

V800 INHALTSVERZEICHNIS

V800 Inhaltsverzeichnis	1
Einführung	10
V800	10
H7 Herzfrequenz-Sensor*	11
USB-Kabel	11
Mobile App Polar Flow	11
Polar FlowSync Software	11
Polar Flow Webservice	11
Erste Schritte	12
Akku laden	12
Batteriebetriebszeit	13
Meldungen bei schwacher Batterie	13
Basiseingaben	14
Tastenfunktionen, Gesten und Menüstruktur	15
Tastenfunktionen	15
Uhrzeitanzeige und Menü	15
Vorstartmodus	17
Während des Trainings	17
Tippsteuerung	18
HeartTouch	18
Menüstruktur	18
Favoriten	19

Timer	19
Tests	19
Eingaben	20
Status	20
Tagebuch	20
Kompatible Sensoren	20
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	21
Polar Geschwindigkeitssensoren Bluetooth® Smart	21
Polar Trittfrequenzsensoren Bluetooth® Smart	21
Kopplung	21
Koppeln eines Herzfrequenzsensors mit dem V800	22
Koppeln eines Lauf-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors mit dem V800	22
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem V800	23
Kopplung entfernen	24
Synchronisierung	24
Synchronisierung mit der Flow App	24
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	25
Eingaben	26
Sportprofil-Einstellungen	26
Einstellungen	27
Benutzereingaben	28
Gewicht	28
Größe	28

Geburtsdatum	29
Geschlecht	29
Trainingspensum	29
Maximale Herzfrequenz	29
Ruhe-Herzfrequenz	30
Vo2max	30
Allgemeine Einstellungen	30
Koppeln und Synchronisieren	31
Flugmodus	31
Tastentöne	31
Tastensperre	31
Tippempfindlichkeit	31
Maßeinheiten	31
Sprache	32
Farbe Trainingsansicht	32
Über das Produkt	32
Uhreinstellungen	32
Wecker	32
Uhrzeit	32
Datum	33
Starttag der Woche	33
Uhrzeitanzeige	33
Schnell-Menü	33

Uhrzeitanzeige	33
Trainingsansicht	33
Firmware-Aktualisierung	34
So aktualisierst du die Firmware	34
Polar Flow Webservice und mobile App Polar Flow	36
Polar Flow App	36
Polar Flow Webservice	36
Trainingsziele	38
Trainingsziel erstellen	38
Schnellziel	38
Race Pace-Ziel	39
Phasenziel	39
Favoriten	39
Favoriten	40
So fügst du eine Route zu deinen Favoriten hinzu:	40
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	40
So bearbeitest du einen Favoriten:	40
So entfernst du einen Favoriten:	41
Training	42
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	42
Herzfrequenz-Sensor koppeln	42
Starten einer Trainingseinheit	43
Starten einer Multisport-Trainingseinheit	45

Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel	45
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung	46
Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace	46
Funktionen während des Trainings	46
Während einer Multisport-Einheit die Sportart wechseln	46
Runde nehmen	46
Herzfrequenz-Zone sperren	47
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	47
Schnell-Menü anzeigen	47
Dauer-Displaybeleuchtung einschalten	47
Standortführung einschalten	47
POI (Zielbereich) speichern	47
Countdown-Timer	48
Automatische Pause	48
HeartTouch	48
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	48
Nach dem Training	49
Trainingszusammenfassung auf deinem V800	49
Zusammenfassung für eine einzelne Sportart	49
Multisport-Zusammenfassung	51
Mobile App Polar Flow	52
Polar Flow Webservice	52
Status	52

Erholungsstatus	52
Tägl. Aktivität	52
Wochenübers.	53
Funktionen	54
GPS	54
Back-to-Start	55
Routenführung	56
Führung auf dem Display	56
Hinzufügen einer Route zum V800	56
Race Pace	56
Barometer	57
Smart Coaching	57
Trainingsbelastung	58
Erholungsstatus - auf Basis deiner Aktivitäten rund um die Uhr	59
Anzeigen deines Erholungsstatus	60
Anzeigen deiner täglichen Kalorien	60
Training Benefit (Trainingsnutzen)	60
Wie funktioniert das?	61
Sprungtest	62
Squat Jump (Hocksprung)	63
Durchführen des Squat-Sprungtests	63
Testergebnisse	63
Sprung mit Gegenbewegung	63

Durchführen des Gegenbewegungs-Sprungtests	64
Testergebnisse	64
Kontinuierliche Sprünge	64
Durchführen des kontinuierlichen Sprungtests	65
Testergebnisse	65
Fitness Test	65
Vor dem Test	66
Durchführen des Tests	66
Testergebnisse	67
Fitnessklassen	67
Männer	67
Frauen	67
Orthostatischer Test (Orthostatic Test)	68
Vor dem Test	68
Durchführen des Tests	69
Testergebnisse	69
Running Index	70
Kurzfristige Analyse	71
Männer	71
Frauen	71
Langfristige Analyse	72
Herzfrequenz-Zonen	73
Smart Calories	75

Sportprofile	75
Sportprofil hinzufügen	76
Sportprofil bearbeiten	76
Trainingsansichten	76
Grundlagen	77
Herzfrequenz	77
Gesten und Feedback	77
Laufsensor	78
GPS und Höhe	78
Multisport	78
Schwimmen	78
RR-Aufzeichnung	79
Durchführen der RR-Aufzeichnung	79
Testergebnisse	80
Sensoren	81
Polar Laufsensor Bluetooth® Smart	81
Koppeln eines Laufsenors mit dem V800	81
Kalibrieren des Laufsenors	81
Kalibrierungsfaktor manuell einstellen	82
Schrittfrequenz und Schrittlänge	82
Polar Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart	83
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V800	83
Reifenumfang messen	83

Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	84
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V800	84
Wichtige Informationen	86
Pflege deines V800	86
V800	86
Herzfrequenz-Sensor	86
Laufsensor Bluetooth® Smart, Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	87
Aufbewahrung	87
Service	87
Technische Spezifikationen	88
V800	88
H7 Herzfrequenz-Sensor	89
Polar FlowSync Software und USB-Kabel	89
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	90
Wasserbeständigkeit	90
Batterien	90
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	91
Wichtige Hinweise	92
Störungen während des Trainings	92
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	93
Weltweite Garantie des Herstellers	94
Haftungsausschluss	95

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 www.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 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/V800, 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

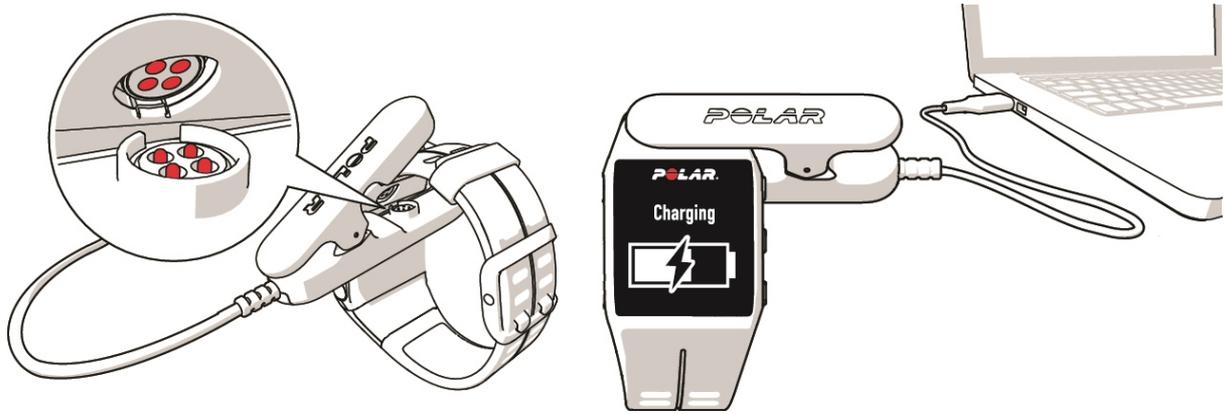
Akku laden	12
Batteriebetriebszeit	13
Meldungen bei schwacher Batterie	13
Basiseingaben	14
Tastenfunktionen, Gesten und Menüstruktur	15
Tastenfunktionen	15
Uhrzeitanzeige und Menü	15
Vorstartmodus	17
Während des Trainings	17
Tippsteuerung	18
HeartTouch	18
Menüstruktur	18
Favoriten	19
Timer	19
Tests	19
Eingaben	20
Status	20
Tagebuch	20
Kompatible Sensoren	20
Polar Laufsensoren Bluetooth® Smart	21
Polar Geschwindigkeitssensoren Bluetooth® Smart	21
Polar Trittfrequenzsensoren Bluetooth® Smart	21
Kopplung	21
Koppeln eines Herzfrequenzsensors mit dem V800	22
Koppeln eines Lauf-, Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors mit dem V800	22
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem V800	23
Kopplung entfernen	24
Synchronisierung	24
Synchronisierung mit der Flow App	24
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	25

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).

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 normaler GPS-Aufzeichnung und Herzfrequenz-Messung: bis zu 13 Stunden	ca. 30 Tage
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

 <p>Akku schwach. Bitte laden.</p>	<p>Akku ist schwach. Bitte laden.</p> <p>Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den V800 zu laden.</p>
--	---

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

	<p>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.</p>
---	---

BASISEINGABEN

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 Erholung sowie auf weitere Smart Coaching-Funktionen aus.

Du kannst die Basiseingaben auch im Polar Flow Webservice eingeben. Rufe hierzu www.flow.polar.com/V800 auf. **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 polarpersonaltrainer.com verwendest.

Sprache wählen wird angezeigt. 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.** Wähle deine Sprache und drücke **Start**, um die Auswahl zu bestätigen. **Richte deinen Polar V800 ein** wird angezeigt. Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der **START**-Taste. Wenn du an einen beliebigen Punkt zurückkehren und eine 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. **Gewicht:** Gib dein Gewicht ein.
5. **Größe:** Gib deine Größe ein.
6. **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein.
7. **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

8. **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
9. 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
<ul style="list-style-type: none"> • Displaybeleuchtung aktivieren • Durch Gedrückt halten dieser Taste 	<ul style="list-style-type: none"> • Menü verlassen • Zur vorherigen Ebene zurückkehren 	<ul style="list-style-type: none"> • Auswahl bestätigen • Vorstartmodus öffnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Auswahllisten blättern • Ausgewählten Wert 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Auswahllisten blättern • Ausgewählten Wert 	<ul style="list-style-type: none"> • Erholungstatus und tägliche Kalorien in der Uhrzeit-

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN	TIPPEN
<p>kannst du das Schnell-Menü aufrufen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eingaben unverändert lassen • Auswahl abbrechen • Durch Gedrückthalten dieser Taste kehrt du aus dem Menü zur Uhrzeit-anzeige zurück. • Durch Gedrückthalten dieser Taste in der Uhrzeit-anzeige kannst du deinen V800 mit der Polar Flow App synchronisieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Display angezeigte Auswahl bestätigen 	<p>Wert einstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch Gedrückthalten dieser Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeit-anzeige ändern. 	<p>einstellen</p>	<p>anzeige anzeigen</p>

