

## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Obtenez une analyse instantanée et des informations précieuses sur votre entraînement et votre récupération avec le Polar V800 et l'application mobile et le service Web Polar Flow.

### AFFICHER UN RÉSUMÉ - V800

Obtenez un résumé instantané de vos données d'entraînement et de votre charge d'entraînement, et découvrez comment celle-ci affecte votre statut de récupération. Vous pouvez également voir les bénéfices apportés par l'entraînement.

### ANALYSER INSTANTANÉMENT- APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Analysez d'un coup d'œil vos données d'entraînement et synchronisez vos entraînements vers le service Web Polar Flow.

### ANALYSER CHAQUE DÉTAIL- SERVICE WEB POLAR FLOW

Analysez chaque détail, visualisez votre progression et partagez votre entraînement avec vos amis ou votre coach sur [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## PRINCIPALES FONCTIONS

Le Polar V800 offre une gamme de fonctions uniques qui vous permettront d'améliorer votre entraînement. Vous trouverez ci-dessous un résumé des plus importantes.

### CHARGE D'ENTRAÎNEMENT\*

L'intensité et la durée de vos séances d'entraînement exercent une contrainte sur votre corps. Découvrez votre charge d'entraînement et votre temps de récupération pour connaître la contrainte exercée par votre séance d'entraînement.

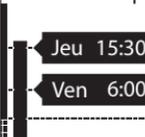
Charge d'entraînement	
Extrême	> 49 h
Très exigeant	25 - 48 h
Exigeant	13 - 24 h
Raisonné	7 - 12 h
Doux	0 - 6 h

Résumé Charge entr.	
Exigeant	
Charge de la séance	21h

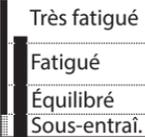
### STATUT DE RÉCUPÉRATION \*

Bien que vous aimiez vous entraîner, vous devez aussi vous reposer. Pour progresser, vous devez trouver le bon équilibre entre entraînement et récupération. Le statut de récupération permet de savoir quand vous avez suffisamment récupéré pour vous entraîner à nouveau.

#### Statut de récup



#### Statut de récup



#### TRÈS FATIGUÉ

Dernièrement vous vous êtes entraîné assidûment. Il est recommandé de vous reposer avant votre prochaine période d'entraînement intensif.

#### FATIGUÉ

Vous n'avez pas entièrement récupéré de votre entraînement précédent.

#### ÉQUILIBRÉ

Votre charge d'entraînement est à son niveau habituel. L'équilibre entre entraînement et repos est assuré.

#### SOUS-ENTRAÎ.

Dernièrement vous avez moins pratiqué d'exercice que d'habitude.

\* Plus précis avec la mesure de la fréquence cardiaque

### SUIVI DE L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Portez votre Polar V800 en permanence afin d'obtenir un statut de récupération fiable basé sur l'ensemble de votre activité quotidienne. Il suit chaque mouvement grâce à son suiveur d'activité intégré.

### TEST ORTHOSTATIQUE\*\*

Permet d'optimiser votre entraînement et d'éviter le surentraînement en indiquant comment votre fréquence cardiaque répond à l'exercice et à d'autres facteurs tels que le stress et la maladie. Le test indique votre fréquence cardiaque au repos, en position debout active et en position debout immobile, et la compare à la moyenne de vos résultats antérieurs au test. En répétant le test régulièrement, vous remarquerez les éventuelles réponses de fréquence cardiaque atypiques.

### TEST DE SAUT\*\*\*

Vous aide à évaluer la force musculaire et la puissance de vos jambes, ainsi que la fatigue neuromusculaire. Vous pouvez effectuer trois types de tests de saut différents : accroupi, à contre bas et continu.

### GUIDE ITINÉRAIRE

Synchronisez vos itinéraires favoris du service Web Polar Flow vers votre V800, et celui-ci vous guidera dans votre exploration de nouvelles pistes.

### RETOUR AU DÉPART

Vous guide pour rejoindre le point de départ de votre séance ou tout point d'intérêt enregistré.

### ALLURE DE COURSE

Définissez un objectif temps pour une distance donnée, et la fonction Allure de course vous aidera à garder un rythme soutenu et atteindre votre objectif.

