最為準確



### 恢復測試 \*\*

顯示您的心率對訓練以及其他因素的反應，如壓力和病癥。您可據此優化訓練，防止訓練過度。本測試在您休息、站起和保持站立時顯示心率，並將其與您之前測試結果的平均值進行比較。透過定期重複測試，您將可發現任何異常心率反應。

### 跳躍測試 \*\*\*

幫助您評估腿部肌肉強度和功率輸出，以及神經肌肉疲勞。您可以進行三種不同類型的跳躍測試：蹲跳、反向跳和連續跳。

### 返回起點

將您指引到訓練的起點，或任何已保存的關注點 (POI)。

### 路線指引

透過 Polar Flow 網路服務在您的 V800 中同步最喜歡的路線，它將指引您沿途探索新線路。

### 游泳指標

自動偵測您的泳姿、距離、速度、划水次數和休息時間，輕鬆追蹤您的游泳表現。分析每次游泳資料，長期跟蹤您的表現和進步。此外，藉助 SWOLF 核心，您可以改善游泳技巧。室內游泳和游泳運動內容的所有指標均可測量。室外游泳支援測量距離和划水次數。

\*\* 需 Polar Bluetooth® Smart 心率傳感器

\*\*\* 需 Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart

## POLAR FLOW

Polar V800 本身是一款優秀的訓練設備，在結合 Polar Flow 網路服務及移動應用程式使用時可更充分地發揮其功效。

### 帶智能通知的移動應用程式

透過 Polar Flow 移動應用程式，您可一目了然地查看訓練資料。該應用程式在 V800 與 Polar Flow 網路服務之間以無線方式同步資料。請於 App Store<sup>SM</sup> 或 Google Play<sup>TM</sup> 獲取該應用程式。

透過智能通知功能可，V800 將提醒您你智能手機收到的來電和簡訊。要接收通知，請將 V800 與 Flow 應用程式進行配對。本功能預設關閉。在您的 V800 設定或 Flow 應用程式中設為開啟。

### 網路服務

設定目標並獲得實現目標的指南。獲得您成績的詳細分析並與好友分享成就。請訪問 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 瞭解更多。

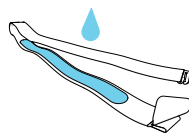


## 心率傳感器

圍繞您的胸部佩戴舒適的胸帶和連接器以在 V800 中獲取準確即時的心率。

\* 若您購買的 V800 不含心率傳感器，請不用擔心，您可隨時購買。

1. 將胸帶上的電極區弄濕。
2. 將胸帶圍繞胸部扣上並將胸帶調整至鬆緊舒適的程度。
3. 扣上連接器。



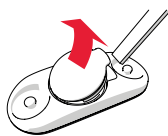
在首次訓練之前，您需要將心率傳感器與 V800 配對。佩戴心率傳感器並按 START（開始）。然後等待傳感器配對請求並選擇 Yes（是）。

您還可在 Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device（設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對其他設備）中配對新的傳感器。

在訓練之後，拆下心率傳感器並在流水下沖洗胸帶以保持清潔。

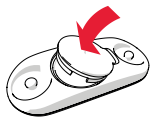
## 更換心率傳感器電池

1.



1. 使用小型平頭工具將電池撬開（圖 1）。
2. 將舊電池自電池蓋移除。
3. 將新電池（CR2025）負極（-）側朝外插入其中。
4. 將電池蓋上的突出部與傳感器上的槽對準並將電池蓋按回固定到位（圖 2）。您會聽到咔嗒一聲。

2.



如需更詳細的說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 [polar.com/support](http://polar.com/support)。




如果更換的電池型號不正確，會有爆炸危險。

## 使用 V800 進行訓練

1. 按 START（開始）並選擇您的運動。

請前往室外並遠離高層建築及高大樹木之處，以獲取 GPS 衛星訊號。將 V800 螢幕朝上保持不動直至其找到 GPS 衛星訊號。當找到訊號時，會顯示 OK（確定）。

2. 當您準備好時，再次按 START（開始）。

 在 Polar Flow 網路服務的運動內容中選擇您想要在訓練時查看的資訊。

### 訓練期間

除心率外，V800 亦可測量全面的資料，如訓練時間、卡路里、速度、距離、位置和海拔。

**記圈：**在訓練期間按 START（開始）。

**鎖定心率區：**若要鎖定/解鎖您目前所處的心率區，長按 START（開始）。如果您的速率超出鎖定區，您將獲得聲音提示。

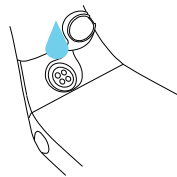
**在快顯功能表中更改設定：**長按 LIGHT（燈光）以打開快顯功能表。您可在沒有暫停訓練記錄的情況下變更某些設定。


### 暫停和停止訓練

按 BACK（返回）以暫停您的訓練。若要繼續訓練，按 START（開始）。若要停止訓練，在暫停時長按 BACK（返回），直到裝置顯示記錄已結束。

## 訓練後

保持 USB 接口清潔，並務必使 V800 遠離氧化和其他可能由鹽水導致的損壞（如汗水、海水或灰塵）。這樣，可確保順利充電和同步。每次訓練後，用室溫的流水沖洗 USB 接口，以保持 USB 接口清潔。USB 接口具有防水性能，您可直接用流水沖洗，而不會損壞電子元件。



 請勿在 USB 接口濕潤或沾有汗水時為 V800 充電。

## 技術規格

### V800

電池型號	350 mAh 鋰聚合物充電電池
操作時間	使用 GPS 記錄可正常作業 13 小時/使用 GPS 省電模式可使用 50 小時
操作溫度	-10°C 到 +50°C / 14°F 到 122°F
防水性	30 米
心率錶材料	ABS + GF、PC/ABS 塑膠合金、鋁合金、不銹鋼、GORILLA 玻璃窗
腕帶和搭扣材料	熱塑性聚氨酯、不銹鋼、鋁合金

### 心率傳感器

電池類型	CR2025
電池密封環	O 型環，20.0 x 1.0，材料為氟橡膠
操作溫度	-10°C 到 +50°C / 14°F 到 122°F
防水性	30 米
連接器材料	聚醯胺
胸帶材料	聚醯胺 38%、聚氨酯 29%、氨綸 20%、聚酯 13%

使用 Bluetooth® Smart 無線技術和 GymLink 傳輸。

## 自選配件

透過 Bluetooth® Smart 配件改進您的訓練體驗並更全面地瞭解您的表現。

POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量您的跑步速度/步速、距離、跑步圈速和步距，還可進行跳躍測試。

POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量距離和您的即時、平均及最高騎車速度/配速。特別適合用於室內騎車。

POLAR 腳踏圈速傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量您的即時、平均和最高腳踏圈速，按每分鐘圈數為單位。

配備 BLUETOOTH® SMART 的 POLAR LOOK KEO POWER

準確測量實際、平均和最高功率輸出（單位為瓦），以及左/右平衡、當前和平均圈速。

## 保持關注 Polar

    /polarglobal

APP STORE 是 APPLE 公司的服務商標之一  
GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商標之一

製造商

兼容

尋找產品支援

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
電話 +358 8 5202 100  
傳真 +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)



[support.polar.com/en/support/v800](http://support.polar.com/en/support/v800)

17951168.04 CHNT 03/2017



**POLAR V800**  
GPS 運動腕錶

## 入門指南

在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 進行設定

繁體中文