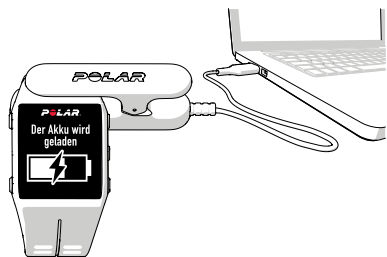


Einrichten deines V800

1. Gehe auf flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter, die du benötigst, um deinen V800 mit dem Flow Webservice zu verbinden.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Installieren der Software.
3. Nach Abschluss der Installation wird FlowSync automatisch geöffnet und du wirst aufgefordert, dein Polar Produkt anzuschließen.
4. Verbinde den V800 über das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss an deinem Computer. Anschließend wird der V800 aktiviert und die Batterie wird geladen. Lasse deinen Computer alle empfohlenen USB-Treiber installieren.



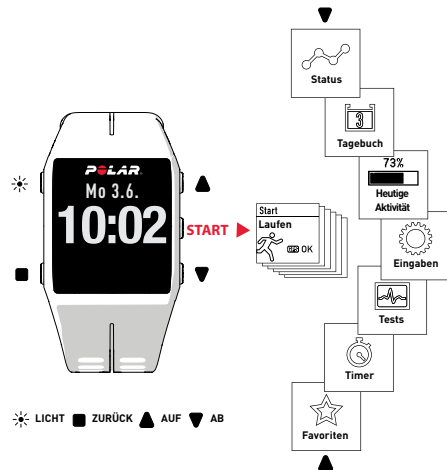
Der V800 wird aktiviert, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

5. Der Polar Flow Webservice wird automatisch im Browser geöffnet. Erstelle ein Polar Konto oder melde dich bei deinem Polar Konto an, wenn du bereits ein Konto hast. Gib deine physiologischen Daten ein, um individuelle Anleitungen und genaue Auswertungen deiner Trainingseinheiten zu erhalten.
6. Wenn ein Firmware-Update für deinen V800 verfügbar ist, kannst du dieses jetzt installieren.

Jetzt kannst du loslegen. Viel Spaß!

Lerne deinen V800 kennen

Mit den AUF- und AB-Tasten blättest du durch das Menü. Mit der START-Taste kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



NÜTZLICHE TIPPS

- Durch Gedrückthalten der AUF-Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeit anzeigen ändern.
- Du kannst die Tasten sperren, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.
- Du kannst in der Trainingsansicht das Schnell-Menü aufrufen, indem du in der Uhrzeitanzeige die LICHT-Taste gedrückt hältst.
- Starte die Synchronisierung mit der Flow App in der Uhrzeitanzeige, indem du die ZURÜCK-Taste gedrückt hältst (nachdem dein Gerät gekoppelt wurde).

In der vollständigen Gebrauchsanleitung und in den Tutorial-Videos auf support.polar.com/de/support/V800 erhältst du weitere Informationen zu deinem V800.

Die wichtigsten Funktionen

Der Polar V800 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dich bei deinem Training unterstützen. Hier findest du einen Überblick über die Wichtigsten davon.

TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG)*

Zeigt dir, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt und hilft dir, die Belastung durch verschiedene Trainingseinheiten zu vergleichen. Die kontinuierliche Überwachung der Trainingsbelastung hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln sowie die Trainingsintensität und -dauer deinen Zielen anzupassen.

ERHOLUNGSSTATUS *

Obwohl du manchmal am liebsten nicht aufhören würdest zu trainieren, musst du dich auch erholen. Um dich zu verbessern, musst du das richtige Gleichgewicht zwischen Training und Erholung finden. Der Erholungsstatus hilft dir zu wissen, wann du dich genug erholt hast, wieder trainieren zu können.

SEHR BELASTET

Du hast zuletzt sehr hart trainiert. Wir empfehlen dir, vor deiner nächsten intensiven Trainingsphase eine Ruhephase einzulegen.

BELASTET

Du hast dich von deinem vorherigen Training nicht vollständig erholt.

AUSGEGLICHTEN

Deine Trainingsbelastung bewegt sich auf deinem typischen Niveau. Das Verhältnis zwischen deinen Trainings- und Ruhephasen ist ausgeglichen.

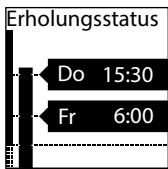
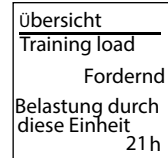
UNTERFORDERT

Du hast in letzter Zeit weniger trainiert als üblich.

