

# V800 – INHOUDSOPGAVE

<b>V800 – Inhoudsopgave</b> .....	<b>1</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>13</b>
V800 .....	13
H7 hartslagsensor* .....	14
USB-kabel .....	14
Polar Flow App .....	14
Polar FlowSync software .....	14
Polar Flow Webservice .....	14
<b>Aan de slag</b> .....	<b>15</b>
Batterij opladen .....	15
Gebruiksduur batterij .....	16
Melding batterij bijna leeg .....	17
Basisinstellingen .....	17
Functies van knoppen en menustructuur .....	18
Functies van knoppen .....	19
Tijdweergave en Menu .....	19
Pre-trainingsmodus .....	20
Tijdens training .....	20
Tikbewegingen .....	21
HeartTouch .....	21

Menustructuur .....	21
Favorieten .....	22
Timers .....	22
Tests .....	22
Instellingen .....	23
Activiteit van vandaag .....	23
Status .....	23
Dagboek .....	23
Compatibele sensoren .....	24
Polar stride sensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart .....	24
Koppelen .....	25
Hartslagsensor aan V800 koppelen .....	25
Stride, snelheids- of trapfrequentiesensor aan V800 koppelen .....	25
Polar weegschaal aan V800 koppelen .....	26
Mobiel apparaat aan V800 koppelen .....	27
Koppeling verwijderen .....	28
Synchroniseren .....	28
Synchroniseren met de Flow app .....	28
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	29
<b>Instellingen .....</b>	<b>30</b>

Sportprofielinstellingen .....	30
Instellingen .....	31
Fysieke instellingen .....	32
Gewicht .....	33
Lengte .....	33
Geboortedatum .....	33
Geslacht .....	33
Trainingsachtergrond .....	33
Maximale hartslag .....	34
Rusthartslag .....	34
Vo2max .....	34
Algemene instellingen .....	34
Koppelen en synchroniseren .....	35
Vliegmodus .....	35
Knopgeluiden .....	35
Knopvergrendeling .....	35
Tikgevoeligheid in tijdweergave .....	36
Eenheden .....	36
Taal .....	36
Ik draag mijn product om mijn .....	36
Kleur trainingsweergave .....	36
Info over je product .....	36
Horloge-instellingen .....	36

Alarm .....	37
Tijd .....	37
Datum .....	37
Eerste dag van de week .....	37
Displayweergave .....	37
Snelmenu .....	37
Tijdweergave .....	37
Trainingsweergave .....	38
Firmware bijwerken .....	39
Hoe de Firmware bijwerken .....	39
De V800 resetten .....	39
<b>Polar Flow Webservice en app .....</b>	<b>40</b>
Polar Flow App .....	40
Polar Flow Webservice .....	40
Trainingsdoelen .....	42
Trainingsdoel maken .....	42
Quick target .....	42
Doel wedstrijdtempo .....	42
Gefaseerd doel .....	43
Favorieten .....	43
Favorieten .....	43
Route aan je favorieten toevoegen .....	44
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....	44

Favoriet bewerken .....	44
Favoriet verwijderen .....	44
<b>Training .....</b>	<b>45</b>
Hartslagsensor dragen .....	45
Hartslagsensor koppelen .....	45
Trainingssessie starten .....	46
Multisporttrainingssessie starten .....	48
Een sessie met trainingsdoel starten .....	48
Een sessie met routebegeleiding starten .....	48
Een sessie met wedstrijdtempo starten .....	49
Een sessie met intervaltimer starten .....	49
Functies tijdens training .....	49
Sporten omschakelen tijdens een multisportsessie .....	49
Ronde vastleggen .....	50
Hartslagzone vergrendelen .....	50
Sportspecifieke tikgevoeligheid wijzigen .....	50
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	50
Snelmenu weergeven .....	50
Constante verlichting inschakelen .....	50
Locatiegids inschakelen .....	50
NP (nuttige plaats) opslaan .....	51
Countdown timer .....	51
Intervaltimer .....	51

Automatische pauze .....	51
HeartTouch .....	51
Trainings sessie pauzeren of stoppen .....	51
Trainings sessie verwijderen .....	52
<b>Na de training .....</b>	<b>53</b>
Trainingsoverzicht op je V800 .....	53
Trainingsoverzicht afzonderlijke sport .....	53
Multisportoverzicht .....	55
Polar Flow App .....	56
Polar Flow Webservice .....	56
Status .....	56
Herstelstatus .....	56
<b>Functies .....</b>	<b>57</b>
GPS .....	58
Terug naar start .....	59
Routebegeleiding .....	59
Begeleiding op het display .....	60
Route aan de V800 toevoegen .....	60
Wedstrijdtempo .....	60
Barometer .....	60
Smart Coaching .....	61
Trainingsbelasting .....	61
Herstelstatus gebaseerd op 24/7 activiteit .....	62

Je herstelstatus bekijken .....	63
Je dagelijkse calorieën bekijken .....	63
Activiteitsmeting .....	64
Activiteitsgegevens .....	64
Trainingseffect .....	66
Hoe werkt het? .....	66
Sprongtest .....	67
Squat Jump .....	68
Squat Jump uitvoeren .....	68
Testresultaten .....	69
Countermovement Jump .....	69
Countermovement Jump uitvoeren .....	69
Testresultaten .....	69
Continuous Jump .....	70
Continuous Jump uitvoeren .....	70
Testresultaten .....	70
Fitness Test .....	71
Vóór de test .....	71
De test uitvoeren .....	71
Testresultaten .....	72
Fitheidsklassen .....	72
Mannen .....	72
Vrouwen .....	73

Orthostatische test .....	73
Vóór de test .....	73
De test uitvoeren .....	74
Testresultaten .....	74
Running Index .....	75
Kortetermijnanalyse .....	75
Mannen .....	75
Vrouwen .....	76
Langetermijnanalyse .....	77
Hartslagzones .....	78
Smart Calories .....	80
Slimme meldingen (iOS) .....	80
Instellingen .....	80
Gebruik .....	81
Slimme meldingen (Android) .....	82
Instellingen .....	82
Gebruik .....	83
Pasfrequentie vanaf de pols .....	84
Polar-programma hardlopen .....	85
Een Polar-programma hardlopen maken .....	85
Trainingssessie voor hardlopen starten .....	85
Je voortgang volgen .....	86
Snelheidszones .....	86



Instellingen snelheidszones .....	86
Trainingsdoel met snelheidszones .....	86
Tijdens de training .....	87
Na de training .....	87
Sportprofielen .....	87
Sportprofiel toevoegen .....	87
Sportprofiel bewerken .....	87
Trainingsweergaven .....	88
Basis .....	88
Hartslag .....	89
Bewegingen en feedback .....	89
GPS en hoogte .....	89
Multisport .....	89
Zwemmen .....	90
Zwemmelingen (zwembad) .....	90
Zwemstijlen .....	90
Tempo en afstand .....	91
Slagfrequentie .....	91
SWOLF .....	91
Zwembadlengte kiezen .....	91
Zwemsessie starten .....	91
Na het zwemmen .....	91
Open water zwemmen .....	92

Zwemstijlen .....	92
Tempo en afstand .....	92
Slagfrequentie .....	92
Een sessie Open water zwemmen starten .....	92
Tijdens het zwemmen .....	92
Na het zwemmen .....	93
R-R-registratie .....	93
R-R-registratie uitvoeren .....	94
Testresultaten .....	94
<b>Sensoren .....</b>	<b>95</b>
Polar stride sensor Bluetooth® Smart .....	95
Stride sensor aan V800 koppelen .....	95
Stride sensor kalibreren .....	95
Handmatig kalibreren .....	96
Juiste rondefstand instellen .....	96
Factor instellen .....	96
Automatisch kalibreren .....	96
Pasfrequentie en -lengte .....	97
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	98
Snelheidssensor aan V800 koppelen .....	98
Wielmaat meten .....	98
Polar trapfrequentiesendor Bluetooth® Smart .....	99
Trapfrequentiesensor aan V800 koppelen .....	99

Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart .....	100
Kéo Power koppelen aan V800 .....	100
Vermogensinstellingen op V800 .....	101
Kéo Power kalibreren .....	101
<b>Belangrijke informatie .....</b>	<b>102</b>
Zorgen voor je V800 .....	102
V800 .....	102
Hartslagsensor .....	103
Stride sensor Bluetooth® Smart, snelheidssensor Bluetooth® Smart en trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	103
Bewaren .....	103
Service .....	103
Technische specificatie .....	104
V800 .....	104
hartslagsensor .....	105
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	105
Compatibiliteit mobiele Polar Flow app .....	106
Waterbestendigheid .....	106
Batterijen .....	107
Batterij van de hartslagsensor vervangen .....	107
H7 .....	108
H10 .....	108
Voorzorgsmaatregelen .....	109

Storing tijdens de training .....	109
Risico's tijdens trainen beperken .....	109
Beperkte internationale Polar garantie .....	111
Aansprakelijkheid .....	112

# INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe V800! Ontworpen voor veeleisende atleten en sporters helpt de V800 met GPS, Smart Coaching en 24/7 activiteitsmeting je jouw topniveau te bereiken. Krijg direct na je training een overzicht van je trainingssessie met de Flow app en plan en analyseer je training gedetailleerd met de Flow web-service.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe trainingspartner. Ga naar [www.polar.com/en/support/v800](http://www.polar.com/en/support/v800) om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.



## V800

Volg je trainingsgegevens als hartslag, snelheid, afstand en route en zelfs de geringste activiteiten in je dagelijkse leven.

## H7 HARTSLAGSENSOR\*

Zie je huidige nauwkeurige hartslag tijdens de training op je V800, ook tijdens het zwemmen. Je hartslag is de informatie die gebruikt wordt om te analyseren hoe je sessie verliep.

## USB-KABEL

Gebruik de speciale USB-kabel om de batterij te laden en de gegevens tussen je V800 en de Polar Flow web-service te synchroniseren met de FlowSync software.

