# V800 INHALTSVERZEICHNIS

**V800 Inhaltsverzeichnis** ..... **1**

**Polar V800 Gebrauchsanleitung** ..... **26**

Einführung ..... 26

V800 ..... 27

H7 Herzfrequenz-Sensor* ..... 27

USB-Kabel ..... 27

Mobile App Polar Flow ..... 27

Polar FlowSync Software ..... 27

Polar Flow Webservice ..... 27

**Erste Schritte** ..... **28**

Akku laden ..... 28

Batteriebetriebszeit ..... 29

Meldungen bei schwacher Batterie ..... 30

Basiseingaben ..... 30

Tastenfunktionen, Gesten und Menüstruktur ..... 31

Tastenfunktionen ..... 32

Uhrzeitanzeige und Menü ..... 32

Vorstartmodus ..... 33

Während des Trainings ..... 34

Klopfsteuerung ..... 35
HeartTouch ..... 36
Menüstruktur ..... 36
Favoriten ..... 36
Timer ..... 37
Tests ..... 37
Eingaben ..... 37
Status ..... 37
Heutige Aktivität ..... 38
Tagebuch ..... 38
Kompatible Sensoren ..... 38
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 39
Polar LOOK Kéo Power ..... 39
Kopplung ..... 39
Koppeln eines Herzfrequenzsensors mit dem V800 ..... 39
Koppeln eines Lauf-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 40
Polar Balance Waage mit dem V800 koppeln ..... 41
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem V800 ..... 41
Kopplung entfernen ..... 42

Synchronisierung ..... 43
Synchronisierung mit der Flow App ..... 43
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync ..... 44
**Eingaben** ..... **45**
Sportprofil-Einstellungen ..... 45
Einstellungen ..... 46
Benutzereingaben ..... 48
Gewicht ..... 48
Größe ..... 48
Geburtsdatum ..... 48
Geschlecht ..... 48
Trainingspensum ..... 49
Maximale Herzfrequenz ..... 49
Ruhe-Herzfrequenz ..... 49
Vo2max ..... 50
Allgemeine Einstellungen ..... 50
Koppeln und Synchronisieren ..... 51
Flugmodus ..... 51
Tastentöne ..... 51
Tastensperre ..... 51
Uhrzeitanz. Klopfempf. ..... 51

Maßeinheiten ..... 52
Sprache ..... 52
Ich trage das Produkt ..... 52
Farbe Trainingsansicht ..... 52
Über das Produkt ..... 52
Uhreinstellungen ..... 52
Wecker ..... 53
Uhrzeit ..... 53
Datum ..... 53
Starttag der Woche ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 53
Schnell-Menü ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 54
Trainingsansicht ..... 54
Firmware-Aktualisierung ..... 55
So aktualisierst du die Firmware ..... 55
Reset Des V800 ..... 56
**Polar Flow Webservice und mobile App Polar Flow ..... 57**
Polar Flow App ..... 57
Polar Flow Webservice ..... 57
Trainingsziele ..... 59

Trainingsziel erstellen ..... 59
Schnellziel ..... 59
Race Pace-Ziel ..... 60
Phasenziel ..... 60
Favoriten ..... 60
Favoriten ..... 61
So fügst du eine Route zu deinen Favoriten hinzu: ..... 61
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: ..... 61
So bearbeitest du einen Favoriten: ..... 61
So entfernst du einen Favoriten: ..... 62
**Training** ..... **63**
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors ..... 63
Herzfrequenz-Sensor koppeln ..... 64
Starten einer Trainingseinheit ..... 65
Starten einer Multisport-Trainingseinheit ..... 66
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace ..... 68
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer ..... 68
Funktionen während des Trainings ..... 69
Während einer Multisport-Einheit die Sportart wechseln ..... 69

Runde nehmen ..... 69

Herzfrequenz-Zone sperren ..... 69

Ändern der sportspezifischen Klopfempfindlichkeit ..... 69

Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln ..... 69

Schnell-Menü anzeigen ..... 69

Dauer-Displaybeleuchtung einschalten ..... 70

Standortführung einschalten ..... 70

POI (Zielbereich) speichern ..... 70

Countdown-Timer ..... 70

Intervalltimer ..... 70

Automatische Pause ..... 71

HeartTouch ..... 71

Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit ..... 71

Eine Trainingseinheit löschen ..... 72

**Nach dem Training ..... 73**

Trainingszusammenfassung auf deinem V800 ..... 73

Zusammenfassung für eine einzelne Sportart ..... 73

Multisport-Zusammenfassung ..... 76

Mobile App Polar Flow ..... 76

Polar Flow Webservice ..... 76

Status ..... 77

Erholungsstatus ..... 77

**Funktionen** ..... **78**

GPS ..... 79

Back-to-Start ..... 80

Routenführung ..... 81

Routenführung auf dem Display ..... 81

Hinzufügen einer Route zum V800 ..... 81

Race Pace ..... 82

Barometer ..... 82

Smart Coaching ..... 83

Trainingsbelastung ..... 83

Erholungsstatus ..... 84

Anzeigen deines Erholungsstatus ..... 85

Anzeigen deiner täglichen Kalorien ..... 86

Activity Tracking ..... 86

Aktivitätsdaten ..... 87

Training Benefit (Trainingsnutzen) ..... 88

Wie funktioniert das? ..... 89

Sprungtest ..... 90

Squat Jump (Hocksprung) ..... 91

Durchführen des Squat-Sprungtests ..... 91

Testergebnisse ..... 92
Sprung mit Gegenbewegung ..... 92
Durchführen des Gegenbewegungs-Sprungtests ..... 92
Testergebnisse ..... 92
Kontinuierliche Sprünge ..... 93
Durchführen des kontinuierlichen Sprungtests ..... 93
Testergebnisse ..... 94
Fitness Test ..... 94
Vor dem Test ..... 95
Durchführen des Tests ..... 95
Testergebnisse ..... 95
Fitnessklassen ..... 96
Männer ..... 96
Frauen ..... 96
Orthostatischer Test (Orthostatic Test) ..... 97
Vor dem Test ..... 97
Durchführen des Tests ..... 98
Testergebnisse ..... 98
Running Index ..... 99
Kurzfristige Analyse ..... 100
Männer ..... 100

Frauen ..... 100
Langfristige Analyse ..... 101
Herzfrequenz-Zonen ..... 102
Smart Calories ..... 105
Smart Notifications (iOS) ..... 105
Einstellungen ..... 105
Verwendung ..... 107
Smart Notifications (Android) ..... 107
Einstellungen ..... 108
Verwendung ..... 109
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ..... 110
Polar Laufprogramm ..... 111
Erstellen eines Polar Laufprogramms ..... 111
Starten eines Laufziels ..... 112
Verfolgen deines Fortschritts ..... 112
Geschwindigkeitszonen ..... 112
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen ..... 112
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen ..... 113
Während des Trainings ..... 113
Nach dem Training ..... 113
Sportprofile ..... 113

Sportprofil hinzufügen ..... 114
Sportprofil bearbeiten ..... 114
Trainingsansichten ..... 114
Grundlagen ..... 115
Herzfrequenz ..... 115
Gesten und Feedback ..... 115
GPS und Höhe ..... 116
Multisport ..... 116
Schwimmen ..... 116
Schwimm-Metriken (Bahnschwimmen) ..... 117
Schwimmstile ..... 117
Tempo und Distanz ..... 117
Schlagzahl ..... 118
SWOLF ..... 118
Bahnlänge wählen ..... 118
Bahnschwimmen-Trainingseinheit starten ..... 118
Nach dem Schwimmen ..... 118
Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Schwimmstile ..... 119
Tempo und Distanz ..... 119
Schlagzahl ..... 119

Starten einer Trainingseinheit für Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Während des Schwimmens ..... 119
Nach dem Schwimmen ..... 120
RR-Aufzeichnung ..... 120
Durchführen der RR-Aufzeichnung ..... 121
Testergebnisse ..... 121
**Sensoren** ..... **122**
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 122
Koppeln eines Laufsensors mit dem V800 ..... 122
Kalibrieren des Laufsensors ..... 123
Manuelle Kalibrierung ..... 123
Einstellen der korrekten Rundendistanz ..... 123
Einstellen des Faktors ..... 123
Automatische Kalibrierung ..... 124
Schrittfrequenz und Schrittlänge ..... 124
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 125
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V800 ..... 125
Reifenumfang messen ..... 126
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 127
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 127
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart ..... 128

Koppeln des Kéo Power mit dem V800 ..... 128

Leistungseinstellungen des V800 ..... 128

Kalibrieren des Kéo Power ..... 129

**Wichtige Informationen ..... 130**

Pflege deines V800 ..... 130

V800 ..... 130

Herzfrequenz-Sensor ..... 131

Laufsensor Bluetooth® Smart, Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Tritt-frequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 131

Aufbewahrung ..... 131

Service ..... 132

Technische Spezifikationen ..... 132

V800 ..... 132

Herzfrequenz-Sensor ..... 133

Polar FlowSync Software ..... 134

Kompatibilität der mobilen Polar Flow App ..... 134

Wasserbeständigkeit von Polar Produkten ..... 135

Batterien ..... 137

Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln ..... 137

H7 ..... 138

H10 ..... 139

Wichtige Hinweise ..... 139

Störungen während des Trainings ..... 139

Gehe beim Training auf Nummer Sicher ..... 140

Weltweite Garantie des Herstellers ..... 142

Haftungsausschluss ..... 143

**V800 Inhaltsverzeichnis** ..... **1**

**Polar V800 Gebrauchsanleitung** ..... **26**

Einführung ..... 26

V800 ..... 27

H7 Herzfrequenz-Sensor* ..... 27

USB-Kabel ..... 27

Mobile App Polar Flow ..... 27

Polar FlowSync Software ..... 27

Polar Flow Webservice ..... 27

**Erste Schritte** ..... **28**

Akku laden ..... 28

Batteriebetriebszeit ..... 29

Meldungen bei schwacher Batterie ..... 30

Basiseingaben ..... 30

Tastenfunktionen, Gesten und Menüstruktur ..... 31

Tastenfunktionen ..... 32

Uhrzeitanzeige und Menü ..... 32

Vorstartmodus ..... 33
Während des Trainings ..... 34
Klopfsteuerung ..... 35
HeartTouch ..... 36
Menüstruktur ..... 36
Favoriten ..... 36
Timer ..... 37
Tests ..... 37
Eingaben ..... 37
Status ..... 37
Heutige Aktivität ..... 38
Tagebuch ..... 38
Kompatible Sensoren ..... 38
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 39
Polar LOOK Kéo Power ..... 39
Kopplung ..... 39
Koppeln eines Herzfrequenzsensors mit dem V800 ..... 39
Koppeln eines Lauf-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 40
Polar Balance Waage mit dem V800 koppeln ..... 41

Koppeln eines Mobilgeräts mit dem V800 ..... 41
Kopplung entfernen ..... 42
Synchronisierung ..... 43
Synchronisierung mit der Flow App ..... 43
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync ..... 44
**Eingaben** ..... **45**
Sportprofil-Einstellungen ..... 45
Einstellungen ..... 46
Benutzereingaben ..... 48
Gewicht ..... 48
Größe ..... 48
Geburtsdatum ..... 48
Geschlecht ..... 48
Trainingspensum ..... 49
Maximale Herzfrequenz ..... 49
Ruhe-Herzfrequenz ..... 49
Vo2max ..... 50
Allgemeine Einstellungen ..... 50
Koppeln und Synchronisieren ..... 51
Flugmodus ..... 51
Tastentöne ..... 51

Tastensperre ..... 51
Uhrzeitanz. Klopfempf. ..... 51
Maßeinheiten ..... 52
Sprache ..... 52
Ich trage das Produkt ..... 52
Farbe Trainingsansicht ..... 52
Über das Produkt ..... 52
Uhreinstellungen ..... 52
Wecker ..... 53
Uhrzeit ..... 53
Datum ..... 53
Starttag der Woche ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 53
Schnell-Menü ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 54
Trainingsansicht ..... 54
Firmware-Aktualisierung ..... 55
So aktualisierst du die Firmware ..... 55
Reset Des V800 ..... 56
**Polar Flow Webservice und mobile App Polar Flow ..... 57**
Polar Flow App ..... 57

Polar Flow Webservice ..... 57
Trainingsziele ..... 59
Trainingsziel erstellen ..... 59
Schnellziel ..... 59
Race Pace-Ziel ..... 60
Phasenziel ..... 60
Favoriten ..... 60
Favoriten ..... 61
So fügst du eine Route zu deinen Favoriten hinzu: ..... 61
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: ..... 61
So bearbeitest du einen Favoriten: ..... 61
So entfernst du einen Favoriten: ..... 62
**Training ..... 63**
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors ..... 63
Herzfrequenz-Sensor koppeln ..... 64
Starten einer Trainingseinheit ..... 65
Starten einer Multisport-Trainingseinheit ..... 66
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace ..... 68
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer ..... 68

Funktionen während des Trainings ..... 69
Während einer Multisport-Einheit die Sportart wechseln ..... 69
Runde nehmen ..... 69
Herzfrequenz-Zone sperren ..... 69
Ändern der sportspezifischen Klopfempfindlichkeit ..... 69
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln ..... 69
Schnell-Menü anzeigen ..... 69
Dauer-Displaybeleuchtung einschalten ..... 70
Standortführung einschalten ..... 70
POI (Zielbereich) speichern ..... 70
Countdown-Timer ..... 70
Intervalltimer ..... 70
Automatische Pause ..... 71
HeartTouch ..... 71
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit ..... 71
Eine Trainingseinheit löschen ..... 72
**Nach dem Training ..... 73**
Trainingszusammenfassung auf deinem V800 ..... 73
Zusammenfassung für eine einzelne Sportart ..... 73
Multisport-Zusammenfassung ..... 76
Mobile App Polar Flow ..... 76

Polar Flow Webservice ..... 76
Status ..... 77
Erholungsstatus ..... 77
**Funktionen** ..... **78**
GPS ..... 79
Back-to-Start ..... 80
Routenführung ..... 81
Routenführung auf dem Display ..... 81
Hinzufügen einer Route zum V800 ..... 81
Race Pace ..... 82
Barometer ..... 82
Smart Coaching ..... 83
Trainingsbelastung ..... 83
Erholungsstatus ..... 84
Anzeigen deines Erholungsstatus ..... 85
Anzeigen deiner täglichen Kalorien ..... 86
Activity Tracking ..... 86
Aktivitätsdaten ..... 87
Training Benefit (Trainingsnutzen) ..... 88
Wie funktioniert das? ..... 89
Sprungtest ..... 90

Squat Jump (Hocksprung) ..... 91
Durchführen des Squat-Sprungtests ..... 91
Testergebnisse ..... 92
Sprung mit Gegenbewegung ..... 92
Durchführen des Gegenbewegungs-Sprungtests ..... 92
Testergebnisse ..... 92
Kontinuierliche Sprünge ..... 93
Durchführen des kontinuierlichen Sprungtests ..... 93
Testergebnisse ..... 94
Fitness Test ..... 94
Vor dem Test ..... 95
Durchführen des Tests ..... 95
Testergebnisse ..... 95
Fitnessklassen ..... 96
Männer ..... 96
Frauen ..... 96
Orthostatischer Test (Orthostatic Test) ..... 97
Vor dem Test ..... 97
Durchführen des Tests ..... 98
Testergebnisse ..... 98
Running Index ..... 99

Kurzfristige Analyse ..... 100
Männer ..... 100
Frauen ..... 100
Langfristige Analyse ..... 101
Herzfrequenz-Zonen ..... 102
Smart Calories ..... 105
Smart Notifications (iOS) ..... 105
Einstellungen ..... 105
Verwendung ..... 107
Smart Notifications (Android) ..... 107
Einstellungen ..... 108
Verwendung ..... 109
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ..... 110
Polar Laufprogramm ..... 111
Erstellen eines Polar Laufprogramms ..... 111
Starten eines Laufziels ..... 112
Verfolgen deines Fortschritts ..... 112
Geschwindigkeitszonen ..... 112
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen ..... 112
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen ..... 113
Während des Trainings ..... 113

Nach dem Training ..... 113
Sportprofile ..... 113
Sportprofil hinzufügen ..... 114
Sportprofil bearbeiten ..... 114
Trainingsansichten ..... 114
Grundlagen ..... 115
Herzfrequenz ..... 115
Gesten und Feedback ..... 115
GPS und Höhe ..... 116
Multisport ..... 116
Schwimmen ..... 116
Schwimm-Metriken (Bahnschwimmen) ..... 117
Schwimmstile ..... 117
Tempo und Distanz ..... 117
Schlagzahl ..... 118
SWOLF ..... 118
Bahnlänge wählen ..... 118
Bahnschwimmen-Trainingseinheit starten ..... 118
Nach dem Schwimmen ..... 118
Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Schwimmstile ..... 119

Tempo und Distanz ..... 119
Schlagzahl ..... 119
Starten einer Trainingseinheit für Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Während des Schwimmens ..... 119
Nach dem Schwimmen ..... 120
RR-Aufzeichnung ..... 120
Durchführen der RR-Aufzeichnung ..... 121
Testergebnisse ..... 121
**Sensoren** ..... **122**
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 122
Koppeln eines Laufsensors mit dem V800 ..... 122
Kalibrieren des Laufsensors ..... 123
Manuelle Kalibrierung ..... 123
Einstellen der korrekten Rundendistanz ..... 123
Einstellen des Faktors ..... 123
Automatische Kalibrierung ..... 124
Schrittfrequenz und Schrittlänge ..... 124
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 125
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V800 ..... 125
Reifenumfang messen ..... 126
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 127

Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 127

Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart ..... 128

Koppeln des Kéo Power mit dem V800 ..... 128

Leistungseinstellungen des V800 ..... 128

Kalibrieren des Kéo Power ..... 129

**Wichtige Informationen ..... 130**

Pflege deines V800 ..... 130

V800 ..... 130

Herzfrequenz-Sensor ..... 131

Laufsensor Bluetooth® Smart, Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Tritt-frequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 131

Aufbewahrung ..... 131

Service ..... 132

Technische Spezifikationen ..... 132

V800 ..... 132

Herzfrequenz-Sensor ..... 133

Polar FlowSync Software ..... 134

Kompatibilität der mobilen Polar Flow App ..... 134

Wasserbeständigkeit von Polar Produkten ..... 135

Batterien ..... 137

Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln ..... 137

H7 ..... 138

H10 ..... 139

Wichtige Hinweise ..... 139

Störungen während des Trainings ..... 139

Gehe beim Training auf Nummer Sicher ..... 140

Weltweite Garantie des Herstellers ..... 142

Haftungsausschluss ..... 143

# POLAR V800 GEBRAUCHSANLEITUNG

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen V800! Der V800 mit GPS, Smart Coaching und Aktivitätsmessung rund um die Uhr wurde für anspruchsvolle Sportler entwickelt und unterstützt dich dabei, deine Spitzenleistung zu erreichen. Verschaffe dir mit der mobilen App Polar Flow einen sofortigen Überblick über dein Training direkt nach jeder Einheit, und plane und analysiere dein Training bis ins Detail mit dem Polar Flow Webservice.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Trainingsbegleiter vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter support.polar.com/de/support/V800 herunterladen.

## V800

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

## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR*

Sieh dir während des Trainings auf deinem V800 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an – auch beim Schwimmen. Deine Herzfrequenz wird verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist.

## USB-KABEL

Verwende das mitgelieferte spezielle USB-Kabel, um den Akku deines V800 zu laden und ihn über die FlowSync Software mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

## MOBILE APP POLAR FLOW

Sieh dir all deine Trainingsdaten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick an. Die App Polar Flow synchronisiert deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Du kannst sie im App Store oder über Google Play herunterladen.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software ermöglicht es dir, Daten über das USB-Kabel zwischen deinem V800 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer zu synchronisieren. Gehe zu www.flow.polar.com/start, um die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Plane und analysiere jedes Detail deines Trainings, passe dein Gerät an und erfahre mehr über deine Leistung auf polar.com/flow.

**Nur im Lieferumfang des V800 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen V800 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit mit dem H7 Herzfrequenz-Sensor nachrüsten.*

# ERSTE SCHRITTE

Akku laden ..... 28
Batteriebetriebszeit ..... 29
Meldungen bei schwacher Batterie ..... 30
Basiseingaben ..... 30
Tastenfunktionen, Gesten und Menüstruktur ..... 31
Tastenfunktionen ..... 32
Uhrzeitanzeige und Menü ..... 32
Vorstartmodus ..... 33
Während des Trainings ..... 34
Klopfsteuerung ..... 35
HeartTouch ..... 36
Menüstruktur ..... 36
Favoriten ..... 36
Timer ..... 37
Tests ..... 37
Eingaben ..... 37
Status ..... 37
Heutige Aktivität ..... 38
Tagebuch ..... 38
Kompatible Sensoren ..... 38
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 38
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 39
Polar LOOK Kéo Power ..... 39
Kopplung ..... 39
Koppeln eines Herzfrequenzsensors mit dem V800 ..... 39
Koppeln eines Lauf-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 40
Polar Balance Waage mit dem V800 koppeln ..... 41
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem V800 ..... 41
Kopplung entfernen ..... 42
Synchronisierung ..... 43
Synchronisierung mit der Flow App ..... 43
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync ..... 44

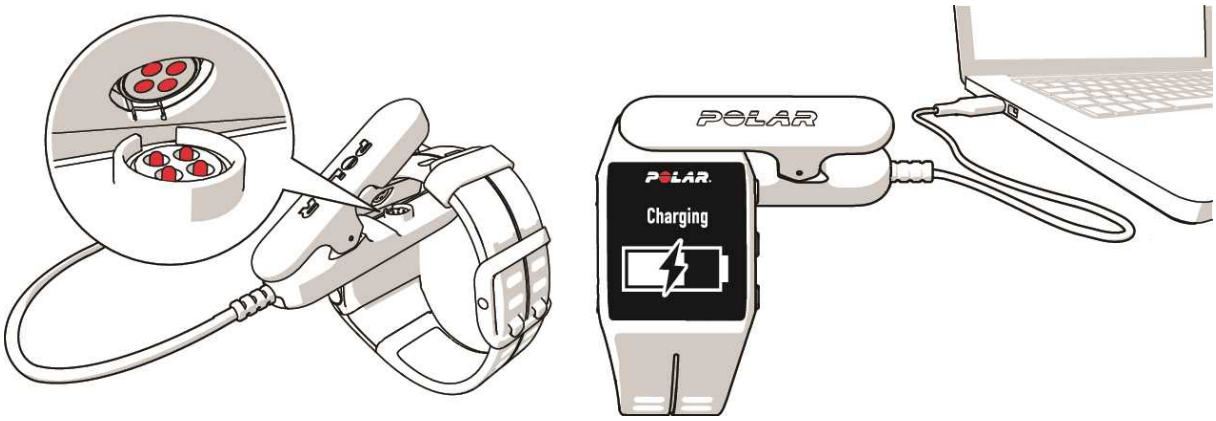
## AKKU LADEN

Nachdem du deinen V800 ausgepackt hast, musst du zuerst den Akku laden. Warte, bis der V800 vollständig geladen ist, bevor du ihn erstmals verwendest.

Der V800 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Verwende das mit dem Produkt-Set gelieferte USB-Kabel, um ihn über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Du kannst den

Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass er mit „Ausgang 5 VDC, max. 0,5 A bis 2 A“ beschriftet ist. Verwende nur einen Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet). Lade die Batterie nicht bei Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C auf.

1. Schließe den USB-Stecker an deinen V800 an.
2. Schließe das andere Ende des Kabels an den USB-Anschluss deines Computers an.
3. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
4. Wenn der V800 vollständig geladen ist, wird **Der Akku ist voll geladen** angezeigt.




Stelle sicher, dass der USB-Stecker richtig einrastet und dass das Polar Logo auf dem USB-Stecker und dem V800 in die gleiche Richtung weisen.

