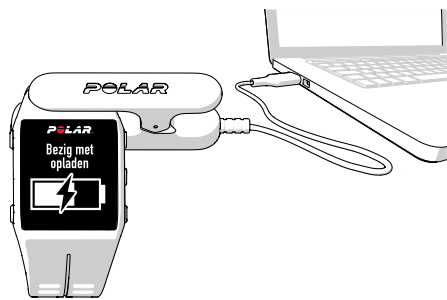


Je V800 installeren

1. Ga naar flow.polar.com/start en download de Polar FlowSync software. Deze software heb je nodig om je V800 te verbinden met de Flow webservice.
2. Open het installatiepakket en volg de instructies op het scherm voor installatie van de software.
3. Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je om verbinding te maken met je Polar-product.
4. Sluit je V800 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. De V800 wordt dan geactiveerd en begint met opladen. Laat je computer eventuele aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren.



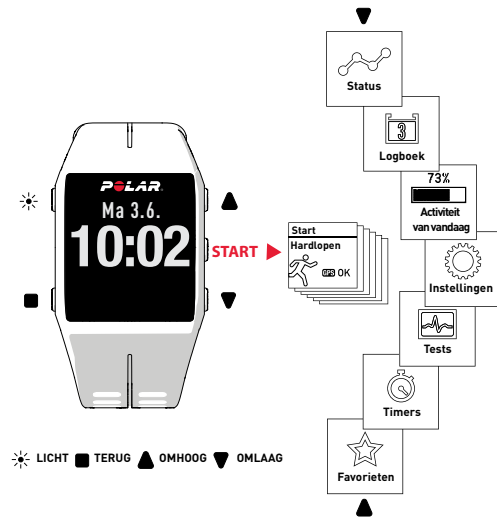
De V800 wordt geactiveerd wanneer je hem op een computer of een USB-lader aansluit. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat de laadanimatie verschijnt.

5. De Flow webservice wordt automatisch geopend in je internetbrowser. Maak een Polar-account aan of meld je aan als je al een account hebt. Vul je fysieke gegevens in voor persoonlijke begeleiding en krijg een nauwkeurige analyse van je trainingssessies.
6. Als er een firmware-update beschikbaar is voor je V800, adviseren we je die bij deze stap te installeren.

Je bent klaar om te beginnen. Veel plezier!

Leer je V800 kennen

Blader door het menu door op OMHOOG of OMLAAG te drukken. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug, pauzeer en stop met de knop TERUG.



HANDIGE TIPS

- Wijzig de displayweergave door de knop OMHOOG ingedrukt te houden
- Vergrendel de knoppen door in tijdweergave de LICHT-knop ingedrukt te houden
- Houd in trainingsweergave LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen
- Houd in tijdweergave (indien gekoppeld) TERUG ingedrukt om het synchroniseren met de Flow app te starten

Ontdek meer over je V800 in de volledige gebruiksaanwijzing en de video-instructies op support.polar.com/en/support/V800.

Belangrijkste functies

De Polar V800 biedt een veelheid aan unieke functies die je helpen om beter te trainen. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste.

TRAININGSBELASTING *

Laat je zien hoe je training van invloed is op je lichaam en helpt je bij het vergelijken van de belasting van verschillende trainingen. Het voortdurend volgen van je trainingsbelasting helpt je je persoonlijke limieten te herkennen en om je trainingsintensiteit en -duur af te stemmen op je doelen.

HERSTELSTATUS *

Hoewel je graag traint, moet je ook uitrusten. Om te verbeteren moet je de juiste balans vinden tussen trainen en herstellen. Herstelstatus vertelt je wanneer je genoeg bent hersteld om weer te kunnen trainen.

ZWAAR BELAST

Je hebt onlangs hard getraind. Er wordt rust aanbevolen vóór je volgende zware trainingsperiode.

BELAST

Je bent niet volledig hersteld van je vorige training.

EVENWICHTIG

Je trainingsbelasting is op het gangbare niveau. Je training en rust zijn in balans.

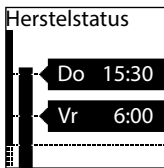
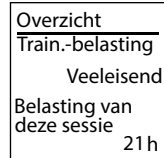
ONDERBELAST

Onlangs heb je minder getraind dan normaal.

