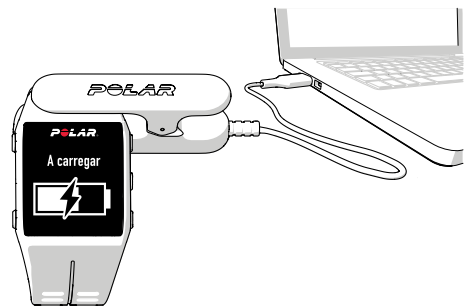


Configurar o Polar V800

1. Aceda a flow.polar.com/start e transfira o software Polar FlowSync, de que necessita para ligar o seu V800 ao serviço Web Flow.
2. Abra o programa e siga as instruções no ecrã para instalar o software.
3. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync abre automaticamente e pede-lhe para ligar o seu produto Polar.
4. Ligue o V800 à porta USB do seu computador com o cabo USB. O V800 desperta e começa a carregar. Deixe o computador instalar os drivers USB sugeridos.



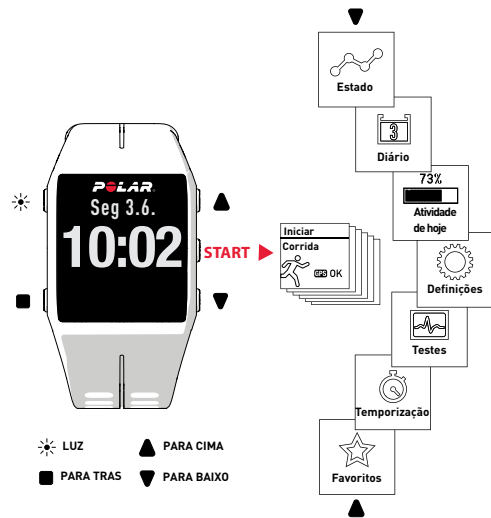
O V800 desperta quando o liga a um computador ou a um carregador USB. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos até aparecer a animação de carregamento.

5. O serviço Web Flow abre automaticamente no seu navegador da Internet. Crie uma conta Polar ou inicie uma sessão se já tiver uma conta. Preencha os seus dados físicos para obter orientações personalizadas e uma interpretação exata das suas sessões de treino.
6. Se estiver disponível uma atualização do firmware para o seu V800, recomendamos que a instale nesta fase.

Está pronto para começar. Divirta-se!

Conhecer o V800

Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme seleções como o botão INICIAR e volte atrás, coloque em pausa e pare com o botão PARA TRÁS.



SUGESTÕES ÚTEIS

- Altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar
- Bloqueie botões na vista da hora premindo LUZ, sem libertar.
- Entre no Menu rápido, na vista de treino, premindo LUZ, sem libertar.
- Inicie a sincronização com a aplicação Flow na vista da hora, premindo PARA TRÁS, sem libertar (se já tiver emparelhado).

Saiba mais acerca do V800 na versão integral do manual do utilizador e nos tutoriais em vídeo disponíveis em support.polar.com/en/support/V800.

Funcionalidades chave

O Polar V800 oferece toda uma gama de funcionalidades únicas para o ajudar a treinar melhor. Encontrará aqui um resumo das mais importantes.

CARGA DE TREINO *

Mostra-lhe o modo como o treino afeta o seu organismo e ajuda-o a comparar a carga dos vários exercícios. A monitorização contínua da carga de treino ajudá-lo-á a reconhecer os seus limites pessoais e a ajustar a intensidade e duração do treino, de acordo com os seus objetivos.

ESTADO DE RECUPERAÇÃO *

Embora adore treinar, também precisa de repousar. Para melhorar, tem de encontrar o equilíbrio correto entre treino e recuperação. O estado de recuperação ajuda-o a saber quando recuperou o suficiente para voltar a treinar.

MUITO TENSO

Ultimamente, tem treinado arduamente. Recomenda-se repouso antes do próximo período de treino intenso.

TENSO

Ainda não recuperou totalmente do seu treino anterior.

EQUILBRADO

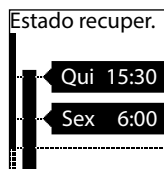
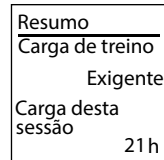
A sua carga de treino está no seu nível típico. O seu treino e repouso estão em equilíbrio.

SUBTREINADO

Ultimamente, tem treinado menos do que o habitual.