## BATTERIEBETRIEBSZEIT

| Bei kontinuierlichem Gebrauch | In der Uhrzeitanzeige mit täglicher Aktivitätsaufzeichnung |
|---|---|
| Mit GPS-Aufzeichnung mit hoher Genauigkeit und Herzfrequenz-Messung: bis zu 13 Stunden. | ca. 30 Tage |
| Mit GPS-Aufzeichnung mit niedriger Genauigkeit und Herzfrequenz-Messung: bis zu 20 Stunden. | |
| Im GPS-Energiesparmodus und mit Herzfrequenz-Messung: bis zu 50 Stunden. | |
| Mit deaktivierter GPS-Aufzeichnung und aktivierter Herzfrequenz-Messung: bis zu 100 Stunden. | |

Die Betriebszeit des Akkus hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen Trainingscomputer verwendest, den Funktionen und den Sensoren, die du verwendest, und der

Alterung der Batterie. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den Trainingscomputer unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebsdauer verlängert.

### MELDUNGEN BEI SCHWACHER BATTERIE

| | |
|---|---|
| | **Akku ist schwach. Bitte laden.**<br><br>Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den V800 zu laden. |

| | |
|---|---|
| | **Lade den Akku vor dem Training!**<br><br>Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der V800 aufgeladen werden. |

| | |
|---|---|
| | Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer, und der V800 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen V800. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird. |

## BASISEINGABEN

Damit du wirklich alle Vorteile des V800 optimal nutzen kannst, besuche bitte flow.polar.com/start. Dort führen dich einfache Anweisungen durch das Einrichten deines V800, du kannst die neueste Firmware herunterladen und mit der Nutzung des Polar Flow Webservice beginnen. **Wenn du bereits ein Polar Benutzerkonto hast, brauchst du im Polar Flow Webservice kein neues Konto anzulegen**. Du kannst dich mit demselben Benutzernamen und Kennwort anmelden, das du z. B. für polar-personaltrainer.com verwendest.

Nachdem du deinen V800 geladen hast, musst du die Basiseingaben eingeben. Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzereingaben wie dein Trainingspensum sowie dein Alter, Gewicht und Geschlecht exakt eingeben. Diese Daten wirken sich auf die

Berechnung deines Kalorienverbrauchs, deiner Trainingsbelastung und auf weitere Smart Coaching-Funktionen aus.

**Choose language**(Sprache wählen) wird angezeigt. Drücke die START-Taste, um **English** zu wählen.

Wenn du eine andere Sprache als **English** wählst, wirst du zu polar.com/flow geleitet, wo du die gewünschte Sprache auswählen kannst. Wenn du den V800 mit dem Polar Flow Webservice verwendest, kannst du während des Setups eine andere Sprache hinzufügen. Um später eine andere Sprache hinzuzufügen, gehe zu polar.com/flow und melde dich an. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto, wähle „Produkte“ und dann „V800 Einstellungen“. Wähle in der Liste die gewünschte Sprache aus und synchronisiere dann die Auswahl mit dem V800. Du kannst zwischen folgenden Sprachen wählen: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 簡体中文, **Suomi** und **Svenska**.

Wenn du „Deutsch“ wählst, wird **Richte deinen Polar V800 ein** angezeigt. Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der **START**-Taste. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt eine bereits vorgenommene Einstellung ändern möchtest, drücke die **BACK**-Taste, bis du die gewünschte Einstellung erreichst.

1. **Zeitformat**: Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datum**: Gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten**: Wähle metrische **(kg, cm, °C)** oder imperische **(lb, ft, °F)** Einheiten.
4. **Ich trage das Produkt an der**: Wähle **linken Hand** oder **rechten Hand**.
5. **Gewicht**: Gib dein Gewicht ein.
6. **Größe**: Gib deine Größe ein.
7. **Geburtsdatum**: Gib dein Geburtsdatum ein.
8. **Geschlecht**: Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.
9. **Trainingspensum**: **Gelegentlich (0-1 h/Woche)**, **Regelmäßig (1-3 h/Woche)**, **Oft (3-5 h/Woche)**, **Intensiv (5-8 h/Woche)**, **Halbprofi (8-12 h/Woche)**, **Profi (12+ h/Woche)**. Weitere Informationen zum Trainingspensum findest du unter "Benutzereingaben" auf Seite 48
10. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der V800 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

# TASTENFUNKTIONEN, GESTEN UND MENÜSTRUKTUR

Der V800 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Zusätzlich bietet der V800 eine Tippsteuerung. Die Tippfunktionen werden aktiviert, indem du auf die Anzeige deines V800 tippst und ermöglichen es, während des Trainings Informationen anzuzeigen oder Funktionen auszuführen.

Den folgenden Tabellen kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.

# TASTENFUNKTIONEN

## UHRZEITANZEIGE UND MENÜ

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| • Display-beleuchtung aktivieren<br>• Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du das **Schnell-Menü** aufrufen. | • Menü verlassen<br>• Zur vorherigen Ebene zurückkehren<br>• Eingaben unverändert lassen<br>• Auswahl abbrechen<br>• Durch Gedrück- | • Auswahl bestätigen<br>• Vorstartmodus öffnen<br>• Im Display angezeigte Auswahl bestätigen | • Durch Auswahllisten blättern<br>• Ausgewählten Wert einstellen<br>• Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst | • Durch Auswahllisten blättern<br>• Ausgewählten Wert einstellen | • Erholungsstatus und tägliche Kalorien in der Uhrzeitanzeige anzeigen |

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| | thalten dieser Taste kehrst du aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurück.<br>• Durch Gedrückthalten dieser Taste in der Uhrzeitanzeige kannst du deinen V800 mit der Polar Flow App synchronisieren. | | du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern. | | |

## VORSTARTMODUS

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| • Durch Gedrückthalten dieser Taste | • Zur Uhrzeitanzeige zurück- | • Trainingseinheit starten | • Durch Sportartenlisten blättern | • Durch Sportartenlisten blättern | |

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| kannst du Sport-profil-Einstellungen eingeben. | kehren | | | | |

## WÄHREND DES TRAININGS

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| • Display-beleuchtung aktivieren<br>• Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du das **Schnell-Menü** in der Trainingsansicht aufrufen. | • Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit anzuhalten<br>• 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung | • Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Zonensperre aktivieren/deaktivieren<br>• Aufzeichnung der angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen<br>• Drücke diese Taste, um eine Runde zu nehmen. | • Trainingsansicht ändern | • Trainingsansicht ändern | • Runde nehmen/Trainingsansicht ändern/Display-beleuchtung aktivieren* |

| LIGHT | BACK | START | UP | DOWN | TIPPEN |
|---|---|---|---|---|---|
| | der Trainingseinheit zu stoppen<br>• Wechselmodus in Multisport-Training aufrufen | | | | |

*Du kannst die Tippfunktionen in deinen Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice anpassen.

## KLOPFSTEUERUNG

Mit der Klopfsteuerung kannst du Informationen auf dem Display anzeigen oder während des Trainings Funktionen ausführen. Die Klopfsteuerung ermöglicht es dir, deinen Erholungsstatus in der Uhrzeitanzeige einzublenden, eine Runde zu nehmen, die Trainingsansicht zu ändern oder während des Trainings die Displaybeleuchtung einzuschalten. Zum Ausführen der Gesten musst du fest auf das Display klopfen. Es reicht nicht aus, das Display nur zu berühren. Da kannst kräftig mit zwei Fingern auf das Display klopfen, ohne dass das Glas bricht.

Mit der Einstellung „Sportspezif. Klopfempf." kannst du die optimale Klopfempfindlichkeit für die jeweilige Sportart auswählen. Um die sportspezifische Klopfempfindlichkeit (wie fest du während einer Trainingseinheit auf das Display klopfen musst) zu ändern, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, **Sportspezif. Klopfempf.**. Um die Klopfempfindlichkeit in der Uhrzeitanzeige (wie fest du klopfen musst, um deinen Erholungsstatus anzuzeigen) zu ändern, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Uhrzeitanz. Klopfempf.**. Probiere verschiedene Empfindlichkeiten aus, um die Einstellung zu finden, die sich in der jeweiligen Sportart sowie in der Uhrzeitanzeige am besten für dich eignet. Du kannst die Empfindlichkeit auf **Leichtes Klopfen, Normales Klopfen, Starkes Klopfen, Sehr starkes Klopfen** oder **Aus** einstellen.

Die sportspezifische Empfindlichkeit kann während einer Trainingseinheit auch über das **Schnell-Menü** geändert werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt und wähle **Sportspezif. Klopfempf.**.

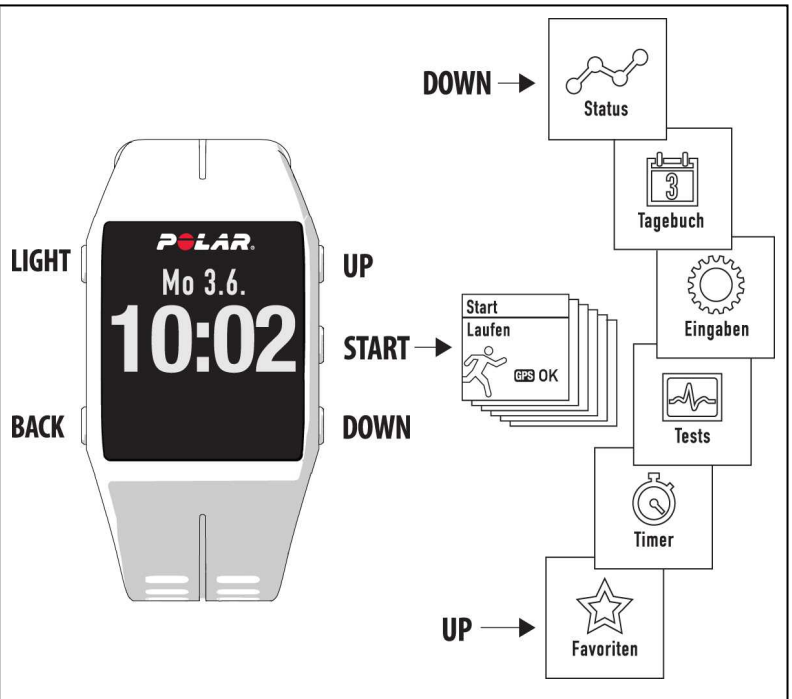
Du kannst die Klopffunktionen in deinen Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice anpassen.

### HEARTTOUCH

Verwende die HeartTouch-Funktion, um die Uhrzeit anzuzeigen, die Displaybeleuchtung zu aktivieren oder deine vorherige Runde anzuzeigen. Berühre einfach den Herzfrequenz-Sensor mit deinem V800. Du brauchst keine Taste zu drücken. Du kannst die HeartTouch-Funktionen in deinen Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice anpassen. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofile" auf Seite 113

## MENÜSTRUKTUR

Mit der UP- oder DOWN-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der BACK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.

| | |
|---|---|
| Das Menü bietet folgende Optionen:<br>• **Favoriten**<br>• **Timer**<br>• **Tests**<br>• **Eingaben**<br>• **Tagebuch**<br>• **Heutige Aktivität**<br>• **Status** |  |

### FAVORITEN

Unter **Favoriten** findest du folgende Optionen:

- **Race Pace**, Routen und Trainingsziele, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast.

Weitere Informationen findest du unter"Race Pace" auf Seite 82

### TIMER

Unter **Timer** findest du folgende Optionen:

- **Stoppuhr**
- **Countdown-Timer**
- **Intervalltimer**

### TESTS

Unter **Tests** findest du folgende Optionen:

- **Orthostatic Test**
- **Fitness Test**
- **Sprungtest**
- **RR-Aufzeichn.**

Weitere Informationen findest du unter "Funktionen" auf Seite 78

### EINGABEN

In den **Eingaben** kannst du Folgendes bearbeiten:

- **Sportprofile**
- **Benutzereingaben**
- **Allgemeine Einstellungen**
- **Uhreinstellungen**

Weitere Informationen findest du unter "Eingaben" auf Seite 45

### STATUS

Unter **Status** findest du folgende Optionen:

- **Erholungsstatus**: Zeigt deinen Erholungsstatus an. Weitere Informationen findest du unter "Erholungsstatus" auf Seite 84

Weitere Informationen findest du unter "Status" auf Seite 77

### HEUTIGE AKTIVITÄT

Das tägliche Aktivitätsziel, das dein Polar V800 vorgibt, basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Webservice Flow findest.

Eine Aktivitätsleiste veranschaulicht dein tägliches Aktivitätsziel. Wenn du dein Tagesziel erreicht hast, ist sie vollständig gefüllt. In **Heutige Aktivität** findest du die Details deiner Aktivität (Aktivitätszeit, Kalorienverbrauch und Schrittanzahl) und Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels.

Weitere Informationen findest du unter "Activity Tracking" auf Seite 86

### TAGEBUCH

Im **Tagebuch** kannst du die aktuelle Woche, die letzten vier Wochen und die nächsten vier Wochen anzeigen. Wähle einen Tag aus, um alle Trainingseinheiten für diesen Tag, die Trainingsübersicht für jede Trainingseinheit und die Tests, die du durchgeführt hast, anzuzeigen. Du kannst auch deine geplanten Trainingseinheiten sehen.

## KOMPATIBLE SENSOREN

Verbessere dein Trainingserlebnis und verschaffe dir einen noch umfassenderen Überblick über deine Leistung mit *Bluetooth*® Smart Sensoren.

### POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Der Laufsensor *Bluetooth*® Smart eignet sich ideal für Läufer, die ihre Technik und Leistung verbessern wollen. Er ermöglicht dir Informationen zu deiner Geschwindigkeit und Distanz anzuzeigen, ob du auf einem Laufband oder im schlammigsten Gelände läufst.

- Misst jeden deiner Schritte, um deine Laufgeschwindigkeit und Distanz anzuzeigen
- Unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- Ermöglicht dir, den Sprungtest durchzuführen
- Sitzt dank seiner kompakten Größe fest an deinen Schnürsenkeln
- Stoßfest und wasserdicht für Läufe unter härtesten Bedingungen

### POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Deine Geschwindigkeit beim Radfahren wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst. Natürlich zählt Fitness dazu; Wetterbedingungen und das Profil der Straße spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Das fort-

schrittlichste Verfahren zur Messung der Faktoren, die sich auf deine Geschwindigkeit auswirken, ist der aerodynamische Geschwindigkeitssensor.

- Misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- Du kannst deine durchschnittliche Geschwindigkeit verfolgen, um zu sehen, wie du Fortschritte machst und sich deine Leistung verbessert
- Leicht und dennoch robust, lässt sich einfach befestigen

### POLAR TRITTFREQUENZSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Die praktischste Lösung, um deine Leistung bei deiner Radfahrtrainingseinheit zu messen, ist unser fortschrittlicher drahtloser Trittfrequenzsensor. Er misst deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Kurbelumdrehungen pro Minute, sodass du deine Technik beim Training mit anderen Trainingseinheiten vergleichen kannst.

- Verbessert deine Fahrtechnik und ermittelt deine optimale Trittfrequenz
- Störungsfreie Übermittlung von Trittfrequenzdaten ermöglichen dir die Bewertung deiner individuellen Leistung
- Aerodynamische und leichte Ausführung

### POLAR LOOK KÉO POWER

Verbessere deine Fahrleistung und -technik. Dieses optimale System für ambitionierte Radsportler nutzt Bluetooth® Smart Technologie und zeichnet sich durch geringen Energieverbrauch aus.

- Liefert unmittelbares Feedback mit genauen Leistungswerten in Watt
- Zeigt die Links-/Rechts-Balance sowie die aktuelle und durchschnittliche Trittfrequenz an
- Zeigt mit der Kraftvektor-Funktion deine Kraftanwendung auf die Pedale an
- Einfaches Einrichten und einfaches Wechseln zwischen Fahrrädern

## KOPPLUNG

Mit dem V800 kompatible Sensoren verwenden drahtlose *Bluetooth* Smart ®-Technologie. Bevor du einen neuen Herzfrequenz-Sensor, Laufsensor, Radsensor oder ein Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du das Gerät mit deinem V800 koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein V800 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit bei der Datenübertragung keine Störungen auftreten.

### KOPPELN EINES HERZFREQUENZSENSORS MIT DEM V800

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem V800 zu koppeln:

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln den Sensor mit V800 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem V800 und warte, bis er erkannt wird.
3. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Herzfrequenz-Sensor zu suchen.
3. Sobald der Herzfrequenz-Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar H7 xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Wenn du einen H7 Herzfrequenz-Sensor verwendest, erkennt der V800 möglicherweise deine Herzfrequenz per GymLink-Übertragung, bevor du ihn gekoppelt hast. Stelle sicher, dass dein Herzfrequenz-Sensor gekoppelt ist, bevor du mit dem Training beginnst.

## KOPPELN EINES LAUF-, GESCHWINDIGKEITS- ODER TRITTFREQUENZSENSORS MIT DEM V800

Bevor du einen Laufsensor, Trittfrequenzsensor oder Geschwindigkeitssensor koppelst, vergewissere dich, dass er ordnungsgemäß installiert wurde. Weitere Informationen zur Installation der Sensoren findest du in den zugehörigen Gebrauchsanleitungen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Sensor mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.

2. Der V800 beginnt, nach deinem Sensor zu suchen.

    - Laufsensor: Berühre deinen Laufsensor mit dem V800 und warte, bis er gefunden wird.
    - Trittfrequenzsensor: Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
    - Geschwindigkeitssensor: Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Sensor zu suchen.
3. Sobald der Sensor gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Weitere Informationen zur Kopplung spezifischer Sensoren findest du unter "Sensoren" auf Seite 122

## POLAR BALANCE WAAGE MIT DEM V800 KOPPELN

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Polar Balance Waage mit deinem V800 zu koppeln:

1. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
2. Nach einem Piepton beginnt das Bluetooth-Symbol auf der Waage zu blinken. Dies zeigt an, dass die Verbindung hergestellt wurde. Die Waage kann jetzt mit deinem V800 gekoppelt werden.
3. Halte die BACK-Taste an deinem V800 zwei Sekunden lang gedrückt und warte, bis in der Anzeige eine Meldung erscheint, dass die Kopplung abgeschlossen ist.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deiner Waage zu suchen.
3. Stelle dich auf die Waage. In der Anzeige erscheint dein Gewicht.
4. Sobald die Waage gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Waage xxxxxxxx** auf deinem V800 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Die Waage kann mit 7 verschiedenen Polar Geräten gekoppelt werden. Wenn mehr als 7 Geräte gekoppelt werden, wird die erste Kopplung entfernt und ersetzt.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM V800

Bevor du ein Mobilgerät koppelst, erstelle ein Polar Benutzerkonto, falls du nicht bereits über eines verfügst, und lade dir die Polar Flow App vom App Store oder Google Play herunter. Stelle sicher, dass du auch die FlowSync Software von flow.polar.com/start heruntergeladen und auf deinem Computer installiert sowie deinen V800 im Polar Flow Webservice registriert hast.

Bevor du versuchst, die Kopplung durchzuführen, stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die Verbindungsansicht angezeigt wird (**Suche nach Polar V800** wird angezeigt).
3. Halte in der Uhrzeitanzeige des V800 die BACK-Taste gedrückt.
4. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem V800 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die Verbindungsansicht angezeigt wird (**Warte auf V800** wird angezeigt).
3. Gehe auf deinem V800 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren** und drücke die START-Taste.
4. Drücke die START-Taste und **Verbindung zum Gerät** gefolgt von **Verbindung zur App** wird angezeigt.
5. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem V800 angezeigte PIN ein.
6. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## KOPPLUNG ENTFERNEN

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste.
2. Wählen das Gerät aus, das du entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Koppl. entf.?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

# SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem V800 über das USB-Kabel, mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem V800 und dem Polar Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie. Lade dir die Flow App aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem V800, dem Polar Flow Webservice und der App zu synchronisieren, wo auch immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Konto und die Flow App verfügst
- Du deinen V800 im Polar Flow Webservice registriert und mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen V800 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter "Kopplung" auf Seite 39

Zur Synchronisierung deiner Daten gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Melde dich bei der Flow App an und halte die BACK-Taste an deinem V800 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

oder

1. Melde dich bei der Flow App an und gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Gekoppelte Geräte** und drücke die START-Taste auf deinem V800.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

Wenn du deinen V800 mit der Flow App synchronisierst, werden deine Trainings- und Aktivitätsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.

## SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Schließe das USB-Kabel an Computer und deinen V800 an. Vergewissere dich, dass die FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen V800 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, sie zu installieren.

Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der V800 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen V800 zu übertragen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

# EINGABEN

Sportprofil-Einstellungen ..... 45
Einstellungen ..... 46
Benutzereingaben ..... 48
Gewicht ..... 48
Größe ..... 48
Geburtsdatum ..... 48
Geschlecht ..... 48
Trainingspensum ..... 49
Maximale Herzfrequenz ..... 49
Ruhe-Herzfrequenz ..... 49
Vo2max ..... 50
Allgemeine Einstellungen ..... 50
Koppeln und Synchronisieren ..... 51
Flugmodus ..... 51
Tastentöne ..... 51
Tastensperre ..... 51
Uhrzeitanz. Klopfempf. ..... 51
Maßeinheiten ..... 52
Sprache ..... 52
Ich trage das Produkt ..... 52
Farbe Trainingsansicht ..... 52
Über das Produkt ..... 52
Uhreinstellungen ..... 52
Wecker ..... 53
Uhrzeit ..... 53
Datum ..... 53
Starttag der Woche ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 53
Schnell-Menü ..... 53
Uhrzeitanzeige ..... 54
Trainingsansicht ..... 54
Firmware-Aktualisierung ..... 55
So aktualisierst du die Firmware ..... 55
Reset Des V800 ..... 56

## SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN

Passe die Sportprofil-Einstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Auf dem V800 kannst du bestimmte Sportprofil-Einstellungen unter **Eingaben > Sportprofile** bearbeiten. Du kannst beispielsweise GPS in verschiedenen Sportarten ein- oder ausschalten.

Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofile" auf Seite 113

Standardmäßig sind im Vorstartmodus sieben Sportprofile verfügbar. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Liste neue Sportarten hinzufügen und sie mit deinem V800 synchronisieren. Du kannst auf dem V800 maximal 20 Sportarten speichern. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen.

Standardmäßig findest du in den **Sportprofilen** folgende Optionen:

- **Laufen**
- **Radfahren**
- **Schwimmen**
- **Sons.Outdoorsp**
- **Sonst.Indoorsp.**
- **Triathlon**
- **Multisport**

Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet hast und sie mit deinem V800 synchronisiert hast, enthält die Sportprofilliste die bearbeiteten Sportprofile.

## EINSTELLUNGEN

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest. Du kannst auf Sportprofil-Einstellungen auch aus dem Vorstartmodus zugreifen, indem du die LIGHT-Taste gedrückt hältst. In Sportprofilen, die mehrere Sportarten enthalten (z. B. Triathlon und Biathlon) können die Einstellungen für jede Sportart bearbeitet werden. Für Triathlon kannst du z. B. die Einstellungen für Schwimmen, Radfahren und Laufen bearbeiten.

- **Trainingstöne**: Wähle zwischen **Aus**, **Leise**, **Laut** und **Sehr laut**.
- **Vibrations-Rückmeldung**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn die Vibrationsrückmeldung eingeschaltet ist, vibriert der V800 z. B., wenn du eine Trainingseinheit startest oder beendest, ein GPS-Signal gefunden wurde oder du ein Trainingsziel erreicht hast.
- **HF-Einstellungen**: **HF-Ansicht**: Wähle **Schläge pro Minute (S/min)**, **% von HF max** oder **% der HF-Reserve**. **HF-Zonen-Grenzwerte prüfen**: Prüfe die Grenzwerte für jede Herzfrequenz-Zone. **HF für anderes Gerät sichtbar**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.
- **Rad-Leistungseinstellungen**: Wähle **Leistungsansicht**, **Leistung, geglättet Ø**, **FTP-Wert einstellen** oder **Leistungszonen Grenzwerte prüfen**. Lege fest, wie deine Leistung angezeigt werden soll, wie oft deine Leistungswerte aufgezeichnet werden, stelle deinen FTP-Wert ein oder zeige deine Leistungszonen-Grenzwerte an.