## POLAR FLOW APP

Bekijk je trainingsgegevens in één oogopslag na elke sessie. De Flow app synchroniseert je trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden vanaf de App Store of Google Play.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Met de Flowsync software kun je gegevens via de USB-kabel synchroniseren tussen je V800 en de Flow web-service op je computer. Ga naar [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start) om de Polar FlowSync software te downloaden en te installeren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Plan en analyseer elk detail van je training, pas je apparaat aan en lees meer over je prestaties op [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

*\*Alleen inbegrepen in de V800 met hartslagsensorsets. Als je een set zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.*

# AAN DE SLAG

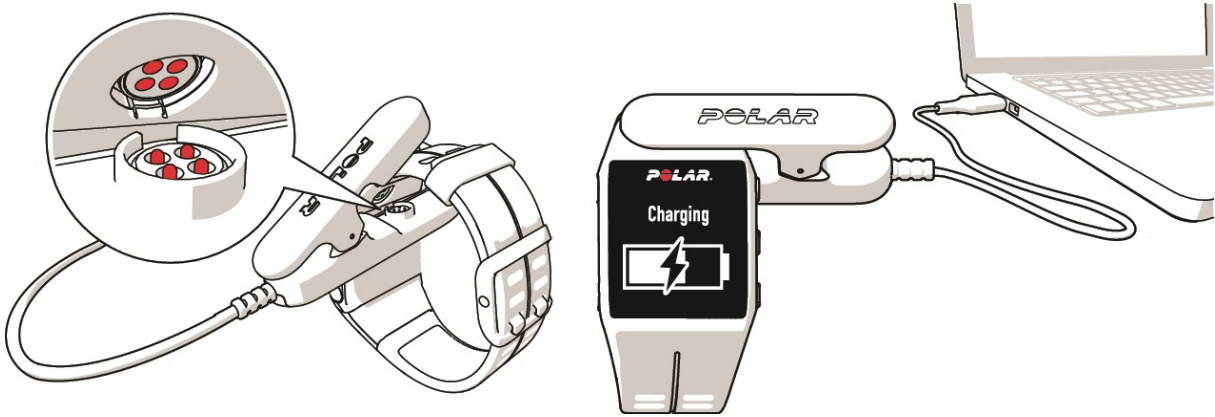
Batterij opladen .....	15
Gebruiksduur batterij .....	16
Melding batterij bijna leeg .....	17
Basisinstellingen .....	17
Functies van knoppen en menustructuur .....	18
Functies van knoppen .....	19
Tijdweergave en Menu .....	19
Pre-trainingsmodus .....	20
Tijdens training .....	20
Tikbewegingen .....	21
HeartTouch .....	21
Menustructuur .....	21
Favorieten .....	22
Timers .....	22
Tests .....	22
Instellingen .....	23
Activiteit van vandaag .....	23
Status .....	23
Dagboek .....	23
Compatibele sensoren .....	24
Polar stride sensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	24
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart .....	24
Koppelen .....	25
Hartslagsensor aan V800 koppelen .....	25
Stride, snelheids- of trapfrequentiesensor aan V800 koppelen .....	25
Polar weegschaal aan V800 koppelen .....	26
Mobiël apparaat aan V800 koppelen .....	27
Koppeling verwijderen .....	28
Synchroniseren .....	28
Synchroniseren met de Flow app .....	28
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	29

## BATTERIJ OPLADEN

Na het uitpakken van je V800 is het opladen van de batterij het eerste wat je te doen staat. Laad je V800 volledig op alvorens hem in gebruik te nemen.

De V800 heeft een interne oplaadbare batterij. Met de speciale meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd). Als je een wisselstroomadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC 0,5A–2A max". Gebruik alleen een wisselstroomadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemarkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed"). Laad de batterij niet op bij temperaturen onder –10 °C of boven +50 °C.

1. Sluit de speciale USB-connector aan op je V800.
2. Sluit het andere eind van de kabel aan op de USB-poort van je computer.
3. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
4. Als de V800 volledig geladen is, verschijnt **Laden voltooid**.



Zorg dat de USB-connector stevig op zijn plaats klikt en dat het Polar logo op de USB-connector en de V800 in dezelfde richting wijzen.


## GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

Bij continu gebruik	In tijdweergave bij volgen van dagelijkse activiteit
Met GPS-registratie van hoge nauwkeurigheid en hartslag: tot 13 uur	Ongeveer 30 dagen
Met GPS-registratie van normale nauwkeurigheid en hartslag: tot 20 uur	
Bij energiebesparende GPS-modus en hartslag: tot 50 uur	
Bij uitgeschakelde GPS-registratie en ingeschakelde hartslag: tot 100 uur	

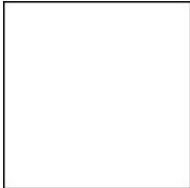
De gebruiksduur van de batterij is afhankelijk van vele factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je trainingsapparaat gebruikt, de functies die je gebruikt en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Door het trainingsapparaat onder je overjas te dragen, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.



## MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

 <p>Batterij bijna leeg. Opladen.</p>	<p><b>Batterij bijna leeg. Opladen</b></p> <p>De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam hem op te laden.</p>
--	---

 <p>Opladen vóór de training</p>	<p><b>Opladen vóór de training</b></p> <p>De lading is te gering voor het registreren van een trainingssessie. Een nieuwe trainingssessie kan pas worden gestart nadat de V800 is opgeladen.</p>
---	--

	<p>Als het display leeg is, is de batterij leeg en is de V800 in de slaapstand. Laad je V800 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.</p>
--	---

## BASISINSTELLINGEN

Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) om optimaal plezier te hebben van je V800. Daar begeleiden eenvoudige instructies je bij het instellen van je V800, je kunt er de laatste firmware downloaden en de Flow webservice in gebruik nemen. **Als je al een Polar account hebt, hoef je geen nieuw account te registreren in de Flow webservice.** Je kunt je met dezelfde gebruikersnaam en wachtwoord aanmelden als je gebruikt op, bijvoorbeeld, polarpersonaltrainer.com.

Na het opladen van je V800 is het tijd om de basisinstellingen in te voeren. Voor de meest nauwkeurigste en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je de fysieke instellingen als je trainingsachtergrond, leeftijd, gewicht en geslacht nauwkeurig invoert. Deze instellingen zijn van invloed op de calorieberekening, je trainingsbelasting, alsook op andere Smart Coaching functies.

**Taal selecteren** wordt weergegeven. Druk op Start en kies **Nederlands**.

Als je een andere taal dan **English** kiest, wordt je begeleid om naar [polar.com/flow](https://polar.com/flow) te gaan om de gewenste taal op te halen. Als je de V800 met de webservice Flow in gebruik neemt, kun je tijdens de installatie een andere taal toevoegen. Ga naar [polar.com/flow](https://polar.com/flow) en meld je aan om later een andere taal toe te voegen. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven, kies Producten en daarna V800-instellingen. Kies de gewenste taal uit de lijst en synchroniseer met je V800. Je kunt kiezen uit de volgende talen: **Dansk** (Deens), **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **日本語** (Japans), **Nederlands**,

**Norsk** (Noors), **Português** (Portugees), **简体中文** (Vereenvoudigd Chinees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds).

Als je Nederlands kiest, verschijnt **Je Polar V800 instellen**. Stel de volgende gegevens in en bevestig elke keuze met de knop **Start**. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op **Terug** totdat je de instelling bereikt die je wilt wijzigen.

1. **Tijdnotatie**: kies **12 u** of **24 u**. Kies bij **12 u** tussen **VM** of **NM**. Stel daarna de lokale tijd in.
2. **Datum**: voer de huidige datum in.
3. **Eenheden**: kies metrische (**kg, cm, °C**) of Engelse (**lb, ft, °F**) eenheden.
4. **Ik draag mijn product om mijn** : Kies **Linkerhand** of **Rechterhand**.
5. **Gewicht**: voer je gewicht in.
6. **Lengte**: voer je lengte in.
7. **Geboortedatum**: voer je geboortedatum in.
8. **Geslacht**: kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.
9. **Trainingsachtergrond**: **Incidenteel (0-1 u/week)**, **Geregeld (1-3 u/week)**, **Vaak (3-5 u/week)**, **Zwaar (5-8 u/week)**, **Semi-prof (8-12 u/week)**, **Prof (12+ u/week)**. Zie Fysieke instellingen
10. **Klaar voor de start!** verschijnt als de instellingen gereed zijn. De V800 gaat naar de tijdweergave.

## FUNCTIES VAN KNOPPEN EN MENUSTRUCTUUR

De V800 heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. De V800 is bovendien voorzien van tikbewegingen. Deze worden uitgevoerd door op de display van je V800 te tikken en tonen informatie op de display of voeren functies uit tijdens de training.

Zie onderstaande tabellen voor de functionaliteiten van de knoppen in verschillende modi.