CONTROLAR A SUA ATIVIDADE DIÁRIA

Use o seu Polar V800 e este indicará-lhe o estado de recuperação fiável baseado em toda a sua atividade diária. Monitoriza todos os movimentos com o seu monitor de atividade integrado. Monitoriza também o seu sono e diz-lhe que parte do mesmo foi sono repousante.



TESTE ORTOSTÁTICO **

Permite-lhe otimizar o treino e evitar o excesso de treino ao mostrar-lhe como a sua frequência cardíaca responde ao exercício e a outros fatores, como o stress e a doença. O teste indica a sua frequência cardíaca em repouso, durante a atividade, quando se levanta e de pé, comparando com a média dos resultados anteriores do teste. Repetindo regularmente o teste, vai aperceber-se quando ocorrerem respostas não típicas da frequência cardíaca.

TESTE DO SALTO ***

Ajuda-o a estimular a força muscular, a potência de saída das pernas e ainda a fadiga neuromuscular. Pode fazer três tipos diferentes de teste do salto: agachado, movimento contrário e contínuo.

VOLTAR AO INÍCIO

Orienta-o para o ponto de início da sessão ou para qualquer ponto de interesse que tenha sido guardado.

ORIENTAÇÃO DO ITINERÁRIO

Sincronize os seus itinerários favoritos no serviço Web Polar Flow com o seu V800 e este orientá-lo-á na exploração de novos caminhos.

MÉTRICA DE NATAÇÃO

Monitorize facilmente o seu desempenho em natação, detetando automaticamente o estilo de natação, distância, ritmo, braçadas e tempos de repouso. Analise cada sessão de natação e acompanhe o seu desempenho e evolução a longo prazo. Além disso, com a ajuda da pontuação SWOLF, pode melhorar a sua técnica de natação. Todas as métricas de natação podem ser medidas com natação em piscina e perfis de desporto de natação. A natação em águas abertas suporta distância e braçadas.

Polar Flow

Só por si, o Polar V800 é um dispositivo de treino excelente, mas poderá tirar ainda melhor partido se o utilizar conjuntamente com o serviço Web e a aplicação móvel Polar Flow.

APLICAÇÃO MÓVEL COM NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Com a aplicação móvel Polar Flow, pode ver os seus dados de treino num relance. A aplicação sincroniza, sem fios, os seus dados entre o seu V800 e o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na AppStoreSM ou no Google PlayTM

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber alertas de chamadas recebidas, mensagens e notificações do seu smartphone no seu V800. Para receber notificações, emparelhe o seu V800 com a aplicação Flow. Esta funcionalidade está desativada por predefinição. Ative-a nas definições do V800 ou na aplicação Flow.

SERVIÇO WEB

Defina objetivos e obtenha orientações para os atingir. Obtenha análises detalhadas dos seus resultados e partilhe os seus sucessos com os amigos. Descubra tudo isto e muito mais em polar.com/flow.



** Requer sensor de frequência cardíaca Polar **Bluetooth®** Smart

*** Requer sensor de Passada Polar **Bluetooth®** Smart

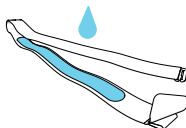
* Mais exato com medição da frequência cardíaca

Sensor de frequência cardíaca

Coloque a confortável tira e conector à volta do peito para obter um valor exato da frequência cardíaca em tempo real no seu V800.

* Se comprou o V800 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um em qualquer altura.

1. Humedeça os elétrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira à volta do peito e ajuste-a para que fique junto à pele.
3. Aplique o conector.



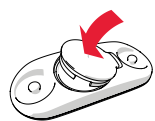
Antes da sua primeira sessão de treino, tem de **emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu V800**. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR. Espere até aparecer o pedido de emparelhamento do sensor e selecione Sim.

Também pode emparelhar um novo sensor em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**.

Depois do treino, retire o conector do sensor de frequência cardíaca e enxague a tira em água corrente para a manter limpa.

Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca

1. Abra a tampa da bateria por meio de uma pequena ferramenta de cabeça chata (figura 1).
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha nova (CR2025) dentro do compartimento da tampa, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe o rebordo da tampa da pilha com a ranhura do conector e faça pressão sobre a tampa da do compartimento da pilha para a colocar em posição (figura 2). Deverá ouvir um estalido.



Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do Manual do utilizador, disponível em support.polar.com.

Perigo de explosão se a pilha for substituída por outra do tipo errado.