- **GPS-Aufzeichnung**: Wähle „Aus“, **Hohe Genauigkeit**, **Mittlere Genauigkeit** oder **Energiesparen, lange Einheit**.

Wenn der Energiesparmodus oder GPS mit mittlerer Genauigkeit aktiviert ist, können standortbasierte automatische Runden, die automatische Pause und die Routenführung nicht verwendet werden.

Wenn du den Energiesparmodus beim Radfahren verwendest, wird deine aktuelle Geschwindigkeit nicht angezeigt.

- **Sportspezif. Klopfempf.**: Wähle zwischen **Aus**, **Leichtes Klopfen**, **Normales Klopfen**, **Starkes Klopfen** oder **Sehr starkes Klopfen**. Hier kannst du einstellen, wie stark du für die Klopfsteuerung auf das Display klopfen musst.
- **Laufsensor**: Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle in **Kalibrierung** die Option **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle in **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**. Weitere Informationen zur Kalibrierung des Laufsensors findest du unter "Polar Laufsensor Bluetooth® Smart" auf Seite 122

Die Kalibrierung des Laufsensors wird nur angezeigt, wenn ein Laufsensor gekoppelt wurde.

- **Höhe kalibrieren**: Stelle die richtige Höhe ein. Es wird empfohlen, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst.

Die Höhenkalibrierung wird nur angezeigt, wenn du aus dem Vorstartmodus auf deine Sportprofil-Einstellungen zugreifst.

- **Geschwind.-Ansicht**: Wähle **km/h** (Kilometer pro Stunde) oder **min/km** (Minuten pro Kilometer). Wenn du imperische Einheiten gewählt hast, wähle **mph** (Meilen pro Stunde) oder **min/mi** (Minuten pro Meile).
- **Automatische Pause**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du die **Automatische Pause** auf **Ein** setzt, wird deine Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.

Die GPS-Aufzeichnung muss auf „Hohe Genauigkeit“ eingestellt sein, damit du die automatische Pause verwenden kannst.

- **Autom. Runde**: Wähle **Aus**, **Rundendistanz**, **Rundendauer** oder **Standort-basiert**. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Standort-basiert** wählst, wird eine Runde immer am Startpunkt deiner Trainingseinheit genommen.

Die standortbasierte automatische Rundennahme ist aktiviert, wenn die GPS-Ortung beim Starten einer Trainingseinheit bereit ist (und die standortbasierte automatische Rundennahme in den Profileinstellungen aktiviert ist sowie GPS auf hohe Genauigkeit eingestellt ist). Später hinzugefügte POIs werden nicht berücksichtigt (bei der automatischen Rundennahme). Es kann während eines Trainings mehrere POIs geben, jedoch löst nur eine Position die automatische Rundennahme aus (der Startpunkt). Du musst dich mindestens 10 Meter vom Startpunkt wegbewegen und dorthin zurückkehren, damit die automatische Runde gespeichert wird.

# BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Benutzereingaben**. Die Benutzereingaben müssen so exakt wie möglich vorgenommen werden, insbesondere die Daten zu Gewicht, Körpergröße, Geburtsdatum und Geschlecht, da diese sich auf die Genauigkeit von Werten wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter **Benutzereingaben** findest du folgende Optionen:

- **Gewicht**
- **Größe**
- **Geburtsdatum**
- **Geschlecht**
- **Trainingspensum**
- **Maximale HF**
- **Ruhe-Herzfrequenz**
- **$VO2_{max}$**

## GEWICHT

Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.

## GRÖßE

Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).

## GEBURTSDATUM

Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).

## GESCHLECHT

Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

## TRAININGSPENSUM

Das Trainingspensum ist eine Einschätzung deiner langfristigen körperlichen Aktivität. Wähle das Niveau, das Umfang und Intensität deiner physischen Aktivitäten während der letzten drei Monate am besten beschreibt.

- **Gelegentlich (0-1 h/Woche)**: Du treibst nicht regelmäßig Freizeitsport und bist körperlich nicht sehr aktiv. Du gehst z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainierst nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.
- **Regelmäßig (1-3 h/Woche)**: Du treibst regelmäßig Sport, du läufst z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringst 1-3 Stunden pro Woche mit einer vergleichbaren physischen Aktivität, oder deine Arbeit erfordert eine moderate physische Aktivität.
- **Oft (3-5 h/Woche)**: Du trainierst mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Du läufst z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringst 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Intensiv (5-8 h/Woche)**: Du trainierst mindestens 5-mal in der Woche bei intensiver körperlicher Bewegung, und du nimmst manchmal an Breitensport-Wettkämpfen teil.
- **Halbprofi (8-12 h/Woche)**: Du trainierst fast täglich bei intensiver körperlicher Bewegung bzw., um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.
- **Profi (12+ h/Woche)**: Du bist ein Ausdauerprofi. Du trainierst bei intensiver körperlicher Bewegung, um deine Leistung für einen Wettkampf zu steigern.

Der Polar Flow Webservice überwacht dein Trainingsvolumen auf wöchentlicher Basis. Wenn sich dein Trainingsvolumen verändert hat, schlägt er dir vor, deine Trainingspensum basierend auf den letzten 14 Trainingswochen zu aktualisieren.

## MAXIMALE HERZFREQUENZ

Gib deine maximale Herzfrequenz ein, wenn du deine aktuelle maximale Herzfrequenz kennst. Deine altersabhängig vorhergesagte maximale Herzfrequenz (220 minus Alter) wird als Standardeinstellung angezeigt, wenn du diesen Wert erstmals eingibst.

Die $HF_{max}$ wird zur Ermittlung des Energieverbrauchs verwendet. Die $HF_{max}$ ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen physischen Belastung. Die genaueste Methode zur Messung der individuellen $HF_{max}$ ist eine Leistungsdiagnostik in einem Labor. Die $HF_{max}$ ist auch zur Bestimmung der Trainingsintensität wichtig. Dieser Wert ist individuell und hängt vom Lebensalter und von Erbfaktoren ab.

## RUHE-HERZFREQUENZ

Gibt deine Ruhe-Herzfrequenz ein.

Die Ruhe-Herzfrequenz einer Person ($HF_{Ruhe}$) ist die geringste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) in vollständig entspanntem Zustand und ohne Ablenkungen. Die $HF_{Ruhe}$ wird u.a. durch das Alter, das Fitnesslevel, erbliche Faktoren, den Gesundheitszustand und das Geschlecht beeinflusst. Die $HR_{Ruhe}$ wird durch kardiovaskuläre Konditionierung verringert. Ein normaler Wert für Erwachsene ist 60-80 S/min, bei Topathleten kann der Wert auf bis zu 40 S/min fallen.

### $VO_{2MAX}$

Stelle deinen $VO2_{max}$-Wert ein.

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der $VO2_{max}$-Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Geschwindigkeit, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der $VO2_{max}$-Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der $VO2_{max}$-Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der $VO2_{max}$-Wert kann in Millilitern pro Minute (ml/min = ml * min-1) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm (ml/kg/min = ml * kg-1 * min-1) geteilt werden.

## ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen**.

Unter **Allgemeine Einstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Koppeln und synchronisieren**
- **Flugmodus**
- **Tastentöne**
- **Tastensperre**
- **Tippempfindlichkeit**
- **Maßeinheiten**
- **Sprache**
- **Farbe Trainingsansicht**
- **Über das Produkt**

## KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Neues Gerät koppeln**: Kopple Herzfrequenz-Sensoren, Laufsensoren, Radsensoren oder mobile Geräte mit deinem V800.
- **Gekoppelte Geräte**: Sieh dir alle Geräte an, die du mit deinem V800 gekoppelt hast. Dabei kann es sich um Herzfrequenz-Sensoren, Laufsensoren, Radsensoren und mobile Geräte handeln.
- **Daten synchronisieren**: Synchronisiere deine Daten mit der Polar Flow App. Die Option **Daten synchronisieren** wird angezeigt, nachdem du deinen V800 mit einem mobilen Gerät gekoppelt hast.

## FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren, da *Bluetooth*® Smart deaktiviert ist.

## TASTENTÖNE

Schalte die Tastentöne **Ein** oder **Aus**.

Bitte beachte, dass diese Auswahl sich nicht auf die Trainingstöne auswirkt. Trainingstöne können in den Sportprofil-Einstellungen angepasst werden. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofil-Einstellungen" auf Seite 45

## TASTENSPERRE

Wähle **Manuelle Sperre** oder **Automatische Sperre**. Im Modus für die **Manuelle Sperre** kannst du die Tasten manuell im **Schnell-Menü** sperren. Im Modus für die **Automatische Sperre** wird die Tastensperre nach 60 Sekunden automatisch aktiviert.

Die Tippfunktion kann auch bei aktivierter Tastensperre verwendet werden.

## UHRZEITANZ. KLOPFEMPF.

Wähle zwischen **Aus**, **Leichtes Klopfen**, **Normales Klopfen**, **Starkes Klopfen** oder **Sehr starkes Klopfen**. Hier kannst du einstellen, wie stark du für die Klopfsteuerung auf das Display klopfen musst.

### MAßEINHEITEN

Wähle metrische **(kg, cm, °C)** oder imperische **(lb, ft, °F)** Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie Entfernungen, Geschwindigkeit und Temperatur fest.

### SPRACHE

Der V800 wird mit der Sprache Englisch geliefert. Andere Sprachen können im Polar Flow Webservice hinzugefügt werden. Um eine andere Sprache hinzuzufügen, gehe zu polar.com/flow und melde dich an. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto, wähle **Produkte** und dann **V800 Einstellungen**. Wähle in der Liste die gewünschte Sprache aus und synchronisiere dann die Auswahl mit dem V800. Du kannst zwischen folgenden Sprachen wählen: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** und **Svenska**.

### ICH TRAGE DAS PRODUKT

**Ich trage das Produkt an der**: Wähle **linken Hand** oder **rechten Hand**.

### FARBE TRAININGSANSICHT

Wähle **Dunkel** oder **Hell**. Mit dieser Option kannst du die Anzeigefarbe deiner Trainingsansicht ändern. Wenn **Hell** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem hellen Hintergrund mit dunklen Zahlen und Buchstaben angezeigt. Wenn **Dunkel** ausgewählt ist, wird die Trainingsansicht vor einem dunklen Hintergrund mit hellen Zahlen und Buchstaben angezeigt.

### ÜBER DAS PRODUKT

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version und das Hardware-Modell deines V800 überprüfen.

## UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Uhreinstellungen**.

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Starttag der Woche**
- **Uhrzeitanzeige**

### WECKER

Stelle das Weckintervall auf **Aus, Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich** ein. Wenn du **Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird ein Weckersymbol in der oberen rechten Ecke der Uhrzeitanzeige eingeblendet.

### UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.

### DATUM

Stelle das Datum ein. Stelle auch das **Datumsformat** ein. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj, tt/mm/jjjj, jjjj/mm/tt, tt-mm-jjjj, jjjj-mm-tt, tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.

### STARTTAG DER WOCHE

Wähle den Starttag der Woche. Wähle **Montag, Samstag** oder **Sonntag**.

Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.

### UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige: **Datum und Uhrzeit**, **Ihr Name und Zeit**, **Analog** oder **Groß**.

## SCHNELL-MENÜ

Bestimmte Einstellungen können mit einer Funktionstaste geändert werden. Du kannst das **Schnell-Menü** aufrufen, indem du in der Uhrzeitanzeige oder in der Trainingsansicht die LIGHT-Taste gedrückt hältst. Das **Schnell-Menü** enthält je nachdem, aus welcher Ansicht du es aufrufst, verschiedene Einstellungen.

## UHRZEITANZEIGE

Halte in der Uhrzeitanzeige die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** der Uhrzeitanzeige stehen folgende Funktionen zur Verfügung:

- **Tastensperre**: Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LIGHT-Taste gedrückt.
- **Wecker**: Wähle **Aus, Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich**. Wenn du **Einmal, Montag bis Freitag** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.
- **Flugmodus**: Stelle **Ein** oder **Aus** ein.

## TRAININGSANSICHT

Halte in der Trainingsansicht die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Im **Schnell-Menü** der Trainingsansicht stehen folgende Funktionen zur Verfügung:

- **Tastensperre**: Drücke die START-Taste, um die Tastensperre zu aktivieren. Um die Tasten zu entsperren, halte die LIGHT-Taste gedrückt.

Bitte beachte, dass die Tippsteuerung auch bei aktivierter Tastensperre aktiv ist.

- **Displaybeleuchtung ein**: Stelle **Ein** oder **Aus** ein.
- **Sportspezif. Klopfempf.**: Wähle zwischen **Aus**, **Leichtes Klopfen**, **Normales Klopfen**, **Starkes Klopfen** oder **Sehr starkes Klopfen**. Hier kannst du einstellen, wie stark du im derzeit verwendeten Sportprofil für die Klopfsteuerung auf das Display klopfen musst.
- **Sensor suchen**: Suche nach einem Herzfrequenz-, Lauf- oder Radsensor.
- **Laufsensor**: Wähle **Kalibrierung** oder **Sensor für Geschw. wählen**. Wähle in **Kalibrierung** die Option **Automatisch** oder **Manuell**. Wähle in **Sensor für Geschw. wählen** die Quelle für die Geschwindigkeitsdaten aus: **Laufsensor** oder **GPS**.
- **Höhe kalibrieren**: Stelle die richtige Höhe ein. Es wird empfohlen, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst.
- **Countdown-Timer**: Aktiviere den Countdown-Timer. Dieser wird in einer eigenen Trainingsansicht angezeigt, wenn er aktiviert ist.
- **Intervalltimer**: Erstelle zeit- und/oder distanzbasierte Intervalltimer, um die Dauer der Trainings- und Erholungsphasen beim Intervalltraining genau einzustellen.
- **Aktueller Standort - Info**: Diese Auswahl ist nur verfügbar, wenn für das Sportprofil GPS eingeschaltet ist.
- Wenn du **Standortführ. einschalt.** wählst, wird **Zielpunkt einstellen** angezeigt. Wähle **Startpunkt (Standard)**. Die Back-to-Start-Funktion, die dich zurück zu einem Anfangspunkt oder einem POI führt, verwendet die Standortführung.

Du kannst den Zielpunkt ändern, indem du zum **Schnell-Menü** zurückkehrst und **Zielpunkt ändern** wählst.

Wenn **Standortführung** eingeschaltet ist, wird die Option **Neuen POI speichern** zum **Schnell-Menü** hinzugefügt.

- Drücke die START-Taste, während **Neuen POI speichern** angezeigt wird, um deinen aktuellen Standort als POI zu speichern.

# FIRMWARE-AKTUALISIERUNG

Die Firmware deines V800 kann aktualisiert werden. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, wenn du deinen V800 über das USB-Kabel mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über das USB-Kabel und die FlowSync Software heruntergeladen. Die Polar Flow App benachrichtigt dich ebenfalls, wenn neue Firmware verfügbar ist.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines V800 zu verbessern. Damit der V800 stets optimal funktioniert, solltest du die Firmware immer aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist. Updates können z. B. Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

## SO AKTUALISIERST DU DIE FIRMWARE

Um die Firmware deines V800 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice
- Die FlowSync Software ist installiert
- Du hast deinen V800 im Polar Flow Webservice registriert

Gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto im Polar Flow Webservice. Lade dann die FlowSync Software auf deinen PC herunter und installiere sie.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Schließe den USB-Stecker an deinen V800 und das andere Ende des Kabels an deinen PC an.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle „Ja“. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der V800 wird neu gestartet.

Bevor die Firmware aktualisiert wird, werden die wichtigsten Daten von deinem V800 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Dadurch gehen bei der Aktualisierung keine wichtigen Daten verloren.

## RESET DES V800

Der V800 sollte wie jedes elektronische Gerät ab und zu ausgeschaltet werden. Wenn bei deinem V800 Probleme auftreten, führe ein Reset aus. Zu diesem Zweck hältst du die Tasten UP, DOWN, BACK und LIGHT fünf Sekunden lang gleichzeitig gedrückt, bis auf dem Display die Polar Animation angezeigt wird. Bei diesem Soft-Reset werden deine Daten nicht gelöscht.

# POLAR FLOW WEBSERVICE UND MOBILE APP POLAR FLOW

Polar Flow App ..... 57
Polar Flow Webservice ..... 57
Trainingsziele ..... 59
Favoriten ..... 61

## POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, eine visuelle Interpretation deiner Trainingsdaten direkt nach einer Trainingseinheit offline anzuzeigen. Sie bietet dir einfachen Zugriff auf deine Trainingsziele und Testergebnisse. Die Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem V800 mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Mit der Flow App kannst du folgende Informationen anzeigen:

- Routenansicht auf einer Karte
- Trainingsbelastung (Training Load) und Erholungszeit
- Trainingsnutzen (Training Benefit)
- Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
- Durchschnitts- und Maximalwerte für Geschwindigkeit/Tempo, Distanz, Running Index
- Durchschnittliche und maximale durchschnittliche Herzfrequenz, kumulative Herzfrequenz-Zonen
- Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
- Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
- Rundendetails
- Durchschnittliche und maximale Tritt-/Schrittfrequenz (Laufen und Radfahren)

Um die Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.

Um deine Trainingsdaten in der Flow App anzuzeigen, musst du deinen V800 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung des V800 mit der Flow App findest du unter "Synchronisierung" auf Seite 43

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung zu erfahren. Richte deinen V800 ein und passe ihn optimal an deinen

Trainingsbedarf an, indem du Sportarten sowie maßgeschneiderte Einstellungen und Trainingsansichten hinzufügst. Du kannst deine Fortschritte verfolgen und visuell analysieren, Trainingsziele erstellen und deine Lieblingsrouten zu deinen Favoriten hinzufügen.

Mit dem Polar Flow Webservice kannst du:

- Alle Details deines Trainings mit Diagrammen und einer Routenansicht analysieren
- Bestimmte Daten mit anderen wie Runden oder Geschwindigkeit im Verhältnis zur Herzfrequenz vergleichen
- Sportartspezifische Daten in Multisport-Einheiten analysieren
- Sehen, wie deine Trainingsbelastung sich auf deinen kumulativen Erholungsstatus auswirkt
- Deine langfristigen Fortschritte sehen, indem du die Trends und Details verfolgst, die für dich wichtig sind
- Deinen Fortschritt mit sportartspezifischen wöchentlichen oder monatlichen Berichten verfolgen
- Highlights mit deinen Followern teilen
- Eigene Trainingseinheiten und die von anderen Benutzern nacherleben

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, gehe zu flow.polar.com/start und erstelle dein Polar Benutzerkonto, wenn du nicht bereits über eines verfügst. Lade dir die FlowSync Software ebenfalls von dieser Website herunter und installiere sie, um deine Daten zwischen dem V800 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren zu können. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen und die Datensynchronisierung mit dem Webservice in Echtzeit durchzuführen.

**Feed**

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du in letzter Zeit geleistet hast, sowie Aktivitäten und Kommentare deiner Freunde abrufen.

**Erforsche**

Unter **Erforsche** kannst du neue Trainingseinheiten und Routen erforschen, indem du durch die Karte navigierst, du kannst sie deinen Favoriten hinzufügen und mit deinem V800 synchronisieren. Sieh dir öffentliche Trainingseinheiten an, die andere Benutzer geteilt haben, erlebe deine eigenen Routen oder die von anderen nach und sieh dir die jeweiligen Highlights an.

**Tagebuch**

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine geplanten Trainingseinheiten sowie frühere Ergebnisse ansehen. Unter anderem werden folgende Informationen angezeigt: Trainingspläne in einer Tages-, Wochen- oder Monatsansicht, einzelne Trainingseinheiten, Tests und Wochenzusammenfassungen.

**Fortschritt**

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum" kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Radsymbol, um zu wählen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow.

## TRAININGSZIELE

Erstelle detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice und synchronisiere sie über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem V800. Während des Trainings kannst du einfach den Anweisungen auf deinem Gerät folgen.

- **Schnellziel**: Gib einen Wert ein. Wähle eine Dauer, eine Distanz oder ein Kalorienziel.
- **Race Pace-Ziel**: Fordere dich selbst dazu heraus, eine Zielzeit für eine bestimmte Strecke zu erreichen, z. B. 10 km in 45 Minuten laufen, oder versuche, ein konstantes Tempo beizubehalten. Gib zwei der Werte ein, und der dritte wird automatisch ergänzt.
- **Phasenziel**: Du kannst dein Training in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Zieldauer und Intensität für jede Phase festlegen. Mit diesem wird z. B. eine Intervall-Trainingseinheit erstellt, der geeignete Aufwärm- und Cool-down-Phasen hinzugefügt werden.
- **Favoriten**: Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu. Dann kannst du es immer bequem aufrufen, wenn du es erneut nutzen möchtest.

Denke daran, deine Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem V800 zu synchronisieren. Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

### TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen** > **Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel**, **Race Pace**, **Phasenziel** oder **Favorit**.

#### Schnellziel

1. Wähle **Schnellziel**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib einen der folgenden Werte ein: Dauer, Distanz oder Kalorien. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.

4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol ☆, um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

**Race Pace-Ziel**

1. Wähle **Race Pace**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib zwei der folgenden Werte ein: Dauer, Distanz oder Race Pace.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol ☆, um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

**Phasenziel**

1. Wähle **Phasenziel**.
2. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Wähle Distanz oder Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase sowie die Intensität aus.
4. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel zu deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, oder klicke auf das Favoriten-Symbol ☆, um es zu deinen **Favoriten** hinzuzufügen.

**Favoriten**

Wenn du ein Ziel erstellt und es deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **Favoriten**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf den Favoriten, den du als Vorlage für dein Ziel verwenden möchtest.
3. Wähle **Sportart**, gib den **Zielnamen** (erforderlich), das **Datum** (optional) und die **Uhrzeit** (optional) sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.
5. Klicke auf **Änderungen aktualisieren**, um die Änderungen an dem Favoriten zu speichern. Klicke auf **Zum Tagebuch hinzufügen**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen, ohne den Favoriten zu aktualisieren.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem V800 synchronisiert hast, findest du:

- Geplante Trainingsziele in deinem **Tagebuch** (aktuelle Woche und die nächsten 4 Wochen)
- Als Favoriten gespeicherte Trainingsziele in den **Favoriten**

Wenn du deine Trainingseinheit startest, greife auf dein Ziel aus dem **Tagebuch** oder den **Favoriten** zu.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 65

## FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Routen und Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Auf dem V800 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Für die Anzahl der Favoriten im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen V800 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

**So fügst du eine Route zu deinen Favoriten hinzu:**

Füge deinen Favoriten eine von dir oder einem anderen Benutzer aufgezeichnete Route hinzu, und nachdem du deinen V800 synchronisiert hast, kannst du ihr mit Routenführung folgen.

1. Wenn du eine Route anzeigst, klicke auf das Favoriten-Symbol ☆ in der unteren rechten Ecke der Karte.
2. Gib der Route einen Namen und wähle **Speichern**.
3. Die Route wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

**So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:**

1. Erstelle ein Trainingsziel.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol ☆ in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Wähle im **Tagebuch** ein vorhandenes Ziel aus.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol ☆ in der unteren rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

**So bearbeitest du einen Favoriten:**

1. Klicke auf das Favoriten-Symbol ☆ in der oberen rechten Ecke neben deinem Namen. Alle deine bevorzugten Routen und Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest.

- **Routen:** Du kannst den Namen einer Route ändern, jedoch nicht die Route auf der Karte bearbeiten.
- **Trainingsziele:** Wähle den Namen des Ziels aus oder klicke auf „Bearbeiten“ in der unteren rechten Ecke, um das Ziel zu bearbeiten.

