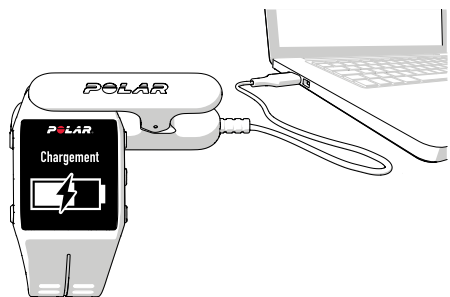


Configurer votre V800

1. Accédez à flow.polar.com/start et téléchargez le logiciel Polar FlowSync vous permettant de connecter votre V800 au service Web Flow.
2. Ouvrez le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync s'ouvre automatiquement et vous demande de connecter votre produit Polar.
4. Branchez votre V800 sur le port USB de votre ordinateur via le câble USB. Le V800 se réveillera alors et commencera à charger. Laissez votre ordinateur installer tout pilote USB suggéré.

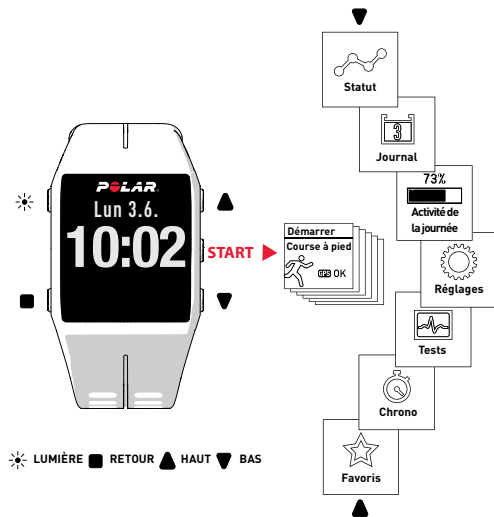


Le V800 se réveille lorsque vous le branchez sur un ordinateur ou un chargeur USB. Si la batterie est totalement vide, l'apparition de l'animation de charge peut prendre quelques minutes.

5. Le service Web Flow s'ouvrira automatiquement dans votre navigateur Internet. Créez un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Renseignez vos données physiques pour obtenir des instructions personnalisées et une interprétation précise de vos séances d'entraînement.
6. Si une mise à jour du firmware est disponible pour votre V800, il est recommandé de l'installer à ce stade.
Vous êtes opérationnel. Amusez-vous bien !

Vous familiariser avec votre V800

Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER, et revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton RETOUR.



CONSEILS UTILES

- Modifiez la vue de la montre en appuyant longuement sur HAUT
- Verrouillez les boutons en vue horaire en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE
- Accédez au raccourci en vue d'entraînement en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE
- Démarrez la synchronisation avec l'application Flow en vue horaire en appuyant longuement sur le bouton RETOUR (après association)

Familiarisez-vous davantage avec votre V800 en consultant le manuel d'utilisation complet et les didacticiels vidéo sur support.polar.com/fr/support/v800_service_consommateur.

Principales caractéristiques

Le Polar V800 propose une foule de fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Voici un résumé des principales fonctions.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT **

Indique dans quelle mesure votre entraînement affecte votre corps et vous permet de comparer la charge de différents exercices. Une surveillance continue de la charge d'entraînement vous aidera à reconnaître vos limites personnelles et à ajuster l'intensité et la durée de votre entraînement en fonction de vos objectifs.

STATUT DE RÉCUPÉRATION **

Bien que l'entraînement soit un plaisir pour vous, vous devez aussi vous reposer. Pour progresser, vous devez trouver le bon équilibre entre entraînement et récupération. Le statut de récupération vous permet de savoir si vous avez suffisamment récupéré pour vous entraîner à nouveau.

TRÈS FATIGUÉ

Vous vous êtes entraîné dur dernièrement. Il est recommandé de vous reposer avant votre prochaine période d'entraînement intensif.

FATIGUÉ

Vous n'avez pas pleinement récupéré de votre entraînement précédent.

ÉQUILIBRÉ

Votre charge d'entraînement se situe à votre niveau type. Votre entraînement et votre repos s'équilibrent.

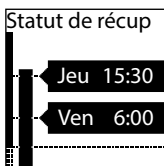
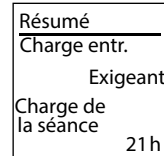
SOUS-ENTRAÎ.

