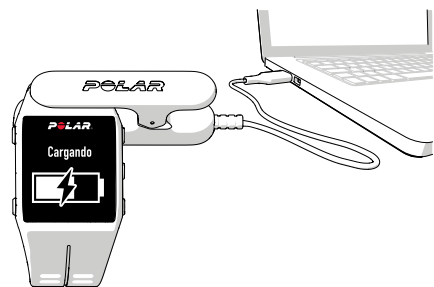


## Configurar tu V800

1. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu V800 al servicio web Polar Flow.
2. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.
4. Conecta el V800 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. A continuación, el V800 se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.



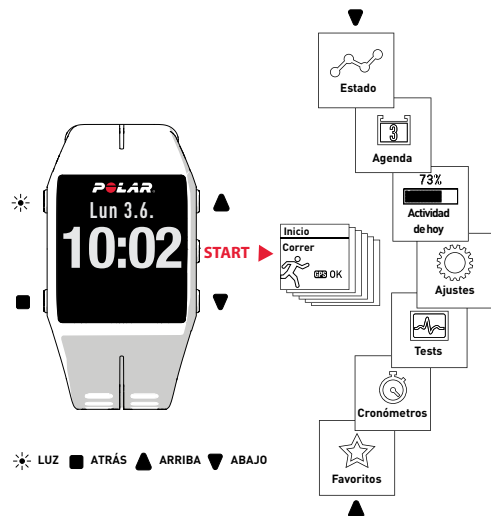
**V800 se activa cuando lo conectas a un ordenador o a un cargador USB. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un par de minutos en aparecer.**

5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de internet. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus detalles físicos para obtener una guía personal y una interpretación exacta de tus sesiones de entrenamiento.
6. Si hay disponible una actualización de firmware para tu V800, te recomendamos instalarla en esta fase.

Todo listo para empezar. ¡Diviértete!

## Presentación del V800

Desplázate por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO. Confirmar selecciones con el botón INICIO y volver, poner en pausa y parar con el botón ATRÁS.



☀️ LUZ   ■ ATRÁS   ▲ ARRIBA   ▼ ABAJO

### CONSEJOS ÚTILES

- Cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA
- Bloquea los botones en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ
- Entra en el menú Rápido en la vista de entrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ
- Empieza a sincronizar con la app Flow en la vista de hora pulsando y manteniendo pulsado LUZ [cuando están sincronizados]

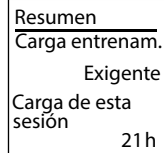
Más información acerca de tu V800 en el manual del usuario completo y los vídeos tutoriales en [support.polar.com/es/ayuda/V800](http://support.polar.com/es/ayuda/V800).

## Funciones clave

El Polar V800 ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte a entrenar mejor. Aquí encontrarás un resumen de las más importantes.

### CARGA DE ENTRENAMIENTO \*

Muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu cuerpo y te ayuda a comparar la carga de diferentes ejercicios. Monitorización continua de la carga de entrenamiento que te ayuda a reconocer tus límites personales y a ajustar la intensidad y duración de tu entrenamiento en función de tus objetivos.

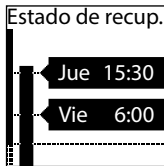


### ESTADO DE RECUPERACIÓN \*

Aunque te encanta entrenar, también necesitas descansar. Para mejorar, tienes que encontrar el equilibrio adecuado entre entrenamiento y recuperación. El estado de recuperación de ayuda a saber cuándo te has recuperado lo suficiente para volver a entrenar.

#### MUY CANSADO

Has entrenado muy duro últimamente. Te recomendamos descansar antes de tu próximo periodo de entrenamiento intenso.



#### CANSADO

No te has recuperado por completo de tu entrenamiento anterior.

#### EQUILIBRADO

Tu carga de entrenamiento está en tu nivel normal. Tu entrenamiento y descanso están equilibrados.

#### POCO ENTRENADO

Últimamente has hecho menos ejercicio de lo normal.