VORSTARTMODUS

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN	TIPPEN
<ul style="list-style-type: none"> Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du Sport-profil-Einstellungen eingeben. 	<ul style="list-style-type: none"> Zur Uhrzeit-anzeige zurück-kehren 	<ul style="list-style-type: none"> Trainings-einheit starten 	<ul style="list-style-type: none"> Durch Sport-artenlisten blättern 	<ul style="list-style-type: none"> Durch Sport-artenlisten blättern 	

WÄHREND DES TRAININGS

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN	TIPPEN
<ul style="list-style-type: none"> Display-beleuchtung aktivieren Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du das Schnell-Menü in der Trainings-ansicht aufrufen. 	<ul style="list-style-type: none"> Einmal drücken, um die Aufzeichnung der Trainings-einheit anzuhalten 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Aufzeichnung der Trainings-einheit fortzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> Durch Gedrückt-halten dieser Taste kannst du die Zonensperre aktivieren/deaktivieren Aufzeichnung der angehaltenen Trainings-einheit fortsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> Trainings-ansicht ändern 	<ul style="list-style-type: none"> Trainings-ansicht ändern 	<ul style="list-style-type: none"> Runde nehmen/Trainingsansicht ändern/Display-beleuchtung aktivieren*

LIGHT	BACK	START	UP	DOWN	TIPPEN
	nings- ein- heit zu stop- pen <ul style="list-style-type: none"> • Wech- selm- odus in Mul- tispor- t- Training auf- rufen 				

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

TIPPSTEUERUNG

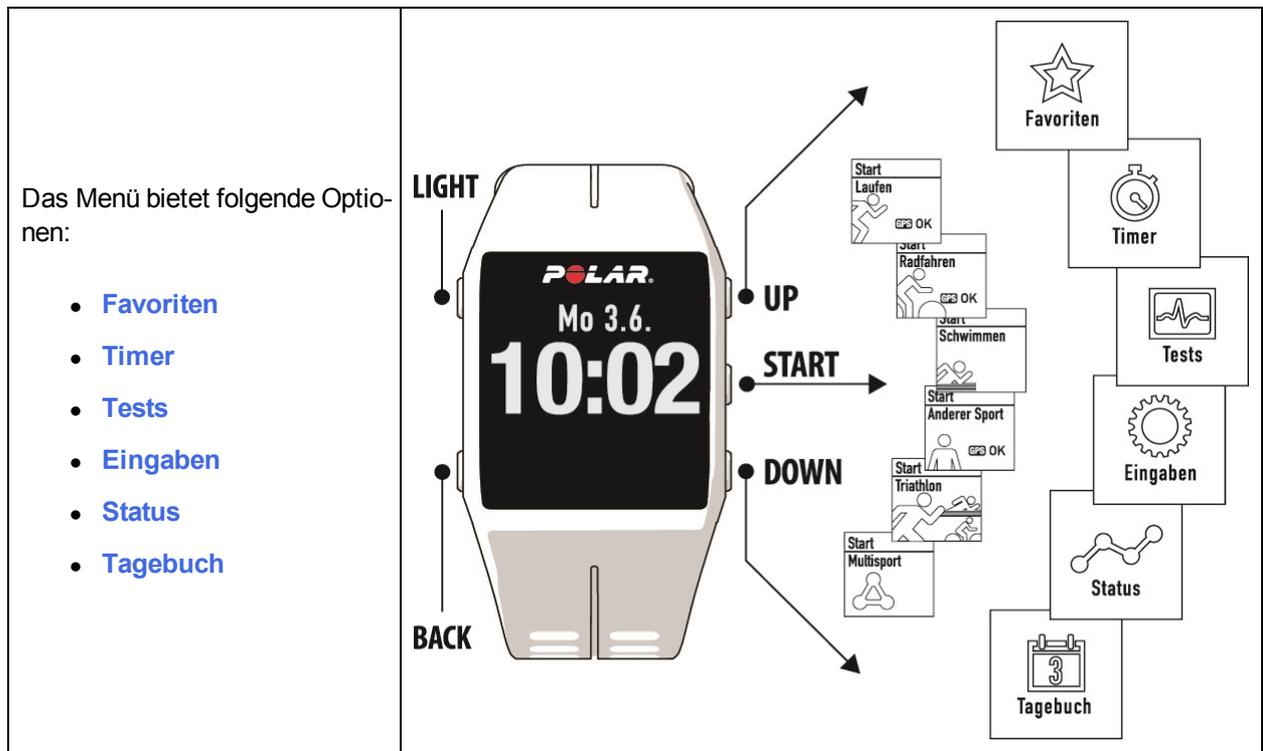
Du kannst wählen, wie stark du auf deinen V800 tippen musst, um die Funktionen auszuführen. Um die Tippempfindlichkeit einzustellen, gehe zu [Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Tippempfindlichkeit](#). Du kannst für die Empfindlichkeit zwischen [Leicht](#), [Normal](#), [Stark](#) und [Aus](#) wählen.

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

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.



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**

TIMER

Unter **Timer** findest du folgende Optionen:

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

TESTS

Unter **Tests** findest du folgende Optionen:

- **Orthostatic Test**
- **Fitness Test**

- [Sprungtest](#)
- [RR-Aufzeichn.](#)

Weitere Informationen findest du unter Funktionen

EINGABEN

In den [Eingaben](#) kannst du Folgendes bearbeiten:

- [Sportprofile](#)
- [Benutzereingaben](#)
- [Allgemeine Einstellungen](#)
- [Uhreinstellungen](#)

Weitere Informationen findest du unter Eingaben

STATUS

Unter [Status](#) findest du folgende Optionen:

- [Erholungsstatus](#): Zeigt deinen Erholungsstatus an. Weitere Informationen findest du unter Erholungsstatus - auf Basis deiner Aktivitäten rund um die Uhr
- [Tägl. Aktivität](#): Zeigt an, 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.
- [Wochenübers.](#): Zeigt Übersichten deiner Trainingswochen an. Die Übersicht umfasst die Dauer, die Distanz und die in Herzfrequenz-Zonen verbrachte Zeit.

