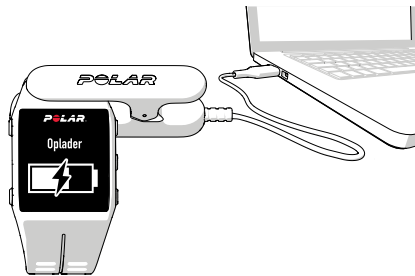


Opsæt din V800

1. Gå ind på flow.polar.com/start og download Polar FlowSync-software, som du skal bruge til at slutte din V800 til Flow-webservice.
2. Åbn installationspakken, og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.
3. Når installationen er afsluttet, åbnes FlowSync automatisk og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. Slut din V800 til din computers USB-port med USB-kablet. Derefter aktiveres V800 og begynder at oplade. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.



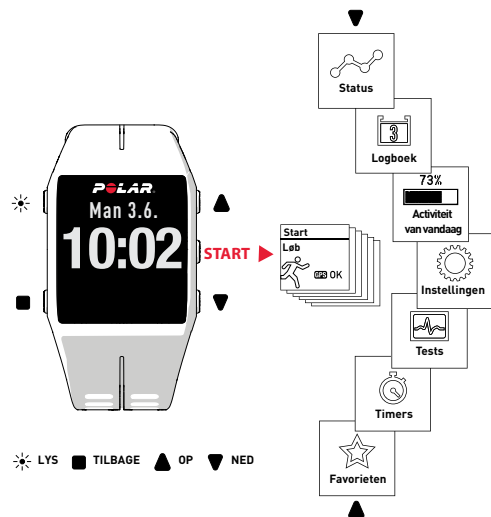
V800 aktiveres, når du sætter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt tomt, tager det et par minutter, inden opladningsanimationen vises på displayet.

5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. Opret en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske oplysninger for at få personlig vejledning og en nøjagtig fortolkning af dine træningspas.
6. Hvis der er en tilgængelig firmware-opdatering til din V800, anbefales det at installere den i denne fase.

Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

Lær din V800 at kende

Gennemgå menuen ved at trykke på OP eller NED. Bekræft valg med knappen START, og vend tilbage, afbryd midlertidigt og stop med knappen TILBAGE.



NYTTIGE TIPS

- Skift urdisplayet ved at trykke på OP og holde den nede
- Lås knapper i tidsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede
- Åbn Hurtigmenu i træningsvisning ved at trykke på LYS og holde den nede
- Start synkronisering med Flow-app i tidsvisning ved at trykke på TILBAGE (når parret) og holde den nede

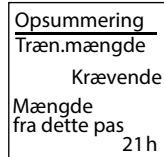
Lær mere om din V800 fra den komplette brugervejledning og videovejledningerne på support.polar.com/da/support/v800.

Hovedfunktioner

Polar V800 indeholder en lang række enestående funktioner, der hjælper dig med at træne bedre. Her finder du en opsummering af de vigtigste.

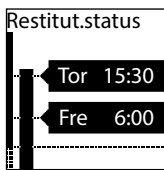
TRÆNINGSMÆNGDE *

Viser dig, hvordan din træning påvirker din krop, og hjælper dig med at sammenligne mængder af forskellige træningspas. Kontinuerlig overvågning af træningsmængde hjælper dig med at genkende dine personlige grænser og justere din træningsintensitet og -varighed i henhold til dine træningsmål.



RESTITUTIONSSTATUS *

Selvom du elsker at træne, har du også brug for at hvile. For at forbedre dig skal du finde den rette balance mellem træning og restitution. Restitutionsstatus hjælper dig med at vide, hvornår du har restitueret tilstrækkeligt til at træne igen.



MEGET ANSTRENGT

Du har trænet hårdt på det seneste. Det anbefales, at du hviler dig inden din næste hårde træningsperiode.

ANSTRENGT

Du har ikke restitueret dig helt siden din forrige træning.

I BALANCE

Din træningsmængde ligger på dit typiske niveau. Der er balance mellem din træning og hvile.

UNDERTRÆNET

Du har trænet mindre end normalt på det seneste.

