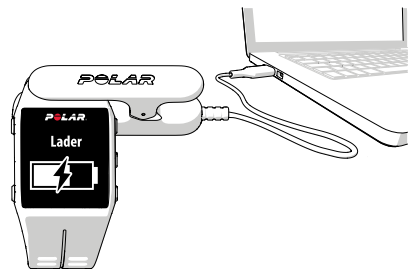


Oppsett av V800

1. Gå til flow.polar.com/start og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble V800 til nettjensten Flow.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-produktet ditt.
4. Koble V800 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. V800 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere som anbefales.



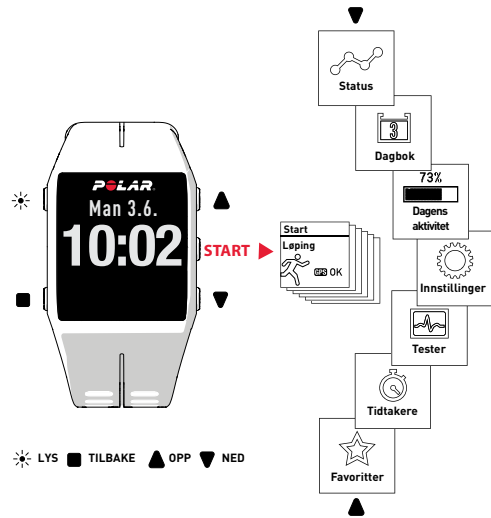
V800 aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt tomt, tar det noen minutter før ladeanimasjonen vises.

5. Nettjenesten Flow åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Fyll ut dine fysiske opplysninger for å få personlig veiledning og en nøyaktig tolkning av treningsøktene dine.
6. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for V800, anbefaler vi at du installerer den nå.

Du er klar til å sette i gang. God fornøyelse!

Bli kjent med V800

Bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED. Bekreft valg med START-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med TILBAKE-knappen.



NYTTIGE TIPS

- Endre klokken utseende ved å trykke på og holde nede OPP.
- Lås knappene i tidsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.
- Gå til hurtigmenyen i treningsvisning ved å trykke på og holde nede LYS.
- Start synkronisering med Flow-appen i tidsvisning ved å trykke på og holde nede TILBAKE (når enheten er koblet til).

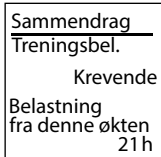
Hvis du vil ha mer informasjon om V800, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken og videoveiledningene på support.polar.com/en/support/V800.

Viktige funksjoner

Polar V800 tilbyr en rekke unike funksjoner som hjelper deg med å trene bedre. Her finner du et sammendrag av de viktigste.

TRENINGSBELASTNING *

Viser deg hvordan treningen påvirker kroppen din og hjelper deg med å sammenligne belastningen for ulike treningsøkter. Kontinuerlig overvåkning av treningsbelastning vil hjelpe deg med å identifisere personlige grenser og justere treningsintensiteten og varigheten i henhold til målene dine.

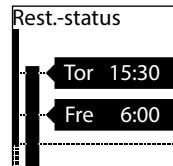


RESTITUSJONSSTATUS *

Selv om du elsker å trene, trenger du også hvile. For å oppnå fremgang må du finne den rette balansen mellom trening og restitusjon. Restitusjonsstatus hjelper deg med å finne ut om du er tilstrekkelig restituert til å trene igjen.

SVÆRT BELASTET

Du har trent hardt i det siste. Vi anbefaler hvile før neste harde treningsperiode.



BELASTET

Du har ikke restituert deg fullt ut fra forrige trening.

BALANSERT

Treningsbelastningen din er på ditt typiske nivå. Trening og hvile er i balanse.

UNDERTRENT

Du har trent mindre enn normalt i det siste.

REGISTRER DIN DAGLIGE AKTIVITET

Ha på deg Polar V800 hele døgnet for å få en pålitelig restitusjonsstatus basert på all din daglige aktivitet. Enheten registrerer hver eneste bevegelse ved hjelp av den integrerte aktivitetsmåleren. Den registrerer også søvnen din, og forteller deg hvor stor andel som var avslappet søvn.