Weitere Informationen findest du unter Status

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 Laufsensoren *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 fortschrittlichste 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

KOPPLUNG

Mit dem V800 kompatible Sensoren verwenden drahtlose *Bluetooth* Smart ®-Technologie. Bevor du einen neuen Herzfrequenz-Sensor, Laufsensoren, Radsensoren 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. > Neues 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 Laufsensoren, Trittfrequenzsensor oder Geschwindigkeitssensoren 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.

- Laufsensoren: Berühre deinen Laufsensoren mit dem V800 und warte, bis er gefunden wird.
 - Trittfrequenzsensoren: Bewege die Kurbel einige Male, um den Sensor zu aktivieren. Die blinkende rote LED am Sensor zeigt an, dass der Sensor aktiviert ist.
 - Geschwindigkeitssensoren: 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. > Neues 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

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 herunter. Stelle sicher, dass du auch die FlowSync Software von flow.polar.com/V800 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 (**Warte auf V800** wird angezeigt).
3. Gehe auf deinem V800 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Neues Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
4. Sobald dein Gerät gefunden wurde, wird die Geräte-ID **Polar Mobilgerät xxxxxxxx** auf dem V800 angezeigt.
5. Drücke die START-Taste und **Verbindung zum Gerät** gefolgt von **Verbindung zur App** wird angezeigt.

6. Akzeptiere die Bluetooth-Kopplungsanfrage auf deinem Mobilgerät und gib die auf deinem V800 angezeigte PIN ein.
7. 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/V800 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 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**

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/V800, 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	26
Einstellungen	27
Benutzereingaben	28
Gewicht	28
Größe	28
Geburtsdatum	29
Geschlecht	29
Trainingspensum	29
Maximale Herzfrequenz	29
Ruhe-Herzfrequenz	30
Vo2max	30
Allgemeine Einstellungen	30
Koppeln und Synchronisieren	31
Flugmodus	31
Tastentöne	31
Tastensperre	31
Tippempfindlichkeit	31
Maßeinheiten	31
Sprache	32
Farbe Trainingsansicht	32
Über das Produkt	32
Uhreinstellungen	32
Wecker	32
Uhrzeit	32
Datum	33
Starttag der Woche	33
Uhrzeitanzeige	33
Schnell-Menü	33
Uhrzeitanzeige	33
Trainingsansicht	33
Firmware-Aktualisierung	34
So aktualisierst du die Firmware	34

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

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 Sportprofiliste 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.
- **GPS-Aufzeichnung** Wähle zwischen [Aus](#), [Normal](#) oder [Energiesparen, lange Einheit](#).
- **Laufsensor kalibrieren:** Wähle [Automatisch](#) oder [Manuell](#). Wenn du [Manuell](#) wählst, musst du den Kalibrierungsfaktor einstellen. Wähle [Kalibr.faktor eingeben](#) und gib den Faktor ein. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter Polar Laufsensor Bluetooth® Smart

 Die Kalibrierung des Laufsenors 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 „Normal“ 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 an einer bestimmten Position genommen. (Dem Anfangspunkt deiner Trainingseinheit oder einem POI, den du während deiner Trainingseinheit markiert hast.)

 Die GPS-Aufzeichnung muss auf „Normal“ eingestellt sein, damit du die automatische Rundennahme verwenden kannst.

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.

GRÖÖE

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 bringst 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 HF_{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.

VO₂MAX

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

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.

TIPPEMPFINDLICHKEIT

Wähle zwischen **Aus**, **Leicht**, **Normal** oder **Stark**. Hier kannst du einstellen, wie stark du für die Tippsteuerung auf das Display tippen 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

Wähle eine der folgenden Sprachen: [Dansk](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Italiano](#), [日本語](#), [Nederlands](#), [Norsk](#), [Português](#), [简体中文](#), [Suomi](#) und [Svenska](#). Damit stellst du die Sprache deines V800 ein.

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 Tipsteuerung auch bei aktivierter Tastensperre aktiv ist.

- **Displaybeleuchtung ein:** Stelle **Ein** oder **Aus** ein.
- **Sensor suchen:** Suche nach einem Herzfrequenz-, Lauf- oder Radsensor.
- **Laufsensor kalibrieren:** Wenn du **Manuell** wählst, musst du den Kalibrierungsfaktor einstellen. Wähle **Kalibr.faktor eingeben** und gib den Faktor ein. Weitere Informationen zur Kalibrierung findest du unter Polar Laufsensor Bluetooth® Smart
- **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.
- **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. Sie 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/V800 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.

POLAR FLOW WEBSERVICE UND MOBILE APP

POLAR FLOW

Polar Flow App	36
Polar Flow Webservice	36
Trainingsziele	38
Favoriten	40

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 herunter. Die Flow App ist mit dem iPhone 4S und höher kompatibel. 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

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 hin-

zufügt. 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/V800 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

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 Löschsymbold in der oberen rechten Ecke der Route oder des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

TRAINING

Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	42
Herzfrequenz-Sensor koppeln	42
Starten einer Trainingseinheit	43
Starten einer Multisport-Trainingseinheit	45
Starten einer Trainingseinheit mit Trainingsziel	45
Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung	46
Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace	46
Funktionen während des Trainings	46
Während einer Multisport-Einheit die Sportart wechseln	46
Runde nehmen	46
Herzfrequenz-Zone sperren	47
Phase während einer Trainingseinheit mit Phasen wechseln	47
Schnell-Menü anzeigen	47
Dauer-Displaybeleuchtung einschalten	47
Standortführung einschalten	47
POI (Zielbereich) speichern	47
Countdown-Timer	48
Automatische Pause	48
HeartTouch	48
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit	48

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.