MÅL DIN DAGLIGE AKTIVITET

Hvis du tager din Polar V800 24/7 på, giver den dig en pålidelig restitutionsstatus baseret på hele din daglige aktivitet. Den måler hver eneste bevægelse med dens integrerede aktivitetsmålere. Den måler også din søvn og fortæller dig, hvor stor en del af søvnen, der var rolig.

* Mest nøjagtig med pulsmåling

ORTOSTATISK TEST **

Giver dig mulighed for at optimere din træning og undgå overtræning ved at vise, hvordan din puls reagerer på træning og andre faktorer såsom stress og sygdom. Testen viser din puls under hvile, når du start aktivt op og står og sammenligner den med gennemsnittet af dine tidligere testresultater. Ved at gentage testen regelmæssigt vil du bemærke, om der er atypiske pulsreaktioner.

HOPPTEST ***

Hjælper dig med at vurdere muskelstyrken og effekten i dine ben samt neuromuskulær udmattelse. Du kan udføre tre forskellige typer hoppetest: i hug, kontrabevægelse og kontinuerlig.

TILBAGE TIL START

Fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas eller hvilket som helst gemt POI (interessepunkt).

RUTEVEJLEDNING

Synkroniser dine yndlingsruter fra Polar Flow-web til din V800. Derefter fører den dig langs ruten, så du kan udforske nye veje.

SVØMMEMETRIK

Du kan nemt måle din svømmepræstation med automatisk registrering af svømmestil, -distance, -tempo, -tag og -hviletider. Analysér hver svømmetur, og følg din præstation og dine fremskridt på længere sigt. Derudover kan du ved hjælp af SWOLF-resultatet forbedre din svømmeteknik. Al svømmemetrik kan måles med svømning i svømmebassin og svømmesportsprofiler. Svømning på åbent vand understøtter distance og svømmetag.

** Polar Bluetooth® Smart pulsmåler påkrævet

*** Polar Sko Sensor Bluetooth® Smart påkrævet

Polar Flow

Polar V800 er en fantastisk træningsenhed i sig selv, men du får endnu mere ud af den, når du bruger den sammen med webservicen og mobil-appen Polar Flow.

MOBIL-APP MED SMARTE MEDDELELSER

Med mobil-appen Polar Flow kan du se dine træningsdata med det samme. Appen synkroniserer dataene trådløst fra din V800 til webservicen Polar Flow. Hent den i App StoreSM eller Google PlayTM.

Funktionen Smarte meddelelse giver dig mulighed for at få underretninger om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra din smartphone på din V800. Par din V800 med Flow-app for at modtage meddelelser. Denne funktion er som standard slået fra. Slå den til fra dine V800-indstillinger eller fra Flow-app.

WEBSERVICE

Opstil mål og få vejledning til at nå dem. Hent en detaljeret analyse af dine resultater og del dine præstationer med dine venner. Find alt dette og mere på polar.com/flow.

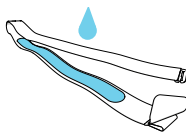


Pulsmåler

Tag den behagelige strop og sendermodul omkring brystet for at få nøjagtig puls i realtid på din V800.

* Hvis du har købt din V800 uden en pulsmåler, kan du altid købe en.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodul.



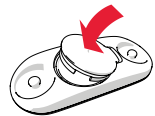
Inden dit første træningspas skal du **parre pulsmåleren med din V800**. Tag pulsmåleren på og tryk på START. Vent derefter på anmodningen om sensorparring, og vælg Ja.

Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par anden enhed**.

Efter træningen skal du frakoble pulsmålerens sendermodul og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

1. Løft batteriet åbent med et lille fladt værktøj (billede 1).
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Isæt det nye batteri (CR2025) i dækslet, så den negative (-) side vender udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for rillen på senderen, og tryk batteridækslet på plads (billede 2). Du burde høre et klik.



Der er mere detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på support.polar.com.

Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

Træning med din V800

1. Tryk på START, og vælg din sportsgren.

Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitssignaler. Hold din V800 stille, mens displayet vender opad, indtil den finder GPS-satellitssignalet. Når signalet er fundet, vises der OK.