## FUNCTIES VAN KNOPPEN



## TIJDWEERGAVE EN MENU

LICHT	TERUG	START	OMHOOG	OMLAAG	TIKKEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Display verlichten</li> <li>• Ingedrukt houden om naar het Snelmenu te gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het menu verlaten</li> <li>• Terug naar het vorige niveau</li> <li>• Instellingen ongewijzigd laten</li> <li>• Keuzes annuleren</li> <li>• Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keuzes bevestigen</li> <li>• Naar pretrainingsmodus gaan</li> <li>• Naar de op het display weergegeven selectie gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Door keuzelijsten navigeren</li> <li>• Geselecteerde waarde wijzigen</li> <li>• Ingedrukt houden om de displayinformatie te wijzigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Door keuzelijsten navigeren</li> <li>• Geselecteerde waarde wijzigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je herstelstatus in tijdweergave bekijken</li> </ul>

LICHT	TERUG	START	OMHOOG	OMLAAG	TIKKEN
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingedrukt houden om in de tijdweergave te synchroniseren met de Flow app</li> </ul>				

## PRE-TRAININGSMODUS

LICHT	TERUG	START	OMHOOG	OMLAAG	TIKKEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingedrukt houden om naar sportprofielinstellingen te gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terug naar tijdweergave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainings sessie starten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Door sportlijst navigeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Door sportlijst navigeren</li> </ul>	

## TIJDENS TRAINING

LICHT	TERUG	START	OMHOOG	OMLAAG	TIKKEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Display verlichten</li> <li>Ingedrukt houden om naar het <b>Snelle menu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Training onderbreken door eenmaal indrukken</li> <li>3 seconden ingedrukt houden om de trainingsregistratie te stoppen</li> <li>Naar overgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingedrukt houden om zonevergrendeling in of uit te schakelen</li> <li>Trainingsregistratie hervatten tijdens pauzeren</li> <li>Indrukken om een ronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsweergave wijzigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsweergave wijzigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ronde vastleggen/Trainingsweergave wijzigen/Verlichting activeren*</li> </ul>

LICHT	TERUG	START	OMHOOG	OMLAAG	TIKKEN
van Training te gaan	smodus gaan bij multisport- training	vast te leggen			

\*Je kunt de tikfuncties aanpassen in je sportprofielinstellingen op de Polar Flow webservice.

## TIKBEWEGINGEN

Door een tik te geven op het display kun je tijdens de training gegevens op het display bekijken of functies gebruiken. Met de tikbeweging kun je in tijdmodus tijdens de training je herstelstatus bekijken, een ronde vastleggen, de trainingsweergave wijzigen en de verlichting activeren. Je voert de tikbewegingen uit door stevig op het display te tikken. Zacht tikken is niet voldoende. Je tikt met twee vingers redelijk hard op het display; het glas breekt niet bij een harde tik.

Door de sportspecifieke instelling kun je de gevoeligheid optimaal aanpassen aan verschillende sporten. Ga naar [Instellingen > Sportprofielen](#) om de sportspecifieke tikgevoeligheid te wijzigen, en onder de te bewerken sport kies je [Sportspecifieke tikgevoeligheid](#). Ga naar [Instellingen > Algemene instellingen > tikgevoeligheid tijdweergave](#) om de tikgevoeligheid in de tijdweergave te wijzigen (hoe hard je moet tikken om je herstelstatus te zien). Probeer verschillende gevoeligheden om na te gaan welke het beste werkt voor jou in de verschillende sporten en welke instelling het beste kan worden gebruikt in de tijdweergave. Je kunt de gevoeligheid instellen op [Zacht tikken](#), [Normaal tikken](#), [Hard tikken](#), [Zeer hard tikken](#) of [Uit](#).

De sportspecifieke tikgevoeligheid kan ook vanuit [Snelmenu](#) worden gewijzigd. Houd LICHT ingedrukt en kies [Sportspecifieke tikgevoeligheid](#).



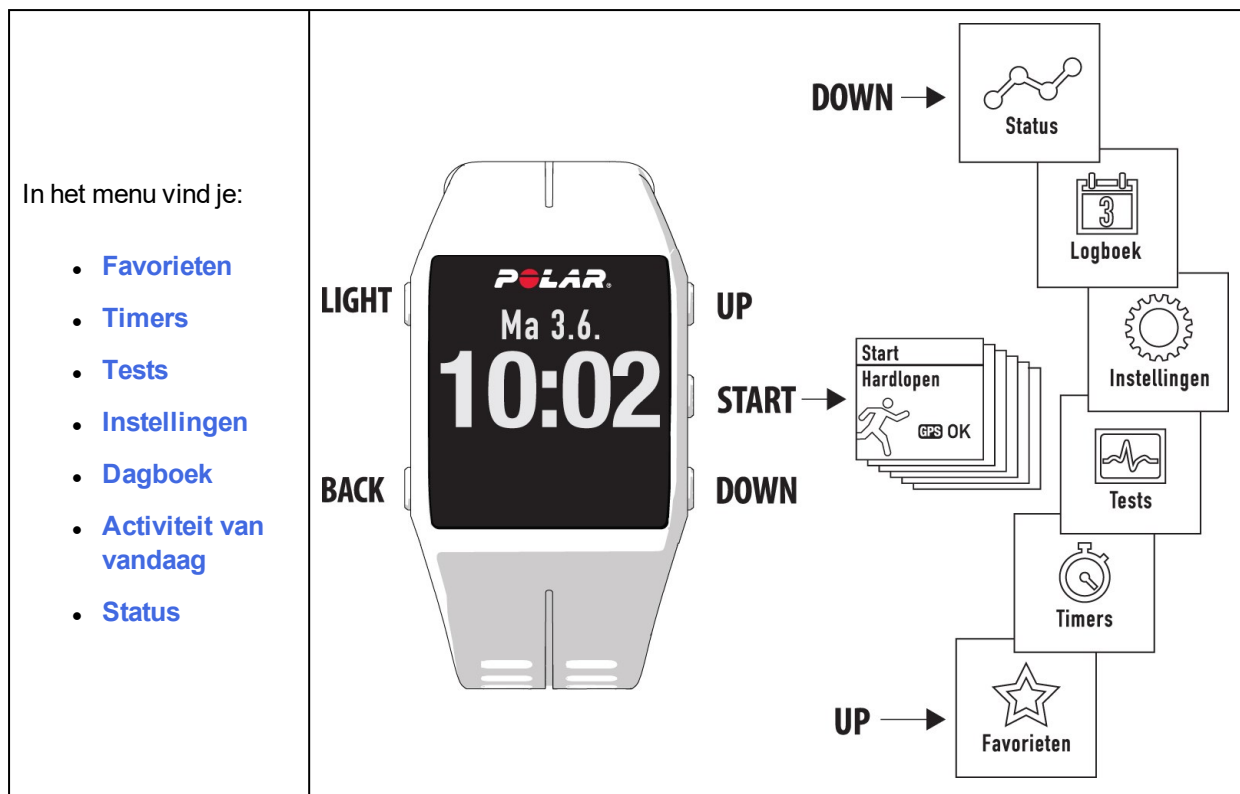
Je kunt de tikfuncties aanpassen in je sportprofielinstellingen op de Polar Flow webservice.

## HEARTTOUCH

Met de functie HeartTouch kun je gemakkelijk de tijd weergeven, de verlichting activeren en je vorige ronde weergeven. Raak slechts je hartslagsensor aan met je V800. Geen knoppen nodig. Je kunt de HeartTouch-functies bewerken in de sportprofielinstellingen op de Flow webservice. Zie Sportprofielen

## MENUSTRUCTUUR

Ga naar het menu en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug met de knop TERUG.



## FAVORIETEN

In **Favorieten** vind je:

- **Wedstrijdtempo**, routes en trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen op de webservice Flow.

Zie Favorieten

## TIMERS

In **Timers** vind je:

- **Stopwatch**
- **Countdown timer**
- **Intervaltimer**

## TESTS

In **Tests** vind je:

- [Orthostatische test](#)
- [Fitness Test](#)
- [Sprongtest](#)
- [RR-registratie](#)

Zie Functies

## INSTELLINGEN

In [Instellingen](#) kun je het volgende bewerken:

- [Sportprofielen](#)
- [Fysieke instellingen](#)
- [Algemene instellingen](#)
- [Horloge-instellingen](#)

Zie Instellingen

## ACTIVITEIT VAN VANDAAG

Het dagelijks activiteitsdoel dat van de Polar V800 krijgt is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en instelling van het activiteitsniveau, dat je kunt vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel van de web-service Flow.

Het dagelijkse activiteitsdoel wordt uitgedrukt in een activiteitsbalk. De activiteitsbalk raakt vol wanneer je je dagelijks doel bereikt. In Activiteit van vandaag zie je details van je activiteit (actieve tijd, calorieën en stappen) en opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel.

Zie Activiteitsmeting voor meer informatie.

## STATUS

In [Status](#) vind je:

- [Herstelstatus](#): toont je herstelstatus. Zie Herstelstatus gebaseerd op 24/7 activiteit

Zie Status

## DAGBOEK

In [Dagboek](#) zie je een wekelijkse weergave. Kies een dag om alle sessies van die dag, het trainingsoverzicht van elke sessie en de door jou uitgevoerde tests te bekijken. Je kunt ook je geplande trainingssessies bekijken.

## COMPATIBELE SENSOREN

Verhoog je trainingsbeleving en verruim het inzicht in je prestaties met *Bluetooth®* Smart sensoren.

### **POLAR STRIDE SENSOR *BLUETOOTH®* SMART**

De stride sensor *Bluetooth®* Smart is ideaal voor hardlopers die hun techniek en prestaties willen verbeteren. Geeft informatie over je snelheid en afstand, of je nu op een loopband of modderig pad hardloopt.

- Meet elke pas die je zet om je loopsnelheid en -afstand weer te geven
- Stelt je in staat om je hardlooptechniek te verbeteren dankzij de informatie over je pasfrequentie en -lengte
- Biedt de mogelijkheid om de sprongtest uit te voeren
- De kleine sensor past stevig op je schoenveters
- Schok- en waterbestendig voor de meest veeleisende afstanden

### **POLAR SNELHEIDSSENSOR *BLUETOOTH®* SMART**

Een reeks factoren kan je fietssnelheid beïnvloeden. Conditie is duidelijk één daarvan, maar weercondities en uiteenlopende weghellingen spelen ook een grote rol. De meest geavanceerde manier om te meten hoe deze factoren je snelheid beïnvloeden is met de aerodynamische snelheidssensor.

- Meet je huidige, gemiddelde en maximumsnelheid
- Volgt je gemiddelde snelheid om je vorderingen en de verbetering van je prestaties te zien
- Licht maar duurzaam en eenvoudig te bevestigen

### **POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR *BLUETOOTH®* SMART**

De meest praktische manier om je fietssessie te meten is met onze geavanceerde draadloze trapfrequentiesensor. Hij meet je huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie als omwentelingen per minuut, zodat je de fietstechniek van je rit met die van vorige ritten kunt vergelijken.