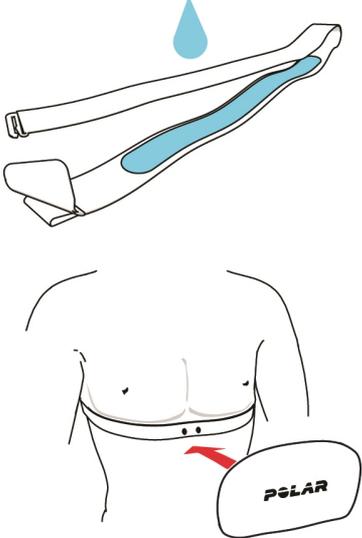
Ein Trainingscomputer bietet dir durch präzise Herzfrequenz-Messungen einen Einblick in die Reaktion deines Körpers. Du erhältst Rückmeldungen auf kurzfristige Veränderungen deiner körperlichen Aktivität. Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene 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 > Neues Gerät koppeln](#) koppeln. Weitere Informationen zum Koppeln findest du unter [Kopplung](#)

i 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.

	<ol style="list-style-type: none">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.
--	---

i 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.

<p>Di, 3/18 11:50 AM</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Drücke als erstes die START-Taste, um in den Vorstartmodus zu wechseln.
---	--

Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest.

	<p>2. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.</p> <p>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.</p>
---	--

Warte, bis das GPS und optionale Sensoren gefunden wurden.

	<p>3. Wenn du die GPS-Funktion aktiviert hast und/oder einen optionalen Sensor* gekoppelt hast, beginnt der V800 automatisch nach den Signalen zu suchen.</p> <p> Bleibe im Vorstartmodus, bis der V800 die Sensorsignale und deine Herzfrequenz gefunden hat. Neben dem Sensorsymbol wird OK angezeigt, wenn ein Sensor gefunden wurde.</p>
	<p>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.</p> <p>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 waagrecht vor dich und von der Brust weg. Bewege deinen Arm während der Suche nicht und halte ihn über Brusthöhe.</p> <p>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.</p> <p> 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.</p> <p>5. Sobald der V800 alle Signale gefunden hat, drücke die START-Taste. Aufzeichnung wurde gestartet wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.</p> <p>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 Infor-</p>

	mationen findest du unter Schnell-Menü
--	--

*Zu den optionalen Sensoren zählen der Polar Laufsensord *Bluetooth®* Smart, der Polar Trittfrequenzsensor *Bluetooth®* Smart und der Polar Geschwindigkeitssensord *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

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücke zuerst die START-Taste. 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. 4. Um die Sportart zu wechseln, drücke die BACK-Taste, um den Wechselmodus aufzurufen. 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

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

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

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

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 **Run-dendistanz** 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 an einer bestimmten Position genommen. (Dem Anfangspunkt deiner Trainingseinheit oder einem POI, den du während deiner Trainingseinheit markiert hast.)

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.

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

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

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.

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 normal 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

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

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.

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.

	<p>Startzeit</p> <p>Dauer</p> <p>Distanz (sichtbar, wenn die GPS-Funktion aktiviert ist oder der Polar Laufsensord <i>Bluetooth® Smart</i>/ Polar Geschwindigkeitssensord <i>Bluetooth® Smart</i> verwendet wird)</p>
---	---

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

 <p>Übersicht Ø Schritt- länge 125 cm Max. Schrittlänge 140 cm</p>	<p>Durchschnittliche Schrittlänge</p> <p>Maximale Schrittlänge</p> <p> Sichtbar, wenn der Polar Laufsensord Bluetooth® Smart verwendet wird</p>
 <p>Übersicht Ø Tritt- frequenz 86 Max. Tritt- frequenz 108</p>	<p>Durchschnittliche Trittfrequenz</p> <p>Maximale Trittfrequenz</p> <p> Sichtbar, wenn der Polar Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart verwendet wird</p>
 <p>Übersicht Max. Höhe 172 m Aufstieg 40 m Abstieg 25 m</p>	<p>Maximale Höhe</p> <p>Aufstieg</p> <p>Abstieg</p> <p> Sichtbar, wenn die Höhenmessung verwendet wird</p>
 <p>Übersicht Runden (5) Beste Runde 09:30:07 Ø Runde 10:02:52</p>	<p>Runden</p> <p>Beste Runde</p> <p>Durchschnittliche Runde</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p>
 <p>Übersicht Autom. Runden (10) Beste Runde 03:20:08 Ø Runde 05:01:02</p>	<p>Automatische Runden</p> <p>Beste Runde</p> <p>Durchschnittliche Runde</p> <p>Drücke die START-Taste, um mehr Details anzuzeigen.</p>

MULTISPORT-ZUSAMMENFASSUNG

Die Multisport-Zusammenfassung beinhaltet eine Gesamtzusammenfassung sowie sportartenspezifische Zusammenfassungen.

 <p>Multisport Übersicht Dauer 02:42:09 Distanz 40.94 km</p>	<p>Die Multisport-Zusammenfassung bietet dir allgemeine Informationen über die gesamte Trainingseinheit.</p> <p>Dauer</p>
---	--

	<p>Distanz</p> <p>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.</p>
--	--

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

POLAR FLOW WEBSERVICE

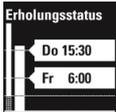
Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter Polar Flow Webservice

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 Basis deiner Aktivitäten rund um die Uhr

TÄGL. AKTIVITÄT

	Zeigt an, 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.
---	---

WOCHENÜBERS.