VERFOLGE DEINE TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN

Trage deinen Polar V800 rund um die Uhr, so bietet er dir einen zuverlässigen Erholungsstatus, basierend auf deinen täglichen Aktivitäten. Er erfasst lückenlos jede Bewegung mit seinem integrierten Activity Tracker. Er überwacht auch deinen Schlaf und teilt dir mit, wie viel davon erholsamer Schlaf war.

* Am präzisesten mit Herzfrequenz-Messung



ORTHOSTATIC TEST **

Dieser Test ermöglicht dir, dein Training zu optimieren und Übertraining zu vermeiden, indem er dir deine Herzfrequenz-Reaktion auf das Training und andere Faktoren, wie Stress und Krankheit, zeigt. Der Test gibt deine Herzfrequenz in Ruhe, während des Aufstehens und im Stehen an und vergleicht die Werte mit dem Durchschnitt deiner vorherigen Testergebnisse. Durch die regelmäßige Wiederholung des Tests kannst du ungewöhnliche Herzfrequenz-Reaktionen leicht feststellen.

SPRUNGTEST ***

Hilft dir, die Muskelstärke und -leistung sowie die neuromuskuläre Ermüdung deiner Beine einzuschätzen. Es gibt drei Arten von Sprungtests: Squat, Sprünge mit Gegenbewegung und kontinuierliche Sprünge.

BACK-TO-START

Führt dich zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit zurück oder zu einem beliebigen gespeicherten POI (Zielbereich).

ROUTENFÜHRUNG

Synchronisiere deine Lieblingsrouten vom Webservice Polar Flow mit deinem V800, um dich bei der Erkundung neuer Strecken führen zu lassen.

LEISTUNGSWERTE FÜR SCHWIMMEN

Verfolge deine Leistung beim Schwimmen mit automatischer Erkennung deines Schwimmstils, der Distanz, des Tempos, der Schwimmzüge und der Ruhezeiten. Analysiere jede Schwimmeinheit und verfolge deine Leistung sowie deinen Fortschritt über die Zeit. Zudem kannst du mit dem SWOLF-Wert deine Schwimmtechnik verbessern. Leistungswerte für Schwimmen können mit den Profilen „Bahnschwimmen“ und „Schwimmen“ gemessen werden. Das Profil „Freiwasserschwimmen“ unterstützt die Distanz und Schwimmzüge.

** Polar **Bluetooth**® Smart Herzfrequenz-Sensor erforderlich

*** Polar Laufsensord **Bluetooth**® Smart erforderlich

Polar Flow

Der Polar V800 ist bereits ein großartiges Trainingsgerät, doch du kannst von ihm noch mehr profitieren, wenn du ihn zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App verwendest.

SMART NOTIFICATIONS

Die mobile Polar Flow App bietet dir all deine Trainingsdaten auf einen Blick. Die App synchronisiert die Daten von deinem V800 drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Lade sie dir vom App StoreSM oder von Google PlayTM herunter.

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von deinem Smartphone auf deinem V800 zu empfangen. Um Benachrichtigungen zu erhalten, musst du deinen V800 mit der Polar Flow App koppeln. Diese Funktion ist standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie in den Einstellungen deines V800 oder über die Polar Flow App ein.

WEBSERVICE

Setze dir Ziele und lass dir zeigen, wie du sie erreichst. Betrachte eine detaillierte Analyse deiner Ergebnisse und teile deine Erfolge mit deinen Freunden. Diese und viele weitere Informationen findest du auf polar.com/flow.

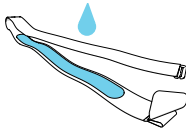


Herzfrequenz-Sensor

Lege den bequemen Gurt mit der Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit auf deinem V800 angezeigt wird.

* Wenn du deinen V800 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige den Herzfrequenz-Sensor.



Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den **Herzfrequenz-Sensor mit dem V800 koppeln**. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke die START-Taste. Warte dann auf die Sensor-Kopplungsanfrage und wähle „Ja“.

Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** koppeln.

Trenne nach dem Training den Herzfrequenz-Sensor vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.

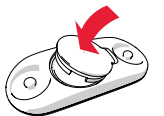
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln

1.




1. Hebele das Batteriefach mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf. (Abbildung 1).
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten (Abbildung 2). Sie sollte hörbar einrasten.

2.



Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter support.polar.com.


 Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

Training mit deinem V800

1. Drücke die START-Taste und wähle deine Sportart.

Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Halte deinen V800 mit der Anzeige nach oben, bis er das GPS-Satellitensignal findet. Wenn das Signal gefunden wurde, wird „OK“ angezeigt.

2. Drücke erneut die START-Taste, wenn du startbereit bist.

 Wähle in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice die Informationen aus, die während deiner Trainingseinheiten angezeigt werden sollen.

WÄHREND DES TRAININGS

Zusätzlich zur Herzfrequenz misst dein V800 zahlreiche weitere Daten, wie die Trainingszeit, den Kalorienverbrauch, die Geschwindigkeit, die Distanz, deinen Standort und die Höhe.

Runde nehmen: Drücke während einer Trainingseinheit die START-Taste.

Zone sperren: Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

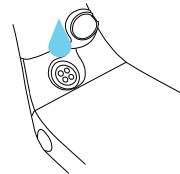
Einstellungen im Schnell-Menü ändern: Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen. Bestimmte Einstellungen kannst du ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen.


TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Drücke die ZURÜCK-Taste, um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Trainingseinheit zu beenden, halte während der Aufzeichnung oder bei unterbrochener Aufzeichnung die ZURÜCK-Taste gedrückt, bis „Aufzeichnung wurde beendet“ angezeigt wird.

Nach dem Training

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen V800 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) und Schmutz zu schützen. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren. **Um den USB-Anschluss sauber zu halten, spüle ihn nach jeder Trainingseinheit mit lauwarmem Leitungswasser ab.** Der USB-Anschluss ist wasserbeständig und du kannst ihn unter laufendem Wasser abspülen, ohne die elektronischen Komponenten zu beschädigen.



 **Lade den V800 nicht, wenn der USB-Anschluss feucht oder voll Schweiß ist.**

Technische Daten

V800

BATTERIETYP

AUFLADBARE LITHIUM-POLYMER-BATTERIE,
350 MAH
13 STD. BEI NORMALER GPS-AUFZEICHNUNG, 50
STD. IM GPS-ENERGIESPARMODUS
-10 °C BIS +50 °C

BETRIEBSDAUER

UMGEBUNGSTEMPERATUR
WASSERBESTÄNDIGKEIT
MATERIALIEN DES
TRAININGSCOMPUTERS

30 M
ABS + GF, PC/ABS-KUNSTSTOFF,
ALUMINIUMLEGIERUNG, EDELSTAHL, GORILLA-
GLAS

MATERIAL DES ARMBANDS UND DES
VERSCHLUSSES

THERMOPLASTISCHES POLYURETHAN,
EDELSTAHL, ALUMINIUMLEGIERUNG

HERZFREQUENZ-SENSOR

BATTERIETYP
DICHTUNGSRING DER BATTERIE
BETRIEBSTEMPERATUR
WASSERBESTÄNDIGKEIT
MATERIAL DER SENDEEINHEIT
GURTMATERIAL

CR2025
O-RING 20,0 X 1,0, MATERIAL FPM
-10° C BIS 50° C
30 M
POLYAMID
38 % POLYAMID, 29 % POLYURETHAN, 20 %
ELASTAN, 13 % POLYESTER

Verwendet drahtlose **Bluetooth®** Smart-Technologie und GymLink-Übertragung.

Individuelles Zubehör

Werte dein Trainingserlebnis auf und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit dem folgenden **Bluetooth®** Smart-Zubehör:

POLAR LAUFSENSOR BLUETOOTH® SMART

Misst Geschwindigkeit und Tempo sowie Distanz, Schrittfrequenz und Schrittlänge beim Laufen. Ermöglicht dir, den Sprungtest durchzuführen.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Misst die Strecke sowie deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit. Auch für Hallenradsport geeignet.

POLAR TRITTFREQUENZSENSOR BLUETOOTH® SMART

Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz sowie die Kurbelumdrehungen pro Minute.

POLAR LOOK KEO POWER MIT BLUETOOTH® SMART

Misst präzise die momentane, durchschnittliche und maximale Leistung in Watt, die Links-Rechts-Balance sowie die momentane und durchschnittliche Trittfrequenz.

Neuigkeiten von Polar

    /polarglobal

APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.
GOOGLE PLAY IST EINE MARKE VON GOOGLE INC.

HERSTELLER

KOMPATIBEL MIT

PRODUKTSUPPORT

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL.: +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)

17951155.04 DEU 03/2017



POLAR V800
GPS-SPORTUHR

Kurzanleitung

Starte das Setup auf flow.polar.com/start

Deutsch