JE DAGELIJKE ACTIVITEIT VOLGEN

Draag je Polar V800 24/7 en het zal je een betrouwbare herstelstatus geven op basis van al je dagelijkse activiteiten. Hij volgt elke beweging met zijn ingebouwde activiteitenvolger. Hij volgt ook je slaap en vertelt je hoeveel daarvan rustige slaap is geweest.

* Meest nauwkeurig met hartslagmeting



ORTHOSTATISCHE TEST **

Hiermee kun je je training optimaliseren en overtraining vermijden doordat getoond wordt hoe je hartslag reageert op training en andere factoren als stress en ziekte. De test laat je hartslag zien gedurende rust, actief opstaan en stilstaan, en vergelijkt deze met het gemiddelde van je vorige testresultaten. Door de test regelmatig te herhalen kun je zien of er ongewone reacties zijn bij de hartslag.

SPRONGTEST ***

Helpt je de spierkracht en geleverde vermogen van je benen te schatten, alsmede de neuromusculaire vermoeidheid. Je kunt drie types sprongtests doen: hurk, tegenbeweging en continu.

TERUG NAAR START

Begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie of naar een opgeslagen NP (nuttige plaats).

ROUTEBEGELEIDING

Synchroniseer je favoriete routes vanaf de Polar Flow webservice naar je V800, die je onderweg zal begeleiden om nieuwe paden te verkennen.

ZWEMGEGEVENS

Volg je zwemprestaties gemakkelijk met automatische detectie van je zwemstijl, afstand, tempo, slagen en rusttijden. Analyseer elke zwemoefening en volg je prestaties en voortgang op de lange termijn. Bovendien kun je met behulp van de SWOLF-score je zwemtechniek verbeteren. Alle zwemgegevens kunnen gemeten worden met sportprofielen voor zwemmen in een zwembad en in open water. Zwemmen in open water ondersteunt afstand en slagen.

** Polar Bluetooth® Smart hartslagsensor vereist

*** Polar Stride sensor Bluetooth® Smart vereist

Polar Flow

De Polar V800 is op zichzelf een uniek trainingsapparaat, maar je haalt er nog meer uit door hem samen met de Polar Flow webservice en de mobiele app te gebruiken.

MOBIELE APP MET SLIMME MELDINGEN

Met de Polar Flow mobiele app kun je in één oogopslag je trainingsgegevens zien. De app synchroniseert draadloos de gegevens van je V800 met de Polar Flow webservice. Je kunt hem downloaden op de App StoreSM en op Google PlayTM

Met de functie Slimme meldingen kun je waarschuwingen ontvangen over inkomende gesprekken, berichten en meldingen van je smartphone op je V800. Koppel je V800 aan je Flow app om meldingen te ontvangen. Deze functie is standaard uitgeschakeld. Schakel hem in met je instellingen van de V800 of vanaf de Flow app.

WEBSERVICE

Stel doelen in en krijg begeleiding om ze te bereiken. Ontvang gedetailleerde analyses van je resultaten en deel je prestaties met vrienden. Dit alles en meer vind je op polar.com/flow.

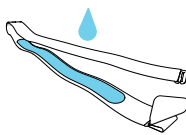


Hartslagsensor

Doe de comfortabele borstband met zender om je borst en lees je nauwkeurige hartslag in realtime op je V800 af.

* Als je je V800 hebt gekocht zonder hartslagsensor, geen probleem; je kunt er altijd één aanschaffen.

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.



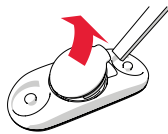
Vóór je eerste trainingssessie moet je **de hartslagsensor aan je V800 koppelen**. Doe je hartslagsensor om en druk op START. Wacht daarna op het koppelverzoek van de sensor en kies Ja.

Je kunt een nieuwe sensor ook koppelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen**.

Maak na het trainen de zender van de hartslagsensor los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.

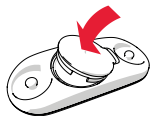
Batterij hartslagsensor vervangen

1.



1. Maak de batterij open met bijvoorbeeld een schroevendraaier met een platte kop (afbeelding 1).
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats (afbeelding 2). Je dient een klikgeluid te horen.

2.



Zie de volledige gebruiksaanwijzing op support.polar.com voor gedetailleerde instructies.




Er is kans op explosie als de batterij door een verkeerd type wordt vervangen.