<p>Wochenübers. Letzte Woche 03/09 - 03/15 Aktuelle Woche 03/16 - 03/22</p>	<p>Die Übersicht zeigt deine Gesamttrainingsdauer, die Distanz und die in Herzfrequenz-Zonen verbrachte Zeit für eine bestimmte Woche.</p>
---	--

FUNKTIONEN

GPS	54
Back-to-Start	55
Routenführung	56
Race Pace	56
Barometer	57
Smart Coaching	57
Trainingsbelastung	58
Erholungsstatus - auf Basis deiner Aktivitäten rund um die Uhr	59
Training Benefit (Trainingsnutzen)	60
Sprungtest	62
Fitness Test	65
Orthostatischer Test (Orthostatic Test)	68
Running Index	70
Herzfrequenz-Zonen	73
Smart Calories	75
Sportprofile	75
Sportprofil hinzufügen	76
Sportprofil bearbeiten	76
Multisport	78
Schwimmen	78
RR-Aufzeichnung	79
Durchführen der RR-Aufzeichnung	79
Testergebnisse	80

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.
- **Energiesparmodus:** Ermöglicht dir, den Akku deines V800 während langer Trainingseinheiten zu schonen. Du kannst deine GPS-Daten in Intervallen von 1 oder 60 Sekunden speichern. Ein größeres Speicherintervall bietet mehr Speicherzeit. Im Gegensatz dazu bieten kürzere Intervalle die Möglichkeit, detailliertere Daten zu speichern. Wenn der Energiesparmodus 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 Laufsensord verfügt, und Race Pace kann nur verwendet werden, wenn du über einen Lauf- oder Geschwindigkeitssensord verfügst.

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

 Wenn du mit einem Polar Laufsensord *Bluetooth®* Smart oder einem Polar Geschwindigkeitssensord *Bluetooth®* Smart und aktiviertem GPS trainierst, werden die Geschwindigkeits- und Distanzinformationen vom Laufsensord oder Geschwindigkeitssensord 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 führt dich entlang von Routen, die du in vorherigen Trainingseinheiten aufgezeichnet hast oder die andere Benutzer des Polar Flow Webservices aufgezeichnet und geteilt haben.

Wenn du eine Trainingseinheit mit Routenführung startest, führt dich dein V800 mit einem Pfeil wie bei der Funktion „Back-to-Start“ direkt zum Startpunkt der Route. Wenn du den Startpunkt erreicht hast, führt dich dein V800 entlang der gesamten Route bis zum Ziel. Durch die Führung auf dem Display bleibst du während deiner Trainingseinheit auf dem richtigen Weg.

Führung auf dem Display

- Der Kreis zeigt deinen Standort (wenn der Kreis leer ist, befindest du dich nicht auf der Route).
- Der Pfeil zeigt die korrekte Richtung.
- Während du dich fortbewegst, werden weitere Abschnitte der Route angezeigt.

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

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit mit Routenführung findest du unter Starten einer Trainingseinheit

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.

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit mit Race Pace findest du unter Starten einer Trainingseinheit

BAROMETER

Die Barometerfunktionen umfassen:

- Höhe, Aufstieg und Abstieg
- Temperatur
- 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 Klimaanlage 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. Um jedoch möglichst genaue Höhenangaben zu erhalten, empfehlen wir, die Höhe immer manuell zu kalibrieren, wenn du deine aktuelle Höhe kennst. Die manuelle Kalibrierung kann im Vorstartmodus oder im Schnell-Menü der Trainingsansicht erfolgen. Weitere Informationen findest du unter Schnell-Menü

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.

Übersicht Training Load Angemessen Erholungsbedarf für diese Einheit 12 Std.	Nach jeder Trainingseinheit erhältst du in der Trainingszusammenfassung eine Beschreibung deiner Trainingsbelastung und die geschätzte Zeit, die es dauert, sich davon wieder zu erholen.
--	---

Erholungszeit	Training Load	In dieser Tabelle findest du den geschätzten Erholungsbedarf für die verschiedenen Trainingsbelastungen.
> 49 Std.	Extrem	
25 – 48 Std.	Sehr fordernd	
13 – 24 Std.	Fordernd	
7 – 12 Std.	Angemessen	
0 – 6 Std.	Leicht	

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

ERHOLUNGSSTATUS - AUF BASIS DEINER AKTIVITÄTEN RUND UM DIE UHR

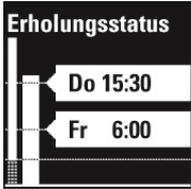
Der Erholungsstatus verfolgt deine kumulative Belastung, d. h. Intensität, Umfang und Häufigkeit deines Trainings und deiner Aktivitäten, unter Berücksichtigung deines Trainingspensums. Bei der Berechnung des Erholungsstatus wird deine Trainingsbelastung mit den Daten deiner täglichen Aktivitäten kombiniert. Dabei werden dein Erholungsstatus geschätzt und es wird berechnet, wie lange es dauert, bis du dich erholst. 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 „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.
	Belastet „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.
	Ausgeglichen „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.
	Unterfordert

	<p>„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.</p>
--	--

 <p>The image shows a vertical bar chart titled 'Erholungsstatus' (Recovery Status). The bar has two segments: a white segment at the top labeled 'Do 15:30' and a black segment at the bottom labeled 'Fr 6:00'. The bar is positioned on the left side of a white background.</p>	<p>Zeigt, wann du die nächste Erholungsstufe erreichst.</p>
--	---

Anzeigen deines Erholungsstatus

- Tippe in der Uhrzeitanzeige auf das Display

oder

- Gehe 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 zu [Status > Tägl. Aktivität](#)

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

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.
Herz-Kreislauf- & Basisstraining, 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- & Basis-	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness ver-

Feedback	Trainingsnutzen
straining	bessert. 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 (Counter movement 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

 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.