* Mest nøyaktig med hjertefrekvensmåling

ORTOSTATISK TEST **

Hjelper deg med å optimalisere treningen og unngå overtrening ved å vise deg hvordan hjertefrekvensen din responderer på trening og andre faktorer som stress og sykdom. Testen viser hjertefrekvensen din under hvile, når du reiser deg opp og i stående stilling, og sammenligner den med gjennomsnittsverdien fra de tidligere testresultatene dine. Ved å gjenta testen regelmessig vil du legge merke til eventuelle atypiske hjertefrekvenssignaler.

HOPPTTEST ***

Hjelper deg med å vurdere styrken og kraften i beinmuskulaturen, samt den nevro-muskulære påkjenningen. Du kan utføre tre ulike typer hoppstester: lave hopp, hopp med motbevegelse og kontinuerlige hopp.

TILBAKE TIL START

Veileder deg tilbake til startpunktet for økten, eller et hvilket som helst lagret POI (point-of-interest).

RUTEVEILEDNING

Synkroniser favorittrutene dine mellom Polar Flow-nettjenesten og V800, slik at du får veiledning underveis og trygt kan utforske nye ruter.

SVØMMEBEREGNINGER

Mål svømmeytelsen din på en enkel måte med automatisk registrering av svømmestil, distanse, fart, svømmetak og hviletider. Analysér hver svømmeøkt, og følg med på resultatene og fremgangen din på lang sikt. Ved hjelp av SWOLF-poengsummen kan du i tillegg forbedre svømmeteknikken din. Alle svømmeberegninger kan måles med sportsprofilene for bassengsvømming og svømming. Svømming i åpent vann har støtte for distanse og svømmetak.

** Krever bruk av Polar pulssensor med **Bluetooth®** Smart

*** Krever bruk av Polar løpesensor med **Bluetooth®** Smart

Polar Flow

Polar V800 er i seg selv en nyttig treningsenhet, men du vil få enda større utbytte av den hvis du bruker den sammen med Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen.

MOBILAPP MED SMARTVARSLER

Med Polar Flow-mobilappen kan du hente opp en enkel oversikt over treningsdataene dine. Appen synkroniserer dataene trådløst mellom V800 og Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App StoreSM eller Google PlayTM.

Ved hjelp av funksjonen for smartvarsler kan du motta varsler om innkommende anrop, meldinger og varsler fra smarttelefonen din på V800. Opprett en tilkobling mellom V800 og Flow-appen for å motta varsler. Denne funksjonen er som standard deaktivert. Du kan aktivere den via V800-innstillingene eller fra Flow-appen.

NETTJENESTEN

Angi mål og få veiledning for å nå dem. Få detaljert analyse av resultatene og del prestasjonene dine med venner. Du finner dette og mye mer på polar.com/flow.

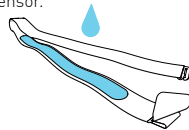


Pulssensor

Ha på deg den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjertefrekvens i sanntid på V800.

* Hvis du har kjøpt V800 uten pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.




Før din første treningsøkt må du **koble pulssensoren til V800**. Ha på deg pulssensoren, og trykk på START. Vent på forespørselen om sensortilkobling, og velg Ja.

Du kan også koble til en ny sensor i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**.

Etter trening må du koble fra pulssensorkontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren.

Slik skifter du batteri i pulssensoren

1.  1. Åpne batteridekselet ved hjelp av en liten, flat skrutrekker (bilde 1).
 2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
 3. Sett det nye batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
 4. Juster tappene på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass (bilde 2). Du skal da høre en klikkelyd.
- Les den fullstendige brukerhåndboken på support.polar.com for mer detaljerte instruksjoner.

 Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

Trening med V800

1. Trykk på START og velg sportsaktivitet.

For å fange opp GPS-satellittsignalene må du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold V800 i ro med displayet i retning oppover inntil enheten finner GPS-satellittsignalene. OK vises når signalene er funnet.