Treinar com o V800

1. Prima INICIAR e selecione o seu desporto.

Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Mantenha o V800 imóvel e com o ecrã virado para cima, até o aparelho captar o sinal do satélite GPS. Quando o sinal for captado, é apresentada a indicação OK.

2. Volte a premir INICIAR quando estiver pronto para começar.

Nos perfis de desporto do serviço Web Polar Flow, selecione os dados que pretende ver durante as sessões.

DURANTE O TREINO

Para além da frequência cardíaca, o seu V800 mede dados abrangentes como tempo de corrida, calorias, velocidade, distância, localização e altitude.

Registar uma volta: Prima INICIAR durante a sessão.

Bloquear uma zona: Para bloquear/desbloquear a zona de frequência cardíaca em que se encontra, prima INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será informado através de um aviso sonoro.

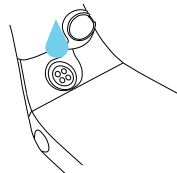
Alterar Definições no Menu Rápido: Prima LUZ, sem libertar, para aceder ao Menu rápido. É possível alterar certas definições sem fazer uma pausa na gravação do treino.

FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Para parar a sessão, prima PARA TRÁS, sem libertar, quando estiver em pausa, até aparecer a indicação Gravação terminada.

Depois do treino

Mantenha a porta USB limpa para proteger eficazmente o seu V800 da oxidação e de outros possíveis danos provocados por água salgada (por exemplo, suor ou água do mar e sujidade). Garantirá assim um carregamento e sincronização sem problemas. **Para manter limpa a porta USB, enxague-a com água morna da torneira depois de cada sessão de treino.** A porta USB é resistente à água e pode enxaguá-la em água corrente sem danificar os componentes eletrónicos.



Não carregue o V800 com a porta USB molhada ou suja de transpiração.

Especificações Técnicas

V800

TIPO DE PILHA
DURAÇÃO

TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO
RESISTÊNCIA À ÁGUA
MATERIAIS DO COMPUTADOR DE TREINO

MATERIAIS DA TIRA ELÁSTICA DO PULSO
E DA FIVELA

PILHA RECARREGÁVEL LI-POL 350 MAH
13 H COM GRAVAÇÃO E GPS NORMAL / 50 H
COM GPS EM MODO DE POUAPANÇA DE ENERGIA
-10 °C A +50 °C/14 °F A 122 °F

30 M
ABS + GF, LIGA PLÁSTICA PC/ABS, LIGA DE
ALUMÍNIO, AÇO INOXIDÁVEL, JANELA EM VIDRO
GORILLA
POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, AÇO
INOXIDÁVEL, LIGA DE ALUMÍNIO

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

TIPO DE PILHA
ANEL VEDANTE DA PILHA
TEMPERATURA DE FUNCIONAMENTO
RESISTÊNCIA À ÁGUA
MATERIAL DO CONECTOR
MATERIAL DA TIRA ELÁSTICA

CR2025
Anel vedante 20,0 x 1,0, EM FPM
-10 °C A +50 °C / 14 °F A 122 °F
30 M
POLIAMIDA
38% POLIAMIDA, 29% POLIURETANO, 20%
ELASTANO, 13% POLIÉSTER

Use tecnologia sem fios **Bluetooth®** Smart e transmissão GymLink.

Personalizar com acessórios

Melhore a sua experiência de treino e conheça melhor o seu desempenho com estes acessórios **Bluetooth®** Smart:

SENSOR DE PASSADA POLAR BLUETOOTH® SMART

Mede a sua velocidade/ritmo de corrida, distância, cadência de corrida e comprimento de passada e permite-lhe fazer o teste do salto.

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mede a distância e a sua velocidade/ritmo de ciclismo, médio e máximo, em tempo real. Útil para ciclismo em recinto coberto.

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

Mede a cadência média e máxima de ciclismo, em rotações por minuto, em tempo real.

POLAR LOOK KÉO POWER COM BLUETOOTH® SMART

Mede valores exatos da potência de saída real, média e máxima em Watts, bem como o equilíbrio esquerda/direita e a cadência atual e média.

Fique atento à Polar

/polarglobal

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.
GOOGLE PLAY É UMA MARCA COMERCIAL DA GOOGLE INC.

FABRICADO POR

COMPATÍVEL COM



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

17951161.04 PRT 03/2017

ENCONTRAR SUPORTE
PARA O PRODUTO



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



POLAR V800
RELÓGIO DESPORTIVO COM GPS

Guia Como Começar

Configuração em flow.polar.com/start

Português