- Verbeter je fietstechniek en herkent je optimale trapfrequentie
- Met de storingsvrije trapfrequentiegegevens kun je jouw eigen prestaties evalueren
- Aerodynamisch en licht ontwerp

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

Ontwikkel daadwerkelijk je fietsprestaties en -techniek. Dit systeem is perfect voor ambitieuze fietsers, werkt met *Bluetooth®* Smart-technologie en verbruikt slechts weinig energie.



- Geeft onmiddellijke feedback door het exacte geleverde vermogen in watt te meten
- Geeft je links-rechtsbalans weer, evenals de huidige en de gemiddelde trapfrequentie
- Toont hoe je kracht uitoefent op het pedaal met de krachtvector functie
- Gemakkelijk in te stellen en te wisselen tussen verschillende fietsen

## KOPPELEN

Met de V800 compatibele sensoren gebruiken *Bluetooth Smart*® draadloze technologie. Voor het in gebruik nemen van een nieuwe hartslag-, loop-, fietssensor of mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet dit aan je V800 worden gekoppeld. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt dat je V800 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen.


### HARTSLAGSENSOR AAN V800 KOPPELEN

Een hartslagsensor kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Doe je hartslagsensor om en druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. **Om te koppelen raak je je sensor aan als V800 wordt weergegeven**, houd je je hartslagsensor tegen de V800 en wacht je totdat de sensor gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De V800 start het zoeken naar je hartslagsensor.
3. Als de hartslagsensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 Bij gebruik van een H7 hartslagsensor kan de V800 je hartslag via GymLink-transmissie detecteren voordat je hem gekoppeld hebt. Zorg dat je je hartslagsensor gekoppeld hebt voordat je gaat trainen.

### STRIDE, SNELHEIDS- OF TRAPFREQUENTIESENSOR AAN V800 KOPPELEN

Zorg dat de stride, trapfrequentie- of snelheidssensor correct zijn geïnstalleerd alvorens deze te koppelen. Zie hun gebruiksaanwijzingen voor meer bijzonderheden over het installeren van de sensoren.

Een sensor kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. De V800 start het zoeken naar je sensor.
  - Stride sensor: raak je stride sensor aan met de V800 en wacht totdat deze gevonden is.
  - Trapfrequentiesensor: draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
  - Snelheidssensor: draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. De apparaat-ID **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De V800 start het zoeken naar je sensor.
3. Als de sensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Zie Sensoren

## **POLAR WEEGSCHAAL AAN V800 KOPPELEN**


Op twee manieren kun je een Polar weegschaal aan je V800 koppelen.

1. Ga op de weegschaal staan. Je gewicht wordt weergegeven op het display.
2. Na een pieptoon begint het Bluetooth-pictogram op het display van de weegschaal te knipperen; dit betekent dat de verbinding nu is ingeschakeld. De weegschaal is klaar voor het koppelen met je V800.
3. Houd de knop BACK op je V800 twee seconden ingedrukt en wacht totdat het display aangeeft dat het koppelen gereed is.

Of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De V800 gaat je weegschaal zoeken.
3. Ga op de weegschaal staan. Je gewicht wordt weergegeven op het display.

4. Nadat de weegschaal gevonden is, wordt de apparaat-ID **Polar weegschaal xxxxxxxx** op je V800 weergegeven.
5. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt wanneer dit klaar is.

 De weegschaal kan aan zeven verschillende Polar-apparaten gekoppeld worden. Wanneer het aantal gekoppelde apparaten de zeven overschrijdt, wordt de eerste koppeling verwijderd en vervangen.

## MOBIEL APPARAAT AAN V800 KOPPELEN

Maak vóór het koppelen van een mobiel apparaat een Polar-account als je er nog geen hebt en download de Flow app vanaf de App Store of Google Play. Zorg dat je ook de FlowSync software op je computer hebt gedownload en geïnstalleerd vanaf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en dat je je V800 in de webservice Flow geregistreerd hebt.

Zorg dat *Bluetooth* op je mobiele apparaat ingeschakeld is en dat de vliegmodus uitgeschakeld is voordat je gaat koppelen.

Een mobiel apparaat koppelen.

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account.
2. Wacht totdat de weergave Product verbinden verschijnt op je mobiele apparaat en **(Wachten op V800)** verschijnt.
3. Houd in de tijdsweergave van de V800 TERUG ingedrukt.
4. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
5. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de op je V800 aangegeven pincode.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account.
2. Wacht totdat de weergave Product verbinden verschijnt op je mobiele apparaat en **(Wachten op V800)** verschijnt.
3. Ga in de V800 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Mobiel apparaat kopp. en synchr.** en druk op START.
4. Druk op START, **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
5. Accepteer het koppelverzoek van Bluetooth op je mobiele apparaat en typ de op je V800 aangegeven pincode.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen.

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op START.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op START.
3. **Koppeling verwijderen?** verschijnt; kies **Ja** en druk op START.
4. **Koppeling verwijderd** verschijnt als dit gelukt is.

## SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je V800 via de USB-kabel met FlowSync software overdragen of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je V800 en de webservice en app Flow moet je een Polar account hebben en FlowSync software. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en maak je Polar account in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC. Download de Flow app op je mobiele apparaat vanaf de App Store of Google Play.

Vergeet niet te synchroniseren en houd je gegevens bijgewerkt tussen je V800, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW APP

Controleer vóór het synchroniseren of:

- je een Polar-account en Flow app hebt.
- je je V800 geregistreerd hebt in de webservice Flow en de gegevens ten minste één keer gesynchroniseerd hebt via de FlowSync software;
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- je je V800 aan je mobiele apparaat gekoppeld hebt. Zie Koppelen


Je kunt je gegevens op twee manieren synchroniseren.

1. Meld je aan op de Flow app en houd de knop TERUG op je V800 ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Meld je aan bij de Flow app en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gegevens synchroniseren** en druk op de knop START van je V800.

2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.


 Wanneer je je V800 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de webservice Flow.


Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te synchroniseren heb je FlowSync software nodig. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download en installeer die vóór het synchroniseren.

1. Sluit de USB-kabel aan op je computer en klik de connector in je V800. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

 Telkens als je je V800 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden de instellingen die je hebt gewijzigd gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je V800 op je computer is aangesloten, druk dan op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je V800 over te dragen.

Ga naar [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice


Ga naar [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de FlowSync software

# INSTELLINGEN

Sportprofielinstellingen .....	30
Instellingen .....	31
Fysieke instellingen .....	32
Gewicht .....	33
Lengte .....	33
Geboortedatum .....	33
Geslacht .....	33
Trainingsachtergrond .....	33
Maximale hartslag .....	34
Rusthartslag .....	34
Vo2max .....	34
Algemene instellingen .....	34
Koppelen en synchroniseren .....	35
Vliegmodus .....	35
Knopgeluiden .....	35
Knopvergrendeling .....	35
Tikgevoeligheid in tijdweergave .....	36
Eenheden .....	36
Taal .....	36
Ik draag mijn product om mijn .....	36
Kleur trainingsweergave .....	36
Info over je product .....	36
Horloge-instellingen .....	36
Alarm .....	37
Tijd .....	37
Datum .....	37
Eerste dag van de week .....	37
Displayweergave .....	37
Snelmenu .....	37
Tijdweergave .....	37
Trainingsweergave .....	38
Firmware bijwerken .....	39
Hoe de Firmware bijwerken .....	39
De V800 resetten .....	39

## SPORTPROFIELINSTELLINGEN


Pas de sportprofielen aan, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen. Op de V800 kun je bepaalde sportprofielinstellingen bewerken in [Instellingen > Sportprofielen](#). Je kunt bijvoorbeeld de GPS sensoren in- of uitschakelen voor diverse sporten.

 In de Flow webservice is een grotere reeks aanpassingsopties beschikbaar. Zie Sportprofielen

In de pre-trainingsmodus worden standaard zeven sportprofielen getoond. In de Flow webservice kun je nieuwe sporten aan je lijst toevoegen en deze synchroniseren met je V800. Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je V800 instellen. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt.

Standaard vind je in de [Sportprofielen](#) de volgende sporten.

- [Hardlopen](#)
- [Fietsen](#)
- [Zwemmen](#)
- [Andere outdoor](#)
- [Andere indoor](#)
- [Triatlon](#)
- [Vrije multisport](#)

 Als je vóór je eerste trainingssessie je sportprofielen in de Flow webservice hebt bewerkt en ze naar je V800 hebt gesynchroniseerd, bevat de sportprofielenlijst de bewerkte sportprofielen.

## INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Sportprofielen](#) en kies een profiel dat je wilt bewerken om sportprofielinstellingen weer te geven of te wijzigen. Door LICHT ingedrukt te houden kun je sportprofielinstellingen ook openen vanuit de pre-trainingmodus. Bij sportprofielen die meerdere sporten omvatten (bijv. triathlon en biatlon) kun je de instellingen voor elke sport wijzigen. Bijvoorbeeld bij triathlon kun je de instellingen voor zwemmen, fietsen en hardlopen wijzigen.

