

WILLKOMMEN

Wir gratulieren dir zu deinem Kauf! In dieser Kurzanleitung erläutern wir die ersten Schritte für die Verwendung deines Polar V800, deiner Lösung für ein smartes Training.

Der Polar V800 ist ein großartiges Trainingsgerät. In Kombination mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen App kannst du noch mehr aus deinem Polar V800 herausholen. Plane deine Trainingseinheiten, lasse dich anleiten, um deine Ziele zu erreichen, werte deine Ergebnisse aus und genieße deine Erfolge.

MOBILE APP POLAR FLOW
Sieh dir all deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die Polar Flow Mobile App synchronisiert deine Daten mit dem Polar Flow Webservice. Du kannst sie dir im App Store herunterladen.



POLAR FLOW WEB SERVICE
Plane und analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung auf polar.com/flow.

POLAR V800 TRAININGSCOMPUTER
Verfolge deine Trainingsdaten wie deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Route sowie selbst die geringsten Aktivitäten in deinem Alltag.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme findest du auf www.polar.com/support.

ERSTE SCHRITTE

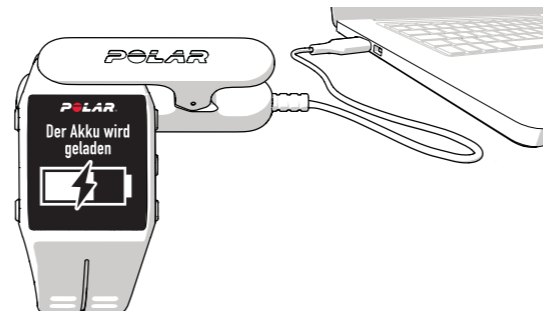
Bevor du mit deinem neuen Polar V800 zu trainieren beginnst, lade dir bitte die neueste Firmware herunter, um sicherzustellen, dass dein Polar V800 dir die bestmöglichen Dienste leistet. Eine Anleitung zur Einrichtung eines Polar Flow Benutzerkontos und Verwendung des Flow Webservices findest du unter flow.polar.com/v800. Im Webservice kannst du deine Sportprofile anpassen, Ziele erstellen und dein Training analysieren.

Wenn du es nicht abwarten kannst, den ersten Lauf mit deinem V800 zu absolvieren, führe einfach die folgende Schnellkonfiguration aus:

1. Verbinde deinen V800 über das spezielle USB-Kabel mit deinem Computer, um den Akku zu laden.
2. Wenn der Akku vollständig geladen ist, wähle deine Sprache aus und richte deinen V800 ein. Wenn du damit fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt.

Um möglichst genaue und persönliche Trainingsdaten zu erhalten, ist es wichtig, deine Benutzerdaten, wie dein Alter, Gewicht und Geschlecht sowie dein Trainingspensum exakt einzugeben.

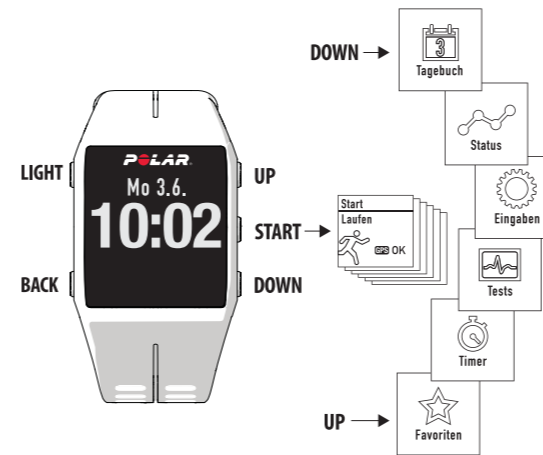
Die FlowSync Software entfernt während der Synchronisierung nicht genutzte Sprachen vom V800, um den Speicher zu vergrößern. Du kannst die Sprache in den allgemeinen Einstellungen der FlowSync Software ändern.



Stelle sicher, dass das spezielle USB-Kabel richtig einrastet.

LERNE DEINEN V800 KENNEN

Blättere mit der UP- oder DOWN-Taste durch das Menü. Mit der START-Taste kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der BACK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



NÜTZLICHE TIPPS

ERHOLUNGSSTATUS PRÜFEN

- » Klopfe in der Uhrzeitanzeige fest auf das Display.

DISPLAYANZEIGE ÄNDERN

- » Halte die UP-Taste gedrückt.

AUF DAS SCHNELLMENÜ ZUGREIFEN

- » Halte die LIGHT-Taste gedrückt.