2. Trykk på START igjen når du er klar til å sette i gang.

 Velg hvilken informasjon du vil se under øktene dine i Sportsprofiler i Polar Flow-nettjenesten.

UNDER TRENINGEN

I tillegg til hjertefrekvens måler V800 omfattende data som treningstid, kalorier, hastighet, distanse, plassering og høyde.

Ta en etappe: Trykk på START i løpet av en økt.

Lås en sone: Trykk på og hold nede START for å låse / låse opp hjertefrekvenssonen du for øyeblikket befinner deg i. Hvis hjertefrekvensen din går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel.

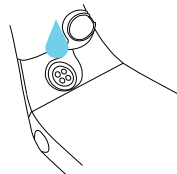
Endre innstillinger i hurtigmenyen: Trykk på og hold nede LYS for å åpne hurtigmenyen. Du kan endre enkelte innstillinger uten å legge inn en pause i treningsregistreringen.


LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på START for å gjenoppta treningen. Du stopper økten ved å trykke på og holde nede TILBAKE mens økten er satt på pause, inntil Registrering avsluttet vises.

Etter treningen

Hold USB-porten ren for å beskytte V800 mot oksidering og andre skader som kan forårsakes av saltvann (f.eks. svette, sjøvann og skitt). Dette sikrer problemfri lading og synkronisering. **For å holde USB-porten ren må den skylles med lunkent springvann etter hver treningsøkt.** USB-porten er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene.



 Ikke lad V800 mens USB-porten er våt eller fuktig.

Tekniske spesifikasjoner

V800

BATTERITYPE
DRIFTSTID

350 MAH LI-POL OPPLADBAR BATTERI
13 T MED NORMAL GPS-REGISTRERING / 50 T
MED GPS-STRØMSPARINGSMODUS

DRIFTSTEMPERATUR
VANNTETTHET
MATERIALE I TRENINGSCOMPUTEREN

-10 °C til 50 °C
30 m
ABS + GF, PC/ABS, ALUMINIUMSLEGERING,
RUSTFRITT STÅL, GORILLA-GLASSRUTE
TERMOPLASTISK POLYURETAN, RUSTFRITT
STÅL, ALUMINIUMSLEGERING

MATERIALE I REMMEN OG SPENNEN

PULSSENSOR

BATTERITYPE
TETNINGSRING FOR BATTERI
DRIFTSTEMPERATUR
VANNTETTHET
KONTAKTMATERIALE
MATERIALE I STROPPE

CR2025
0-RING 20,0 X 1,0
MATERIALE: FPM
-10 °C TIL 50 °C
30 m
POLYAMID
38 % POLYAMID, 29 % POLYURETAN, 20 %
ELASTAN, 13 % POLYESTER

Bruker trådløs **Bluetooth®** Smart-teknologi og GymLink-overføring.

Tilpass med tilbehør

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av følgende **Bluetooth®** Smart-tilbehør:

POLAR LØPESENSOR BLUETOOTH® SMART

Måler løpehastighet/-fart, distanse, løpsfrekvens og steglengde, og gjør at du kan utføre hopptesten.

POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Måler distanse, gjennomsnittlig og maksimal sykkelhastighet/-fart og sykkelhastighet/-fart i sanntid. Nyttig ved sykling innendørs.

POLAR TRÅKKFREKVENSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Måler gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens og pedaltråkkfrekvens i sanntid i omdreininger per minutt.

POLAR LOOK KÉO POWER MED BLUETOOTH® SMART

Måler nøyaktig faktisk, gjennomsnittlig og maksimalt kraftuttak i watt, samt venstre/høyre-balanse, nåværende og gjennomsnittlig tråkkfrekvens.

Følg med på Polar-nyheter

 /polarglobal

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMERKE TILHØRENDE GOOGLE INC.

PRODUSERT AV

KOMPATIBEL MED

FÅ PRODUKTSTØTTE

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



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

17951164.04 NOR 03/2017

POLAR®

POLAR V800
SPORTSKLOKKE MED GPS

Startveiledning

Oppsett på flow.polar.com/start

Norsk