\*\* Émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart requis  
\*\*\* Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart requis

Pour en savoir plus sur les diverses autres fonctions offertes par le V800, accédez à la page [polar.com/support](http://polar.com/support) et lisez le manuel de l'utilisateur dans son ensemble.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

### V800

Type de pile  
Temps de fonctionnement

Température de fonctionnement  
Étanchéité  
Matériaux du cardiofréquencemètre

Matériaux du bracelet et de la boucle

Pile rechargeable Li-Pol 350 mAh  
13h avec enregistrement GPS normal/50h en mode économie d'énergie GPS  
De -10 °C à +50 °C  
30 m  
ABS + GF, alliage de plastique PC/ABS, alliage d'aluminium, acier inoxydable, écran en verre Gorilla  
Polyuréthane thermoplastique, acier inoxydable, alliage d'aluminium

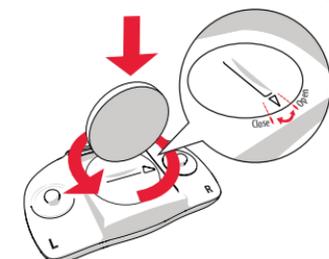
### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Type de pile  
Bague d'étanchéité de la pile  
Température de fonctionnement  
Étanchéité  
Matériau du connecteur  
Matériau de la ceinture

CR2025  
Joint torique 20,0 x 1,0 Matériau FPM  
De -10 °C à +50 °C  
30 m  
Polyamide  
38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart et la transmission GymLink.

### REMPLEUR LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



⚠ Risque d'explosion si la pile n'est pas remplacée par une de même type.

## PERSONNALISER AVEC DES ACCESSOIRES

Améliorez votre expérience et parvenez à une compréhension plus complète de votre performance avec ces accessoires Bluetooth® Smart :

### CAPTEUR DE FOULÉE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure votre vitesse, allure, distance cadence et longueur de foulée en course à pied et permet de réaliser le test de saut.

### CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure la distance et votre vitesse en temps réel, moyenne et maximale. Utile pour la pratique du cyclisme en salle.

### CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale, en tours par minute.

### POLAR LOOK KÉO POWER AVEC BLUETOOTH® SMART\*

Mesure avec précision la puissance actuelle, moyenne et maximale en watts, ainsi que l'équilibre gauche/droite, et la cadence actuelle et moyenne.

\*Pour connaître la disponibilité des produits, visitez [polar.com](http://polar.com)

Fabriqué par

Compatible avec

Accéder au support technique

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tél +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



17951156.01 FRA 06/2014 10011

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

**POLAR**



**Polar V800**  
DÉMARRAGE RAPIDE

Paramétrez sur [flow.polar.com/V800](http://flow.polar.com/V800)

## BIENVENUE

Félicitations pour votre achat ! Dans ce guide pratique, nous allons vous présenter les premières étapes nécessaires pour commencer à utiliser le Polar V800 et profiter de toutes ses fonctionnalités.

Le Polar V800 est un cardio-GPS connecté avec le service web et l'appli mobile Polar Flow. Planifiez vos séances, obtenez des conseils pour atteindre vos objectifs, analysez vos résultats et savourez vos accomplissements.

### APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Visualisez vos données d'entraînement d'un seul coup d'œil. L'application mobile synchronise vos données vers le service Web Polar Flow. Vous pouvez la télécharger depuis l'App Store.



### SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez chaque détail de votre entraînement, et apprenez-en plus sur votre performance sur [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR V800

Surveillez vos données d'entraînement telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'itinéraire, ainsi que les moindres activités de votre vie quotidienne.

## DÉMARRAGE

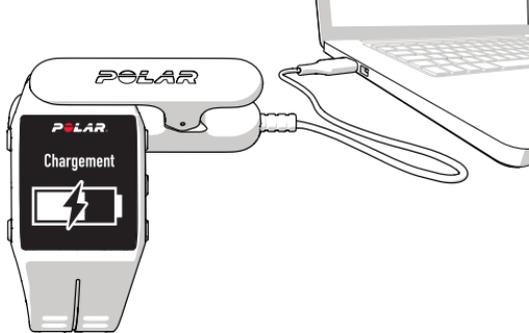
Avant de sortir avec votre nouveau Polar V800, téléchargez la dernière version du firmware afin d'exploiter au mieux votre Polar V800. Vous trouverez des instructions sur la création d'un compte Flow et l'utilisation du service Web Flow à l'adresse [flow.polar.com/v800](http://flow.polar.com/v800). Ce service Web vous permet de personnaliser vos profils sport, de créer des objectifs et d'analyser votre entraînement.

Si vous êtes dans l'urgence pour votre première course avec le V800, effectuez un paramétrage rapide pour vous lancer :

1. Reliez le V800 à votre ordinateur avec un câble afin de charger la pile.
2. Une fois la charge terminée, choisissez votre langue et paramétrez votre V800. Lorsque vous avez terminé, le message **C'est parti !** s'affiche.

*Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant des réglages physiques tels que vos antécédents en matière d'entraînement, votre âge, votre poids et votre sexe.*

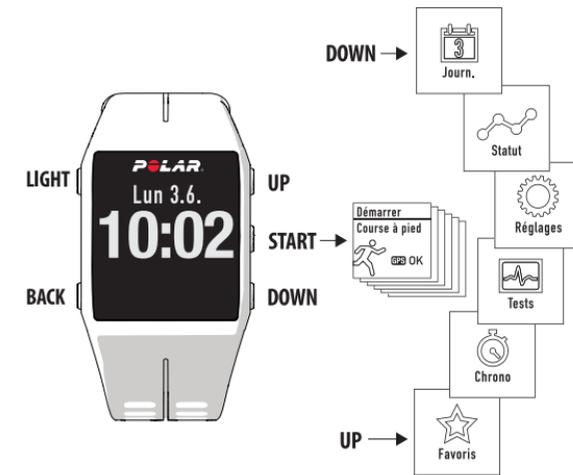
Lors de la synchronisation, le logiciel FlowSync supprime du V800 les langues non utilisées afin d'augmenter la mémoire. Vous pouvez changer de langue dans les réglages généraux du logiciel FlowSync.



*Assurez-vous que le connecteur USB s'enclenche bien.*

## VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE V800

Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections avec le bouton DÉMARRER, et utilisez le bouton RETOUR pour revenir, suspendre et arrêter.



### CONSEILS PRATIQUES

**CONSULTER VOTRE STATUT DE RÉCUPÉRATION**  
» Appuyez fermement sur l'écran en affichage horaire

**CHANGER DE VUE MONTRE**  
» Appuyez longuement sur HAUT

**ACCÉDER AU MENU D'ACCÈS RAPIDE**  
» Appuyez longuement sur LUMIÈRE

## VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE V800

En utilisant un émetteur de fréquence cardiaque Polar lors de l'entraînement, vous profitez au mieux des fonctions de coaching intelligent. Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique et de la façon dont votre corps répond à l'entraînement. Ceci vous permettra d'ajuster vos programmes d'entraînement et d'atteindre le maximum de votre potentiel.

### ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE

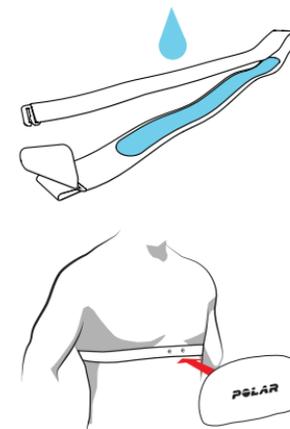
*Si vous avez acheté votre V800 sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.*

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Attachez la ceinture autour de vos pectoraux et réglez-la de sorte qu'elle soit ajustée mais sans trop serrer.

*Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau courante après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité pouvant maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé, veillez également à l'essuyer.*

Avant votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre V800. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, appuyez sur DÉMARRER, touchez l'émetteur avec votre V800, attendez la demande d'association de l'émetteur, puis choisissez **Oui**.

Vous pouvez aussi associer un nouvel émetteur dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Synchroniser nouveau**.



## DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez votre sport. Attendez que tous les capteurs requis soient détectés et appuyez à nouveau sur DÉMARRER lorsque vous êtes prêt.

*Lors de l'utilisation du GPS, restez immobile, écran vers le haut, jusqu'à ce que le signal soit détecté. Une fois le signal détecté, le message OK s'affiche.*

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

In addition to heart rate, your V800 measures comprehensive data such as training time, calories, speed, distance, location and altitude.

### CHOISIR CE QUI EST AFFICHÉ À L'ÉCRAN

» Choisissez les informations que vous souhaitez consulter pendant vos séances dans les profils sportifs, sur le service Web Polar Flow

### ENREGISTRER UN TEMPS AU TOUR

» Appuyez sur DÉMARRER ou sur l'écran pendant une séance

### PASSER D'UN SPORT À UN AUTRE PENDANT UNE SÉANCE MULTISPORT

» Appuyez sur RETOUR pour passer d'un sport à un autre et voir votre durée de transition

### HEARTTOUCH

» Pour activer le rétro-éclairage et vérifier l'heure, approchez votre V800 de votre émetteur de fréquence cardiaque pendant l'entraînement

## SUSPENDRE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour suspendre votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR. Lorsque votre séance d'entraînement est suspendue, appuyez longuement sur RETOUR pour l'arrêter.