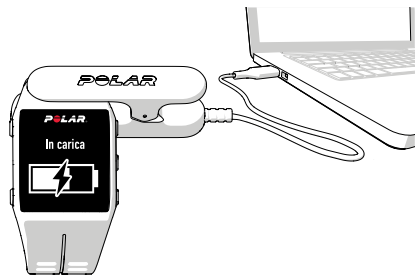


Configurazione di V800

1. Vai al sito flow.polar.com/start e scaricare il software Polar FlowSync per connettere V800 al servizio web Flow.
2. Avvia l'installazione e segui le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il prodotto Polar.
4. Collega V800 alla porta USB del computer con il cavo USB. V800 si attiva e inizia a caricarsi. Lascia che il computer installi tutti i driver USB consigliati.



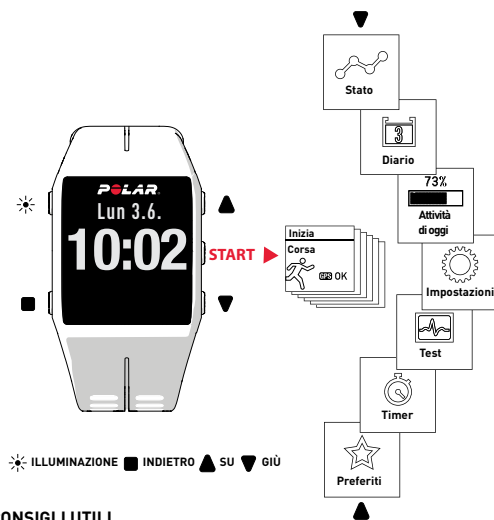
V800 si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere qualche minuto prima che l'animazione della carica appaia.

5. Il servizio web si apre automaticamente sul browser Internet. Crea un account Polar o accedi, se ne hai già uno. Inserisci i dati fisici per ottenere una guida personale e una precisa interpretazione delle tue sessioni di allenamento.
6. Se è disponibile un aggiornamento firmware per V800, si consiglia di effettuarlo in questa fase.

Sei pronto per l'allenamento. Divertiti!

Presentazione di V800

Sfoggia il menu premendo SU o GIÙ. Conferma le selezioni con il pulsante INIZIA e tornare indietro, interrompere e arrestare con il pulsante INDIETRO.



CONSIGLI UTILI

- Modifica la schermata dell'orologio tenendo premuto SU.
- Blocca i pulsanti in modalità Ora tenendo premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
- Accedi a Menu rapido in modalità Allenamento tenendo premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
- Inizia la sincronizzazione con l'app Flow in modalità Ora tenendo premuto il pulsante INDIETRO (se associato).

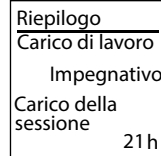
Per ulteriori informazioni su V800, consulta il manuale d'uso completo e i tutorial video sul sito support.polar.com/it/assistenza/V800.

Caratteristiche principali

Polar V800 offre una serie di caratteristiche per allenarti meglio. Di seguito, viene indicato un riepilogo di quelle più importanti.

CARICO DI LAVORO *

Mostra come il tuo corpo reagisce ad ogni allenamento e permette di confrontare il carico di lavoro dei diversi allenamenti. Il monitoraggio del carico di lavoro aiuta a conoscere i propri limiti ed adattare l'intensità e la durata degli allenamenti in base ai propri obiettivi.



ALLENAMENTO DI RECUPERO *

Sebbene ti piaccia allenarti, hai necessità anche di recuperare. Per migliorare, è necessario trovare il perfetto equilibrio tra allenamento e recupero. Lo stato di recupero consente di conoscere il recupero effettuato prima di allenarsi nuovamente.



MOLTO AFFATICATO

Ultimamente ti sei allenato molto intensamente. Si consiglia riposo prima del prossimo periodo di allenamento intenso.

AFFATICATO

Non hai recuperato appieno dal precedente allenamento.

EQUILIBRATO

Il tuo carico di lavoro è sul livello solito. L'allenamento e il riposo sono equilibrati.

SOTTOALLENATO

Ultimamente ti sei allenato meno del solito.

MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

Indossa il Polar V800 24 ore al giorno 7 giorni alla settimana per ottenere una stima dello stato di recupero basata su tutte le attività quotidiane. Effettua il monitoraggio di ogni movimento con l'activity tracker integrato. Esegue anche il monitoraggio del sonno e indica la quantità di sonno ristoratore.

* Più preciso con misurazione della frequenza cardiaca

TEST ORTOSTATICO **

Consente di ottimizzare l'allenamento ed evitare carichi eccessivi, mostrando come la frequenza cardiaca risponde all'allenamento e ad altri fattori, come lo stress e la malattia. Il test mostra la frequenza cardiaca a riposo, mentre ci si alza in piedi e rimanendo in piedi, confrontando i dati con i risultati dei test precedenti. Ripetendo periodicamente il test, potrai osservare se sono presenti delle risposte di frequenza cardiaca atipiche.

TEST DI SALTO ***

Consente di stimare la forza muscolare e la potenza delle gambe, oltre alla fatica neuromuscolare. È possibile effettuare tre diversi tipi di test di salto: squat, contromovimento e continuo.

BACK TO START

Ti guida al punto di partenza della sessione o ad un POI (punto di interesse) salvato.

ROUTE GUIDANCE

Sincronizza i percorsi preferiti dal sito web Polar Flow sul V800 per ottenere una guida ed esplorare nuovi percorsi.

METRICHE NUOTO

Puoi monitorare facilmente le prestazioni nel nuoto con il rilevamento automatico dello stile del nuoto, della distanza, dell'andatura, delle bracciate e dei tempi di riposo. Analizza ogni nuotata e segui prestazioni e progressi a lungo termine. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, puoi migliorare la tecnica della nuotata. Tutte le metriche del nuoto possono essere calcolate con i profili sport piscina e nuoto. Il profilo Nuoto in acque libere supporta distanza e bracciate.

** Sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth® Smart necessario

*** Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart necessario

Polar Flow

Polar V800 è un ottimo dispositivo di allenamento e si otterrà il massimo se utilizzato con il servizio web e la mobile app Polar Flow.

MOBILE APP CON AVVISI

Con la mobile app Polar Flow, è possibile visualizzare immediatamente i dati di allenamento. L'app sincronizza i dati in modo wireless da V800 al servizio web Polar Flow. Scaricala dall'App StoreSM o da Google PlayTM

La funzione Avvisi consente di visualizzare notifiche su chiamate in arrivo, messaggi e notifiche dallo smartphone sul V800. Per ricevere avvisi, associa V800 all'app Flow. Questa funzione è disattivata per impostazione predefinita. Attivala dalle impostazioni di V800 o dall'app Flow.

SERVIZIO WEB

Imposta gli obiettivi e ottieni una guida su come raggiungerli. Ottieni un'analisi dettagliata dei risultati e condividi i tuoi successi con gli amici. Scopri tutto questo e altro sul sito polar.com/flow.

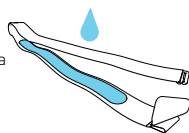


Sensore di frequenza cardiaca

Indossa l'elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa in tempo reale su V800.

* Se hai acquistato un V800 senza sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.



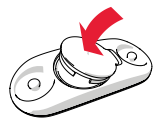
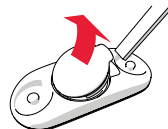
Prima della prima sessione di allenamento, devi **associare il sensore di frequenza cardiaca a V800**. Indossa il sensore di frequenza cardiaca e premi INIZIA. Quindi attendi la richiesta di associazione del sensore e seleziona Sì.

Puoi inoltre associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo**.


Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore dall'elastico e risciacqua l'elastico.

Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca

1. Far leva per la batteria utilizzando un piccolo strumento a testa piatta. (figura 1).
2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio della batteria.
3. Inserisci la nuova batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premi il coperchio della batteria in posizione (figura 2). Si deve sentire uno scatto.



Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.


 Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

Allenamento con V800

1. Premi INIZIA e seleziona lo sport.

Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tieni fermo V800 con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Quando si rileva il segnale, viene visualizzato OK.

2. Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto per l'allenamento.

 Seleziona le informazioni da visualizzare durante le sessioni in Profili sport nel servizio web Polar Flow.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Oltre alla frequenza cardiaca, V800 calcola dati completi, tra cui tempo di allenamento, calorie, velocità, distanza, posizione e altitudine.

Registrazione di un lap: Premi INIZIA durante una sessione.

Blocco di una zona: Tieni premuto a lungo INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi attualmente. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, verrai avvisato tramite suoni.

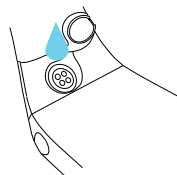
Modifica delle impostazioni in Menu rapido: Tieni premuto a lungo ILLUMINAZIONE per accedere al Menu rapido. Puoi modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento.


INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto a lungo INDIETRO durante l'interruzione finché non viene visualizzato Registrazione terminata.

Dopo l'allenamento

Mantieni la porta USB pulita per proteggere V800 dall'ossidazione e altri possibili danni causati da acqua salata (ad esempio, sudore o acqua salata e sporca). In tal modo ti assicuri una carica e una sincronizzazione uniformi. **Per mantenere la porta USB pulita, risciacquala con acqua tiepida dopo ogni sessione di allenamento.** La porta USB è impermeabile ed è possibile sciacquarla sotto l'acqua corrente, senza danneggiare i componenti elettronici.



 **Non caricare V800 quando la porta USB è bagnata o sudata.**

Informazioni tecniche

V800

TIPO BATTERIA
DURATA

TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO
IMPERMEABILITÀ
MATERIALI DEL TRAINING COMPUTER

MATERIALI DI ELASTICO E FIBBIA

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

TIPO BATTERIA
GUARNIZIONE BATTERIA
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO
IMPERMEABILITÀ
MATERIALE DEL TRASMETTITORE
MATERIALE DELL'ELASTICO

BATTERIA RICARICABILE LI-POL A 350 MAH
13 ORE CON REGISTRAZIONE GPS NORMALE/50 ORE CON MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGIA GPS
DA -10 °C A +50 °C
30 M
ABS + GF, LEGA DI PLASTICA PC/ABS, LEGA DI ALLUMINIO, ACCIAIO INOX, FINESTRA GORILLA GLASS
POLIURETANO TERMOPLASTICO, ACCIAIO INOX, LEGA DI ALLUMINIO

CR2025
O-RING 20.0 X 1.0 IN FPM
DA -10 °C A +50 °C
30 M
POLIAMMIDE
38% POLIAMMIDE, 29% POLIURETANO, 20% ELASTAN, 13% POLIESTERE

Utilizza tecnologia wireless **Bluetooth®** Smart e trasmissione GymLink.

Personalizza con accessori

Utilizza gli accessori **Bluetooth®** Smart per migliorare l'esperienza di allenamento e ottenere una comprensione completa delle tue prestazioni:

SENSORE DA SCARPA POLAR BLUETOOTH® SMART

Calcola velocità/andatura di corsa, distanza, cadenza di corsa e lunghezza della falcata e consente di effettuare il test di salto.

SENSORE DI VELOCITÀ POLAR BLUETOOTH® SMART

Calcola la distanza e velocità/andatura di pedalata in tempo reale, media e massima. Utile per ciclismo indoor.

SENSORE DI CADENZA POLAR BLUETOOTH® SMART

Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima in giri al minuto.

POLAR LOOK KÉO POWER CON BLUETOOTH® SMART

Calcola la potenza precisa effettiva, media e massima in watt, oltre al bilanciamento sinistra/destra e alla cadenza attuale e media.

Continua a seguire Polar



[twitter.com/
Polar Italia](https://twitter.com/PolarItalia)

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.
GOOGLE PLAY È UN MARCHIO DI GOOGLE INC.

PRODOTTO DA

COMPATIBILE CON



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

TROVA ASSISTENZA PER IL
PRODOTTO



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



POLAR V800
SPORT WATCH GPS

Guida introduttiva

Configura sul sito flow.polar.com/start

Italiano

17951157.04 ITA 03/2017