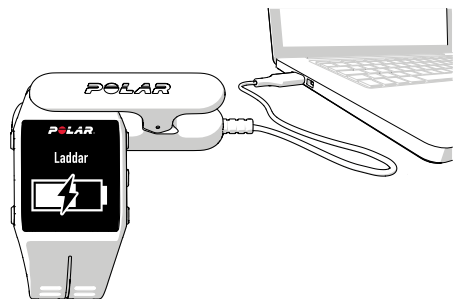


Installera din V800

1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner mjukvaran Polar FlowSync som du behöver för att ansluta din V800 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på datorn för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och du omedelbart ansluter din Polar-produkt.
4. Anslut din V800 till din dators USB-port med USB-kabeln. V800 vaknar då och börjar ladda. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. Skapa ett



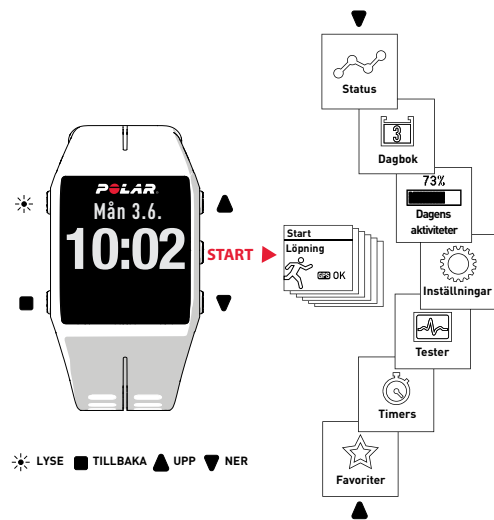
V800 vaknar när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningsanimeringen visas.

Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i dina fysiska uppgifter för att få personlig vägledning och en noggrann tolkning av dina träningspass.

6. Om det finns en mjukvaruuppdatering för din V800 kan du installera den i detta steg.
Du är redo att köra. Ha det så kul!

Lär känna din V800

Bläddra genom menyn med UPP eller NER. Bekräfta valen med START-knappen och gå tillbaka, pausa och stoppa med TILLBAKA-knappen.



ANVÄNDBARA TIPS

- Ändra klockdisplay genom att trycka och hålla in UPP
- Lås knapparna i klockfunktionen genom att trycka och hålla in LYSE
- Gå till snabbmenyn i träningsdisplayen genom att trycka och hålla in LYSE
- Börja synkronisera med Flow-appen genom att trycka och hålla in TILLBAKA (efter ihopparning)

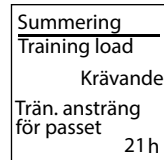
Mer information om din V800 finns i den fullständiga användarhandboken och i videohandledningar på support.polar.com/en/support/V800.

Nyckelfunktioner

Polar V800 erbjuder en mängd unika funktioner för att hjälpa dig att träna bättre. Här hittar du en summering av de viktigaste funktionerna.

TRÄNINGSANSTRÄNGNING *

Visar hur träningen påverkar din kropp och hjälper dig att jämföra ansträngningen från olika pass. Kontinuerlig registrering av träningsansträngning hjälper dig att känna igen dina personliga gränser och justera träningsintensitet och träningstid utifrån dina mål.

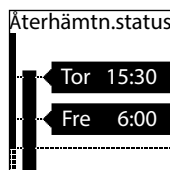


ÅTERHÄMTNINGSSTATUS *

Även om du älskar att träna måste du vila också. För att bli bättre måste du hitta den rätta balansen mellan träning och återhämtning. Återhämtningsstatus hjälper dig att veta när du har återhämtat dig tillräckligt för att träna igen.

MYCKET ANSTRÄNGD

Du har tränat hårt på sistone. Vila rekommenderas innan nästa tunga träningsperiod.



ANSTRÄNGD

Du har inte återhämtat sig helt från tidigare träning.

BALANSERAD

Din träningsansträngning är på din typiska nivå. Din träning och vila är i balans.

UNDERTRÄNAD

På sistone har du tränat mindre än normalt.