**So entfernst du einen Favoriten:**

Klicke auf das Löschsymbol in der oberen rechten Ecke der Route oder des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

# TRAINING

Anlegen des Herzfrequenz-Sensors ..... 63
Herzfrequenz-Sensor koppeln ..... 64
Starten einer Trainingseinheit ..... 65
Starten einer Multisport-Trainingseinheit ..... 66
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung ..... 67
Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace ..... 68
Starten einer Trainingseinheit mit dem Intervalltimer ..... 68
Funktionen während des Trainings ..... 69
Während einer Multisport-Einheit die Sportart wechseln ..... 69
Runde nehmen ..... 69
Herzfrequenz-Zone sperren ..... 69
Ändern der sportspezifischen Klopfempfindlichkeit ..... 69
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln ..... 69
Schnell-Menü anzeigen ..... 69
Dauer-Displaybeleuchtung einschalten ..... 70
Standortführung einschalten ..... 70
POI (Zielbereich) speichern ..... 70
Countdown-Timer ..... 70
Intervalltimer ..... 70
Automatische Pause ..... 71
HeartTouch ..... 71
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit ..... 71
Eine Trainingseinheit löschen ..... 72

## ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

Verwende beim Training unsere Herzfrequenz-Sensoren, um die einzigartigen Smart Coaching-Funktionen von Polar vollständig zu nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform und darüber, wie dein Körper auf das Training reagiert. Dies hilft dir, deine Trainingspläne abzustimmen und deine maximale Leistung zu realisieren.

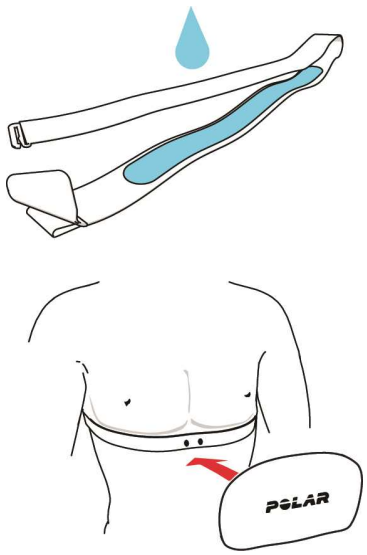
Ein Trainingscomputer bietet dir durch präzise Herzfrequenz-Messungen einen Einblick in die Reaktion deines Körpers. Du erhältst Rückmeldungen auf kurzfristige Veränderungen deiner körperlichen Aktivität. Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist kein Indikator zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

## HERZFREQUENZ-SENSOR KOPPELN

1. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. **Zum Koppeln den Sensor mit V800 berühren** wird angezeigt. Berühre deinen Herzfrequenz-Sensor mit dem V800 und warte, bis er erkannt wird.
3. **Polar H7 xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Du kannst einen neuen Sensor auch unter **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und Synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** koppeln. Weitere Informationen zum Koppeln findest du unter "Kopplung" auf Seite 39

Wenn du einen H7 Herzfrequenz-Sensor verwendest, erkennt der V800 eventuell per GymLink-Übertragung deine Herzfrequenz, bevor du den Sensor gekoppelt hast. Stelle sicher, dass du deinen Herzfrequenz-Sensor gekoppelt hast, bevor du mit dem Training beginnst. Die GymLink-Übertragung ist für die Verwendung beim Schwimmen optimiert. Deshalb wird in anderen Sportprofilen deine Herzfrequenz in Grau angezeigt, wenn du deinen Herzfrequenz-Sensor nicht per Bluetooth® gekoppelt hast.




1. Befeuchte die Elektrodenbereiche des Gurtes.
2. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.
3. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Stelle sicher, dass die befeuchteten Elektroden flach auf deiner Haut aufliegen und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.

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.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

Lege den Herzfrequenz-Sensor an und stelle sicher, dass du ihn und jegliche andere kompatiblen Sensoren mit deinem V800 gekoppelt hast.

| | |
|---|---|
| | 1. Drücke als erstes die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. |

Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest.

| | |
|---|---|
| | 2. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.<br><br>Um die Sportprofil-Einstellungen zu ändern, bevor du deine Trainingseinheit beginnst (im Vorstartmodus), halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Um zum Vorstartmodus zurückzukehren, drücke die BACK-Taste. |

Warte, bis das GPS und optionale Sensoren gefunden wurden.

| | |
|---|---|
| | 3. Wenn du die GPS-Funktion aktiviert hast und/oder oder einen optionalen Sensor* gekoppelt hast, beginnt der V800 automatisch nach den Signalen zu suchen.<br><br>Bleibe im Vorstartmodus, bis der V800 die Sensorsignale und deine Herzfrequenz gefunden hat. Neben dem Sensorsymbol wird OK angezeigt, wenn ein Sensor gefunden wurde. |
| | 4. Bleibe stehen und bewege dich nicht, bis der V800 die Satellitensignale gefunden hat. Der Prozentsatz neben dem GPS-Symbol gibt an, wann die GPS-Funktion bereit ist. Wenn er 100% erreicht hat, wird OK angezeigt, und du kannst loslegen.<br><br>Gehe zum Empfang der GPS-Satellitensignale nach draußen an eine Stelle, in deren |

| | |
|---|---|
| | Nähe sich keine hohen Gebäude und Bäume befinden. Trage den V800 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Halte ihn waagerecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe.<br><br>Der V800 verwendet die SiRFInstantFix™-Satelliten-Vorhersagetechnologie, um schnell ein Satellitensignal zu erhalten. Diese Technologie sagt Satellitenpositionen für bis zu drei Tage präzise voraus und ermöglicht es, Satellitensignale in 5 bis 10 Sekunden zu finden.<br><br>Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den V800 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am V800 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.<br><br>5. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.<br><br>Während der Aufzeichnung einer Trainingseinheit kannst du die Trainingsanzeige mit der UP/DOWN-Taste ändern bzw. wechseln. Wenn du während des Trainings Einstellungen ändern möchtest, ohne die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu stoppen, halte LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Weitere Informationen findest du unter "Schnell-Menü" auf Seite 53 |

*Zu den optionalen Sensoren zählen der Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart, der Polar Trittfrequenzsensor *Bluetooth*® Smart und der Polar Geschwindigkeitssensor *Bluetooth*® Smart.

## STARTEN EINER MULTISPORT-TRAININGSEINHEIT

Bevor du mit einer Multisport-Trainingseinheit beginnst, stelle sicher, dass du die Sportprofil-Einstellungen für jede der Sportarten festgelegt hast, die du in der Trainingseinheit ausübst. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofile" auf Seite 113

| | |
|---|---|
| | 1. Drücke zuerst die START-Taste.<br><br>2. Wähle **Triathlon**, **Multisport** oder ein beliebiges anderes Multisport-Profil (kann im Polar Flow Webservice hinzugefügt werden). |

| | |
|---|---|
| | 3. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.<br><br>4. Um die Sportart zu wechseln, drücke die **BACK**-Taste, um den Wechselmodus aufzurufen.<br><br>5. Wähle deine nächste Sportart, drücke die **START**-Taste (die Übergangszeit wird angezeigt) und setze dein Training fort. |

Weitere Informationen über Multisport findest du unter "Multisport" auf Seite 116

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT TRAININGSZIEL

1. Gehe zuerst zu deinem **Tagebuch** oder deinen **Favoriten**.

2. Wähle in deinem **Tagebuch** den Tag, für den das Ziel geplant ist, und drücke die START-Taste. Wähle dann das Ziel aus der Liste und drücke erneut die **START**-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

   oder

   Wähle in den **Favoriten** das Ziel aus der Liste aus und drücke die START-Taste. Jegliche Anmerkungen, die du dem Ziel hinzugefügt hast, werden angezeigt.

3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.

4. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen über Trainingsziele findest du unter "Trainingsziele" auf Seite 59

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT ROUTENFÜHRUNG

1. Gehe zuerst zu deinen **Favoriten**.

2. Wähle die Route aus der Liste aus und drücke die START-Taste.

3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du

verwenden möchtest.

4. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen über die Routenführung findest du unter "Routenführung " auf Seite 81

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT RACE PACE

1. Gehe zuerst zu deinen **Favoriten**.

2. Wähle **Race Pace** und drücke die START-Taste. Gib die Zieldistanz in km/m und die Zielzeit ein.

3. Drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und wähle das Sportprofil, das du verwenden möchtest.

4. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

Weitere Informationen über Race Pace findest du unter "Race Pace" auf Seite 82

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT DEM INTERVALLTIMER

Du kannst einen sich wiederholenden oder zwei alternierende zeit- und/oder distanzbasierte Timer für die Belastungs- und Erholungsphasen in deinem Intervalltraining einstellen.

1. Rufe **Timer** > **Intervalltimer** auf. Wähle **Timer einstellen**, um neue Timer zu erstellen.
2. Wähle **Zeitbasierte** oder **Distanz-basierte**:
   - **Zeitbasierte**: Bestimme die Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste.
   - **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
3. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Wenn du einen weiteren Timer einstellen möchtest, wähle **Ja** und wiederhole Schritt 2.
4. Wenn du fertig bist, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln. Wähle anschließend das Sportprofil, das du verwenden möchtest.
5. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

*Du kannst den **Intervalltimer** auch während der Einheit starten, z. B. nach dem Aufwärmen. Halte die LICHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen, und wähle dann **Intervalltimer**.*

# FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

## WÄHREND EINER MULTISPORT-EINHEIT DIE SPORTART WECHSELN

Drücke die BACK-Taste und wähle die Sportart aus, zu der du wechseln möchtest. Bestätige die Auswahl mit der **START**-Taste.

## RUNDE NEHMEN

Drücke die START-Taste, um eine Runde aufzuzeichnen. Du kannst eine Runde auch aufzeichnen, indem du auf die Anzeige tippst, wenn du diese Funktion in den Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice eingerichtet hast. Runden lassen sich auch automatisch aufzeichnen. Stelle in den Sportprofil-Einstellungen **Automatische Runde** auf **Rundendistanz**, **Rundendauer** oder **Standort-basiert** ein. Wenn du **Rundendistanz** wählst, stelle die Distanz ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Rundendauer** wählst, stelle die Dauer ein, nach der jede Runde genommen wird. Wenn du **Standort-basiert** wählst, wird eine Runde immer am Startpunkt deiner Trainingseinheit genommen.

## HERZFREQUENZ-ZONE SPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Herzfrequenz-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton und eine Vibrationsrückmeldung benachrichtigt.

## ÄNDERN DER SPORTSPEZIFISCHEN KLOPFEMPFINDLICHKEIT

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle in der Liste **Sportspezif. Klopfempf.** aus und wähle **Leichtes Klopfen, Normales Klopfen, Starkes Klopfen, Sehr starkes Klopfen** oder **Aus**, um die optimale Empfindlichkeit für deine aktuelle Sportart einzustellen.

## PHASE WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT MIT PHASEN WECHSELN

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle **Nächste Phase starten** in der Liste und drücke die START-Taste (wenn du beim Erstellen des Ziels den manuellen Phasenwechsel ausgewählt hast). Wenn du den automatischen Phasenwechsel ausgewählt hast, wechselt die Phase nach Abschluss einer Phase automatisch.

## SCHNELL-MENÜ ANZEIGEN

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Du kannst bestimmte Einstellungen ändern, ohne die Aufzeichnung deiner Trainingseinheit zu unterbrechen. Weitere Informationen findest du unter "Schnell-Menü" auf Seite 53

## DAUER-DISPLAYBELEUCHTUNG EINSCHALTEN

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle in der Liste **Displaybeleuchtung ein** und drücke die START-Taste. Wenn die Funktion aktiviert ist, bleibt die Displaybeleuchtung beim Drücken der LIGHT-Taste eingeschaltet. Bitte beachte, dass die Verwendung dieser Funktion die Betriebszeit des Akkus verkürzt.

## STANDORTFÜHRUNG EINSCHALTEN

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle **Standortführ. einschalt.** - **Zielpunkt einstellen** wird angezeigt. Wähle **Startpunkt (Standard)**. Du kannst den Zielpunkt ändern, indem du zum **Schnell-Menü** zurückkehrst und **Zielpunkt ändern** wählst. Du musst während deiner Trainingseinheit mindestens einen POI gespeichert haben, um den Zielpunkt ändern zu können. Die Back-to-Start-Funktion, die dich zurück zu einem Anfangspunkt oder einem POI führt, verwendet die Standortführung. Weitere Informationen findest du unter "Back-to-Start" auf Seite 80

## POI (ZIELBEREICH) SPEICHERN

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle in der Liste **Standortführ. einschalt.** und drücke die START-Taste. Wähle in der Liste **Neuen POI speichern** und drücke die START-Taste, um deinen aktuellen Standort als POI zu speichern.

## COUNTDOWN-TIMER

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle in der Liste **Countdown-Timer** und drücke die START-Taste. Wähle in der Liste **Timer einstellen**, stelle die Countdown-Zeit ein und drücke zur Bestätigung die **START**-Taste.

## INTERVALLTIMER

Halte die LIGHT-Taste gedrückt. Das **Schnell-Menü** wird angezeigt. Wähle in der Liste **Intervalltimer** und drücke die START-Taste. Wähle **Start X.XX km / XX:XX**, um einen zuvor eingestellten Timer zu verwenden, oder erstelle in **Timer einstellen** einen neuen Timer:

1. Wähle **Zeitbasierte** oder **Distanz-basierte**:
    - **Zeitbasierte**: Definiere Minuten und Sekunden für den Timer und drücke die START-Taste.
    - **Distanz-basierte**: Stelle die Distanz für den Timer ein und drücke die START-Taste.
2. **Anderen Timer einstellen?** wird angezeigt. Um einen anderen Timer einzustellen, wähle **Ja**.
3. Nachdem du alle Einstellungen vorgenommen hast, wähle **Start X.XX km / XX:XX** und drücke die START-Taste.

### AUTOMATISCHE PAUSE

Wenn du beginnst oder aufhörst, dich zu bewegen, startet bzw. stoppt der V800 die Aufzeichnung der Trainingseinheit automatisch. Die GPS-Aufzeichnung muss auf „Hohe Genauigkeit“ eingestellt sein oder du musst einen Polar Geschwindigkeitssensor *Bluetooth*® Smart verwenden, damit die automatische Pause funktioniert. Schalte die automatische Pause im **Schnell-Menü** oder in den Sportprofil-Einstellungen ein oder aus. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofil-Einstellungen" auf Seite 45

### HEARTTOUCH

Führe deinen V800 nahe an deinen Herzfrequenz-Sensor, um die HeartTouch-Funktion zu aktivieren. Für die Funktion kannst du zwischen folgenden Einstellungen wählen: Aus, Displaybeleuchtung einschalten, Vorherige Runde anzeigen oder Uhrzeit anzeigen. Die HeartTouch-Funktion kann nur mit einem H7 Herzfrequenz-Sensor genutzt werden. Du kannst die HeartTouch-Funktionen in deinen Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice anpassen. Weitere Informationen findest du unter "Sportprofile" auf Seite 113

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

| | |
|---|---|
| | 1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die BACK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste. |

| | |
|---|---|
| | 2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die BACK-Taste bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird. |

Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

# EINE TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

Um eine Trainingseinheit zu löschen, rufe auf deinem V800 **Tagebuch** auf und wähle ein Datum. Blättere abwärts zu **Trainingseinheit löschen** und wähle die zu löschende Trainingseinheit aus.

Du kannst im **Tagebuch** deines V800 nur Trainingseinheiten löschen, die nicht mit der Flow App oder dem Flow Webservice synchronisiert wurden. Wenn du eine Datei löschen möchtest, die du bereits synchronisiert hast, kannst du sie im Flow Webservice löschen.

# NACH DEM TRAINING

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

## TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEINEM V800

Nach jeder Trainingseinheit erhältst du eine sofortige Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Nach der Trainingszusammenfassung kannst du außerdem sehen, wie die Trainingseinheit sich auf deinen Erholungsstatus ausgewirkt hat.

Welche Informationen in der Zusammenfassung angezeigt werden, hängt vom Sportprofil und den verwendeten Sensoren ab. Unter anderem werden folgende Informationen angezeigt:

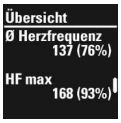
- Training Load und die notwendige Erholungszeit für die Trainingseinheit
- Training Benefit
- Startzeit und Dauer deiner Trainingseinheit
- Durchschnittliche(s) und maximale(s) Geschwindigkeit/Tempo, Distanz
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und kumulative Herzfrequenz-Zonen
- Höhenkorrigierter Kalorienverbrauch und Fettanteil in % der Kalorien
- Running Index
- Durchschnittliche und maximale Tritt-/Schrittfrequenz (Radfahren und Laufen)
- Durchschnittliche und maximale Schrittlänge (Laufen)
- Maximale Höhe, Aufstiege und Abstiege
- Rundendetails

Um deine Trainingszusammenfassung zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, gehe zu **Tagebuch** und wähle erst den Tag und dann die Zusammenfassung der Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

### ZUSAMMENFASSUNG FÜR EINE EINZELNE SPORTART

Die Zusammenfassung für eine einzelne Sportart enthält detaillierte Informationen zu deiner Trainingseinheit.

| | |
|---|---|
| | Startzeit<br><br>Dauer<br><br>Distanz (sichtbar, wenn die GPS-Funktion aktiviert ist oder der Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart/ Polar Geschwindigkeitssensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird) |

| | |
|---|---|
| | Wettkampfzeit<br><br>Durchschnittliche Geschwindigkeit im Wettkampf<br><br>Nur sichtbar, wenn Race Pace verwendet wird |
| | Training Load (Trainingsbelastung)<br><br>Belastung durch diese Einheit |
| | Training Benefit (Trainingsnutzen)<br><br>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.<br><br>Sichtbar, wenn ein Herzfrequenz-Sensor verwendet wird, nicht in Multisport-Einheiten sichtbar |
| | Herzfrequenz-Zonen<br><br>Sichtbar, wenn ein Herzfrequenz-Sensor verwendet wird |
|  | Durchschnittliche Herzfrequenz<br><br>Maximale Herzfrequenz |
| | Kalorienverbrauch<br><br>Prozentualer Fettanteil der Kalorien |
| | Durchschnittliche Geschwindigkeit/durchschnittliches Tempo<br><br>Maximale Geschwindigkeit/maximales Tempo |
| | Running Index<br><br>Sichtbar in Laufsportarten und wenn ein GPS- oder Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird |

| | |
|---|---|
| | Durchschnittliche Schrittfrequenz<br><br>Maximale Schrittfrequenz<br><br>Sichtbar, wenn der Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird |
| | Durchschnittliche Schrittlänge<br><br>Maximale Schrittlänge<br><br>Sichtbar, wenn der Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird |
| | Durchschnittliche Trittfrequenz<br><br>Maximale Trittfrequenz<br><br>Sichtbar, wenn der Polar Trittfrequenzsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird |
| | Maximale Höhe<br><br>Aufstieg<br><br>Abstieg<br><br>Sichtbar, wenn die Höhenmessung verwendet wird |
| | Runden<br><br>Beste Runde<br><br>Durchschnittliche Runde<br><br>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen. |

| | |
|---|---|
| | Automatische Runden<br><br>Beste Runde<br><br>Durchschnittliche Runde<br><br>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen. |

### MULTISPORT-ZUSAMMENFASSUNG

Die Multisport-Zusammenfassung beinhaltet eine Gesamtzusammenfassung sowie sportartenspezifische Zusammenfassungen.

| | |
|---|---|
| | Die **Multisport-Zusammenfassung** bietet dir allgemeine Informationen über die gesamte Trainingseinheit.<br><br>Dauer<br><br>Distanz<br><br>Drücke die START-Taste, um mehr Details über die gesamte Trainingseinheit zu erhalten. Um detaillierte sportartenspezifische Informationen zu erhalten, gehe mit der Taste AUF/AB zur Zusammenfassung für die Sportart und drücke die START-Taste. |

## MOBILE APP POLAR FLOW

Synchronisiere deinen V800 mit der Polar Flow App, um deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick zu analysieren. Die Polar Flow App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten offline zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter "Polar Flow App" auf Seite 57

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter "Polar Flow Webservice" auf Seite 57

# STATUS

Um deine Statusinformationen anzuzeigen, gehe zu **Status**. Unter **Status** findest du folgende Optionen:

### ERHOLUNGSSTATUS

| | |
|---|---|
| | Zeigt, wie erholt du bist und wann du die nächste Erholungsstufe erreichst. |
| | Weitere Informationen findest du unter "Erholungsstatus" auf Seite 84 |

# FUNKTIONEN


GPS ..... 79
Back-to-Start ..... 80
Routenführung ..... 81
Race Pace ..... 82
Barometer ..... 82
Smart Coaching ..... 83
Trainingsbelastung ..... 83
Erholungsstatus ..... 84
Activity Tracking ..... 86
Training Benefit (Trainingsnutzen) ..... 88
Sprungtest ..... 90
Fitness Test ..... 94
Orthostatischer Test (Orthostatic Test) ..... 97
Running Index ..... 99
Herzfrequenz-Zonen ..... 102
Smart Calories ..... 105
Smart Notifications (iOS) ..... 105
Einstellungen ..... 105
Verwendung ..... 107
Smart Notifications (Android) ..... 107
Einstellungen ..... 108
Verwendung ..... 109
Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ..... 110
Polar Laufprogramm ..... 111
Erstellen eines Polar Laufprogramms ..... 111
Starten eines Laufziels ..... 112
Verfolgen deines Fortschritts ..... 112
Geschwindigkeitszonen ..... 112
Geschwindigkeitszonen-Einstellungen ..... 112
Trainingsziel mit Geschwindigkeitszonen ..... 113
Während des Trainings ..... 113
Nach dem Training ..... 113
Sportprofile ..... 113
Sportprofil hinzufügen ..... 114
Sportprofil bearbeiten ..... 114
Multisport ..... 116
Schwimmen ..... 116
Schwimm-Metriken (Bahnschwimmen) ..... 117
Schwimmstile ..... 117
Tempo und Distanz ..... 117
Schlagzahl ..... 118
SWOLF ..... 118

Bahnlänge wählen ..... 118
Bahnschwimmen-Trainingseinheit starten ..... 118
Nach dem Schwimmen ..... 118
Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Schwimmstile ..... 119
Tempo und Distanz ..... 119
Schlagzahl ..... 119
Starten einer Trainingseinheit für Schwimmen in offenem Wasser ..... 119
Während des Schwimmens ..... 119
Nach dem Schwimmen ..... 120
RR-Aufzeichnung ..... 120
Durchführen der RR-Aufzeichnung ..... 121
Testergebnisse ..... 121

# GPS

Der V800 verfügt über eine integrierte GPS-Funktion, die präzise die Geschwindigkeit und Strecke bei einer Reihe von Outdoor-Aktivitäten misst. Sie ermöglicht es dir außerdem, dir deine Route nach deiner Trainingseinheit auf einer Karte in der mobilen App Polar Flow oder dem Polar Flow Webservice anzusehen.

Der V800 bietet die folgenden GPS-Funktionen:

- **Distanz**: Liefert dir präzise Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Geschwindigkeit/Tempo**: Liefert dir präzise Geschwindigkeits-/Distanzdaten während und nach deiner Trainingseinheit.
- **Race Pace**: Hilft dir, eine konstante Geschwindigkeit einzuhalten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen.
- **Running Index**: Beim V800 basiert der Running Index auf den Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Höhendaten, die während des Laufens gemessen wurden. Er liefert Informationen zu deinem Leistungsniveau in Bezug auf aerobe Fitness und Laufökonomie. Beim V800 erkennt diese Funktion automatisch, ob du bergauf oder bergab läufst.
- **Back-to-Start**: Führt dich auf dem kürzesten Weg zu deinem Ausgangspunkt zurück und zeigt an, wie weit er entfernt ist. Jetzt kannst du dich auch in Trainingsabenteuer fernab ausgetretener Pfade stürzen und weißt, dass du jederzeit zurückfindest.
- **Routenführung**: Folgt deinen zuvor aufgezeichneten Routen und geteilten Routen im Polar Flow Webservice.
- Modus **Energiesparen, lange Einheit** und **GPS mittlere Genauigkeit**: Ermöglicht dir, den Akku deines V800 während langer Trainingseinheiten zu schonen. Im Energiesparmodus werden deine GPS-Daten in 60-Sekunden-Intervallen gespeichert, im Modus mit mittlerer Genauigkeit in 30-Sekunden-Intervallen. Ein größeres Speicherintervall bietet mehr Speicherzeit. Wenn der Energiesparmodus oder GPS mit mittlerer Genauigkeit aktiviert ist, können standortbasierte automatische Runden, die automatische Pause und die Routenführung nicht verwendet werden. Außerdem kann der Running Index nur verwendet werden, wenn du über einen Laufsensor

verfügst, und Race Pace kann nur verwendet werden, wenn du über einen Lauf- oder Geschwindigkeitssensor verfügst.
- **Steigung**: Sieh dir deine Steigungsdaten während deiner Trainingseinheit und danach im Polar Flow Webservice an. Die Steilheit bergan/bergab als Prozentsatz und in Grad angezeigt. Nur im GPS-Modus mit hoher Genauigkeit verfügbar.