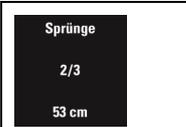
Durchführen des Squat-Sprungtests

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

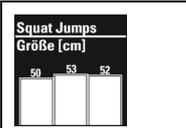
1. Stelle dich mit den Händen auf den Hüften und im 90-Grad-Winkel gebeugten Knien hin. Bleibe einige Sekunden lang ruhig stehen.
2. Springe senkrecht ohne jede Gegenbewegung.
3. Lande auf beiden Füßen und halte deine Beine und Knöchel gestreckt.
4. Führe insgesamt drei Hocksprünge aus. Lege zwischen 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.

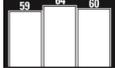
Durchführen des Gegenbewegungs-Sprungtests

Lege den Polar *Bluetooth*® Smart Laufsensoren an, wähle **Sprungtest > Gegenbewegung** und drücke danach die START-Taste. **Suche Laufsensoren** 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.

<div style="text-align: center;"> <p>Sprünge</p> <p>1/3</p> <p>59 cm</p> </div>	<p>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.</p>
---	--

Testergebnisse

<div style="text-align: center;"> <p>Gegenbeweg.</p> <p>Größe [cm]</p> <p>59 64 60</p>  </div>	<p>Nach dem Test werden die Höhen aller drei Sprünge angezeigt.</p>
---	---

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, streng 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 Laufsensoren an, wähle **Sprungtest > Kontinuierlich** und drücke danach die START-Taste. **Suche Laufsensoren** 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).

Sprünge 25 26 cm 30 s	Während des Tests werden die Anzahl der durchgeführten Sprünge und die verbleibende Zeit angezeigt.
---------------------------------------	---

Testergebnisse

Kont. Sprünge Sprünge 57 Ø Höhe 23 Ø Leistung/kg 21	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](#)

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

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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.

- Dein Herzfrequenz-Diagramm wird 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 Laufsensordatensatz *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).

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 Laufsensordatensatz 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
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
<p>MAXIMUM</p> 	90–100% 171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	<p>Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.</p> <p>Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.</p>
<p>HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING</p> 	80–90% 152-172 S/min	2-10 Minuten	<p>Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.</p> <p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
<p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	70–80% 133-152 S/min	10-40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p> <p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p>

Zielzone	Intensität (% der HF _{max} *), Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
<p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	60–70% 114-133 S/min	40-80 Minuten	<p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.</p> <p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.</p> <p>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.</p> <p>Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.</p>
<p>SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING</p> 	50–60% 104-114 S/min	20-40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.</p> <p>Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.</p> <p>Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison.</p>

*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.

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-/Trittfrequenz
• Uhr-	• Höhe	• Herz-	• Distanz	• Geschwin-	• Schritt-

<ul style="list-style-type: none"> zeit • Dauer • Rundenzeit • Letzte Rundenzeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamtaufstieg • Gesamtanstieg • Steigung • Temperatur • Aufstieg aktuelle Runde • Abstieg aktuelle Runde 	<p>frequenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ø Herzfrequenz • Maximale Herzfrequenz • Ø HF in Runde • Kalorienverbrauch • ZonePointer • Zeit in Zone • RR-Variation 	<ul style="list-style-type: none"> • Rundenstanz • Letzte Rundenstanz 	<p>digkeit/Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ø Geschwindigkeit/Tempo • Max. Geschwindigkeit/Tempo • Rd.-Geschwindigkeit/Tempo 	<p>t-/Trittfrequenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ø Schritt-/Trittfrequenz • Schritt-/Trittfrequenz aktuelle Runde • Schrittlänge • Ø Schrittlänge
--	--	--	---	---	--

GRUNDLAGEN

- Automatische Runde (kann auf Rundenauer, 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
- 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

LAUFSENSOR

- Laufsensoren-Kalibrierung



Bitte beachte, dass die Laufsensoreinstellungen in allen Profilen für einzelne Sportarten sichtbar sind. Wenn du keinen Laufsensoren 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 normalen Modus.)
- 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-Profilen 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

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.

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

SENSOREN

Polar Laufsensord Bluetooth® Smart	81
Koppeln eines Laufsensors mit dem V800	81
Kalibrieren des Laufsensors	81
Kalibrierungsfaktor manuell einstellen	82
Schrittfrequenz und Schrittlänge	82
Polar Geschwindigkeitssensord Bluetooth® Smart	83
Koppeln eines Geschwindigkeitssensors mit dem V800	83
Reifenumfang messen	83
Polar Trittfrequenzsensord Bluetooth® Smart	84
Koppeln eines Trittfrequenzsensors mit dem V800	84

POLAR LAUFSENSOR *BLUETOOTH*® SMART KOPPELN EINES LAUFSENSORS MIT DEM V800

Stelle sicher, dass der Laufsensord 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 Laufsensord mit deinem V800 zu koppeln:

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Berühre deinen Laufsensord 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. > Neues Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Der V800 beginnt, nach deinem Laufsensord zu suchen.
3. Sobald der Laufsensord 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 Laufsensord 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). Du kannst den Laufsensord kalibrieren, indem du eine bekannte Distanz mit einer gleichmäßigen Geschwindigkeit läufst oder den Kalibrierungsfaktor manuell einstellst. Die Kalibrierung sollte

mit deiner normalen Laufgeschwindigkeit erfolgen. Wenn du mit verschiedenen Geschwindigkeiten läufst, sollte die Kalibrierung mit deiner Durchschnittsgeschwindigkeit erfolgen.

KALIBRIERUNGSFAKTOR MANUELL EINSTELLEN

Bevor du den Laufsensoren kalibrierst, muss er mit dem V800 gekoppelt werden.