Trainen met je V800

1. Druk op START en kies je sport.

Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Houd de V800 stil met het display omhoog gericht totdat het signaal van de GPS-satelliet gevonden is. Als het signaal gevonden is, wordt OK weergegeven.

2. Druk nogmaals op START als je klaar bent om te beginnen.

 Kies welke informatie je tijdens je sessies in sportprofielen in de Polar Flow webservice wilt zien

TIJDENS DE TRAINING

Naast de hartslag meet je V800 ook velerlei gegevens, zoals trainingstijd, calorieën, snelheid, afstand, locatie en hoogte.

Ronde opnemen: Druk tijdens een sessie op START.

Zone vergrendelen: Houd START ingedrukt om de huidige zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, hoor je een geluidssignaal.

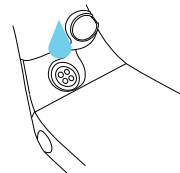
Instellingen in Snelmenu wijzigen: Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingsregistratie te onderbreken.


TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om de training te hervatten. Om de sessie te stoppen houd je tijdens het pauzeren de knop TERUG ingedrukt totdat Registratie gestopt wordt weergegeven.

Na de training

Houd de USB-poort schoon om je V800 effectief te beschermen tegen oxidatie en andere door zout water (bijv. zweet of zeewater en vuil) veroorzaakte mogelijke schade. Zo zorg je voor probleemloos opladen en synchroniseren. **Houd de USB-poort schoon door hem na elke trainingssessie met lauw kraanwater af te spoelen.** De USB-poort is waterbestendig en je kunt hem onder stromend water afspoelen zonder de elektronische onderdelen te beschadigen.



 **Laad de V800 niet op wanneer de USB-poort vochtig of bezweet is.**

Technische specificatie

V800

BATTERIJTYPE
GEBRUIKSDUUR

350 MAH LI-POL OPLAADBARE BATTERIJ
13 U BIJ NORMALE GPS-REGISTRATIE / 50 U BIJ
GPS IN ENERGIEBESPARENDE MODUS
-10 °C TOT +50 °C / 14 °F TOT 122 °F

GEBRUIKSTEMPERATUUR
WATERBESTENDIG
MATERIALEN TRAININGSCOMPUTER

30 M
ABS + GF, PC/ABS PLASTICS,
ALUMINIUMLEGERING, ROESTVRIJ STAAL,
GORILLA GLASPLAAT
THERMOPLASTISCH POLYURETHAAN,
ROESTVRIJ STAAL, ALUMINIUMLEGERING

MATERIALEN POLSBAND EN GESP

HARTSLAGSENSOR

BATTERIJTYPE
AFSLUITRING VOOR DE
BATTERIJ
GEBRUIKSTEMPERATUUR
WATERBESTENDIG
MATERIAAL ZENDER
MATERIAAL BORSTBAND

CR2025
O-RING 20,0 X 1,0, MATERIAAL FPM
-10 °C TOT 50 °C / 14 °F TOT 122 °F
30 M
POLYAMIDE
38% POLYAMIDE, 29% POLYURETHAAN, 20%
ELASTAAN, 13% POLYESTER

Gebruikt **Bluetooth®** Smart draadloze technologie en GymLink transmissie.

Uitbreiden met accessoires

Vergroot je trainingsbeleving en krijg een meer compleet inzicht in je prestaties met de volgende **Bluetooth®** Smart accessoires.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Meet je loopsnelheid of -tempo, afstand, pasfrequentie en paslengte, en laat je de sprongtest doen.

POLAR SNELHEIDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Meet de afstand en je huidige, gemiddelde en maximale fietssnelheid of -tempo. Handig bij indoor cycling.

POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR BLUETOOTH® SMART

Meet je huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie in omwentelingen per minuut.

POLAR LOOK KÉO POWER MET BLUETOOTH® SMART

Meet nauwkeurig het huidige, gemiddelde en maximale geleverde vermogen in watt, alsmede de links-rechtsbalans, de huidige en gemiddelde trapfrequentie.

Volg Polar

    /polarglobal

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.
GOOGLE PLAY IS EEN HANDELSMERK VAN GOOGLE INC.

GEFABRICEERD DOOR

COMPATIBEL MET



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

PRODUCTONDERSTEUNING
ZOEKEN



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

17951159.04 NLD 03/2017



POLAR V800
GPS SPORHORLOGE

Snel van start gids

Installeren op flow.polar.com/start

Nederlands