- **Trainingsgeluiden:** kies [Uit](#), [Zacht](#), [Luid](#) of [Zeer luid](#).
- **Feedback door trilling:** kies [Aan](#) of [Uit](#). Als dit ingeschakeld is trilt de V800 bijvoorbeeld als je een trainingssessie start of stopt, als een GPS-signaal gevonden is, of als je een trainingsdoel bereikt.
- **Hartslaginstellingen:** **Hartslagweergave:** kies [Hartslagen per minuut \(hsm\)](#), [% van maximum](#) of [% van HR-reserve](#). **Limieten HR-zones controleren:** de limieten voor elke hartslagzone controleren. **HR zichtbaar op ander apparaat:** kies [Aan](#) of [Uit](#). Als je [Aan](#) kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.
- **Instellingen fietsvermogen** Kies [Vermogensweergave](#), [Voortschr. gem. vermogen](#), [FTP-waarde instellen](#) of [Controleer vermogenszonelimieten](#). Stel in hoe je je vermogen wilt zien, hoe vaak gegevenspunten van je vermogen worden geregistreerd, stel je FTP-waarde in of geef je vermogenszonelimieten weer.
- **GPS-registratie:** Kies [Uit](#), [Hoge nauwkeurigheid](#), [Normale nauwkeurigheid](#) of [Energiebesparing, lange sessie](#).
- **Sportspecifieke tikgevoeligheid:** Kies [Uit](#), [Zacht tikken](#), [Normaal tikken](#), [Hard tikken](#) of [Zeer hard tikken](#). Stel in hoe hard je op het display moet tikken bij tikbewegingen.
- **Stride sensor:** Kies [Kalibratie](#) of [Kies sensor voor snelheid](#). Kies [Automatisch](#) of [Handmatig](#) in [Kalibratie](#). Stel in [Kies sensor voor snelheid](#) de bron in van de snelheidsinformatie: [Stride sensor](#) of [GPS](#). Zie Polar stride sensor Bluetooth® Smart voor meer informatie over kalibratie van de stride sensor.

 Stride sensor kalibreren is alleen zichtbaar als een stride sensor gekoppeld is.


- **Hoogte kalibreren:** de juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.

 Hoogte kalibreren is alleen zichtbaar bij het openen van de sportprofielinstellingen vanuit de pre-trainingmodus.

- **Snelheidsweergave:** Choose **km/h** (kilometer per uur) of **min/km** (minuten per kilometer). Als je Engelse eenheden hebt gekozen, kies je **mph** (mijl per uur) of **min/mi** (minuten per mijl).
- **Automatische pauze:** kies **Aan** of **Uit**. Als je de **Automatische pauze** **Aan** zet, wordt je sessie automatisch gepauzeerd wanneer je stopt met bewegen.

 GPS-registratie moet zijn ingesteld op hoge nauwkeurigheid voor gebruik van automatische pauze.

- **Automatische ronden:** kies **Uit**, **Rondeafstand**, **Rondeduur** of **Locatiegebonden**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest. Als je **Locatiegebonden** kiest, wordt een ronde altijd op een bepaalde locatie vastgelegd. (Het startpunt van je sessie of de NP die je tijdens je sessie gemarkeerd hebt.)

 GPS-registratie moet zijn ingesteld op hoge nauwkeurigheid voor gebruik van op locatie gebaseerde automatische ronde.

## FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Fysieke instellingen** om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, vooral bij je gewicht, lengte, geboortedatum en geslacht, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden, zoals hartslagzonelimieten en calorieverbruik.

In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Maximale hartslag**
- **Rust hartslag**
- **VO<sub>2</sub>max**



## GEWICHT

Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.

## LENGTE

Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).

## GEBORTE DATUM

Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).

## GESLACHT

kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

## TRAININGSACHTERGROND

De trainingsachtergrond is een schatting van het niveau van je lichamelijke activiteiten op lange termijn. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van je lichamelijke activiteiten over de laatste drie maanden het best beschrijft.

- **Incidenteel (0-1 u/week):** je doet niet regelmatig aan sport in clubverband of aan sport met een hoge inspanning; je wandelt bijvoorbeeld alleen voor je plezier, of traint af en toe hard genoeg zodat je zwaar ademhaalt of transpireert.
- **Geregeld (1-3 u/week):** Je sport geregeld op recreatief niveau, je loopt bijvoorbeeld 5 tot 10 km of 3 tot 6 mijl per week, of je besteedt 1 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.
- **Vaak (3-5 u/week):** je verricht minstens 3 keer per week zware lichamelijke inspanning, je loopt bijvoorbeeld 20 tot 50 km of 12 tot 31 mijl per week of je besteedt 3 tot 5 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.
- **Zwaar (5-8 u/week):** je neemt minstens vijf keer per week deel aan zware lichamelijke training en je doet soms mee aan grote sportevenementen.
- **Semi-prof (8-12 u/week):** je neemt vrijwel dagelijks deel aan zware lichamelijke training en je traint om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.
- **Prof (>12 u/week):** je bent een duursporter. Je neemt deel aan zware lichamelijke training om je prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

De Flow webservice volgt je hoeveelheid training op wekelijkse basis, Als je hoeveelheid training gewijzigd is, wordt je geadviseerd om je trainingsachtergrond bij te werken aan de hand van de laatste 14 weken training.

## MAXIMALE HARTSLAG

Stel je maximale hartslag in als de waarde van je huidige maximale hartslag bekend is. Als je deze waarde voor het eerst invoert, wordt standaard de maximale hartslag weergegeven die voor jouw leeftijd verwacht wordt (220-leeftijd).

$HF_{max}$  wordt gebruikt bij de schatting van het energieverbruik.  $HF_{max}$  is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij maximale fysieke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je persoonlijke  $HF_{max}$  te bepalen, is via een test van maximale trainingsinspanning in een laboratorium.  $HF_{max}$  is tevens cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van de leeftijd en erfelijke factoren.

## RUSTHARTSLAG

Rusthartslag instellen

Iemands rusthartslag ( $HF_{rest}$ ) is het laagste aantal hartslagen per minuut (hsm) als je volledig ontspannen bent en niet wordt afgeleid. Leeftijd, conditieniveau, genen, gezondheidstoestand en geslacht zijn van invloed op de  $HF_{rest}$ .  $HF_{rest}$  neemt af als gevolg van cardiovasculaire training. Een normale waarde voor volwassenen is 60-80 hsm, maar bij topatleten kan die zelfs tot 40 hsm dalen.

## VO<sub>2</sub>MAX

Je  $VO_{2max}$  instellen.

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie.  $VO_{2max}$  (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren.  $VO_{2max}$  kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale trainingstests, submaximale trainingstests, Polar Fitness Test).  $VO_{2max}$  is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van het prestatievermogen in duursportevenementen als duurlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

$VO_{2max}$  kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Algemene instellingen](#) om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In [Algemene instellingen](#) vind je:

- [Koppelen en synchroniseren](#)
- [Vliegmodus](#)
- [Knopgeluiden](#)

- [Knopvergrendeling](#)
- [Tikgevoeligheid](#)
- [Eenheden](#)
- [Taal](#)
- [Ik draag mijn product om mijn](#)
- [Kleur trainingsweergave](#)
- [Info over je product](#)

## KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Nieuw apparaat koppelen:** Hartslag-, loop- of fietssensoren of mobiele apparaten aan je V800 koppelen.
- **Gekoppelde apparaten:** Alle apparaten bekijken die je aan je V800 hebt gekoppeld. Dit kan hartslag-, loop- en fietssensoren en mobiele apparaten omvatten.
- **Gegevens synchroniseren:** Gegevens synchroniseren met de Flow app. [Gegevens synchroniseren](#) wordt zichtbaar nadat je de V800 aan een mobiel apparaat hebt gekoppeld.

## VLIEGMODUS

kies [Aan](#) of [Uit](#)

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt het blijven gebruiken voor het verzamelen van activiteiten, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de mobiele Polar Flow app, omdat *Bluetooth*® Smart uitgeschakeld is.

## KNOPGELUIDEN

De knopgeluiden [Inschakelen](#) of [Uitschakelen](#).



Deze selectie wijzigt de trainingsgeluiden niet. Trainingsgeluiden worden gewijzigd in de sportprofielinstellingen. Zie Sportprofielinstellingen

## KNOPVERGREDELING

Kies [Handmatige vergrendeling](#) of [Automatische vergrendeling](#). In [Handmatige vergrendeling](#) kun je de knoppen handmatig vergrendelen vanuit het [Snelmenu](#). In [Automatische vergrendeling](#) wordt de vergrendeling automatisch ingeschakeld naar 60 seconden.



De tikfunctie kan worden gebruikt als de knopvergrendeling ingeschakeld is.

## TIKGEVOELIGHEID IN TIJDWEERGAVE

Kies **Uit**, **Zacht tikken**, **Normaal tikken**, **Hard tikken** of **Zeer hard tikken**. Stel in hoe hard je op het display moet tikken bij tikbewegingen.

## EENHEDEN

Kies metrische (**kg, cm, °C**) of Engelse (**lb, ft, °F**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, hoogte, afstand, snelheid en temperatuur.

## TAAL

De V800 wordt standaard alleen in Engels geleverd. Andere talen kunnen worden toegevoegd in de web-service Flow. Ga naar [polar.com/flow](http://polar.com/flow) en meld je aan om een andere taal toe te voegen. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven, kies **Producten** en daarna V800 **Instellingen**. Kies de gewenste taal uit de lijst en synchroniseer met je V800. Je kunt kiezen uit de volgende talen: **Dansk** (Deens), **Deutsch** (Duits), **English** (Engels), **Español** (Spaans), **Français** (Frans), **Italiano** (Italiaans), **日本語** (Japans), **Nederlands**, **Norsk** (Noors), **Português** (Portugees), **简体中文** (Vereenvoudigd Chinees), **Suomi** (Fins) of **Svenska** (Zweeds).

## IK DRAAG MIJN PRODUCT OM MIJN

**Ik draag mijn product om mijn** : Kies **Linkerhand** of **Rechterhand**.

## KLEUR TRAININGSWEERGAVE

Kies **Donker** of **Licht**. Stel de weergavekleur van je trainingsweergave in. Als **Licht** is gekozen, heeft de trainingsweergave een heldere achtergrond met donkere cijfers en letters. Als **Donker** is gekozen, heeft de trainingsweergave een donkere achtergrond met heldere cijfers en letters.

## INFO OVER JE PRODUCT

Controleer de apparaat-ID van je V800, alsmede de firmware versie en het hardware model.