TRAINING MIT DEINEM V800

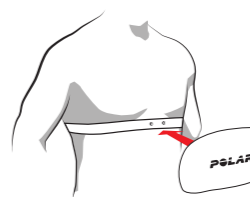
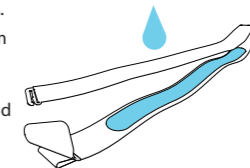
Wenn du beim Training unsere Herzfrequenz-Sensoren verwendest, kannst du die einzigartigen Smart Coaching Funktionen von Polar vollständig nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, deine Trainingspläne zu optimieren und deine maximale Leistung zu erreichen.

HERZFREQUENZ-TRAINING

Wenn du deinen V800 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Lege den Gurt unterhalb des Brustmuskels um die Brust und stelle den Gurt so ein, dass er fest sitzt, jedoch nicht zu eng anliegt.

Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen.



Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den Herzfrequenz-Sensor mit deinem V800 koppeln. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an, drücke die START-Taste und berühre den Sensor mit deinem V800. Warte dann auf die Sensor-Kopplungsanfrage und wähle dann **Ja**.

Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Neues Gerät koppeln**.

BEGINNE DEIN TRAINING

Drücke die START-Taste, um deine Sportart zu wählen. Warte, bis alle benötigten Sensoren gefunden wurden, und drücke noch einmal die START-Taste, wenn du startklar bist.

Wenn du GPS verwendest, bleibe ruhig stehen und halte den Trainingscomputer mit der Anzeige nach oben, bis er das Signal gefunden hat. Danach erscheint auf der Anzeige „OK“.

WÄHREND DES TRAININGS

Zusätzlich zur Herzfrequenz misst dein V800 zahlreiche weitere Daten wie die Trainingszeit, den Kalorienverbrauch, die Geschwindigkeit, die Distanz, deinen Standort und die Höhe.

WÄHLE, WAS DU IN DER ANZEIGE SEHEN MÖCHTEST

- » Wähle die Informationen aus, die du während deiner Trainingseinheiten in Sportprofilen im Polar Flow Webservice sehen möchtest.

LAP NEHMEN

- » Drücke während einer Trainingseinheit die START-Taste oder klopfe auf das Display.

WÄHREND EINER MULTISPORT-EINHEIT DIE SPORTART WECHSELN

- » Drücke die BACK-Taste, um die Sportart umzuschalten und deine Wechselzeit anzuzeigen.

HEARTTOUCH

- » Um die Displaybeleuchtung einzuschalten und die Uhrzeit abzulesen, bringe deinen V800 während des Trainings nahe an deinen Herzfrequenz-Sensor.

TRAINING UNTERBRECHEN ODER BEENDEN

Drücke die BACK-Taste, um eine Trainingseinheit zu unterbrechen. Um diese Trainingseinheit zu beenden, halte die BACK-Taste gedrückt.

NACH DEM TRAINING

Der Polar V800 liefert dir in Verbindung mit der mobilen App und dem Polar Flow Webservice sofortige Analysen und umfassende Informationen über dein Training und deine Erholung.

UMFASSENDE ÜBERSICHT - V800

Lasse dir eine Echtzeit-Übersicht deiner Trainingsdaten und Trainingsbelastung sowie ihrer Auswirkungen auf deinen Erholungsstatus anzeigen. Du kannst darin auch sehen, welchen Nutzen dir dein Training bringt.

SOFORTIGE ANALYSE - MOBILE APP POLAR FLOW

Analysiere deine Trainingsdaten auf einen Blick und synchronisiere deine Trainingseinheiten mit dem Polar Flow Webservice.

DETAILLIERTE ANALYSE - POLAR FLOW WEBSERVICE

Analysiere jedes Detail deines Trainings, sieh dir deine Fortschritte an und teile dein Training mit Freunden oder deinem Trainer auf polar.com/flow.



DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN

Der Polar V800 bietet eine Reihe von einzigartigen Funktionen, die dich bei deinem Training unterstützen. Hier findest du einen Überblick über die Wichtigsten davon.

TRAINING LOAD *

Zeigt dir, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt und hilft dir dabei, die Belastungen unterschiedlicher Trainingsformen und Sportarten zu vergleichen. Die kontinuierliche Beobachtung von Trainingsbelastungen hilft dir, deine eigenen Grenzen besser einzuschätzen und Trainingsintensität und -dauer auf dich und deine Trainingsziele abzustimmen.

Training Load	> 49 Std.
Extrem	> 49 Std.
Sehr fordernd	25 – 48 Std.
Fordernd	13 – 24 Std.
Angemessen	7 – 12 Std.
Leicht	0 – 6 Std.

Übersicht	Formel
Training load	Fordernd
Belastung durch diese Einheit	21h

RECOVERY STATUS *

Obwohl du manchmal am liebsten nicht aufhören würdest zu trainieren, musst du dich auch erholen. Um dich zu verbessern, musst du das richtige Gleichgewicht zwischen Training und Erholung finden. Der Erholungsstatus hilft dir zu wissen, wann du dich genug erholt hast, um wieder trainieren zu können.