Bei Verwendung des Energiesparmodus sind die GPS-Daten nicht so genau wie im Modus mit hoher Genauigkeit. Es wird empfohlen, den Energiesparmodus nur in langen Trainingseinheiten zu verwenden, die länger als 10 Stunden dauern.

Wenn du den Energiesparmodus beim Radfahren verwendest, wird deine aktuelle Geschwindigkeit nicht angezeigt.

Wenn du mit einem Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart oder einem Polar Geschwindigkeitssensor *Bluetooth*® Smart und aktiviertem GPS trainierst, werden die Geschwindigkeits- und Distanzinformationen vom Laufsensor oder Geschwindigkeitssensor und nicht vom GPS erfasst. Die Routeninformationen hingegen werden vom GPS erfasst.

Um eine optimale GPS-Leistung zu erzielen, trage den V800 am Handgelenk mit dem Display nach oben. Wegen der Position der GPS-Antenne am V800 wird davon abgeraten, ihn mit dem Display an der Unterseite deines Handgelenks zu tragen. Wenn du ihn mit den Händen am Lenker eines Fahrrads trägst, stelle sicher, dass das Display nach oben weist.

## BACK-TO-START

Die Funktion „Back-to-Start“ führt dich auf dem kürzesten Weg zurück zu deinem Ausgangspunkt oder zu einem gespeicherten Ziel (Point of Interest/POI).

**So verwendest du die Funktion „Back-to-Start“:**

1. Halte die LICHT-Taste gedrückt. **Schnell-Menü** wird angezeigt.
2. Wähle **Standortführ. einschalt.** und **Zielpunkt einstellen** wird angezeigt.
3. Wähle **Startpunkt (Standard)**.

Du kannst den Zielpunkt ändern, indem du zum **Schnell-Menü** zurückkehrst und **Zielpunkt ändern** wählst. Du musst während deiner Trainingseinheit mindestens einen POI gespeichert haben, um den Zielpunkt ändern zu können.

**So kehrst du zu deinem Ausgangspunkt zurück:**

- Gehe zur Ansicht **Back-to-Start**.
- Halte den V800 horizontal vor dir.

- Bleibe in Bewegung, damit der V800 bestimmen kann, in welche Richtung du dich bewegst. Ein Pfeil wird angezeigt, der in die Richtung deines Ausgangspunkts weist.
- Um zurück zu deinem Ausgangspunkt zu gelangen, folge stets dem Pfeil.
- Der V800 zeigt auch die Richtung und die direkte Entfernung (Luftlinie) zwischen dir und deinem Ausgangspunkt an.

Wenn du dich in unbekannter Umgebung befindest, halte stets eine Karte für den Fall bereit, dass der V800 das Satellitensignal verliert oder die Batterie sich entlädt.

## ROUTENFÜHRUNG

Die Routenführungsfunktion leitet dich entlang von Routen, die du in vorherigen Trainingseinheiten aufgezeichnet hast, oder die andere Benutzer des Polar Flow Webservices aufgezeichnet und geteilt haben. Die Route kann am Startpunkt oder am Endpunkt gestartet werden.

Zum Starten der Routenführung musst du dich zunächst an einen Punkt auf deiner Route begeben. Du kannst wahlweise zum Routenstartpunkt, Routenendpunkt oder zum nächsten Punkt auf der Route gehen (ursprüngliche oder entgegengesetzte Richtung). Wenn du die Route erreicht hast, führt dich dein V800 entlang der gesamten Route. Durch die Führung auf dem Display bleibst du während deiner Trainingseinheit auf dem richtigen Weg. Wenn du die Route verlässt, macht dich der V800 mit einem Ton und Vibration darauf aufmerksam.

### Routenführung auf dem Display

- Der Kreis gibt deine Position an (wenn der Kreis leer ist, befindest du dich nicht auf der Route)
- Der Pfeil gibt die richtige Richtung an
- Während deines Laufs werden weitere Abschnitte der Route angezeigt
- Rest-Distanz

### Hinzufügen einer Route zum V800

Um eine Route zu deinem V800 hinzuzufügen, muss du sie als Favoriten in der Ansicht **Erforsche** des Polar Flow Webservices oder in der Analyseansicht deiner Trainingseinheit speichern und mit deinem V800 synchronisieren.

Weitere Informationen über Favoriten findest du unter "Favoriten" auf Seite 61

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 65

### RACE PACE

Die Race Pace-Funktion hilft dir, eine konstante Geschwindigkeit einzuhalten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Definiere eine Zielzeit für eine festgelegte Distanz, z. B. 45 Minuten für einen 10-Kilometer-Lauf. Während der Trainingseinheit wird dieses Zieltempo/diese Zielgeschwindigkeit mit Trainingsinformationen verglichen. Du kannst jederzeit sehen, wie weit du über oder unter dem festgelegten Zielwert liegst. Du kannst auch prüfen, welches konstante Tempo/welche konstante Geschwindigkeit erforderlich ist, um dein festgelegtes Ziel zu erreichen. Race Pace kann im V800 eingestellt werden. Stattdessen kannst du auch im Polar Flow Webservice ein Race Pace-Ziel festlegen.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 65

## BAROMETER

Die Barometerfunktionen umfassen:

- Höhe, Aufstieg und Abstieg
- Temperatur während des Trainings (wird auf dem Display angezeigt)
- Neigungsmesser (erfordert Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart)

Der V800 misst die Höhe mit einem barometrischen Luftdrucksensor und wandelt den gemessenen Luftdruck in einen Höhenwert um. Dies ist die präziseste Methode, um die Höhe und Höhenveränderungen (Aufstieg/Abstieg) nach einer Kalibrierung zu messen. Aufstieg und Abstieg werden in Metern angezeigt. Die Steigung (bergauf und bergab) wird in Prozent und Grad angezeigt. Sie ist nur während des Trainings sichtbar, wenn beim Radfahren der Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart verwendet wird.

Um sicherzustellen, dass die Höhenangaben präzise bleiben, muss die Höhe kalibriert werden, wann immer eine verlässliche Referenz, wie beispielsweise ein Berggipfel oder eine topografische Karte, vorhanden ist oder wenn du dich auf Meereshöhe befindest. Die Kalibrierung kann auch automatisch durchgeführt werden. Dies ist besonders nützlich, wenn du eine Trainingseinheit immer in derselben Umgebung startest. Druckunterschiede, die durch das Wetter oder auch durch Klimaanlagen verursacht werden, können die Höhenmessung beeinträchtigen.

Die angezeigte Temperatur ist die Temperatur deines V800. Wenn du den V800 am Handgelenk trägst, beeinflusst deine Körpertemperatur die Temperaturmessung. Für eine genaue Temperaturmessung ist es am besten, den V800 für 15 bis 20 Minuten vom Handgelenk abzunehmen.

Die Höhe wird mit GPS automatisch kalibriert und in Grau angezeigt, bis sie kalibriert ist. Um jedoch möglichst genaue Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du die aktuelle Höhe kennst. Du kannst die manuelle Kalibrierung im Vorstartmodus oder im

Schnell-Menü der Trainingsansicht durchführen. Weitere Informationen findest du unter "Schnell-Menü" auf Seite 53

# SMART COACHING

Wenn du echte Fortschritte beim Training erzielen möchtest, brauchst du optimale Anleitung – und dafür haben wir Smart Coaching entwickelt. Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenzfunktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der V800 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- Trainingsbelastung (Training Load) und Erholung
- Erholungsstatus auf Basis deiner Aktivitäten rund um die Uhr
- Trainingsnutzen (Training Benefit)
- Sprungtest (Jump Test)
- Fitness Test
- Orthostatic Test
- Running Index
- Herzfrequenz-Zonen
- Smart Calories

## TRAININGSBELASTUNG

„Trainingsbelastung" liefert Feedback in Textform zur Intensität einer einzelnen Trainingseinheit. Die Berechnung der Trainingsbelastung basiert auf dem Verbrauch kritischer Energieressourcen (Kohlenhydrate und Proteine) während des Trainings. Sie macht die Belastung bei unterschiedlichen Typen von Trainingseinheiten miteinander vergleichbar. Um die Belastung in einzelnen Trainingseinheiten genauer miteinander vergleichen zu können, wird die Trainingsbelastung in einen geschätzten Erholungsbedarf umgerechnet.

Bei der Berechnung der Trainingsbelastung werden verschiedene Faktoren berücksichtigt, die sich auf die Trainingsbelastung und den geschätzten Erholungsbedarf auswirken. Hierzu zählen $HF_{sit}$, $HF_{max}$, $VO_{2max}$, Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und dein Trainingspensum. Dein aerober und anaerober Schwellenwert (kann im Webservice Flow eingestellt werden), deine Herzfrequenz während des Trainings und die Dauer der Trainingseinheit beeinflussen ebenfalls die Berechnung. Die Trainingsbelastung und der Erholungsbedarf werden nicht nur durch Sportart-spezifische Faktoren, sondern auch durch die Intensität der ausgeübten Sportart beeinflusst.

| | |
|---|---|
| | Nach jeder Trainingseinheit erhältst du in der Trainingszusammenfassung eine Beschreibung deiner Trainingsbelastung und die geschätzte Zeit, die es dauert, sich davon wieder zu erholen. |

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

In dieser Tabelle findest du den geschätzten Erholungsbedarf für die verschiedenen Trainingsbelastungen.

Eine ausführlichere visuelle Interpretation deiner Trainingsbelastung und Erholung findest du im Polar Flow Webservice.

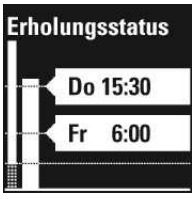
## ERHOLUNGSSTATUS

Der Erholungsstatus verfolgt deine kumulative Belastung, d. h. Intensität, Umfang und Häufigkeit deines Trainings und deiner Aktivitäten, unter Berücksichtigung deines Trainingspensums. Bei der Berechnung des Erholungsstatus wird deine Trainingsbelastung mit den Daten deiner täglichen Aktivitäten kombiniert. Dabei werden dein Erholungsstatus geschätzt und es wird berechnet, wie lange es dauert, bis du dich erholt hast. Diese Funktion hilft dir zusammen mit anderen Funktionen wie z. B. dem Orthostatischen Test, Über- oder Untertraining zu vermeiden und deine Trainingspläne an deine Ziele anzupassen.

Dein Erholungsstatus basiert auf deiner kumulativen Trainingsbelastung, täglichen Aktivität und deinen Ruhephasen in den vergangenen 8 Tagen. Die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitäten werden höher gewichtet als die früheren, sodass sie sich auf deinen Erholungsstatus am stärksten auswirken. Deine Aktivitäten außerhalb der Trainingseinheiten werden mit einem internen 3D-Beschleunigungsmesser verfolgt, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Unregelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du außerhalb deiner Trainingseinheiten bist. Indem du deine tägliche Aktivität mit deiner Trainingsbelastung kombinierst, kannst du deinen Erholungszustand präzise bestimmen. Die kontinuierliche Überwachung deines Erholungsstatus hilft dir, deine persönlichen Grenzen zu ermitteln, Über- und Untertraining zu vermeiden sowie die Trainingsintensität und -dauer an deine Tages- oder Wochenziele anzupassen.

Um so genaue Informationen zu deinem Erholungsstatus wie möglich zu erhalten, trage beim Training einen Herzfrequenz-Sensor.

| | |
|---|---|
| | **Sehr belastet**<br><br>„Sehr belastet“ bedeutet, dass du kürzlich sehr stark trainiert hast und deine kumulative Belastung sehr hoch ist. Langfristig verbessert dies deine Fitness und Leistung. Du musst dir nur bis zur nächsten intensiven Trainingsphase oder bis zum nächsten Wettkampf ausreichend Zeit lassen, um dich vollständig zu erholen.<br><br>**Belastet**<br><br>„Belastet“ bedeutet, dass deine Trainingsbelastung allmählich zugenommen hat und jetzt hoch ist. Dies bedeutet möglicherweise auch, dass du dich nicht vollständig von deinem vorherigen Training oder deiner vorherigen Aktivität erholt hast. Zum Verbessern von Fitness und Leistung ist intensives Training in gewissen Abständen erforderlich, in denen du dich ausreichend erholst.<br><br>**Ausgeglichen**<br><br>„Ausgeglichen“ bedeutet, dass das Verhältnis zwischen deinem letzten Training und der Dauer der Erholung von diesem Training ausgeglichen ist. Wenn du dir genügend Zeit für die Erholung lässt, erzielst du den maximalen Nutzen aus deinem Training.<br><br>**Unterfordert**<br><br>„Unterfordert“ bedeutet, dass du in letzter Zeit weniger als üblich trainiert hast. Möglicherweise benötigst du aufgrund einer Erkrankung, aufgrund von Alltagsstress oder einer Änderung deines Trainingsplans zusätzliche Zeit für deine Erholung. Beachte jedoch, dass sich der erzielte Trainingnutzen verringern kann, wenn du ohne sorgfältige Planung deine Trainingsbelastung für mehrere aufeinanderfolgende Wochen verringerst. |

| | |
|---|---|
|  | Zeigt, wann du die nächste Erholungsstufe erreichst. |

### Anzeigen deines Erholungsstatus

- Tippe in der Uhrzeitanzeige auf das Display

oder

- Gehe im Hauptmenü zu **Status > Erholungsstatus**.

**Anzeigen deiner täglichen Kalorien**

Lass dir anzeigen, wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und die BMR (Basale metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.

- Tippe in der Uhrzeitanzeige zweimal auf das Display

oder

- Gehe im Hauptmenü zu **Heutige Aktivität** und drücke in der Ansicht „Aktivität" die START-Taste.

Eine ausführlichere Anzeige deiner täglichen Aktivität einschließlich Intensität der Aktivität, Aktivitätszeit, Inaktivität, Schrittanzahl/Distanz, Kalorienverbrauch und Schlafzeit/-index ist in der mobilen App und dem Polar Flow Webservice verfügbar.

## ACTIVITY TRACKING

Der V800 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Unregelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du außerhalb deiner Trainingseinheiten bist.

Er gibt dir ein tägliches Aktivitätsziel vor und liefert Anleitungen zum Erreichen deines Ziels. Der V800 fordert dich auch auf, dich zu bewegen, wenn du zu lange inaktiv warst. Du kannst die Daten auf deinem V800 oder in der Polar Flow App betrachten.

Das tägliche Aktivitätsziel, das dir der Polar V800 vorgibt, basiert auf den allgemeinen Empfehlungen für physische Aktivitäten mittlerer und hoher Intensität sowie auf Forschungsergebnissen zu den negativen gesundheitlichen Auswirkungen einer sitzenden Lebensweise. Das tägliche Aktivitätsziel, das dir der V800 vorgibt, ist möglicherweise etwas anspruchsvoller als die meisten Empfehlungen. Zusätzlich zu einer Stunde Aktivitäten mittlerer Intensität haben auch Aktivitäten niedriger Intensität einen wichtigen Anteil beim Erreichen des vom V800 gesetzten täglichen Aktivitätsziels.

Dein tägliches Aktivitätsziel wird auf Basis deiner Benutzereingaben und deines typischen Tagesablaufs festgelegt. Wenn du zum Beispiel im Büro arbeitest, musst du während eines normalen Tages circa vier Stunden mit Aktivitäten niedriger Intensität verbringen. An Personen, die in ihrer Arbeitszeit viel stehen und gehen, stellt der V800 höhere Anforderungen.

## AKTIVITÄTSDATEN

Eine sich allmählich füllende Aktivitätsleiste im V800 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels an. Die Aktivitätsleiste wird in **Heutige Aktivität** und optional in der Uhrzeitanzeige angezeigt (halte die AUF-Taste gedrückt, um die Darstellung der Uhrzeitanzeige zu ändern).

Unter **Heutige Aktivität** kannst du überprüfen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

- **Aktivität**
  - **Aktivitätszeit**: „Aktivitätszeit" gibt dir Auskunft über die kumulierte Zeit der Körperbewegungen, die deine Fitness und Gesundheit fördern.
  - **Kalorien**: Gibt die Anzahl der Kalorien an, die du durch Training, Aktivität und die BMR (Basale metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist.)
  - **Schritte**: Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet. Als Faustregel gilt die Empfehlung, pro Tag mindestens 10.000 Schritte zurückzulegen.

  Drücke in der Ansicht **Aktivität** die START-Taste, um zu sehen, wie sich dein Kalorienverbrauch auf Training, Aktivität und Stoffwechselaktivität verteilt.

- **Zu leisten**: Der V800 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem V800 bedeutet „Auf sein" niedrige Intensität, „Walken" mittlere Intensität und „Laufen" hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität und du kannst dort deine eigene Methode zum Erreichen deines Ziels wählen.

### Inaktivitätsalarm

Der V800 erkennt, wenn du während des Tages zu lange inaktiv warst.

Wenn du dich 55 Minuten lang nicht bewegt hast, wird **Zeit für Bewegung** angezeigt. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität. Wenn du in den nächsten fünf Minuten nicht aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsalarm.

In **Eingaben** > **Allgemeine Einstellungen** > **Inaktivitätsalarm** kannst du den Alarm ein- oder ausstellen.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsalarme du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

**Schlafinformationen im Flow Webservice und in der Flow App**

Wenn du deinen V800 nachts trägst, verfolgt er deinen Schlaf. Du brauchst keinen Schlafmodus zu aktivieren. Der V800 erkennt an den Bewegungen deines Handgelenks, ob du schläfst.

Deine Schlafzeit ist die längste durchgehende Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Bis zu 1-stündige Schlafunterbrechungen stoppen die Schlafberechnung nicht, fließen jedoch nicht in die Schlafzeit ein. Unterbrechungen von mehr als 1 Stunde beenden die Berechnung der Schlafzeit.

Nach dem Synchronisieren des V800 werden im Flow Webservice und in der Flow App die Schlafdauer und die Qualität des Schlafs (ruhig/unruhig) angezeigt. Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet der Algorithmus lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Die Dauer des erholsamen Schlafs ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

**Aktivitätsdaten in der Flow App**

Mit der Polar Flow App kannst du unterwegs deine Aktivitätsdaten verfolgen und auswerten und sie drahtlos vom V800 mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

## TRAINING BENEFIT (TRAININGSNUTZEN)

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) hilft dir, die Wirkung deines Trainings besser zu verstehen. Diese Funktion erfordert die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform zu deinem Training, sofern du für mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert hast.

**WIE FUNKTIONIERT DAS?**

Das Trainingsnutzen-Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du darin verbraucht hast.

Motivierendes Feedback direkt nach dem Training ist etwas, von dem wir alle profitieren können. Wenn du den Effekt von verschiedenen Trainingseinheiten bestimmen möchtest, sagt dir diese Funktion genau, was du wissen möchtest. Du erhältst einen schnellen Überblick nach jeder Einheit und kannst für detaillierteres Feedback entweder deine Trainingsdatei oder eine detailliertere Analyse auf polar.-com/flow abrufen. Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

| Feedback | Trainingsnutzen |
|---|---|
| Maximaltraining+ | Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Maximaltraining | Was für eine Einheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. |
| Maximal- & Tempotraining | Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. |
| Tempo- & Maximaltraining | Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert. |
| Tempotraining+ | Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Tempotraining | Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. |
| Tempo- & Herz-Kreislauf-Training | Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer entwickelt. |
| Herz-Kreislauf- & Tempotraining | Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. |
| Herz-Kreislauf-Training+ | Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert. |
| Herz-Kreislauf-Training | Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. |

| Feedback | Trainingsnutzen |
|---|---|
| Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang | Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert. |
| Herz-Kreislauf- & Basistraining | Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert. |
| Basis- & Herz-Kreislauf-Training, lang | Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert. |
| Basis- & Herz-Kreislauf-Training | Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert. |
| Basistraining, lang | Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. |
| Basistraining | Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert. |
| Erholungstraining | Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen. |

## SPRUNGTEST

Du kannst aus drei Arten von Sprungtests wählen: Hocksprung, Sprung mit Gegenbewegung und kontinuierliche Sprünge. Sowohl im Hock-Sprungtest (Squat) als auch im Gegenbewegungs-Sprungtest (Countermovement Jump) werden deine Schnellkraft gemessen. Im Gegenbewegungs-Sprungtest werden jedoch deine Muskeln und Sehnen im Voraus gedehnt. Dies ermöglicht dir in der Regel höhere Sprünge. Der kontinuierliche Sprungtest (Continuous Jump) misst deine anaerobe Leistung. Er ist besonders für Sportarten nützlich, bei denen anaerobe Leistung, d. h. maximale Anstrengung über kurze Zeiträume, gefragt ist.

Um den Sprungtest durchzuführen, gehe zu **Tests > Sprungtest**. Um den Test durchzuführen, benötigst du einen Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart. Weitere Informationen findest du unter "Polar Laufsensor Bluetooth® Smart" auf Seite 122

Wenn du keinen Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart mit dem V800 gekoppelt hast, wird **Ein Polar Laufsensor wird benötigt** angezeigt, wenn du versuchst, den **Sprungtest** zu starten.

Bevor du einen der Sprungtests durchführst, musst du dich ordnungsgemäß aufgewärmt haben, insbesondere deine Beinmuskeln. Wenn du einen der Tests durchführst, verwende stets dieselbe richtige Sprungtechnik, um die Vergleichbarkeit und Zuverlässigkeit der Ergebnisse zu maximieren.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Sprungtest > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt. Im V800 Tagebuch kannst du deine früheren Ergebnisse betrachten. Um eine visuelle Auswertung deiner Sprungtestergebnisse anzuzeigen, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem **Tagebuch** aus, um die Details dafür anzuzeigen.

### SQUAT JUMP (HOCKSPRUNG)

Der Squat-Sprungtest misst deine Schnellkraft. Dieser Test wird durchgeführt, indem du deine Knie im 90-Grad-Winkel beugst und aus dieser Position senkrecht so hoch wie möglich springst. Halte deine Hände auf den Hüften, um zu vermeiden, dass das Schwingen deiner Arme den Test beeinflusst. Die Knie und Knöchel sollten beim Abheben und bei der Landung auf dem Fußballen gestreckt sein.

Im Test führst du drei Hocksprünge durch; der beste Versuch ergibt das Testergebnis. Lege zwischen den Versuchen eine kurze Erholungspause ein, um sicherzustellen, dass du bei jedem Versuch die maximale Kraft aufbringst.

#### Durchführen des Squat-Sprungtests

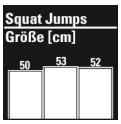
Lege den Polar *Bluetooth*® Smart Laufsensor an, wähle **Sprungtest > Squat** und drücke danach die START-Taste. **Suche Laufsensor** wird angezeigt. Wenn du den Test starten kannst, wird **Squat Jumps Jetzt starten!** angezeigt.

1. Stelle dich mit den Händen auf den Hüften und im 90-Grad-Winkel gebeugten Knien hin. Bleibe einige Sekunden lang ruhig stehen.
2. Springe senkrecht ohne jede Gegenbewegung.
3. Lande auf beiden Füßen und halte deine Beine und Knöchel gestreckt.
4. Führe insgesamt drei Hocksprünge aus. Lege zwischen den Versuchen eine kurze Erholungspause ein, um sicherzustellen, dass du bei jedem Versuch die maximale Kraft aufbringst.