## HORLOGE-INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Horloge-instellingen** om je horloge-instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Horloge-instellingen** vind je:

- **Alarm**
- **Tijd**
- **Datum**
- **Eerste dag van de week**
- **Displayweergave**

## ALARM

Stel alarm herhalen in: **Uit**, **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, stel dan ook de tijd in voor het alarm.

 Als het alarm ingeschakeld is, verschijnt rechtsboven in de tijdweergave een klokpictogram.


## TIJD

Stel de tijdnotatie in: **12 u** of **24 u**. Stel daarna de tijd in.

 Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de tijd automatisch vanaf de service bijgewerkt.

## DATUM

Stel de datum in. Stel ook de **Datumnotatie**; je kunt kiezen tussen **mm/dd/jjjj**, **dd/mm/jjjj**, **jjjj/mm/dd**, **dd-mm-jjjj**, **jjjj-mm-dd**, **dd.mm.jjjj** en **jjjj.mm.dd**.

 Bij het synchroniseren met de app en Flow webservice wordt de datum automatisch vanaf de service bijgewerkt.

## EERSTE DAG VAN DE WEEK

Kies de eerste dag van de week. Kies **Maandag**, **Zaterdag** of **Zondag**.

 Bij het synchroniseren met de app en Flow webservice wordt de eerste dag van de week automatisch vanaf de service bijgewerkt.

## DISPLAYWEERGAVE

Kies de displayweergave: **Datum en tijd**, **Jouw naam en de tijd**, **Analoog** of **Groot**.

## SNELMENU

Bepaalde instellingen kunnen met een snelknop worden gewijzigd. Je kunt het **Snelmenu** openen door in de tijdweergave of de trainingsmodus LICHT even ingedrukt te houden. Afhankelijk van de weergave waaruit je het **Snelmenu** opent, bevat het verschillende instellingen.

## TIJDWEERGAVE

Houd in de tijdweergave LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van tijdweergave kun je het volgende doen.

- **Knoppen vergrendelen:** druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd de toets LICHT opnieuw even ingedrukt om te ontgrendelen.
- **Alarm:** kies **Uit**, **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal**, **Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, stel dan ook de tijd in voor het alarm.
- **Vliegmodus:** kies **Aan** of **Uit**.

## TRAININGSWEERGAVE

Houd in de trainingsweergave LICHT ingedrukt om **Snelmenu** te openen. In het **Snelmenu** van trainingsweergave kun je het volgende doen.

- **Knoppen vergrendelen:** druk op START om knoppen te vergrendelen. Houd de toets LICHT opnieuw even ingedrukt om te ontgrendelen.



Tikbewegingen kunnen ook bij vergrendelde knoppen worden uitgevoerd.

- **Verlichting instellen:** kies **Aan** of **Uit**.
- **Sportspecifieke tikgevoeligheid:** Kies **Uit**, **Zacht tikken**, **Normaal tikken**, **Hard tikken** of **Zeer hard tikken**. Stel in het op dat moment gebruikte sportprofiel in hoe hard je op de display moet tikken bij tikbewegingen.
- **Sensor zoeken:** een hartslag-, loop-, of fietssensor zoeken.
- **Stride sensor:** Kies **Kalibratie** of **Kies sensor voor snelheid**. Kies **Automatisch** of **Handmatig** in **Kalibratie**. Stel in **Kies sensor voor snelheid** de bron in van de snelheidsinformatie: **Stride sensor** of **GPS**.
- **Hoogte kalibreren:** de juiste hoogte instellen. Aanbevolen wordt de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent.
- **Countdown timer:** de countdown timer inschakelen. Als de countdown timer ingeschakeld is, verschijnt hij in zijn eigen trainingsweergave.
- **Intervaltimer:** maak op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers om activiteits- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.
- **Info huidige locatie:** deze optie is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel ingeschakeld is.
- Als je **Locatiegids inschakelen** kiest, verschijnt **Doellocatie instellen**. Kies **Startpunt (standaard)**. Locatiegids wordt gebruikt door de functie Terug naar start, die je naar je startpunt of een NP begeleidt.



Je kunt de doellocatie wijzigen door terug te gaan naar het **Snelmenu** en **Doellocatie wijzigen** te kiezen.

Als **Locatiegids** ingeschakeld is, wordt **Nieuwe NP opslaan** toegevoegd aan het **Snelmenu**.

- Druk op START wanneer **Nieuwe NP opslaan** wordt weergegeven om je huidige locatie als een nuttige plaats op te slaan.

## FIRMWARE BIJWERKEN


De firmware van je V800 kan worden bijgewerkt. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je met de V800 via de USB-kabel verbinding maakt met je computer. De firmware updates worden via de USB-kabel en FlowSync software gedownload. De Flow app meldt je ook wanneer nieuwe firmware beschikbaar is.

Firmware updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je V800. Om te zorgen dat je V800 altijd optimaal werkt adviseren wij dat je de firmware telkens bijwerkt als er een nieuwe versie beschikbaar komt. Updates kunnen bijvoorbeeld gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of om programmacorrecties.

### HOE DE FIRMWARE BIJWERKEN


Om de firmware van je V800 bij te werken moet je over het volgende beschikken:

- Een account in de Flow webservice
- Geïnstalleerde FlowSync software
- Registratie van je V800 in de Flow webservice

 Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), maak een Polar account aan in de Polar Flow webservice en download en installeer de FlowSync software op je PC.

De firmware bijwerken gaat als volgt:

1. Klik de speciale USB-connector op je V800 en sluit het andere eind van de kabel aan op je PC.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd de firmware bij te werken.
4. Kies Ja. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de V800 start opnieuw.

 Vóór het bijwerken van de firmware worden de belangrijkste gegevens van je V800 naar de Flow webservice gesynchroniseerd. Je zult dus geen belangrijke gegevens kwijtraken bij het bijwerken.

## DE V800 RESETTEN

Als bij elk elektronisch apparaat wordt aanbevolen de V800 nu en dan uit te schakelen. Als je problemen ondervindt met je V800, probeer hem dan te resetten. Je kunt de V800 resetten door de knoppen OMHOOG, OMLAAG, TERUG en LICHT tegelijk vijf seconden ingedrukt te houden totdat de Polar-animatie op het display verschijnt. Dit wordt een zachte reset genoemd; je gegevens worden hierdoor niet gewist.

# POLAR FLOW WEBSERVICE EN APP

Polar Flow App .....	40
Polar Flow Webservice .....	40
Trainingsdoelen .....	42
Favorieten .....	43

## POLAR FLOW APP

De Polar Flow app geeft je offline meteen na je sessie een directe visuele interpretatie van je trainingsgegevens. Hij geeft je eenvoudig toegang tot je trainingsdoelen en laat je testresultaten zien. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je V800 te synchroniseren met de Flow webservice.

Met de Flow app kun je het volgende zien.

- Routeweergave op een kaart
- Trainingsbelasting en hersteltijd
- Trainingseffect
- Starttijd en duur van je sessie
- Gemiddelde en maximale snelheid/tempo, afstand, Running Index
- Gemiddelde en maximale hartslag, cumulatieve hartslagzones
- Calorieën en vetverbranding % van calorieën
- Maximale hoogte, stijging en daling
- Rondegegevens
- Gemiddelde en maximale pas- of trapfrequentie (hardlopen en fietsen)

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app

Om je trainingsgegevens in de Flow app te bekijken moet je je V800 na je sessie daarmee synchroniseren. Zie Synchroniseren

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Stel je V800 in en personaliseer deze voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sporten toe te voegen en instellingen en trainingsweergaven aan te passen. Volg je voortgang en analyseer deze visueel, maak trainingsdoelen en voeg deze en je favoriete routes toe aan je favorieten.

Met de Flow webservice kun je het volgende doen.



- Al je trainingsgegevens analyseren met zichtbare grafieken en een routeweergave
- Specifieke gegevens vergelijken met andere, zoals ronden of snelheid met hartslag
- Sportspecifieke gegevens analyseren bij multisporttraining
- Zien hoe je trainingsbelasting van invloed is op je cumulatieve herstelstatus
- Je voortgang op de lange termijn zien door de trends en bijzonderheden te volgen die voor jou het meest van belang zijn
- Je voortgang volgen met sportspecifieke week- en maandrapporten
- Hoogtepunten delen met je volgers
- Jouw sessies en die van andere gebruikers later herbeleven

Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en maak je eigen Polar account aan, als je er nog geen hebt, om de Flow webservice te gaan gebruiken. Download en installeer de FlowSync software vanaf dezelfde plaats om de gegevens tussen de V800 en de Flow webservice te kunnen synchroniseren. Haal ook de Flow app op voor je mobiele apparaat voor directe analyse en synchroniseren van gegevens naar de webservice.

## Feed

In **Feed** kun je zien wat je de laatste tijd gedaan hebt en je kunt de activiteiten en opmerkingen van je vrienden zien.

## Bekijken

In **Bekijken** kun je trainingssessies en routes verkennen door de kaart door te bladeren, deze aan je favorieten toe te voegen en ze met je V800 te synchroniseren. Bekijk openbare trainingssessies die anderen hebben gedeeld, herbeleef je eigen routes en die van anderen en zie waar de hoogtepunten lagen.

## Dagboek

In **Dagboek** kun je je geplande trainingssessies zien en de afgelopen resultaten bekijken. De informatie bevat: trainingsplannen in dag-, week- of maandweergave, afzonderlijke sessies, tests en weekoverzichten.

## Voortgang


In **Voortgang** kun je je ontwikkeling met rapporten volgen. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Ga naar [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice

## TRAININGSDOELLEN

Maak gedetailleerde trainingsdoelen op de Polar Flow webservice en synchroniseer deze met je V800 via Flowsync software of de Flow app. Tijdens de training kun je de begeleiding gemakkelijk volgen op je apparaat.