MÄT DIN DAGLIGA AKTIVITET

Bär din Polar V800 dygnet runt så kommer den att ge dig en tillförlitlig återhämtningsstatus baserat på all din dagliga aktivitet. Den mäter alla rörelser med den integrerade aktivitetsmätaren. Den mäter också din sömntid och talar om hur mycket som var rofylld sömn.

* Mest exakt med pulsmätning

ORTOSTATISKT TEST**

Gör att du kan optimera din träning och undvika överträning genom att visa hur pulsen reagerar på träning och andra faktorer som stress och sjukdom. Testet visar din puls under vila, aktivt stående och stående samt jämför den med genomsnittet för dina tidigare testresultat. Om testet upprepas regelbundet märker du om pulsen är onormal.

HOPPTEST ***

Hjälper dig att beräkna din muskelstyrka i benen och utteffekt samt neuromuskulär trötthet. Du kan göra tre olika typer av hopp tester: knäböj, motrörelse och kontinuerligt.

TILLBAKA TILL START

Tar dig tillbaka till startpunkten för ditt träningspass eller eventuell sparad intressepunkt (POI).

RUTTÄGLEDNING

Synkroniserar dina favoritruttror från Polar Flow webbtjänst till V800 och ger dig vägledning när du utforskar nya vägar.

MÄTVÄRDEN VID SIMNING

Mäter dina simresultat med automatisk detektering av din simstil, sträcka, tempo, simtag och vilotider. Analyserar varje simtur och följer dina resultat och din utveckling på lång sikt. Med hjälp av SWOLF-värdet kan du dessutom förbättra din simteknik. Alla mätvärden för simning kan registreras vid simning i bassäng och sportprofiler för simning. Simning i öppet vatten stöder mätning av sträcka och simtag.

** Polar Bluetooth® Smart pulssensor krävs

*** Polar stegsensor Bluetooth® Smart krävs

Polar Flow

Polar V800 är i sig en fantastisk träningsenhet, men du får ut ännu mer av den när du använder den tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp.

MOBILAPP MED SMART-NOTISER

Med Polar Flow mobilapp kan du se dina träningsdata på ett ögonblick. Appen synkroniserar data trådlöst från din V800 till Polar Flow webbtjänst. Du hittar den på App Store™ eller Google Play™.

Med funktionen Smart-notiser får du varningar om inkommande samtal, meddelanden och notiser från din mobil till V800. Du måste para ihop din V800 med Flow-appen för att få notiser. Funktionen är inaktiverad som standard. Aktivera den från dina V800-inställningar eller från Flow-appen.

WEBBTJÄNST

Sätt upp mål och få vägledning om hur du kan nå dem. Få detaljerad analys av dina träningsresultat och dela dina prestationer med dina vänner. Allt detta och mycket mer finns på polar.com/flow.

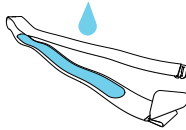


Pulssensor

Tag på dig bältet och sändarenheten runt bröstkorgen för att få exakt puls i realtid i din V800.

* Om du köpte din V800 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en i efterhand.

1. Fukta elektrodyorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten på bältet.

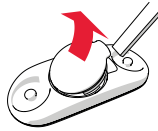



Före ditt första träningspass måste du **para ihop pulssensorn med din V800**. Tag på dig pulssensorn och tryck på STARTA. Vänta sedan på sensorns begäran om ihopparning och välj Ja.

Du kan även para ihop en ny sensor i **Inställningar > Allmänna inställningar > Para ihop och synkronisera > Para ihop en ny enhet**.

Koppla loss sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.

Byta batteri på pulssensorn

1.  Öppna batteriet med ett litet platt verktyg (bild 1).
 2. Ta ut det gamla batteriet ur batterilocket.
 3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) inuti locket med den negativa (-) sidan utåt.
 4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats (bild 2). Du ska höra ett klick.
- Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på support.polar.com.


 Explosionsrisk om batteriet ersätts med fel typ.

Träna med V800

1. Tryck på STARTA och välj din sport.

Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd för att fånga upp GPS-satellitsignaler. Håll din V800 stilla med displayen uppåt tills den hittar GPS-satellitsignalen. När signalen har hittats visas OK.