### CONTROLA TU ACTIVIDAD DIARIA

Lleva tu Polar V800 24/7 y te indicará un estado de recuperación fiable basado en toda tu actividad diaria. Controla todos los movimientos con su dispositivo de seguimiento de actividad integrado. También controla tu sueño y te dice en qué medida tu sueño fue reparador.

\* Más preciso con la medición de frecuencia cardíaca

### ORTHOSTATIC TEST \*\*

Te permite optimizar tu entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento al mostrar cómo responde tu frecuencia cardíaca al ejercicio y a factores como el estrés y la enfermedad. El test muestra tu frecuencia cardíaca en reposo, de pie con actividad y de pie y la compara con la media de tus resultados anteriores de esta prueba. Al repetir el test con regularidad, notarás si se producen respuestas de frecuencia cardíaca atípicas.

### JUMP TEST \*\*\*

Ayuda a evaluar la fuerza y potencia muscular de las piernas, así como la fatiga neuromuscular. Puedes realizar tres tipos diferentes de pruebas de saltos: salto en sentadilla, salto en contramovimiento y salto continuo.

### FUNCIÓN "BACK TO START"

Te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión o a cualquier PDI [punto de interés] guardado.

### GUÍA DE RUTA

Sincroniza tus rutas favoritas en el servicio web Polar Flow con tu V800 y este te guiará en el camino para explorar nuevas rutas.

### MÉTRICAS DE NATACIÓN

Controla fácilmente tu rendimiento en natación con la detección automática de tu estilo de natación, distancia, ritmo, brazadas e incluso en los periodos de descanso. Analiza cada sesión de natación y sigue tu rendimiento y progreso a largo plazo. Además, con la ayuda de la puntuación SWOLF puedes mejorar tu técnica de natación. Todas las métricas de natación pueden realizarse con natación en piscina y perfiles de deportes de natación. La natación en aguas abiertas admite la distancia y las brazadas.

## Polar Flow

El Polar V800 es un fantástico pulsómetro de entrenamiento por sí mismo, pero aún lo aprovecharás más cuando lo utilices junto con el servicio web y la app Polar Flow.

### APP MÓVIL CON NOTIFICACIONES INTELIGENTES

Con la app móvil Polar Flow podrás consultar tus datos de entrenamiento de un vistazo. La app sincroniza inalámbricamente los datos de tu V800 con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup>

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas para las llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de tu teléfono en tu V800. Para recibir notificaciones, vincula tu V800 con la app Flow. Esta función está desactivada de forma predeterminada. Actívala en los ajustes de tu V800 o desde la app Flow.

### SERVICIO WEB

Define tus objetivos y obtén indicaciones para lograrlos. Obtén un análisis detallado acerca de tus resultados y comparte tus logros con tus amigos. Encuentra todo esto y más en [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



\*\* Se requiere en HR Sensor Polar **Bluetooth®** Smart

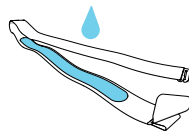
\*\*\* Sensor running Polar **Bluetooth®** Smart

## HR Sensor

Ponte el elástico y el sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu V800.

\* Si has comprado tu V800 sin un HR Sensor, no te preocupes, puedes comprarlo en cualquier momento.

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.

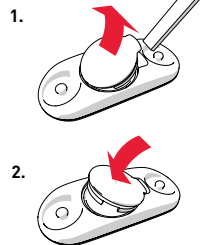


Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario **vincular el HR Sensor con tu V800**. Ponte tu HR Sensor y pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular otro dispositivo**.


**Después del entrenamiento, retira el conector del HR Sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio.**

## Cómo cambiar la pila del HR Sensor



1. Abre la batería haciendo palanca con una herramienta pequeña de cabeza plana (ilustración 1).
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila.
3. Inserta la pila nueva (CR2025) dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio (ilustración 2). Se debería escuchar un clic.

Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [support.polar.com](http://support.polar.com).


 Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

## Entrenar con tu V800

1. Pulsa INICIO y selecciona tu deporte.

Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles para captar las señales del satélite GPS. Mantén tu V800 con la pantalla hacia arriba hasta que detecte la señal del satélite GPS. Una vez que se detecta la señal, se muestra OK.