- **Quick Target:** Vul een waarde in. Kies een doel voor de duur, de afstand of de calorieën.
- **Doel wedstrijdtempo:** Daag jezelf uit en probeer je doeltijd voor een bepaalde afstand te realiseren - loop bijvoorbeeld 10 km in 45 minuten - of probeer een vast tempo aan te houden. Vul de twee waarden in, dan krijg je de derde automatisch.
- **Gefaseerd Doel:** Je kunt je training opdelen in fasen en voor elke daarvan een andere doelduur of afstand en intensiteit kiezen. Deze is bijv. voor het maken van een intervaltrainingssessie en het daaraan toevoegen van de juiste warming-up- en cooling-down-fasen.
- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** om het telkens als je het opnieuw wilt uitvoeren gemakkelijk te kunnen openen.

 Vergeet niet om je trainingsdoelen vanaf de Flow webservice met de app FlowSync of Flow naar je V800 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je dagboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.


### TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar **Dagboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies in de weergave **Trainingsdoel toevoegen Snel, Racetempo, Gefaseerd** of **Favoriet**.


#### Quick target

1. Kies **Snel**
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul een van de volgende waarden in: duur, afstand of calorieën. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Dagboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

#### Doel wedstrijdtempo

1. Kies **Wedstrijdtempo**
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul twee van de volgende waarden in: duur, afstand en wedstrijdtempo.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Dagboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

## Gefaseerd doel

1. Kies **Gefaseerd**
2. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Voeg fasen toe aan je doel. Kies een afstand of duur voor elke fase, handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
4. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Dagboek** toe te voegen, of klik op het pictogram  om het doel aan je **Favorieten** toe te voegen.

## Favorieten

Als een doel gemaakt hebt en aan je favorieten toegevoegd hebt, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Kies **Favorieten**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
2. Klik op de favoriet die je als sjabloon wilt gebruiken voor je doel.
3. Kies **Sport**, voer **Doelnaam** in (vereist), **Datum** (optioneel), **Tijd**(optioneel) en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
4. Je kunt het doel desgewenst bewerken of het ongewijzigd laten.
5. Klik op **Wijzigingen bijwerken** om de in de favoriet aangebrachte wijzigingen op te slaan. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel in je **Dagboek** op te slaan zonder de favoriet bij te werken.

Na het synchroniseren van je trainingsdoelen naar je V800, vind je:

- Geplande trainingsdoelen in **Dagboek** (huidige week en de volgende vier weken)
- Trainingsdoelen als favorieten in de lijst **Favorieten**

Bij het starten van je sessie kun je je doel openen vanuit **Dagboek** of **Favorieten**.

Zie Trainingssessie starten


## FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete routes en trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je V800 instellen. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je V800 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

### Route aan je favorieten toevoegen

Voeg een door jou of een andere gebruiker geregistreerde route toe aan je favorieten; na deze met je V800 gesynchroniseerd te hebben kun je hem volgen met routebegeleiding.

1. Klik tijdens het bekijken van een route op het favorietenpictogram  links onder op de kaart.
2. Geef de route een naam en kies **Opslaan**.
3. De route wordt aan je favorieten toegevoegd.


### Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen

1. Maak een trainingsdoel.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechts onder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd

of

1. Kies een bestaand doel uit je **Dagboek**.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechts onder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

### Favoriet bewerken

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete routes en trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Kies de favoriet die je wilt bewerken.
  - **Routes:** de naam van een route kan worden gewijzigd, maar de route op de kaart kan niet worden bewerkt.
  - **Trainingsdoelen:** je kunt de naam van het doel wijzigen of je kunt Bewerken rechts onder kiezen om het doel te wijzigen.

### Favoriet verwijderen

Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in de route of het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

# TRAINING

Hartslagsensor dragen .....	45
Hartslagsensor koppelen .....	45
Trainingssessie starten .....	46
Multisporttrainingssessie starten .....	48
Een sessie met trainingsdoel starten .....	48
Een sessie met routebegeleiding starten .....	48
Een sessie met wedstrijdtempo starten .....	49
Een sessie met intervaltimer starten .....	49
Functies tijdens training .....	49
Sporten omschakelen tijdens een multisportsessie .....	49
Ronde vastleggen .....	50
Hartslagzone vergrendelen .....	50
Sportspecifieke tikgevoeligheid wijzigen .....	50
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	50
Snelmenu weergeven .....	50
Constance verlichting inschakelen .....	50
Locatiegids inschakelen .....	50
NP (nuttige plaats) opslaan .....	51
Countdown timer .....	51
Intervaltimer .....	51
Automatische pauze .....	51
HeartTouch .....	51
Trainingssessie pauzeren of stoppen .....	51
Trainingssessie verwijderen .....	52

## HARTSLAGSENSOR DRAGEN

Gebruik onze hartslagsensoren bij het trainen om het maximum uit de unieke functies van Smart Coaching van Polar te halen. Hartslaggegevens geven je inzicht in je fysieke conditie en hoe je lichaam reageert op training. Dat helpt je bij de fijnafstemming van je trainingsplannen en bij het bereiken van je optimale prestaties.

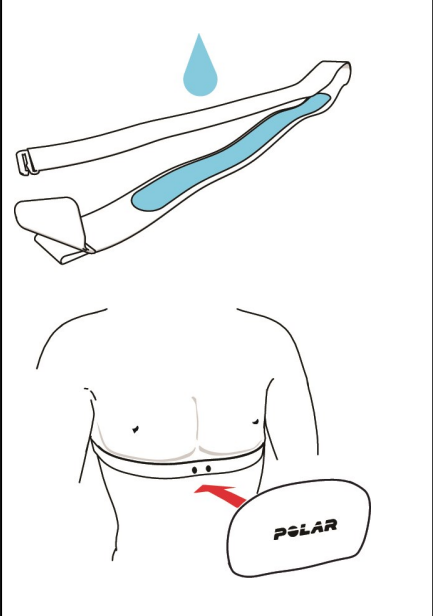
Door middel van nauwkeurige hartslagmeting geeft een hartslagmeter je een fysiologisch venster in de reactie van je lichaam op je van seconde tot seconde wijzigende fysieke activiteit. Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van de lichamelijke toestand.

## HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

1. Doe je hartslagsensor om en druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. **Om te koppelen raak je je sensor aan als V800 wordt weergegeven**, houd je je hartslagsensor tegen de V800 en wacht je daarna totdat de sensor gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar H7 xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Je kunt ook een nieuwe sensor koppelen in [Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen](#). Zie Koppelen

**i** Bij gebruik van een H7 hartslagsensor kan de V800 je hartslag via GymLink-transmissie opvangen voordat je hem gekoppeld hebt. Zorg dat je je hartslagsensor gekoppeld hebt voordat je gaat trainen. GymLink-transmissie is geoptimaliseerd voor gebruik bij het zwemmen; in andere sportprofielen wordt je hartslag daarom in grijs weergegeven als je je hartslagsensor niet via Bluetooth® hebt gekoppeld.

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band.</li><li>2. Bevestig de zender aan de band.</li><li>3. Stel de lengte van de band zo in dat de band strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om je borst, net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband.</li><li>4. Zorg dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar logo op de zender rechtop in het midden zit.</li></ol>
--	---


**i** Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet ook deze droog te wrijven.

## TRAININGSSESSIE STARTEN

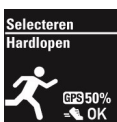



Doe de hartslagsensor om en zorg dat je deze en eventuele andere compatibele sensoren gekoppeld hebt aan je V800.

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Druk om te beginnen op de knop START om naar de pre-trainingssessie te gaan.</li></ol>
---	---

Kies de sport die je wilt gebruiken.

	<p>2. Kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.</p> <p>Om de sportprofielinstellingen te wijzigen voordat je (in de pre-trainingsmodus) je trainingssessie start, houd je LICHT even ingedrukt om naar het <b>Snelmenu</b> te gaan. Druk op TERUG om terug te gaan naar de pre-trainingsmodus.</p>
---	---


Wacht totdat GPS en optionele sensoren zijn gevonden

	<p>3. Als je de GPS-functie geactiveerd hebt en/of een optionele sensor* gekoppeld hebt, zal de V800 automatisch naar de signalen gaan zoeken.</p> <p> Blijf in de pre-trainingsmodus totdat de V800 de sensorsignalen en je hartslag gevonden heeft. Als het signaal gevonden is, verschijnt OK naast het sensorpictogram.</p>
	<p>4. Blijf stil staan op dezelfde positie totdat de V800 de satellietsignalen gevonden heeft. De percentagewaarde links naast het GPS-pictogram geeft aan wanneer de GPS gereed is. Zodra deze 100% is, verschijnt Ok en ben je klaar om te vertrekken.</p> <p>Ga naar buiten en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen om de signalen van de GPS-satelliet op te vangen. Draag de V800 met de voorkant naar boven om je pols. Houd hem in horizontale positie vóór je en op afstand van je borst. Houd je arm stil tijdens het zoeken en houd hem hoger dan je borst.</p> <p>De V800 gebruikt de satellietvoorspellingstechnologie SiRFInstantFix™ voor een snelle satellietbepaling. Deze voorspelt satellietposities voor drie dagen, waardoor je in 5 tot 10 seconden satellietsignalen kunt vinden.</p> <p> Draag de V800 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties. Vanwege de positie van de GPS-antenne op de V800, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de V800 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.</p> <p>5. Druk op START zodra de V800 alle signalen gevonden heeft. <b>Registratie gestart</b> verschijnt en je kunt beginnen met je training.</p> <p>Tijdens de trainingsregistratie kun je de trainingsweergave wijzigen met OMHOOG/OMLAAG. Houd LICHT ingedrukt om <b>Snelmenu</b> te openen als je de instellingen wilt wijzigen zonder de trainingsregistratie te stoppen. Zie Snelmenu</p>

\*Optionele sensoren zijn de Polar stride sensor *Bluetooth®* Smart, de Polar trapfrequentiesensor *Bluetooth®* Smart en de Polar snelheidssensor *Bluetooth®* Smart.