2. Tryck på STARTA igen när du är redo att starta.

 Välj informationen du vill se under dina träningspass i Sportprofiler i Polar Flow webbtjänst.

UNDER TRÄNING

Utöver puls mäter din V800 omfattande data som t.ex. träningstid, kalorier, hastighet, sträcka, plats och höjd.

Lagra en varv-/mellantid: Tryck på STARTA under ett träningspass.

Låsa en zon: Lås den pulszone du för närvarande ligger i genom att trycka och hålla in STARTA. Om din puls kommer utanför den låsta zonen får du varningssignaler.

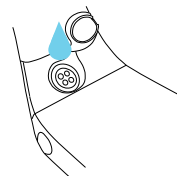
Ändra inställningar i Snabbmenyn: Tryck och håll in LYSE för att öppna Snabbmenyn. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa träningsregistreringen.


PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träningen genom att trycka på STARTA. Stoppa träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA i pausläge tills Registrering avslutad visas.

Efter träning

Håll USB-porten ren för att effektivt skydda din V800 från oxidation och andra möjliga skador orsakade av saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten och smuts). På så sätt säkerställer du en smidig laddning och synkronisering. **För att hålla USB-porten ren ska den sköljas med ljummet kranvatten efter varje träningspass.** USB-porten är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada de elektroniska komponenterna.



 **Ladda inte V800 när det är fukt eller svett i USB-porten.**

Tekniska specifikationer

V800

BATTERITYP
DRIFTTID
DRIFTEMPERATUR
VATTENRESISTENS
MATERIAL I TRÄNINGSDATORN

350 MAH LI-POL UPPLADDNINGSBART BATTERI
13 TIM MED NORMAL GPS-REGISTRERING/50
TIM MED GPS STRÖMSPARLÄGE
-10 °C till +50 °C
30 M
ABS + GF, PC/ABS PLASTLEGERING,
ALUMINIUMLEGERING, ROSTFRITT STÅL,
GORILLA GLASFÖNSTER
TERMOPLASTISK POLYURETAN, ROSTFRITT
STÅL, ALUMINIUMLEGERING

MATERIAL I ARMBAND OCH SPÄNNE

PULSSENSOR

BATTERITYP
BATTERI FÖRSEGLINGSRING
DRIFTEMPERATUR
VATTENRESISTENS
MATERIAL I SÄNDARENHET
MATERIAL I ARMBAND

CR2025
O-RING 20,0 x 1,0 MATERIAL FPM
-10 °C till +50 °C
30 M
POLYAMID
38 % POLYAMID, 29 % POLYURETAN, 20 %
ELASTAN, 13 % POLYESTER

Använder **Bluetooth®** Smart trådlös teknologi och GymLink-överföring.

Kompatibla tillbehör

Förstärk din träningsupplevelse och få en mer komplett förståelse för din träning med dessa **Bluetooth®** Smart-tillbehör:

POLAR STEGSENSOR BLUETOOTH® SMART

Mäter din löphastighet/-tempo, sträcka, stegfrekvens och steglängd, och gör det möjligt att utföra hopptestet.

POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Mäter sträcka samt aktuell, genomsnittlig och maximal cykelhastighet/-tempo i realtid. Användbar för inomhuscykling.

POLAR KADENSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Mäter din aktuella, genomsnittliga och maximala kadens (trampfrekvens) i varv per minut när du cyklar i realtid.

POLAR LOOK KÉO POWER MED BLUETOOTH® SMART

Mäter aktuell, genomsnittlig och maximal uteffekt i watt, samt vänster/höger balans och aktuell och genomsnittlig kadens.

Håll dig uppdaterad med Polar

    /polarglobal

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

TILLVERKAD AV

KOMPATIBEL MED

PRODUKTSUPPORT

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

 **Bluetooth®**



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

17951165.04 SWE 03/2017 10011

POLAR®

POLAR V800
SPORTKLOCKA MED GPS

Kom igång-guide

Kom igång med produkten via flow.polar.com/start

Svenska