Dernièrement, vous avez moins pratiqué d'exercice qu'à la normale.

SUIVI DE VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Portez votre Polar V800 24/7 et celui-ci vous indiquera un statut de récupération fiable basé sur l'ensemble de votre activité quotidienne. Il suit tous les mouvements grâce à son suiveur d'activité intégré, mais aussi votre sommeil et vous indique dans quelle mesure il s'est avéré réparateur.

* Précision optimale avec mesure de la fréquence cardiaque



TEST ORTHOSTATIQUE **

Vous permet d'optimiser votre entraînement et d'éviter le surentraînement en montrant comment votre fréquence cardiaque répond à l'exercice et à d'autres facteurs tels que le stress et la maladie. Le test indique votre fréquence cardiaque au repos, en position debout active et en position debout, et la compare à la moyenne de vos résultats précédents au test. En répétant le test régulièrement, vous remarquerez les éventuelles réponses atypiques de votre fréquence cardiaque.

TEST DE SAUTS ***

Vous permet d'estimer la force musculaire et la puissance de sortie de vos jambes, ainsi que la fatigue neuromusculaire. Vous pouvez effectuer trois types de tests de sauts différents : flexion, contre-mouvement et continu.

RETOUR DÉPART

Vous aide à revenir au point de départ de votre séance ou à tout point d'intérêt sauvegardé.

GUIDAGE D'ITINÉRAIRE

Synchronisez vos itinéraires favoris du service Web Polar Flow vers votre V800 et cette fonction vous guidera dans l'exploration de nouvelles voies.

INDICATEURS DE NATATION

Suivez facilement vos performances de natation avec la détection automatique de votre style de nage, de la distance, de l'allure, des mouvements de bras et des temps de repos. Analysez chaque nage, et suivez vos performances et votre progression sur le long terme. Vous pouvez en outre améliorer votre technique de nage grâce au score SWOLF. Tous les indicateurs de natation peuvent être mesurés avec les profils sportifs Natation en piscine et Natation. Le profil Natation en eau libre prend en charge la distance et les mouvements de bras.

** Émetteur de fréquence cardiaque Polar **Bluetooth®** Smart requis

*** Capteur de foulée Polar **Bluetooth®** Smart requis

Polar Flow

Le Polar V800 est un formidable dispositif d'entraînement en soi, mais vous en tirerez meilleur profit encore en le combinant au service Web et à l'application mobile Polar Flow.

APPLICATION MOBILE AVEC NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Grâce à l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter vos données d'entraînement en un clin d'œil. L'application synchronise les données sans fil depuis votre V800 vers le service Web Polar Flow. Vous pouvez l'obtenir dans l'App StoreSM ou Google PlayTM.

La fonction Notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre V800 des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications de votre smartphone. Pour recevoir les notifications, associez votre V800 à l'application Flow. Cette fonction est désactivée par défaut. Vous pouvez l'activer dans les réglages de votre V800 ou dans l'application Flow.

SERVICE WEB

Fixez des objectifs et profitez de consignes pour les accomplir. Recevez une analyse détaillée de votre résultats et partagez vos succès avec vos amis. Trouvez tout cela et plus encore sur polar.com/flow.

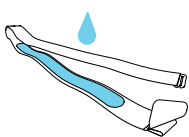


Émetteur de fréquence cardiaque

Revêtez la confortable ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir avec précision et en temps réel votre fréquence cardiaque sur votre V800.

* Si vous avez acheté votre V800 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.

1. Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.
2. Attachez la ceinture autour de votre poitrine et réglez la ceinture pour l'ajuster.
3. Fixez le connecteur.



Avant votre première séance d'entraînement, vous devez **associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre V800**. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place et appuyez sur DÉMARRER. Ensuite, attendez la demande d'association de capteur et choisissez Oui.

Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**.

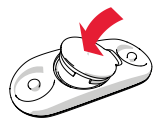
Après l'entraînement, détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque et rincez la ceinture sous l'eau courante pour la garder propre.

Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque

1.



1. Pour ouvrir le compartiment de la pile, faites levier avec un petit outil à tête plate. (illustration 1).
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve (CR 2025) dans le couvercle, borne négative (-) vers le haut.
4. Alignez le bord du couvercle du compartiment à pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle en place (illustration 2). Vous devez entendre un cliquetis.



Pour des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur support.polar.com.




Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

Entraînement avec votre V800

1. Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport.

Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Gardez votre V800 immobile avec l'affichage orienté vers le haut jusqu'à ce qu'il ait capté le signal de satellite GPS. Une fois le signal détecté, l'indication OK s'affiche.

2. Appuyez à nouveau sur DÉMARRER lorsque vous êtes prêt.

 Choisissez les informations que vous souhaitez consulter lors de vos séances dans les profils sportifs sur le service Web Polar Flow.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Outre la fréquence cardiaque, votre V800 mesure des données complètes comme le temps d'entraînement, les calories, la vitesse, la distance, la localisation et l'altitude.

Réaliser un tour : Appuyez sur DÉMARRER au cours d'une séance.

Verrouiller une zone : Pour verrouiller/déverrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez averti par un commentaire audio.

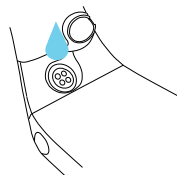
Modifier les réglages dans le raccourci : Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour ouvrir le raccourci. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.


METTRE EN PAUSE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance, appuyez longuement sur RETOUR une fois en pause jusqu'à ce que le message Enregistrement terminé apparaisse.

Après l'entraînement

Assurez la propreté du port USB afin de protéger efficacement votre V800 de l'oxydation et de tout autre dommage possible causé par l'eau salée (sueur ou eau de mer par exemple) et la saleté. Vous garantirez ainsi le bon déroulement du chargement et de la synchronisation. **Pour assurer la propreté du port USB, rincez-le à l'eau tiède après chaque séance d'entraînement**. Le port USB est étanche et vous pouvez le rincer à l'eau courante sans endommager les composants électriques.



 **Ne chargez pas le V800 lorsque le port USB est mouillé ou imprégné de sueur.**

Caractéristiques techniques

V800

TYPE DE BATTERIE
DURÉE DE FONCTIONNEMENT

BATTERIE RECHARGEABLE LI-POL 350 MAH
13H AVEC ENREGISTREMENT GPS NORMAL/50H
AVEC MODE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE GPS

TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT
ÉTANCHÉITÉ
MATÉRIAUX DU CARDIO

DE -10 °C À +50 °C
30 M
ABS + GF, ALLIAGE PLASTIQUE PC/ABS, ALLIAGE D'ALUMINIUM, ACIER INOXYDABLE, VERRE GORILLA GLASS
POLYURÉTHANE THERMOPLASTIQUE, ACIER INOXYDABLE, ALLIAGE D'ALUMINIUM

MATÉRIAUX DU BRACELET ET DE LA BOUCLE

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

TYPE DE PILE
JOINT D'ÉTANCHÉITÉ DU COMPARTIMENT À PILE
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT
ÉTANCHÉITÉ
MATÉRIAU DU CONNECTEUR
MATÉRIAU DE LA CEINTURE

CR2025
JOINT TORIQUE 20 X 1,0 ; MATÉRIAU : FPM
DE -10 °C À +50 °C
30 M
POLYAMIDE
38 % POLYAMIDE, 29 % POLYURÉTHANE, 20 % ÉLASTHANE, 13 % POLYESTER

Utilise la technologie sans fil **Bluetooth®** Smart et la transmission GymLink.

Accessoires de personnalisation

Améliorez votre expérience d'entraînement et allez plus loin dans l'analyse de vos performances grâce à ces accessoires **Bluetooth®** Smart :

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure votre vitesse/allure de course à pied, la distance, la cadence de course à pied et la longueur de foulée, et vous permet de procéder au test de sauts.

CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure la distance et votre vitesse/allure de pédalage en temps réel, moyenne et maximale. Utile pour la pratique du cyclisme en salle.

CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale en tours par minute.

POLAR LOOK KÉO POWER AVEC BLUETOOTH® SMART

Mesure la puissance de sortie actuelle, moyenne et maximale précise en watts, ainsi que l'équilibre gauche/droite et la cadence actuelle et moyenne.

Restez connecté avec Polar

 /polarglobal

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE D'APPLE INC.
GOOGLE PLAY EST UNE MARQUE DE GOOGLE INC.

FABRIQUÉ PAR

COMPATIBLE AVEC

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



TROUVEZ LE SUPPORT
PRODUIT



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

17951156.04 FRA 03/2017



POLAR V800
MONTRE DE SPORT AVEC GPS

Guide de démarrage

Configuration sur flow.polar.com/start

Français