2. Tryk igen på START, når du er klar til at gå i gang.

Vælg de oplysninger, du ønsker at se under dine træningspas, i sportsprofiler på webservicen Polar Flow.

UNDER TRÆNING

Ud over puls måler din V800 omfattende data som f.eks. træningstid, kalorier, hastighed, distance, position og højde.

Tag en omgang: Tryk på START under et træningspas.

Lås en zone: Tryk på START og hold den nede for at låse den pulszone, du befinder dig i. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked via lydfeedback.

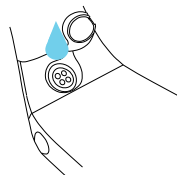
Skift indstillinger i Hurtigmenu: Tryk på LYS og hold den nede for at åbne Hurtigmenu. Du kan ændre visse indstillinger uden at sætte træningsmålingen på pause.

AFBRYD OG STOP TRÆNING

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på START. For at stoppe træningspasset skal du trykke på TILBAGE og holde den nede, mens det er afbrudt, indtil Måling afsluttet vises.

Efter træning

Hold USB-porten ren for at beskytte din V800 effektivt mod oksidering og anden mulig skade forårsaget af saltvand (f.eks. sved eller havvand) og snavs. På denne måde sikrer du en problemfri opladning og synkronisering. **Hold USB-porten ren ved at skylle den med lunke postevand efter hvert træningspas.** USB-porten er vandtæt, og du kan skylle den under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.



Oplad ikke V800, når USB-porten er våd eller svedig.

Tekniske specifikationer

V800

BATTERITYPE
DRIFTSTID

350 MAH LI-POL GENOPLADELIGT BATTERI
13 TIMER MED NORMAL GPS-MÅLING/50 TIMER
MED GPS-STRØMSPARETILSTAND

DRIFTSTEMPERATUR
VANDTÆTHED
TRÆNINGSCOMPUTERENS MATERIALER

-10 °C TIL +50 °C / 14 °F TIL 122 °F
30 M
ABS + GF, PC/ABS-PLASTIKLEGERING,
ALUMINIUMLEGERING, RUSTFRIT STÅL,
GORILLA GLASS-VINDUE

HÅNDELEDSSTROP OG
SPENDEMATERIALER

TERMOPLASTISK POLYURETHAN, RUSTFRIT
STÅL, ALUMINIUMLEGERING

PULSMÅLER

BATTERITYPE
PAKNING TIL BATTERIDÆKSEL
DRIFTSTEMPERATUR
VANDTÆTHED
SENDERMODULETS MATERIALE
STROP/MATERIALE

CR2025
O-RING 20,0 X 1,0 MATERIALE FPM
-10 °C TIL +50 °C / 14 °F TIL 122 °F
30 M
POLYAMID
38% POLYAMID, 29% POLYURETHAN, 20%
ELASTAN, 13% POLYESTER

Bruger **Bluetooth**® Smart trådløs teknologi og GymLink-transmission.

Tilpas med tilbehør

Få en bedre træningsoplevelse, og opnå en mere komplet forståelse af din præstation med dette **Bluetooth**® Smart-tilbehør.

POLAR SKO SENSOR BLUETOOTH® SMART

Måler din løbehastighed/-tempo, distance, løbekadence og skridtlængde og giver dig mulighed for at udføre hoppetesten.

POLAR HASTIGHEDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Måler distance og din gennemsnitlige og maksimale cykelhastighed/-tempo i realtid. Praktisk til indendørs cykling.

POLAR KADENCESENSOR BLUETOOTH® SMART

Måler din gennemsnitlige og maksimale cykelkadence i realtid som omdrejninger i minuttet.

POLAR LOOK KÉO POWER MED BLUETOOTH® SMART

Måler nøjagtig aktuel, gennemsnitlig og maksimal effekt i watt samt venstre/højre balance, aktuel og gennemsnitlig kadence.

Hold dig ajour med Polar

/polarglobal

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE GOOGLE INC.

FREMSTILLET AF

KOMPATIBEL MED

FIND PRODUKTSUPPORT

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TLF. +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM



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

17951162.04 DNK 03/2017



POLAR V800
GPS-SPORTSUR

Kom i gang-vejledning

Opsæt på flow.polar.com/start

Dansk