Der Kalibrierungsfaktor ist das Verhältnis zwischen der aktuellen Distanz im Vergleich zu der nicht kalibrierten Distanz. Beispiel: Du läufst 1200 m und der V800 zeigt eine Distanz von 1180 m an. Der Kalibrierungsfaktor ist 1,000. Berechne den neuen Kalibrierungsfaktor wie folgt: $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$. Der Kalibrierungsfaktor während der manuellen Kalibrierung beträgt 0,500 bis 1,500. Wenn du einen Kalibrierungsfaktor unter oder über diesen Werten festgelegt hast, schlägt die Kalibrierung fehl.

Um den Laufsensoren vor dem Training manuell zu kalibrieren, wähle

1. [Eingaben > Sportprofile > Laufen > Laufsensoren kalibrieren > Manuell](#)
2. [Kalibr.faktor eingeben](#) wird angezeigt. Stellen den Faktor ein. [Kalibr.faktor: xxxxx](#) wird angezeigt.

Der Kalibrierungsfaktor kann auch während des Trainings eingestellt werden, wenn der Laufsensoren verwendet wird. Halte die LIGHT-Taste gedrückt, um das [Schnell-Menü](#) aufzurufen. Wählen dann [Laufsensoren kalibrieren > Kalibr.faktor eingeben](#). [Kalibr.faktor: xxxxx](#) wird angezeigt und du kannst mit dem Laufen fortfahren.

SCHRITTFREQUENZ UND SCHRITTLÄNGE

Die Schrittfrequenz* gibt an, wie oft der Fuß mit dem Laufsensoren* 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 = $2 \cdot \text{Schrittlänge} \cdot \text{Schrittfrequenz}$. 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. > Neues 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. > Neues 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.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Pflege deines V800	86
V800	86
Herzfrequenz-Sensor	86
Laufsensor Bluetooth® Smart, Geschwindigkeitssensor Bluetooth® Smart und Trittfrequenzsensor Bluetooth® Smart	87
Aufbewahrung	87
Service	87
Technische Spezifikationen	88
V800	88
H7 Herzfrequenz-Sensor	89
Polar FlowSync Software und USB-Kabel	89
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	90
Wasserbeständigkeit	90
Batterien	90
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln	91
Wichtige Hinweise	92
Störungen während des Trainings	92
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	93
Weltweite Garantie des Herstellers	94
Haftungsausschluss	95

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. Tauche den Trainingscomputer nicht unter Wasser. 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, Verschmutzungen oder sonstige Fremdkörper befinden. Wische Verschmutzungen vorsichtig ab. Verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge oder Hilfsmittel, die die Kunststoffteile zerkratzen könnten.

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.

Registrierte dein Polar Produkt unter <http://register.polar.fi/>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können.

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 normaler GPS-Aufzeichnung, 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 $\pm 0,5$ 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 normaler GPS-Aufzeichnung, 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 Laufsensoren) 0-127 km/h (bei Messung der Geschwindigkeit mit dem CS Rad-Geschwindigkeitssensor)

	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

H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	ca. 200 Std.
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 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

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

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND USB-KABEL

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 für das USB-Kabel.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

- iPhone 4S oder höher

Der Polar V800 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test – misst im Ruhezustand die aerobe Fitness.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant	Zum Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger reinigen.
Water resistant 30 m/50 m	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

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.

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

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.

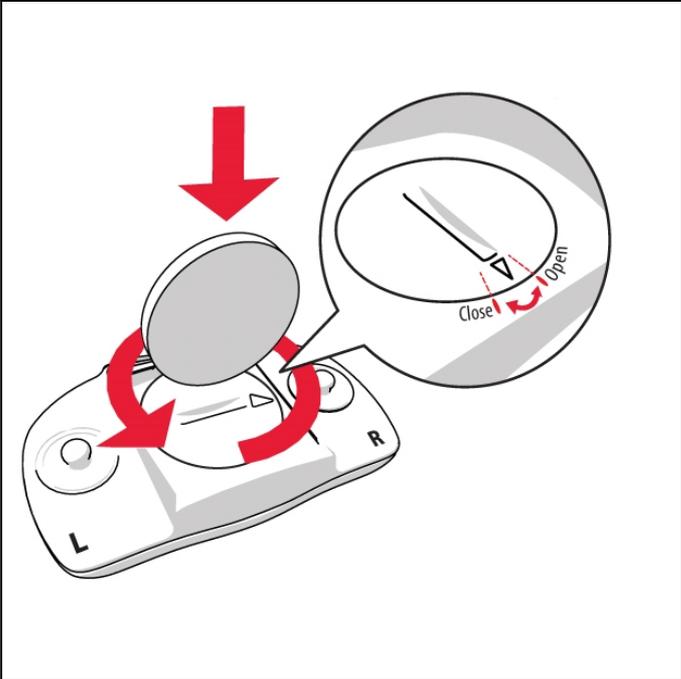
Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

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.

	<ol style="list-style-type: none">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.
---	---

 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 anzuzeigen. Er misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Er misst außerdem die Schrittfrequenz, wenn er zusammen mit dem Polar Laufsensord Bluetooth® Smart verwendet wird bzw. die Trittfrequenz, wenn er zusammen mit einem Polar Trittfrequenzsensord 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 trägst, kannst du Polar Trainingscomputer 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 geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. 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 schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf heller Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.

WARNUNG: Dieses Produkt und seine Verpackung enthalten Chemikalien, die im US-Bundesstaat Kalifornien als krebserregend und/oder geburts- bzw. fortpflanzungsschädigend klassifiziert sind. Dieser Hinweis erfolgt gemäß Proposition 65 des US-Bundesstaates Kalifornien. Weitere Informationen findest du unter http://www.polar.com/regulatory_information.

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 0537

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42/EWG, 1999/5/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/support.

Rechtliche Hinweise findest du unter www.polar.com/support.



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 Alttakkumulatoren. 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.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

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

1.0 EN 03/2014