Es ist wichtig, dass du während des Squat-Sprungtests keine Gegenbewegung ausführst.

| | |
|---|---|
| | Während des Tests werden die Anzahl der durchgeführten Sprünge (**1/3, 2/3 oder 3/3**) und die Höhe deines letzten Sprungs (z. B. **53 cm**) angezeigt. |

### Testergebnisse

| | |
|---|---|
|  | Nach dem Test werden die Höhen aller drei Sprünge angezeigt. |

## SPRUNG MIT GEGENBEWEGUNG

Der Gegenbewegungs-Sprungtest (Countermovement Jump) misst deine Schnellkraft. Dieser Test wird durchgeführt, indem du dich gerade hinstellst, dann deine Knie im 90-Grad-Winkel beugst und aus dieser Position senkrecht so hoch wie möglich springst. Halte deine Hände auf den Hüften, um zu vermeiden, dass das Schwingen deiner Arme den Test beeinflusst. Die Knie und Knöchel sollten beim Abheben und bei der Landung auf dem Fußballen gestreckt sein.

Im Test führst du drei Gegenbewegungs-Sprünge durch; der beste Versuch ergibt das Testergebnis. Lege zwischen den Versuchen eine kurze Erholungspause ein, um sicherzustellen, dass du bei jedem Versuch die maximale Kraft aufbringst.

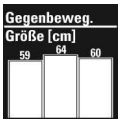
### Durchführen des Gegenbewegungs-Sprungtests

Lege den Polar *Bluetooth*® Smart Laufsensor an, wähle **Sprungtest > Gegenbewegung** und drücke danach die START-Taste. **Suche Laufsensor** wird angezeigt. Wenn du den Test starten kannst, wird **Gegenbewegung Jetzt starten!** angezeigt.

1. Stelle dich gerade mit den Händen auf den Hüften hin.
2. Beuge deine Knie schnell in einen 90-Grad-Winkel und springe direkt senkrecht hoch.
3. Lande auf beiden Füßen und halte deine Beine und Knöchel gestreckt.
4. Führe insgesamt drei Gegenbewegungs-Sprünge aus. Lege zwischen den Versuchen eine kurze Erholungspause ein, um sicherzustellen, dass du bei jedem Versuch die maximale Kraft aufbringst.

| | |
|---|---|
| | Während des Tests werden die Anzahl der durchgeführten Sprünge (**1/3, 2/3 oder 3/3**) und die Höhe deines letzten Sprungs (z. B. **59 cm**) angezeigt. |

### Testergebnisse

| | |
|---|---|
|  | Nach dem Test werden die Höhen aller drei Sprünge angezeigt. |

## KONTINUIERLICHE SPRÜNGE

Der kontinuierliche Sprungtest (Continuous Jump) misst deine anaerobe Leistung. Dieser Test ist insbesondere nützlich für diejenigen, die Sportarten ausüben, die anaerobe Kraft erfordern, d. h. maximale Anstrengung über kurze Zeiträume hinweg. Das Ziel des kontinuierlichen Sprungtests ist es, möglichst viele Sprünge im festgelegten Zeitraum durchzuführen.

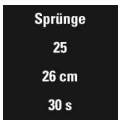
Der kontinuierliche Sprungtest wird durchgeführt, indem du deine Knie im 90-Grad-Winkel beugst, aus dieser Position senkrecht so hoch wie möglich springst und auf beiden Füßen landest. Danach beugst du wieder deine Knie und wiederholst die senkrechte Sprungbewegung, bis der festgelegte Zeitraum vorüber ist. Der Test sollte mit maximaler Kraft begonnen werden; springe so hoch und so schnell wie möglich. Im Verlauf des Tests ermüdest du natürlich, strenge dich jedoch über den gesamten Test hinweg maximal an. Im Polar Flow Webservice kannst du deinen Test Sprung für Sprung analysieren und sehen, wie deine Sprunghöhe im Verlauf des Tests nachgelassen hat.

### Durchführen des kontinuierlichen Sprungtests

Bevor du den kontinuierlichen Sprungtest (Continuous Jump) durchführst, lege die Dauer des Tests fest. Wähle **Sprungtest > Dauer f. kont. Test festlegen**. Für die Dauer kannst du **15 Sekunden, 30 Sekunden, 60 Sekunden** oder **Andere Dauer einstellen** wählen. Wenn du **Andere Dauer einstellen** wählst, kannst du die Dauer auf einen beliebigen Wert von 5 Sekunden bis 300 Sekunden einstellen.

Lege den Polar *Bluetooth*® Smart Laufsensor an, wähle **Sprungtest > Kontinuierlich** und drücke danach die START-Taste. **Suche Laufsensor** wird angezeigt. Wenn du den Test starten kannst, wird **Kontinuierliche Sprünge Jetzt starten!** angezeigt.

1. Stelle dich gerade mit den Händen auf den Hüften hin.
2. Beuge deine Knie im 90-Grad-Winkel und springe aus dieser Position sofort senkrecht hoch.
3. Lande auf beiden Füßen und halte deine Beine und Knöchel gestreckt.
4. Wiederhole die Sprungbewegung kontinuierlich, bis der Test vorüber ist (du wirst durch ein akustisches Signal und Vibration benachrichtigt, wenn das Ende des Tests erreicht ist).

| | |
|---|---|
|  | Während des Tests werden die Anzahl der durchgeführten Sprünge und die verbleibende Zeit angezeigt. |

**Testergebnisse**

| | |
|---|---|
| | Nach dem Test werden die Anzahl der durchgeführten Sprünge, die durchschnittliche Höhe deiner Sprünge und die durchschnittliche Leistung pro Kilogramm/Pfund angezeigt. |

## FITNESS TEST

Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_{2max}$) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto langsamer verbessert sich der OwnIndex Wert.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (Zuhause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.
- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.

- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

#### VOR DEM TEST

Legen deinen Herzfrequenz-Sensor an. Weitere Informationen findest du unter "Anlegen des Herzfrequenz-Sensors" auf Seite 63

Bevor du den Test startest, vergewissere dich unter **Eingaben > Benutzereingaben**, dass deine Benutzereingaben einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

#### DURCHFÜHREN DES TESTS

Um den Fitness Test durchzuführen, gehe zu **Tests > Fitness Test > Entspannen & Test starten**.

- **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, werden ein Herzfrequenz-Diagramm, deine aktuelle Herzfrequenz sowie die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt. Bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der BACK-Taste abbrechen. Wenn du den Test abbrichst, wird **Test wurde abgebrochen** angezeigt.

Sollte der V800 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

#### TESTERGEBNISSE

Wenn der Test abgeschlossen ist, ertönen zwei Signaltöne. Eine Beschreibung deines Fitness Test-Ergebnisses und dein geschätzter $VO_{2max}$ -Wert werden angezeigt.

**VO2max in Benutzereingaben aktualisieren?** wird angezeigt.

- Wähle **Ja**, wenn du den Wert in deinen **Benutzereingaben** speichern möchtest.
- Wähle **Nein** nur aus, falls du deinen vor kurzem gemessenen $VO_{2max}$-Wert kennst und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem Ergebnis unterscheidet.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Fitness Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Um eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

**Fitnessklassen**

**Männer**

| Alter/Jahre | Schwach | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

**Frauen**

| Alter/Jahre | Schwach | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der $VO_{2max}$ an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## ORTHOSTATISCHER TEST (ORTHOSTATIC TEST)

Der orthostatische Test ist ein weit verbreitetes Werkzeug zur Messung des Gleichgewichts zwischen Training und Erholung. Er basiert auf durch Training verursachte Änderungen in der Funktion deines autonomen vegetativen Nervensystems. Die Ergebnisse des orthostatischen Tests können durch zahlreiche externe Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel mentaler Stress, Schlaf, versteckte Krankheiten, Umgebungsbedingungen (Temperatur, Höhe) und anderen. Eine langfristige Nachverfolgung hilft dir, dein Training zu optimieren und Übertraining zu vermeiden.

Der orthostatische Test basiert auf einer Messung der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität. Veränderungen der Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität spiegeln die Veränderungen der Selbstregulierung des Herz-Kreislauf-Systems wieder. Während des Tests werden die Ruhe-Herzfrequenz (HF Ruhe), Herzfrequenz im Stehen (HF Stand) und die Spitzen-Herzfrequenz (HF Peak) gemessen. Die während des orthostatischen Tests gemessene Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität sind gute Indikatoren für Störungen des autonomen Nervensystems, z. B. Erschöpfung oder Übertraining. Die Herzfrequenz-Reaktionen auf Erschöpfung und Übertraining sind jedoch immer individuell und müssen daher über einen längeren Zeitraum beobachtet werden.

### VOR DEM TEST

Wenn du den Test zum ersten Mal durchführst, sollten sechs Ausgangsmessungen über einen Zeitraum von zwei Wochen durchgeführt werden, um deinen persönlichen Ausgangswert zu bestimmen. Diese Ausgangsmessungen sollten in zwei typischen Trainingswochen durchgeführt werden, also nicht innerhalb von intensiven Trainingsperioden. Die Ausgangsmessungen sollten sowohl Tests nach Trainings- als auch nach Erholungstagen beinhalten.

Nachdem du die Ausgangsmessungen aufgezeichnet hast, solltest du den Test 2- bis 3-mal pro Woche durchführen. Führe den Test sowohl am Morgen nach einem Regenerationstag als auch nach einem harten Trainingstag (oder nach mehreren harten Trainingstagen) durch. Optional kann ein dritter Test nach einem normalen Trainingstag durchgeführt werden. Der Test liefert keine verlässlichen Informationen, wenn du nicht oder sehr unregelmäßig trainierst. Wenn du eine Trainingspause von 14 Tagen oder mehr einlegst, solltest du in Erwägung ziehen, deine Langzeit-Durchschnittswerte zurückzusetzen und die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Der Test sollte immer unter standardisierten/ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden, um genaueste Ergebnisse zu erzielen. Es wird empfohlen, den Test morgens vor dem Frühstück durchzuführen. Die folgenden Grundvoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Lege den Herzfrequenz-Sensor an.
- Du solltest entspannt und ruhig sein.
- Du kannst den Test in einer entspannten sitzenden oder liegenden Position durchführen. Die

Position sollte bei jedem Test die gleiche sein.

- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.

- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine Mahlzeiten zu dir nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.

- Es wird empfohlen, den Test regelmäßig zur selben Tageszeit durchzuführen, um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten, bevorzugt morgens nach dem Aufstehen.

#### DURCHFÜHREN DES TESTS

Wähle **Tests > Orthostatic Test > Entspannen & Test starten**. **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Wenn das Herzfrequenz-Signal erkannt wurde, wird die Meldung **Hinlegen** auf dem Display angezeigt.

- Bewege dich während dieser ersten dreiminütigen Testphase nicht.
- Nach drei Minuten erhältst du vom Armbandempfänger ein Signal und **Aufstehen** erscheint im Display. Stehe auf und bleibe für drei Minuten still stehen.
- Nach drei Minuten ertönt erneut ein Signal am Armbandempfänger, und der Test ist beendet.
- Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der BACK-Taste unterbrechen. **Test wurde abgebrochen** wird angezeigt.

Sollte der V800 deine Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test ist fehlgeschlagen**. In diesem Fall solltest du kontrollieren, ob die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

#### TESTERGEBNISSE

Als Ergebnis siehst du einen Vergleich deiner HF Ruhe-, HF Stand- und HF Peak-Werte mit deinen vorherigen Ergebnissen.

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Tests > Orthostatic Test > Letztes Ergebnis** angezeigt. Es wird nur das Ergebnis des zuletzt durchgeführten Tests angezeigt.

Im Polar Flow Webservice kannst du deine Testergebnisse langfristig verfolgen. Um eine visuelle Auswertung deiner Ergebnisse für den orthostatischen Test zu erhalten, gehe zum Polar Flow Webservice und wähle den Test in deinem Tagebuch aus, um die Details dafür anzuzeigen.

## RUNNING INDEX

Der Running Index bietet eine einfache Möglichkeit, Änderungen der Laufleistung zu beobachten. Ein Running Index Wert ist eine Schätzung der maximalen aeroben Laufleistung, die durch die aerobe Leistungsfähigkeit und Laufökonomie beeinflusst wird. Durch die langfristige Aufzeichnung des Running Index kannst du Fortschritte verfolgen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass dein Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau gesteigert wird.

Beim V800 berücksichtigt der Running Index die Auswirkungen von Bergab- und Bergaufläufen. Bei einer vorgegebenen Geschwindigkeit ist bergauf zu laufen für den Körper anstrengender als in ebenem Gelände, während bergab zu laufen weniger anstrengend ist.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die $HF_{max}$ und $HF_{Ruhe}$ eingestellt hast.

Der Running Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, bei der die Herzfrequenz- und die GPS-Funktion eingeschaltet sind bzw. der Laufsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird, sofern folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Das verwendete Sportprofil ist eine Laufsportart (Laufen, Laufen (Straße), Geländelauf usw.)
- Die Geschwindigkeit muss 6 km/h oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Höhendaten müssen verfügbar sein (andernfalls werden Bergauf- und Bergabstrecken nicht berücksichtigt).
- Deine Herzfrequenz muss 40 % über deinem HFR-Wert (Herzfrequenz-Reserve) liegen. Die HFR ist die Differenz zwischen der maximalen Herzfrequenz und der Ruhe-Herzfrequenz.
- Wenn du einen Laufsensor verwendest, muss er kalibriert werden. Wenn du GPS verwendest, musst es auf **Hohe Genauigkeit** eingestellt sein.

Um so präzise Leistungswerte wie möglich zu erhalten, vergewissere dich, dass du deine Werte für die $HF_{max}$ und $HF_{Ruhe}$ eingestellt hast. Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit. Während einer Trainingseinheit darfst du zweimal anhalten, z. B. an einer Ampel, ohne dass die Berechnung gestört wird. Nach der Trainingseinheit zeigt der V800 einen Running Index Wert an und speichert das Ergebnis in der Trainingszusammenfassung.

Wenn du einen Laufsensor verwendest, muss dieser kalibriert sein.

Vergleiche dein Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle.

**KURZFRISTIGE ANALYSE**

**Männer**

| Alter/Jahre | Schwach | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

**Frauen**

| Alter/Jahre | Schwach | Niedrig | Na ja | Mittel | Gut | Sehr gut | Exzellent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der $VO_{2max}$ an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Es kann zu täglichen Abweichungen der Running Index Werte kommen. Der Running Index ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Der Wert für einen bestimmten Tag wird durch veränderte Laufbedingungen beeinflusst, wie z. B. das Gelände, Wind oder Temperatur und weitere Faktoren.

### LANGFRISTIGE ANALYSE

Die einzelnen Running Index Werte bilden einen Trend, der deinen Erfolg beim Laufen über bestimmte Distanzen vorhersagen kann.

Das folgende Diagramm schätzt die Zeit, die ein Läufer über eine bestimmte Distanz erreichen kann, wenn er seine maximale Leistung erzielt. Verwende bei der Interpretation der Tabelle den langfristigen Durchschnittswert deines Running Index. Die Vorhersage ist am genauesten für Running Index Werte, die bezüglich Geschwindigkeit und äußeren Umständen denjenigen der angestrebten Leistung ähneln.

| Running Index | Cooper Test (m) | 5 km (Std.:Min.:Sek.) | 10 km (Std.:Min.:Sek.) | 21,098 km (Std.:Min.:Sek.) | 42,195 km (Std.:Min.:Sek.) |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | 1800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |

| Running Index | Cooper Test (m) | 5 km (Std.:Min.:Sek.) | 10 km (Std.:Min.:Sek.) | 21,098 km (Std.:Min.:Sek.) | 42,195 km (Std.:Min.:Sek.) |
|---|---|---|---|---|---|
| 70 | 3450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 72 | 3550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74 | 3650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76 | 3750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78 | 3850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

## HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

| Zielzone | Intensität (% der HFmax*), Schläge/min | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|---|---|---|---|
| MAXIMUM | 90–100% 171-190 S/min | weniger als 5 Minuten | Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.<br><br>Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.<br><br>Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen. |
| HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING | 80–90% 152-172 S/min | 2-10 Minuten | Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.<br><br>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.<br><br>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sport- |

| Zielzone | Intensität (% der HFmax*), Schläge/min | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|---|---|---|---|
| | | | ler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison. |
| MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING | 70–80% 133-152 S/min | 10-40 Minuten | Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.<br><br>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.<br><br>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren. |
| LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING | 60–70% 114-133 S/min | 40-80 Minuten | Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.<br><br>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.<br><br>Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers. |

| Zielzone | Intensität (% der HFmax*), Schläge/min | Beispiele für die Trainingsdauer | Trainingseffekt |
|---|---|---|---|
| SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING<br> | 50–60% 104-114 S/min | 20-40 Minuten | Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.<br><br>Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.<br><br>Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison. |

*$HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220 – Lebensalter). Beispiel: 30 Jahre alt, 220 – 30= 190 S/min.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst in deinen Sportprofil-Einstellungen im Polar Flow Webservice die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten $HF_{max}$ -Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den

gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

### SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ($HF_{max}$)
- Herzfrequenz während des Trainings
- Individuelle Ruhe-Herzfrequenz-Wert ($HF_{Ruhe}$)
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ($VO2_{max}$)
- Höhe

Um für die Smart Calories-Berechnung eine größtmögliche Genauigkeit zu erzielen, gib in den V800 deine gemessenen Werte für $VO2_{max}$ und $HF_{max}$ ein, falls du sie kennst. Wenn nicht, verwende die mit dem Polar Fitness Test ermittelten Werte.

## SMART NOTIFICATIONS (IOS)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons.

Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteten Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth dann immer eingeschaltet ist.

### EINSTELLUNGEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarme und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben.

Nachdem du die Firmware deines Polar Geräts aktualisiert hast, **musst du es erneut mit der Flow App koppeln, damit die Smart Notifications-Einstellungen angezeigt werden**. Wenn du die Geräte nicht erneut koppelst, ist die Einstellung nicht sichtbar.

**V800**

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein.

- Wähle **Ein**, um Benachrichtigungen zu erhalten und den Inhalt der Benachrichtigungen auf der Anzeige anzuzeigen.
- Wähle **Ein (keine Vorschau)**, wenn der Inhalt der Benachrichtigung nicht auf der Anzeige angezeigt werden soll. Du wirst dann lediglich informiert, dass du eine Benachrichtigung erhalten hast.
- **Bei Benachrichtigungen nicht stören**: Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarme für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte Nicht stören ein. Wähle dann den Zeitraum, für den „Nicht stören" aktiviert sein soll (Standardeinstellung: 22 bis 7 Uhr). Wenn „Nicht stören" aktiviert ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarme.

**Telefon**

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar Gerät erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf **Einstellungen > Mitteilungszentrale**.
2. Stelle sicher, dass die Apps, von denen Benachrichtigungen empfangen sollen, unter **Anzeigen** aufgeführt sind und deren Mitteilungstyp auf Banner oder Hinweise gesetzt ist.

Du erhältst keine Benachrichtigungen für Apps, die unter Nicht anzeigen aufgeführt sind.

**Flow App**

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App wie folgt ein- und ausschalten.

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere deinen Polar V800 mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar V800 gedrückt hältst.
3. Gehe auf **Geräte**.
4. Wähle unter „Smart notifications" die Option **Ein, Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Telefon zu aktivieren (d. h. der Polar Flow App Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Telefons zu

gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. Benachrichtigungen aktivieren? wird angezeigt. Tippe auf Aktivieren. Wähle dann Polar Flow und tippe auf OK.

### VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert (V800). Wenn du einen Anruf erhältst, kannst du wählen, ob du ihn annimmst, stumm schaltest oder ablehnst (nur mit iOS 8). Die Stummschaltung wirkt sich lediglich auf dein Polar-Gerät aus, d. h. nicht auf dein Telefon. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe empfangen und Navigationsanweisungen (nur mit Google Maps) erhalten, wenn die Flow App auf deinem Telefon ausgeführt wird. Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

Benachrichtigungen verwerfen

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

Nicht stören

Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarme für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarme.

Nicht stören ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Du kannst den Zeitraum über die **Allgemeinen Einstellungen** auf deinem Polar Gerät ändern.

Wenn „Nicht stören“ eingeschaltet ist, wird oben links in der Anzeige deines V800 ein Symbol (ein zunehmender Mond) angezeigt, um anzugeben, dass du keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

## SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf

deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons. Beachte, dass du während deiner Trainingseinheiten keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Telefon Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Stelle sicher, dass auf deinem V800 die neueste Firmware-Version installiert ist.
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für Android, und dein V800 muss mit der App gekoppelt werden. Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Telefon die Polar Flow App ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

Wir haben die Funktion mit einigen der gängigsten neuen Smartphone-Modelle wie dem Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 und Sony Xperia Z3 getestet. Es kann bei der Funktionalität Unterschiede gegenüber anderen Smartphone-Modellen geben, die Android 5.0 unterstützen.

## EINSTELLUNGEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarme und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben.

Nachdem du die Firmware deines Polar Geräts aktualisiert hast, musst du es erneut mit der Flow App koppeln, damit die Smart Notifications-Einstellungen angezeigt werden. Wenn du die Geräte nicht erneut koppelst, ist die Einstellung nicht sichtbar.

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Du kannst sie auf deinem V800 oder in der Polar Flow App ein- und ausschalten. Wenn du Änderungen an den Einstellungen vornimmst, empfehlen wir, dies stets auf deinem V800 zu tun.

### V800

Du kannst die Funktion Smart Notifications auf dem V800 wie folgt ein- und ausschalten.

Gehe auf deinem V800 zu **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications**.

- Wähle **Ein**, um Benachrichtigungen zu erhalten und den Inhalt der Benachrichtigungen auf der Anzeige anzuzeigen.
- Wähle **Ein (keine Vorschau)**, wenn der Inhalt der Benachrichtigung nicht auf der Anzeige angezeigt werden soll. Du wirst dann lediglich informiert, dass du eine Benachrichtigung erhalten hast.

### Flow App

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App wie folgt ein- und ausschalten.

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere deinen Polar V800 mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar V800 gedrückt hältst.
3. Gehe auf **Geräte**.
4. Wähle unter „Smart notifications“ die Option **Ein, Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Telefon zu aktivieren (d. h. der Polar Flow App Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Telefons zu gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. Benachrichtigungen aktivieren? wird angezeigt. Tippe auf Aktivieren. Wähle dann Polar Flow und tippe auf OK.

5. Synchronisiere deinen V800 mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem V800 gedrückt hältst.

Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen V800 mit der mobilen App zu synchronisieren.

**Telefon**

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar V800 zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

## VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert. Für Kalendereereignisse oder Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du auf die ZURÜCK-Taste an deinem V800 tippst, den Anruf annimmst oder 30 Sekunden vergangen sind.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, wenn der Anrufer im Telefonbuch deines mobilen Geräts enthalten ist und der Name nur lateinische Standardzeichen sowie Sonderzeichen der folgenden Sprachen enthält: Französisch, Finnisch, Schwedisch, Deutsch, Norwegisch oder Spanisch.

**Benachrichtigungen verwerfen**

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

**Nicht stören**

Wenn du Benachrichtigungen und Anrufalarme für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren möchtest, schalte „Nicht stören“ ein. Wenn diese Option eingeschaltet ist, erhältst du im festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen oder Anrufalarme.

Nicht stören ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Du kannst den Zeitraum über die **Allgemeinen Einstellungen** auf deinem Polar Gerät ändern.

Wenn „Nicht stören“ eingeschaltet ist, wird oben links in der Anzeige deines V800 ein Symbol (ein zunehmender Mond) angezeigt, um anzugeben, dass du keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

Apps blockieren

In der Polar Flow App kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem V800 die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter **Einstellungen > Benachrichtigungen > Apps blockieren** aufgeführt, sodass du sie auf Wunsch blockieren kannst.

# SCHRITTFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ermöglicht dir, deine Schrittfrequenz ohne separaten Laufsensor zu ermitteln. Deine Schrittfrequenz wird mit einem eingebauten Beschleunigungssensor anhand der Bewegungen deines Handgelenks gemessen. Um diese Funktion zu nutzen, muss auf deinem V800 mindestens Firmware-Version 1.7 installiert sein. Bitte beachte, dass wenn du einen Laufsensor verwendest, die Schrittfrequenz immer über den Laufsensor gemessen wird.

Die Schrittfrequenz-Messung am Handgelenk ist in den folgenden Laufsportarten verfügbar:

- Gehen, Laufen, Jogging, Straßenlauf, Trailrunning, Laufband, Leichtathletik-Läufe und Ultrarunning

Sie ist auch in den folgenden Multisport-Profilen verfügbar, wenn der Laufteil absolviert wird:

- Triathlon, Duathlon, Gelände-Triathlon und Gelände-Duathlon

Um deine Schrittfrequenz während einer Trainingseinheit zu sehen, füge die Schrittfrequenz der Trainingsansicht des Sportprofils hinzu, das du beim Laufen verwendest. Du kannst das in den Sportprofilen im Polar Flow Webservice tun.

# POLAR LAUFPROGRAMM

Ein Polar Laufprogramm ist ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter www.polar.com/flow verfügbar.

Programme sind für 5000-m- und 10.000-m-Wettkämpfe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Laufeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem ausführlichen Leitfaden. Oder lies dir die ersten Schritte mit deinem Polar Laufprogramm durch.

## ERSTELLEN EINES POLAR LAUFPROGRAMMS

1. Melde dich beim Flow Webservice auf www.polar.com/flow an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

### STARTEN EINES LAUFZIELS

Bevor du eine Trainingseinheit startest, stelle sicher, dass du das Ziel deiner Trainingseinheit mit deinem Gerät synchronisiert hast. Die Einheiten werden mit deinem Gerät als Trainingsziele synchronisiert, und du startest sie von deinem **Tagebuch** aus. Befolge während deiner Trainingseinheit die Anweisungen auf deinem Gerät.

1. Gehe auf deinem Gerät zu **Tagebuch**.
2. Wähle einen Tag aus, um das geplante Ziel anzuzeigen.
3. Wähle das Ziel und dann das Sportprofil aus.
4. Drücke START und befolge die Anweisungen.

Wenn du ein Ziel verwenden möchtest, das für einen anderen Tag geplante wurde, wähle einfach einen Tag in deinem **Tagebuch** aus und starte die für diesen Tag geplante Trainingseinheit.

### VERFOLGEN DEINES FORTSCHRITTS

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Verfolge deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme**. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

## GESCHWINDIGKEITSZONEN

Mit den Geschwindigkeits-/Tempozonen kannst du während deiner Trainingseinheit einfach deine Geschwindigkeit bzw. dein Tempo überwachen und anpassen, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Zonen können verwendet werden, um die Effizienz deiner Trainingseinheiten zu fördern und helfen dir, dein Training mit verschiedenen Intensitäten zu absolvieren, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

### GESCHWINDIGKEITSZONEN-EINSTELLUNGEN

Die Einstellungen für die Geschwindigkeitszonen können im Flow Webservice angepasst werden. Du kannst sie in den Sportprofilen, in denen sie verfügbar sind, aktivieren oder deaktivieren. Es gibt fünf verschiedene Zonen, und du kannst die Zonenlimits wahlweise manuell anpassen oder die Standardwerte verwenden. Die Zonenlimits sind sportartenspezifisch, sodass du die Zonen optimal für jede Sportart einstellen kannst. Die Zonen stehen bei Laufsportarten (einschließlich Mannschaftssportarten, die Laufaktivitäten umfassen), Radsportarten sowie Rudern und Kanufahren zur Verfügung.

#### Standard

Wenn du **Standard** wählst, kannst du die Zonenlimits nicht ändern. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeits-/Tempozonen einer Person mit relativ hoher Fitness.

**Frei**

Wenn du **Frei** wählst, können alle Limits geändert werden. Wenn du z. B. deine tatsächlichen Schwellen wie deine anaerobe und aerobe Schwelle oder obere und untere Laktatschwelle bestimmt hast, kannst du mit Zonen basierend auf deiner individuellen Schwellengeschwindigkeit bzw. deinem individuellen Schwellentempo trainieren. Wir empfehlen, als deine anaerobe Schwellengeschwindigkeit und dein anaerobes Schwellentempo dein Minimum in Zone 5 festzulegen. Wenn du die aerobe Schwelle verwendest, lege sie als Minimum von Zone 3 fest.

### TRAININGSZIEL MIT GESCHWINDIGKEITSZONEN

Du kannst Trainingsziele basierend auf Geschwindigkeits-/Tempozonen festlegen. Nachdem du die Ziele über FlowSync synchronisiert hast, leitet dich dein Trainingsgerät während des Trainings entsprechend an.

### WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings kannst du sehen, in welcher Zone du momentan trainierst und wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht hast.

### NACH DEM TRAINING

In der Trainingsübersicht auf dem V800 wird eine Übersicht über die Zeiten angezeigt, die du in jeder Geschwindigkeitszone verbracht hast. Nach der Synchronisierung kannst du im Flow Webservice detaillierte Informationen zu Geschwindigkeitszonen anzeigen.

## SPORTPROFILE

Diese Funktion ermöglicht es dir, alle deine Sportarten hinzuzufügen und spezifische Einstellungen für jede davon definieren. Du kannst zum Beispiel maßgeschneiderte Ansichten für jede deiner Sportarten erstellen und wählen, welche Daten während deines Trainings angezeigt werden sollen: nur deine Herzfrequenz oder nur deine Geschwindigkeit und Distanz – was sich für deine Trainingsanforderungen und Bedürfnisse am besten eignet. Die Funktion erkennt automatisch, welche Sensoren du hinzugefügt hast.

Auf deinem V800 gibt es standardmäßig sechs Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein V800 darf maximal 20 Sportprofile enthalten. Für die Anzahl der Sportprofile im Polar Flow Webservice gibt es keine Beschränkungen. Wenn du über 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen V800 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

## SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **Sportprofil hinzufügen** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

## SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **Bearbeiten**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

### TRAININGSANSICHTEN

Wähle, welche Informationen während des Trainings in deinen Trainingsansichten angezeigt werden sollen. Du kannst insgesamt acht Trainingsansichten für jedes Profil einrichten. Für jede Trainingsansicht können bis zu vier Datenfelder angezeigt werden.

Klicke in einer vorhandenen Ansicht auf das Bleistiftsymbol, um sie zu bearbeiten, oder füge eine neue Ansicht hinzu. Du kannst ein bis vier Elemente für deine Ansicht aus sechs Kategorien auswählen:

| **Uhrzeit** | **Umgebung** | **Körperdaten** | **Distanz** | **Geschwindigkeit** | **Schritt-/Tritt-frequenz** |
|---|---|---|---|---|---|
| • Uhrzeit<br>• Dauer<br>• Rundenzeit<br>• Letzte Run- | • Höhe<br>• Gesamtaufstieg<br>• Gesamtabstieg<br>• Steigung<br>• Temperatur<br>• Auf- | • Herzfrequenz<br>• Ø Herzfrequenz<br>• Maximale Herzfrequenz<br>• Ø HF in Runde<br>• Kalo- | • Distanz<br>• Rundendistanz<br>• Letzte Rundendistanz | • Geschwindigkeit/Tempo<br>• Ø Geschwindigkeit/Tempo<br>• Max. Geschwindigkeit/Tempo | • Schritt-/Tritt-frequenz<br>• Ø Schritt-/Tritt-frequenz<br>• Schritt-/Tritt- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| den-zeit | stieg aktuelle Runde<br>• Abstieg aktuelle Runde | rien-ver-brauch<br>• ZonePoin-ter<br>• Zeit in Zone<br>• RR-Varia-tion | | • Rd.-Geschwin-dig-keit/Tempo | fre-quenz aktu-elle Runde<br>• Schritt-länge<br>• Ø Schritt-länge |

In diesen Einstellungen kannst du auch die Ansicht der kumulativen Herzfrequenz-Zonen und die Ansicht „Back-to-Start“ aktivieren oder deaktivieren.

**GRUNDLAGEN**

- Automatische Runde (kann auf Rundendauer, Distanz- oder Standort-basiert eingestellt werden)
- Trainingstöne
- Geschwindigkeitsansicht
- Trainingserinnerung (nach einer eingestellten Dauer, Distanz oder einer bestimmten Menge verbrannter Kalorien erhältst du eine Meldung)

**HERZFREQUENZ**

- Herzfrequenz-Ansicht (Schläge pro Minute, % von HF max, % der HF-Reserve)
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (andere kompatible Geräte mit drahtloser Bluetooth ® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen)
- Herzfrequenz-Zonen-Einstellungen. (Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen. Wenn du „Standard“ wählst, kannst du die Herzfrequenz-Grenzwerte nicht ändern. Wenn du „Frei“ wählst, können alle Grenzwerte geändert werden. Die Standardgrenzwerte der Herzfrequenz-Zonen werden anhand deiner maximalen Herzfrequenz berechnet.)

**GESTEN UND FEEDBACK**

- HeartTouch
- Tippen
- Automatische Pause
- Vibrations-Rückmeldung

Bitte beachte, dass die Laufsensoreinstellungen in allen Profilen für einzelne Sportarten sichtbar sind. Wenn du keinen Laufsensor hast, ignoriere diese Einstellung.

**GPS UND HÖHE**

- GPS-Aufzeichnungsrate („Energiesparen, lange Einheit“ wird nur für lange Trainingseinheiten empfohlen, die länger als 10 Stunden dauern. Bei Verwendung des Energiesparmodus sind die GPS-Daten nicht so genau wie im Modus mit hoher Genauigkeit.)
- Höhe

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf „Speichern“. Um die Einstellungen mit deinem V800 zu synchronisieren, wähle „Synchronisieren“ in FlowSync.

# MULTISPORT

Multisport ermöglicht es dir, mehrere Sportarten in einer Trainingseinheit zu kombinieren und nahtlos zwischen den Sportarten zu wechseln, ohne die Aufzeichnung deines Trainings zu unterbrechen. Während einer Multisport-Trainingseinheit werden deine Wechselzeiten zwischen den Sportarten automatisch aufgezeichnet, sodass du sehen kannst, wie lange du gebraucht hast, um von einer Sportart zur anderen zu wechseln.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um eine Multisport-Trainingseinheit durchzuführen: fester Multisport und freier Multisport. In einer festen Multisport-Sportart (Multisport-Profile in der Polar Sportartenliste) wie Triathlon ist die Reihenfolge der Sportarten festgelegt. Die Sportarten müssen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden. Beim freien Multisport kannst du wählen, welche Sportarten und in welcher Reihenfolge du sie ausführst, indem du sie aus der Sportartenliste auswählst. Du kannst auch zwischen Sportarten hin und her wechseln.

Nähere Informationen zum Starten einer Multisport-Trainingseinheit findest du unter "Starten einer Trainingseinheit" auf Seite 65

# SCHWIMMEN

Der V800 ist wasserbeständig bis 30 m und kann beim Schwimmen getragen werden. Der H7 Herzfrequenz-Sensor erkennt deine Herzfrequenz beim Schwimmen per GymLink-Übertragung, da Bluetooth Smart® im Wasser nicht funktioniert. Bitte beachte, dass es bei Verwendung von GPS beim Schwimmen zu Störungen kommen kann und die aufgezeichneten Daten nicht so genau wie bei Aktivitäten an Land sind. GPS kann auch die GymLink-Übertragung beeinträchtigen, sodass die Herzfrequenz-Messung beim Schwimmen gestört ist. Es wird daher empfohlen, GPS beim Messen der Herzfrequenz im Wasser auszuschalten.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung

haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.
- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden können unter diesen Bedingungen einen Kurzschluss verursachen, sodass die EKG-Signale nicht mehr ermittelt werden.
- Sprünge in das Wasser oder energische Muskelbewegungen beim Wettschwimmen können dazu führen, dass der Sender an eine Stelle des Körpers verschoben wird, an der keine EKG-Signale erkannt werden können.

# SCHWIMM-METRIKEN (BAHNSCHWIMMEN)

Mit den Schwimm-Metriken kannst du jede Schwimm-Trainingseinheit analysieren und deine Leistungen und Fortschritte über längere Zeiträume verfolgen. Die Metriken umfassen die Distanz, die Zeit, das Tempo und die Schlagzahl beim Schwimmen sowie deinen Schwimmstil. Zudem kannst du mit dem SWOLF-Wert deine Schwimmtechnik verbessern.

Um möglichst korrekte Informationen zu erhalten, musst du einstellen, an welcher Hand du den V800 trägst. Dies stellst du auf dem V800 in **Allgemeine Einstellungen** ein.

Schwimm-Metriken sind nur im Profil „Bahnschwimmen“ verfügbar. Auf deinem V800 muss die Firmware-Version 1.2 oder höher installiert sein, damit das Schwimmprofil verfügbar ist.

## SCHWIMMSTILE

Der V800 erkennt deinen Schwimmstil und berechnet stilspezifische Metriken sowie Gesamtwerte für die gesamte Trainingseinheit.

Der V800 erkennt die folgenden Stile:

- Freistil
- Rücken
- Brust
- Schmetterling

## TEMPO UND DISTANZ

Die Messung von Tempo und Distanz basiert auf der Bahnlänge. Daher musst du die richtige Bahnlänge einstellen, damit du korrekte Daten erhältst. Der V800 erkennt, wenn du umkehrst, und nutzt diese Information, um korrekte Tempo- und Distanzdaten zu liefern.

## SCHLAGZAHL

Die Schlagzahl gibt die Anzahl der Schwimmzüge pro Minute oder pro Bahnlänge an. Du kannst sie zum Untersuchen deiner Schwimmtechnik, deines Rhythmus und deiner Zeiten verwenden.

## SWOLF

SWOLF (Abkürzung für „Schwimmen und Golf") ist ein indirektes Maß der Effizienz. Der SWOLF-Wert ist die Summe der Zeit und der Anzahl der Schwimmzüge, die du für eine Bahnlänge benötigst. Beispielsweise ergeben 30 Sekunden und 10 Schwimmzüge für eine Bahnlänge den SWOLF-Wert 40. Generell gilt, dass deine Effizienz umso höher ist, je niedriger dein SWOLF-Wert für eine bestimmte Distanz ist.

Es macht keinen Sinn, seinen SWOLF-Wert mit den SWOLF-Werten anderer Personen zu vergleichen, da es ein individueller Wert ist. Er dient als persönliche Unterstützung, um deine Technik zu verbessern und zu verfeinern und für unterschiedliche Schwimmstile die jeweils optimale Effizienz zu ermitteln.

## BAHNLÄNGE WÄHLEN

Du musst die richtige Bahnlänge wählen, da diese die Berechnung von Tempo, Distanz und Schlagzahl sowie deines SWOLF-Werts beeinflusst. Die Standardlängen sind 25 Meter und 50 Meter, du kannst aber auch manuell eine individuelle Länge einstellen. Die Mindestlänge, die gewählt werden kann, beträgt 20 Meter.

Die gewählte Bahnlänge wird im Vorstartmodus angezeigt. Um sie hier zu ändern, halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü **Sportprofile** aufzurufen, wähle **Bahnlänge** und stelle die korrekte Länge ein. Du kannst die Bahnlänge auch unter **Eingaben > Sportprofile > Bahnschwimmen > Bahnlänge** ändern.

## BAHNSCHWIMMEN-TRAININGSEINHEIT STARTEN

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und blättere zum Profil „Bahnschwimmen".
2. Vergewissere dich, dass die richtige Bahnlänge (auf dem Display angezeigt) eingestellt ist.
3. Drücke die START-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

## NACH DEM SCHWIMMEN

Die Trainingszusammenfassung des V800 liefert dir folgende Daten:

- Durchschnittliches und maximales Tempo (Tempo/100 Meter oder Tempo/100 Yards).
- Rundeninformationen

- Zusammenfassung nach Schwimmstil, dies beinhaltet:

- Schwimmzeit
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz (wenn ein H7 Herzfrequenz-Sensor verwendet wird)
- Durchschnittliches und maximales Tempo (Tempo/100 Meter oder Tempo/100 Yards)
- Durchschnittliche Anzahl Schwimmzüge (Schwimmzüge/Bahnlänge und Schwimmzüge/Minute)

Nach der Trainingseinheit kannst du im Flow Webservice eine detaillierte Aufschlüsselung deines Schwimmtrainings betrachten.

# SCHWIMMEN IN OFFENEM WASSER

Das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser" bietet dir Freistil-Leistungswerte beim Schwimmen in offenem Wasser. In diesem Schwimmprofil erfasst der V800 deine Schwimmdistanz, dein Tempo, deine Schlagzahl für Freistil und deine Route. Deine Route wird mit GPS aufgezeichnet, und du kannst sie dir nach dem Schwimmen auf einer Karte in der Flow App und im Webservice ansehen.

Um möglichst korrekte Informationen zu erhalten, musst du einstellen, an welcher Hand du den V800 trägst. Dies stellst du auf dem V800 in **Allgemeine Einstellungen** ein.

## SCHWIMMSTILE

Freistil ist der einzige Stil, den das Sportprofil „Schwimmen in offenem Wasser" erkennt.

## TEMPO UND DISTANZ

Der V800 berechnet dein Tempo und deine Distanz beim Schwimmen mithilfe von GPS.

## SCHLAGZAHL

Deine Schlagzahl (wie viele Schwimmzüge du pro Minute machst) wird beim Freistil-Schwimmen berechnet.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT FÜR SCHWIMMEN IN OFFENEM WASSER

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen, und blättere zum Profil „Schwimmen in offenem Wasser".
2. Drücke die START-Taste, um die Trainingsaufzeichnung zu starten.

## WÄHREND DES SCHWIMMENS

Während des Schwimmens kannst du auf dem Display Folgendes sehen:

- Distanz
- Tempo
- Uhrzeit
- Schlagzahl (Freistil)
- Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zonen

Welche Daten auf dem Display angezeigt werden, kannst du im Bereich „Sportprofile“ im Flow Webservice anpassen.

### NACH DEM SCHWIMMEN

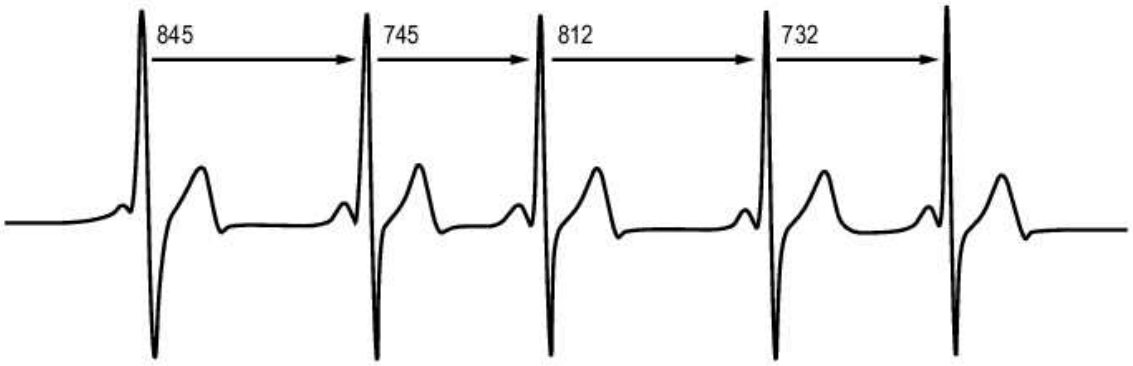
Die Trainingszusammenfassung des V800 liefert dir folgende Daten:

- Schwimmzeit
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz (wenn ein H7 Herzfrequenz-Sensor verwendet wird)
- Durchschnittliches und maximales Tempo (Tempo/100 Meter oder Tempo/100 Yards).
- Durchschnittliche und maximale Schlagzahl für Freistil
- Distanz

Nach der Trainingseinheit kannst du in der Flow App und im Webservice deine Route auf einer Karte und eine detaillierte Aufschlüsselung deines Schwimmtrainings betrachten.

## RR-AUFZEICHNUNG

Mit der RR-Aufzeichnung werden RR-Intervalle gespeichert, d. h. Intervalle zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen. Die Herzfrequenz variiert mit jedem Herzschlag. Die Herzfrequenz-Variabilität (HRV) ist die Variation von RR-Intervallen. Mit der RR-Aufzeichnung kannst du RR-Intervalle zu Forschungs- oder Coaching-Zwecken speichern, ohne Trainingsdaten zu erfassen. Wenn du die RR-Aufzeichnung verwendest, kannst du nicht mit dem V800 trainieren.




## DURCHFÜHREN DER RR-AUFZEICHNUNG

So führst du die RR-Aufzeichnung durch:

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und gehe zu **Tests > RR-Aufzeichnung > Aufzeichnung starten** und drücke die START-Taste.
2. **Suche nach Herzfrequenz-Signal** wird angezeigt. Die Aufzeichnung wird gestartet, wenn **Herzfrequenz-Signal gefunden** angezeigt wird.
3. Um die Aufzeichnung zu stoppen, halte die BACK-Taste gedrückt.

## TESTERGEBNISSE

Nach dem Stoppen der Aufzeichnung wird das Ergebnis angezeigt. Das Ergebnis umfasst folgende Informationen:

- Dauer
- Startzeit
- Endzeit
- Minimale HF
- Maximale HF
- Ø Herzfrequenz

Nachdem du die Ergebnisse deiner R-R-Aufzeichnung mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert hast, kannst du sie für die weitere Analyse in Drittanbieterdienste exportieren.

# SENSOREN

Polar Laufsensor Bluetooth® Smart ..... 122
Koppeln eines Laufsensors mit dem V800 ..... 122
Kalibrieren des Laufsensors ..... 123
Manuelle Kalibrierung ..... 123
Automatische Kalibrierung ..... 124
Schrittfrequenz und Schrittlänge ..... 124
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart ..... 125
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V800 ..... 125
Reifenumfang messen ..... 126
Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 127
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V800 ..... 127
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart ..... 128
Koppeln des Kéo Power mit dem V800 ..... 128
Leistungseinstellungen des V800 ..... 128
Kalibrieren des Kéo Power ..... 129

## POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

### KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM V800

Stelle sicher, dass der Laufsensor ordnungsgemäß an deinem Schuh befestigt ist. Weitere Informationen zur Einrichtung des Laufsensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Laufsensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Laufsensor mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensor mit dem V800 und warte, bis er gefunden wird.
3. **Polar RUN xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Laufsensor zu suchen.
3. Sobald der Laufsensor gefunden wurde, wird **Polar RUN xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## KALIBRIEREN DES LAUFSENSORS

Durch das Kalibrieren des Laufsensors wird die Präzision der Geschwindigkeits- und Distanzmessung erhöht. Es wird empfohlen, den Laufsensor zu kalibrieren, wenn du ihn das erste Mal benutzt, wenn sich dein Laufstil wesentlich geändert hat oder wenn die Position des Laufsensors an deinem Schuh grundlegend geändert wurde (wenn du z. B. deine Laufschuhe gewechselt hast oder wenn du mit dem Sensor vom rechten zum linken Schuh wechselst). Die Kalibrierung sollte mit deiner normalen Laufgeschwindigkeit erfolgen. Wenn du mit verschiedenen Geschwindigkeiten läufst, sollte die Kalibrierung mit deiner Durchschnittsgeschwindigkeit erfolgen. Der Laufsensor kann manuell oder automatisch kalibriert werden.

Beim Training mit einem Laufsensor kannst du Geschwindigkeitsdaten vom GPS-Empfänger oder vom Laufsensor verwenden. Gehe für die entsprechende Einstellung zu **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Sensor für Geschw. wählen** und wähle **Laufsensor** oder **GPS**.

## MANUELLE KALIBRIERUNG

Die manuelle Kalibrierung kann auf zweierlei Weise erfolgen. Du kannst eine bekannte Distanz zurücklegen und die korrekte Distanz im **Schnell-Menü** einstellen. Du kannst auch den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen, wenn du den Faktor kennst, der die genaue Distanz liefert.