2. Pulsa INICIO de nuevo cuando desees ponerte en marcha.

 Selecciona la información que deseas ver durante tus sesiones en perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Además de la frecuencia cardíaca, tu V800 mide datos detallados, como tiempo de entrenamiento, calorías, velocidad, distancia, ubicación y altitud.

**Registrar un lap:** Pulsa INICIO durante una sesión.

**Bloquear una zona:** Para bloquear/desbloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en ese momento, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con una alerta sonora.

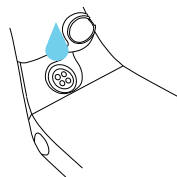
**Cambiar Ajustes en el Menú rápido:** Pulsa y mantén pulsado LUZ para abrir el Menú rápido. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa la grabación del entrenamiento.


## PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa INICIO. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS cuando esté en pausa hasta que se muestre Grabación finalizada.

## Después del entrenamiento

Mantén limpio el puerto USB para proteger eficazmente tu V800 de la oxidación y otros posibles daños causados por el agua salada (por ejemplo el sudor o el agua del mar y la suciedad). De esta forma asegurarás una carga y sincronización fluidas. **Para mantener limpio el puerto USB, enjuágalo con agua templada después de cada sesión de entrenamiento.** El puerto USB es resistente al agua y puedes enjuagarlo en el agua corriente sin que se dañen los componentes electrónicos.



 **No cargues el V800 si el puerto USB está húmedo.**

## Especificaciones técnicas

### V800

TIPO DE PILA

BATERÍA RECARGABLE DE POLÍMERO DE LITIO DE 350 MAH  
13 H CON GRABACIÓN GPS NORMAL/ 50 H CON MODO DE AHORRO DE ENERGÍA DE GPS  
-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

AUTONOMÍA

TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO  
RESISTENCIA AL AGUA  
MATERIALES DEL PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO

ABS + FO, ALEACIÓN DE PLÁSTICO PC/ABS, ALEACIÓN DE ALUMINIO, ACERO INOXIDABLE, PANTALLA GORILLA GLASS  
POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, ACERO INOXIDABLE, ALEACIÓN DE ALUMINIO

MATERIALES DE LA CORREA ELÁSTICO Y LA HEBILLA

### HR SENSOR

TIPO DE PILA

CR2025  
Junta tórica 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

JUNTA DE ESTANQUIDAD DE LA PILA  
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO  
RESISTENCIA AL AGUA  
MATERIAL DEL SENSOR  
MATERIAL DEL ELÁSTICO

Utiliza la tecnología inalámbrica **Bluetooth®** Smart y la transmisión GymLink.

## Personalizar con accesorios

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los accesorios **Bluetooth®** Smart.

### SENSOR RUNNING POLAR BLUETOOTH® SMART

Mide tu velocidad/ritmo de carrera, distancia, cadencia de carrera y longitud de la zancada y te permite realizar el Jump test.

### SENSOR DE VELOCIDAD POLAR BLUETOOTH® SMART

Mide la distancia y tu velocidad/ritmo de pedaleo medio y máximo en tiempo real. Útil para ciclismo en pista.

### SENSOR DE CADENCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

Mide tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real como revoluciones por minuto.

### POLAR LOOK KÉO POWER CON BLUETOOTH® SMART

Mide con precisión la salida de potencia actual, media y máxima en vatios, así como el equilibrio izquierda/derecha y la cadencia actual y media.

## Sigue pendiente de Polar

 /polarglobal

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ES UNA MARCA REGISTRADA DE GOOGLE INC.

FABRICADO POR

COMPATIBLE CON



POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE,  
FINLANDIA  
Tfno. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

BUSCAR ASISTENCIA DEL PRODUCTO



[support.polar.com/en/support/V800](http://support.polar.com/en/support/V800)

17951160.04 ESP 03/2017



**POLAR V800**  
RELOJ DEPORTIVO CON GPS

## Guía de primeros pasos

Configuración en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Español