Erholungsstatus	Zeitpunkt
Sehr belastet	Do 15:30
Belastet	Fr 6:00

SEHR BELASTET
Du hast zuletzt sehr hart trainiert. Wir empfehlen dir, vor deiner nächsten intensiven Trainingsphase eine Ruhephase einzulegen.

BELASTET
Du hast dich von deinem vorherigen Training nicht vollständig erholt.

Erholungsstatus	Zeitpunkt
Sehr belastet	00:10:18
Belastet	00:47:57
Ausgeglichen	01:09:29
Unterfordert	00:22:45

AUSGEGLICHEN
Deine Trainingsbelastung bewegt sich auf deinem typischen Niveau. Das Verhältnis zwischen deinen Trainings- und Ruhephasen ist ausgeglichen.

UNTERFORDERT
Du hast in letzter Zeit weniger trainiert als üblich.

* Am präzisesten mit Herzfrequenz-Messung

VERFOLGE DEINE TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN

Trage deinen Polar V800 rund um die Uhr und er bietet dir einen zuverlässigen Erholungsstatus basierend auf deinen täglichen Aktivitäten. Er erfasst lückenlos jede Bewegung mit seinem integrierten Activity Tracker.

ORTHOSTATIC TEST **

Dieser Test ermöglicht dir, dein Training zu optimieren und Übertraining zu vermeiden, indem er dir deine Herzfrequenz-Reaktion auf das Training und andere Faktoren wie Stress und Krankheit zeigt. Der Test ermittelt deine Herzfrequenz in Ruhe, während des Aufstehens und im Stehen und vergleicht die Werte mit dem Durchschnitt deiner vorherigen Testergebnisse. Durch die regelmäßige Wiederholung des Tests kannst du ungewöhnliche Herzfrequenz-Reaktionen leicht feststellen.

JUMP TEST ***

Hilft dir, die Muskelstärke und -leistung sowie die neuromuskuläre Ermüdung deiner Beine einzuschätzen. Es gibt drei Arten von Sprungtests: Squat, Counter Movement & Continuous Jumps.

ROUTE GUIDANCE

Synchronisiere deine Lieblingsstrecke vom Polar Flow Webservice mit deinem V800 oder entdecke neue Routen und lasse dich von deinem V800 führen.

BACK TO START

Führt dich zum Ausgangspunkt deiner Trainingseinheit zurück oder zu einem von dir festgelegten Sonderziel.

RACE PACE

Lege eine Zielzeit für eine gewünschte Distanz fest und Race Pace hilft dir, eine konstante Geschwindigkeit einzuhalten und dein Ziel zu erreichen.

** Polar Herzfrequenz-Sensor *Bluetooth*® Smart erforderlich

*** Polar Laufsensoren *Bluetooth*® Smart erforderlich

Mehr über die zahlreichen weiteren Funktionen des V800 erfährst du unter polar.com/support in der vollständigen Gebrauchsanleitung.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

V800

Batterie:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 350 mAh
Betriebsdauer:	13 Std. bei normaler GPS-Aufzeichnung, 50 Std. im GPS-Energiesparmodus
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	30 m
Materialien des Trainingscomputers:	ABS + GF, PC/ABS-Kunststoff, Aluminiumlegierung, Edelstahl, Gorilla-Glas
Material des Armbands und des Verschlusses:	Thermoplastisches Polyurethan, Edelstahl, Aluminiumlegierung

HERZFREQUENZ-SENSOR H7

Batterie:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Wasserbeständigkeit:	30 m
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Material des elastischen Gurtes:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Verwendet drahtlose *Bluetooth*® Smart-Technologie und GymLink-Übertragung.

WECHSELN DER BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS

- Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
- Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
- Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
- Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.

! Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

INDIVIDUELLES ZUBEHÖR

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit diesem *Bluetooth*® Smart Zubehör:

POLAR LAUFSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Misst Geschwindigkeit und Tempo sowie die Distanz, Schrittfrequenz und Schrittlänge und ermöglicht dir, den Jump Test durchzuführen.

POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Misst die Strecke sowie deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit.

POLAR TRITTFREQUENZSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz.

POLAR LOOK KÉO POWER MIT *BLUETOOTH*® SMART*

Misst präzise die momentane, durchschnittliche und maximale Leistung in Watt, die Links-Rechts-Balance sowie die momentane und durchschnittliche Trittfrequenz.

*Verfügbarkeitsinformationen findest du auf polar.com

Hersteller

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel mit



Produktsupport



17951155.01 DEU 06/2014 10011

www.polar.com/en/support/V800



Polar V800
KURZANLEITUNG

Starte das Set-up auf flow.polar.com/V800