### EINSTELLEN DER KORREKTEN RUNDENDISTANZ

Um die manuelle Kalibrierung des Laufsensors durch Einstellen der korrekten Rundendistanz durchzuführen, wähle **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Korrekte Rundendistanz einstellen**.

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln, und blättere zum Profil „Laufen“.
2. Starte eine Trainingseinheit und laufe eine dir bekannte Distanz von mindestens 400 Metern.
3. Wenn du die Distanz zurückgelegt hast, drücke die START-Taste, um eine Runde zu nehmen.
4. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen, und wähle **Laufsensor > Kalibrierung> Manuell > Korrekte Rundendistanz einstellen**.
5. Stelle die Distanz ein, die du gelaufen bist. Der Kalibrierungsfaktor wird aktualisiert.

### EINSTELLEN DES FAKTORS

Um die manuelle Kalibrierung des Laufsensors durch Einstellen des Faktors durchzuführen, wähle **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Kalibrierung > Manuell > Kalibr. faktor eingeben**: Wenn du bereits den Faktor kennst, der die korrekte Distanz liefert. **Kalibr. faktor: xxxx** wird angezeigt, nachdem du die Einstellung vorgenommen hast.

Die manuelle Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensor verwendet wird, begonnen werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Manuell**.

## AUTOMATISCHE KALIBRIERUNG

Die automatische Kalibrierung des Laufsensors erfolgt im Hintergrund anhand von GPS-Daten. Nach der automatischen Kalibrierung werden das aktuelle Tempo, die Schrittlänge und die kumulative Distanz aktualisiert und korrekt angezeigt. Deine Geschwindigkeit wird auf dem Display in Grau angezeigt, bis die Kalibrierungsdistanz zurückgelegt wurde. Wenn du deinen Laufsensor später manuell kalibrierst, wird der GPS-basierte Kalibrierungsfaktor überschrieben.

Die automatische Kalibrierung wird zweimal ausgeführt. Dabei wird der Durchschnittswert der beiden Kalibrierungsfaktoren verwendet. Bei deiner nächsten Trainingseinheit wird der Durchschnittswert des vorherigen Kalibrierungsfaktors und des während der Trainingseinheit ermittelten Faktors verwendet.

Die automatische Kalibrierung beginnt nach 100 Metern. Während der Kalibrierungsdistanz von 500 Metern müssen die folgenden Kriterien erfüllt sein.

- Es müssen mindestens 6 Satelliten verfügbar sein
- Die Geschwindigkeit muss mindestens 7 km/h betragen
- Aufstieg und Abstieg müssen weniger als 30 Meter betragen

Wenn du auf Strecken mit unterschiedlicher Oberfläche (z. B. Straße, Pfad, Laufband) läufst, verwende für jede Oberfläche ein anderes Sportprofil, um jeweils die optimale Kalibrierung zu erhalten.

Wähle zum automatische Kalibrieren des Laufsensors

- **Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensor > Kalibrieren > Automatisch**

Die automatische Kalibrierung kann auch während des Trainings, wenn der Laufsensor verwendet wird, begonnen werden. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das **Schnell-Menü** aufzurufen. Wähle dann **Laufsensor > Kalibrierung > Automatisch**.

## SCHRITTFREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Die Schrittfrequenz* gibt an, wie oft der Fuß mit dem Laufsensor* den Boden pro Minute trifft. Die Schrittlänge* ist die durchschnittliche Länge eines Schritts. Dies ist der Abstand zwischen dem linken und rechten Fuß bei Bodenkontakt. Laufgeschwindigkeit = 2 * Schrittlänge * Schrittfrequenz. Es gibt zwei Möglichkeiten, schneller zu laufen: entweder du bewegst deine Beine schneller (mit höherer Schrittfrequenz) oder du machst größere Schritte. Exzellente Langstreckenläufer laufen üblicherweise mit einer hohen Schrittfrequenz von 85-95. Bergauf sind die Schrittfrequenz-Werte üblicherweise niedriger,

bergab sind sie höher. Läufer passen ihre Schrittlänge an, um schneller zu werden: Die Schrittlänge nimmt mit der Geschwindigkeit zu. Dennoch ist einer der häufigsten Fehler, den Laufanfänger machen, das Laufen mit zu großen Schritten. Die effektivste Schrittlänge ist die natürliche Schrittlänge – die, mit der du dich am wohlsten fühlst. Wenn du deine Beinmuskulatur kräftigst, bist du in Wettkämpfen schneller, da du mit längeren Schritten läufst.

Du solltest auch daran arbeiten, die Effizienz deiner Schrittfrequenz zu maximieren. Die Schrittfrequenz zu verbessern, ist nicht leicht. Wenn du diese jedoch trainierst, wirst du die Schrittfrequenz während deiner Läufe halten können und deine Leistung maximieren. Um die Schrittfrequenz weiter zu entwickeln, muss die Nerven-Muskel-Verbindung trainiert werden – und das häufig. Eine Einheit Schrittfrequenztraining pro Woche ist ein guter Anfang. Du solltest das Schrittfrequenztraining in jedes Training einbauen/einstreuen, z. B. mit den Koordinationsübungen bzw. dem Lauf-ABC. Während langer Läufe mit leichter Intensität könntest du ab und zu mit schnellerer Schrittfrequenz laufen. Die Schrittlänge lässt sich am besten mithilfe spezieller Kräftigungsübungen steigern, wie zum Beispiel Hügel oder Treppen hinaufzulaufen oder in weichem Sand zu laufen. Ein sechswöchiges Training, in dem Kräftigungsübungen enthalten sind, sollte die Schrittlänge deutlich steigern, und in Kombination mit Beinschnelligkeitsübungen (wie z. B. kurzen Schritten bei einem Tempo deiner 5km-Bestzeit) sollte die Gesamtgeschwindigkeit ebenfalls deutlich verbessert werden.

# POLAR GESCHWINDIGKEITSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

## KOPPELN EINES GESCHWINDIGKEITSSENSORS MIT DEM V800

Stelle sicher, dass der Geschwindigkeitssensor ordnungsgemäß installiert wurde. Weitere Informationen zur Installation des Geschwindigkeitssensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Geschwindigkeitssensor mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Geschwindigkeitssensor zu suchen. Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. **Polar SPD xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
5. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1** oder **Rad 2**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.
6. **Reifenumfang einstellen** wird angezeigt. Stelle den Reifenumfang ein und drücke die START-Taste.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.

2. Der V800 beginnt, nach deinem Geschwindigkeitssensor zu suchen. Drehe das Laufrad einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. Sobald der Geschwindigkeitssensor gefunden wurde, wird **Polar SPD xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
6. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1** oder **Rad 2**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.
7. **Reifenumfang einstellen** wird angezeigt. Stelle den Reifenumfang ein und drücke die START-Taste.

## REIFENUMFANG MESSEN

Die Eingabe des Reifenumfangs ist Voraussetzung für präzise Radinformationen. Wähle für die Bestimmung des Reifenumfangs eine der beiden folgenden Methoden:

### Methode 1

Lies auf dem Reifen deines Rades die in Zoll oder ETRTO angegebene Reifengröße ab. Der rechten Spalte der Tabelle kannst du den entsprechenden Reifenumfang in Millimetern entnehmen.

| ETRTO | Reifendurchmesser (Zoll) | Reifenumfang (mm) |
|---|---|---|
| 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 52-559 | 26 x 1.95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2.0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |

Bei den Reifenumfangswerten in der Tabelle handelt es sich um Durchschnittswerte, weil der tatsächliche Umfang von der Art des Reifens und dem Luftdruck abhängt.

**Methode 2**

- Das genaueste Ergebnis erzielst du, wenn du den Reifenumfang manuell misst.
- Markiere mithilfe des Ventils den Punkt, an dem der Reifen den Boden berührt. Ziehe eine Linie auf dem Boden, um diesen Punkt festzulegen. Bewege dein Rad auf der flachen Oberfläche um eine komplette Umdrehung vorwärts. Der Reifen sollte lotrecht zum Boden stehen. Ziehe eine weitere Linie auf dem Boden, um eine volle Umdrehung zu markieren. Miss den Abstand zwischen den beiden Linien.
- Um deinem auf dem Rad lastenden Gewicht Rechnung zu tragen, subtrahiere 4 mm von dem gemessenen Wert.

# POLAR TRITTFREQUENZSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

## KOPPELN EINES TRITTFREQUENZSENSORS MIT DEM V800

Stellen sicher, dass der Trittfrequenzsensor ordnungsgemäß montiert wurde. Weitere Informationen zur Montage des Trittfrequenzsensors findest du in der Gebrauchsanleitung des Sensors.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Trittfrequenzsensor mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Trittfrequenzsensor zu suchen. Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. **Polar CAD xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.
5. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1** oder **Rad 2**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Trittfrequenzsensor zu suchen. Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
3. Sobald der Trittfrequenzsensor gefunden wurde, wird **Polar CAD xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

6. **Sensor verbunden mit:** wird angezeigt. Wähle **Rad 1** oder **Rad 2**. Bestätige die Auswahl mit der START-Taste.

# POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

## KOPPELN DES KÉO POWER MIT DEM V800

Stelle vor dem Koppeln des Kéo Power sicher, dass du ihn ordnungsgemäß installiert hast. Informationen zum Montieren der Pedale und Installieren der Sender findest du in der Polar LOOK Kéo Power Gebrauchsanleitung, die mit dem Produkt geliefert wurde, oder im Video-Lernprogramm.

Beide Sender müssen einzeln nacheinander gekoppelt werden. Deshalb musst du die Kopplung zweimal ausführen, wenn du den Kéo Power erstmals verwendest. Nach dem Koppeln des ersten Senders kannst du sofort den zweiten Sender koppeln. Wähle ihn hierzu aus der Liste aus. Überprüfe die Geräte-ID, die auf der Rückseite der Sender angegeben ist, um sicherzustellen, dass beide Sender gekoppelt wurden.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um den Keó Power mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Drehe die Kurbeln, um die Sender zu aktivieren.
3. **Polar PWR xxxxxxxx koppeln** wird angezeigt. Wähle **Ja**.
4. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Kopp. u. Synchr. > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Drehe die Kurbeln, um die Sender zu aktivieren. Der V800 beginnt, nach dem Kéo Power zu suchen.
3. Sobald er gefunden wurde, wird **Polar PWR xxxxxxxx** angezeigt.
4. Drücke die START-Taste, und **Kopplung** wird angezeigt.
5. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## LEISTUNGSEINSTELLUNGEN DES V800

Passe die Leistungseinstellungen an deine Trainingsbedürfnisse an. Wähle **Eingaben > Sportprofile**, wähle das Sportprofil, das du bearbeiten möchtest, und wähle dann **Rad-Leistungseinstellungen**.

Unter **Rad-Leistungseinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Leistungsansicht**: Wähle **Watt [W]**, **Watt/kg [W/kg]** oder **% FTP**.
- **Leistung, geglättet Ø**: Stelle die Häufigkeit ein, mit der deine Leistungswerte aufgezeichnet werden. Du kannst 1, 3, 5, 10, 15, 30 oder 60 Sekunden wählen.
- **FTP-Wert einstellen**: Stelle deinen FTP-Wert ein. Der Einstellungsbereich beträgt 60 bis 600 Watt.
- **Leistungszonen Grenzwerte prüfen**: Überprüfe deine Leistungszonen-Grenzwerte.

## KALIBRIEREN DES KÉO POWER

Kalibriere den Kéo Power, bevor du mit dem Training beginnst. Der Kéo Power kalibriert sich immer automatisch selbst, wenn die Sender aktiviert werden und der V800 gefunden wurde. Die Kalibrierung dauert einige Sekunden.

Die Trainingstemperatur beeinflusst die Kalibrierungsgenauigkeit. Stelle deshalb sicher, dass sich die Temperatur deines Fahrrads stabilisiert hat, bevor du mit der Offset-Kalibrierung beginnst.

So kalibrierst du den Kéo Power:

1. Aktiviere die Sender durch Drehen der Kurbeln und wähle auf deinem V800 den Vorstartmodus, um die Kalibrierung zu starten.
2. Halte das Fahrrad aufrecht und sorge dafür, dass sich die Kurbeln nicht bewegen, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist.

So stellst du eine korrekte Kalibrierung sicher:

- Stelle sicher, dass die Pedale während der Kalibrierung nicht belastet werden.
- Unterbreche die Kalibrierung nicht.

Nach Abschluss der Kalibrierung blinkt an den Sendern eine grüne LED, und du kannst dein Training beginnen.

# WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege deines V800 ..... 130
V800 ..... 130
Herzfrequenz-Sensor ..... 131
Laufsensor Bluetooth® Smart, Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Tritt-frequenzsensor Bluetooth® Smart ..... 131
Aufbewahrung ..... 131
Service ..... 132
Technische Spezifikationen ..... 132
V800 ..... 132
Herzfrequenz-Sensor ..... 133
Polar FlowSync Software ..... 134
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App ..... 134
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten ..... 135
Batterien ..... 137
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln ..... 137
H7 ..... 138
H10 ..... 139
Wichtige Hinweise ..... 139
Störungen während des Trainings ..... 139
Gehe beim Training auf Nummer Sicher ..... 140
Weltweite Garantie des Herstellers ..... 142
Haftungsausschluss ..... 143

## PFLEGE DEINES V800

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar V800 vorsichtig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

### V800

Halte deinen Trainingscomputer sauber. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.

Prüfe jedes Mal, nachdem du den USB-Anschluss des Trainingscomputers verwendet hast, dass sich auf den Dichtungsflächen der Abdeckung und der Rückseite keine Haare, kein Staub und keine sonstigen Verschmutzungen befinden. Wische mit einem trockenen Reinigungstuch (wie es z. B. zum Reinigen von Glasflächen verwendet wird) Verschmutzungen von den Kontakten des Anschlusses ab. Haare, Staub

und sonstige Verschmutzungen können mit einem Zahnstocher aus dem Hohlraum des Anschlusses entfernt werden. Spüle den USB-Anschluss nach jedem Training mit lauwarmem Wasser ab.

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann in seltenen Fällen dunkle Kleidung abfärben und Flecken auf dem blauen V800 verursachen.

Das Gerät ist bei einer Umgebungstemperatur von -10 °C bis +50 °C verwendbar.

## HERZFREQUENZ-SENSOR

**Sendeeinheit**: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Gurt**: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.

## LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART, GESCHWINDIGKEITSSENSOR *BLUETOOTH*® SMART UND TRITTFREQUENZSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Reinige die Sensoren mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser und spüle mit klarem Wasser nach. Um die Wasserdichtigkeit zu erhalten, solltest du die Sensoren nicht mit einem Druckreinigungsgerät reinigen. Tauche den Geschwindigkeitssensor, Trittfrequenzsensor oder den Laufsensor nicht in Wasser ein. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien. Vermeide es, die Sensoren harten Stößen auszusetzen, da dies zu Beschädigungen der Sensoren führen kann.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahre deinen Trainingscomputer und die Sensoren an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

### SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel „Weltweite Garantie des Herstellers".

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/support und auf den länderspezifischen Websites.

Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Webservice und die Polar Flow App, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### V800

| | |
|---|---|
| Batterietyp: | Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 350 mAh |
| Betriebsdauer: | Bis zu 13 Std. (kontinuierliches Training) mit Herzfrequenz und GPS-Aufzeichnung mit hoher Genauigkeit, bis zu 20 Std. (kontinuierliches Training) mit Herzfrequenz und GPS-Aufzeichnung mit mittlerer Genauigkeit, bis zu 50 Std. im GPS-Energiesparmodus (kontinuierliches Training) mit Herzfrequenz, ca. 30 Tage in der Uhrzeitanzeige |
| Umgebungstemperatur: | -10 °C bis +50 °C |
| Materialien des Trainingscomputers: | ABS + GF, PC/ABS-Kunststoff, Aluminiumlegierung, Edelstahl, Gorilla-Glas |

| | |
|---|---|
| Material des Armbandes und der Schließe: | Thermoplastisches Polyurethan, Edelstahl, Aluminiumlegierung |
| Ganggenauigkeit der Uhr: | Höher als ± 0,5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C |
| GPS-Genauigkeit: | Distanz +/-2 %; Geschwindigkeit +/-2 km/h |
| Höhenauflösung: | 1 m |
| Aufstiegs-/Abstiegsauflösung: | 5 m |
| Maximale Höhe: | 9000 m |
| Abtastrate: | 1 s bei GPS-Aufzeichnung mit hoher Genauigkeit, 30 s bei GPS-Aufzeichnung mit mittlerer Genauigkeit, 60 s im GPS-Energiesparmodus |
| Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung: | ±1 % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen. |
| Herzfrequenz-Messbereich: | 15-240 S/min |
| Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich: | 0-36 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit dem Laufsensor)<br>0-127 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit dem CS Rad-Geschwindigkeitssensor)<br>0-399 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit der GPS-Funktion) |
| Wasserbeständigkeit: | 30 m |
| Speicherkapazität: | 60 Std. Training mit GPS und Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen |
| Anzeigeauflösung: | 128 x 128 |

## HERZFREQUENZ-SENSOR

| | |
|---|---|
| Batterietyp: | CR 2025 |

| | |
|---|---|
| Dichtungsring der Batterie: | O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM |
| Umgebungstemperatur: | -10 °C bis +50 °C |
| Material der Sendeeinheit: | Polyamid |
| Gurtmaterial: | 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elastan, 13 % Polyester |
| Wasserbeständigkeit: | 30 m |

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

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

| Computerbetriebssystem | 32 Bit | 64 Bit |
|---|---|---|
| Windows XP | X | |
| Windows 7 | X | X |
| Windows 8 | X | X |
| Windows 8.1 | X | X |
| Windows 10 | X | X |
| OS X 10.9 | | X |
| OS X 10.10 | | X |
| OS X 10.11 | | X |
| macOS X 10.12 | | X |
| macOS X 10.13 | | X |

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte ab iPhone 5
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 4.4 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser **mit einem an deiner Brust angebrachten Polar Herzfrequenz-Sensor** stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr erfasst werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

**Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk** (A360, M200 und M600) eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden

Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

| **Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts** | **Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.** | **Baden und Schwimmen** | **Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)** | **Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)** | **Merkmale der Wasserbeständigkeit** |
|---|---|---|---|---|---|
| Water resistant IPX7 | OK | - | - | - | Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.<br>Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw.<br>Bezugsnorm: IEC 60529. |
| Water resistant IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum zum Baden und Schwimmen<br>Bezugsnorm: IEC 60529. |
| Water resistant<br>Water resistant 20/30/50 m<br>Zum Schwimmen geeignet | OK | OK | - | - | Minimum zum Baden und Schwimmen<br>Bezugsnorm: ISO 22810. |
| Water resistant 100 m | OK | OK | OK | - | Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten.<br>Bezugsnorm: ISO 22810. |

# BATTERIEN

Der Polar V800 verfügt über eine eingebaute wiederaufladbare Batterie. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab. Lade die Batterie des V800 nicht auf, wenn sie feucht oder nass ist. Lade die Batterie nicht bei Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C auf.

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor enthält eine vom Benutzer austauschbare Batterie. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die Anweisungen im Kapitel "Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln" unten

Die Batterien des Geschwindigkeitssensors *Bluetooth* Smart® und des Trittfrequenzsensors *Bluetooth* Smart® können nicht ausgetauscht werden. Polar hat die Sensoren versiegelt konzipiert, um eine maximale Lebensdauer und Zuverlässigkeit zu erreichen. Die Sensoren sind mit langlebigen Batterien ausgestattet. Um einen neuen Geschwindigkeitsmesser zu kaufen, wende dich an ein autorisiertes Polar Service-Center oder deinen Händler.

Informationen zur Batterie des Polar Laufsensors *Bluetooth* Smart® findest du in der Gebrauchsanleitung des Produkts.

Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

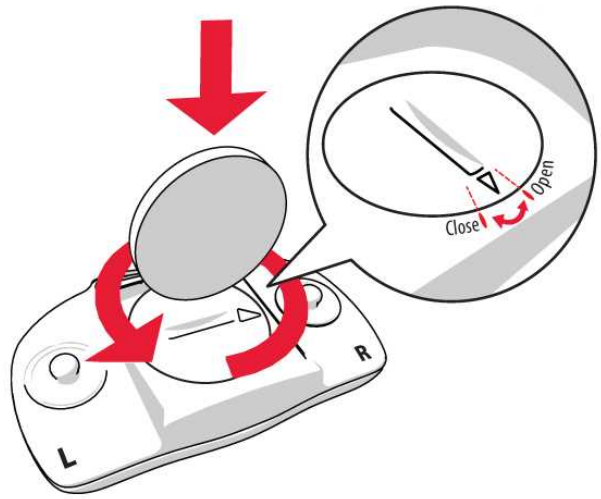
# BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage, den du über http://www.polar-shop.info/de erreichst, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter www.shoppolar.com erhältlich.

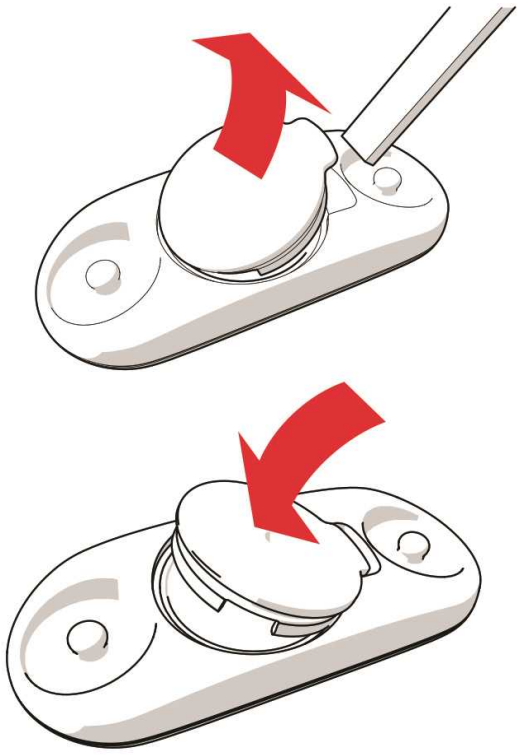
Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.

## H7




1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. 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.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf die Sendeeinheit.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.

**H10**

| | |
|---|---|
|  | 1. Hebele das Batteriefach mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf.<br>2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.<br>3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.<br>4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten. Sie sollte hörbar einrasten. |

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

# WICHTIGE HINWEISE

Dein Polar V800 Trainingscomputer soll dir dabei helfen, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen, und den Grad der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Er misst außerdem die Schrittfrequenz, wenn er zusammen mit dem Polar Laufsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird bzw. die Trittfrequenz, wenn er zusammen mit einem Polar Trittfrequenzsensor *Bluetooth*® Smart verwendet wird. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingscomputer

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingscomputer Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingscomputer mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege den Trainingscomputer, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingscomputers am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an, und halte deinen Trainingscomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn der Trainingscomputer mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/support.

Teile des V800 sind magnetisch. Er zieht möglicherweise Metallgegenstände an und das Magnetfeld kann einen Kompass stören. Um Störeinflüsse zu vermeiden, wird empfohlen, den Kompass an einem Arm (in Höhe der Brust) und den V800 am Handgelenk des anderen Arms zu tragen. Platziere keine Kreditkarten oder andere magnetische Datenträger in der Nähe des V800, da die darauf gespeicherten Daten gelöscht werden könnten.

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?

- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Implantat trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte, z. B. Defibrillatoren, geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich ist. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder setze dich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob du das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

Deine Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Polar Laufsensors *Bluetooth*® Smart ist darauf ausgelegt, das Risiko zu minimieren, dass sich der Sensor in etwas verfangen kann. Sei bitte trotzdem vorsichtig, wenn du mit dem Sensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz läufst.

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme/ Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).

# WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

CE

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen verfügbar.

Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem ®-Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Hergestellt von:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

2.4 DE 2/2018