## MULTISPORTTRAININGSSESSIE STARTEN

Zorg voordat je een multisport-trainingssessie start, dat je de sportprofielinstellingen hebt ingesteld voor elke sport die je in de trainingssessie gaat beoefenen. Zie Sportprofielen

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Druk om te beginnen op de knop <b>START</b>.</li><li>2. Kies <b>Triathlon</b>, <b>Vrije multisport</b> of een ander multisportprofiel (dit kan worden toegevoegd in de Flow webservice).</li><li>3. Druk op <b>START</b> zodra de V800 alle signalen gevonden heeft. <b>Registratie gestart</b> verschijnt en je kunt beginnen met je training.</li><li>4. Druk op <b>TERUG</b> om naar overgangsmodus te gaan en de sport te wijzigen.</li><li>5. Kies je volgende sport, druk op <b>START</b> (je overgangstijd wordt weergegeven) en ga door met trainen.</li></ol>
---	---

Zie Multisport

## EEN SESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

1. Ga om te beginnen naar **Dagboek** of **Favorieten**.
2. Kies in **Dagboek** de dag waarop het doel gepland is, druk op **START**, kies het doel in de lijst en druk op **START**. Alle opmerkingen verschijnen die je aan het doel hebt toegevoegd.

of

Kies in **Favorieten** het doel in de lijst en druk op **START**. Alle opmerkingen verschijnen die je aan het doel hebt toegevoegd.

3. Druk op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op **START** zodra de V800 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie Trainingsdoelen

## EEN SESSIE MET ROUTEBEGELEIDING STARTEN

1. Ga om te beginnen naar **Favorieten**.
2. Kies de route in de lijst en druk op **START**.



3. Druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de V800 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie Routebegeleiding voor meer informatie over routebegeleiding

## EEN SESSIE MET WEDSTRIJDTEMPO STARTEN

1. Ga om te beginnen naar **Favorieten**.
2. Kies **Wedstrijdtempo** en druk op START. Stel de afstand in km of mijl en de doeltijd in.
3. Druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
4. Druk op START zodra de V800 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie Wedstrijdtempo

## EEN SESSIE MET INTERVALTIMER STARTEN

Je kunt een herhalende of twee wisselende op tijd en/of afstand gebaseerde timers instellen voor begeleiding bij je activiteits- en herstelfasen in intervaltraining.

1. Ga om te beginnen naar **Timers > Intervaltimer**. Kies **Timer(s) instellen** om nieuwe timers te maken.
2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**.
  - **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op START.
  - **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op START.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Kies **Ja** om een andere timer in te stellen en herhaal stap 2.
4. Kies **Start X,XX km / XX:XX** als je klaar bent, druk op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op START zodra de M400 alle signalen gevonden heeft. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

 Je kunt de **Intervaltimer** ook tijdens de sessie starten, bijvoorbeeld na de warming-up. Houd **LICHT** ingedrukt om naar het **Snelmenu** te gaan en kies daarna **Intervaltimer**.

## FUNCTIES TIJDENS TRAINING

### SPORTEN OMSCHAKELEN TIJDENS EEN MULTISPORTSESSIE

Druk op TERUG en kies de sport waarnaar je wilt omschakelen. Bevestig je keuze met **START**.

## RONDE VASTLEGGEN

Druk op START om een ronde te registreren. Je kunt een ronde ook vastleggen door op het display te tikken als je dit ingesteld hebt in de sportprofielinstellingen van de Flow webservice. Rondes kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in sportprofielinstellingen **Automatische ronde** in op **Rondeafstand**, **Rondeduur** of **Locatiegebonden**. Stel de afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest. Als je **Locatiegebonden** kiest, wordt een ronde altijd op een bepaalde locatie vastgelegd. (Het startpunt van je sessie of de NP die je tijdens je sessie gemarkeerd hebt.)

## HARTSLAGZONE VERGRENDELEN

Houd START ingedrukt om de op dat moment gekozen hartslagzone te vergrendelen. Houd START ingedrukt om de zone te vergrendelen of te ontgrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, ontvang je meldingen via geluid of trilling.

## SPORTSPECIFIEKE TIKGEVOELIGHEID WIJZIGEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Sportspecifieke tikgevoeligheid** in de lijst en kies **Zacht tikken**, **Normaal tikken**, **Hard tikken**, **Zeer hard tikken** of **Uit** om de gevoeligheid aan te passen aan je huidige sport.

## FASE WIJZIGEN TIJDENS EEN GEFASEERDE SESSIE

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Volgende fase starten** in de lijst en druk op START (als handmatig fase wijzigen gekozen is bij het maken van het doel). Als Automatisch gekozen is, wijzigt de fase automatisch wanneer je een fase voltooid hebt.

## SNELMENU WEERGEVEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Bepaalde instellingen kun je wijzigen zonder de trainingssessie te pauzeren. Zie Snelmenu

## CONSTANTE VERLICHTING INSCHAKELEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Verlichting inschakelen** in de lijst en druk op START. Als dit is ingeschakeld blijft de verlichting voortdurend branden als je op LICHT drukt. Denk eraan dat gebruik van deze functie de gebruiksduur van de batterij verkort.

## LOCATIEGIDS INSCHAKELEN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Locatiegids inschakelen**; **Doelloccatie instellen** verschijnt. Kies **Startpunt (standaard)**. Je kunt de doelloccatie wijzigen door terug te gaan naar het **Snelmenu** en **Doelloccatie wijzigen** te kiezen. Ten minste één NP moet tijdens je sessie zijn opgeslagen om de doelloccatie te kunnen wijzigen. Locatiegids wordt gebruikt door de functie Terug naar start, die je naar je startpunt of een NP begeleidt. Zie Terug naar start

## NP (NUTTIGE PLAATS) OPSLAAN

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Locatiegids inschakelen** in de lijst en druk op START. Kies **Nieuwe NP opslaan** in de lijst en druk op START om je huidige locatie als NP op te slaan.

## COUNTDOWN TIMER

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Countdown timer** in de lijst en druk op START. Kies **Timer instellen** en druk op **START** om te bevestigen.

## INTERVALTIMER

Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt. Kies **Intervaltimer** in de lijst en druk op START. Kies **Start X,XX km / XX:XX** om een van tevoren ingestelde timer te gebruiken of maak een nieuwe timer in **Timer instellen**.

1. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**:
  - **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op START.
  - **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op START.
2. **Andere timer instellen?** verschijnt. Kies **Ja** om een andere timer in te stellen.
3. Kies **Start X,XX km / XX:XX** als je klaar bent en druk op START.


## AUTOMATISCHE PAUZE


Als je start of stopt met bewegen, start of stopt de V800 automatisch met de trainingsregistratie. De GPS-registratie moet zijn ingesteld op hoge nauwkeurigheid of je moet een Polar Bluetooth® Smart snelheidssensor hebben om de automatische pauze te laten functioneren. Je kunt automatische pauze in- of uitschakelen in **Snelmenu** en in de sportprofielinstellingen. Zie Sportprofielinstellingen


## HEARTTOUCH

Houd je V800 bij je hartslagsensor om de functie HeartTouch te activeren. Je kunt de functie instellen op uit, verlichting activeren, vorige ronde of tijd weergeven. De functie HeartTouch werkt alleen samen met een H7 hartslagsensor. Je kunt de HeartTouch-functies bewerken in de sportprofielinstellingen op de Flow web-service. Zie Sportprofielen

## TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN


	1. Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. <b>Registratie gepauzeerd</b> verschijnt. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.
---	---

	2. Houd de knop TERUG tijdens een gepauzeerde sessie drie seconden ingedrukt tot dat <b>Registratie gestopt</b> verschijnt om de sessie te stoppen.
---	---

 Als je je sessie stopt na het pauzeren, wordt de na het pauzeren verstreken tijd niet inbegrepen in de totale trainingstijd.

## TRAININGSSESSIE VERWIJDEREN

Ga naar **Logboek** op je V800 en kies een datum om een trainingssessie te verwijderen. Blader naar **Sessie verwijderen** en kies de sessie die je wilt verwijderen.

 Je kunt alleen sessies uit het **Logboek** van je V800 verwijderen die niet gesynchroniseerd zijn naar de Flow app of de webservice Flow. Als je een bestand wilt verwijderen dat al gesynchroniseerd is, kan het in de webservice Flow worden verwijderd.

# NA DE TRAINING

Krijg directe analyse en vergaande inzichten in je training en herstel met Polar V800, de Flow app en de web-service.

## TRAININGSOVERZICHT OP JE V800

Na elke trainingssessie krijg je direct een trainingsoverzicht van je sessie. Na het trainingsoverzicht te hebben bekeken zul je ook zien hoe je sessie van invloed was op je herstelstatus.


De in het overzicht weergegeven informatie hangt af van het sportprofiel en de gebruikte sensoren. De volgende informatie verschijnt:








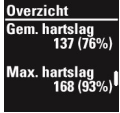






- Trainingsbelasting en de voor de sessie nodige hersteltijd
- Trainingseffect
- Starttijd en duur van je sessie
- Gemiddelde en maximale snelheid/tempo en afstand
- Gemiddelde en maximale hartslag en cumulatieve hartslagzones
- Voor hoogte gecorrigeerde calorieën en vetverbranding % van calorieën
- Running Index
- Gemiddelde en maximale pas- of trapfrequentie (hardlopen en fietsen)
- Gemiddelde en maximale paslengte (hardlopen)
- Maximale hoogte, stijging en daling
- Rondegegevens









Als je je trainingsoverzicht later wilt bekijken, ga je naar [Dagboek](#) en kies je de dag. Daarna kies je het overzicht van de gewenste sessie.

## TRAININGSOVERZICHT AFZONDERLIJKE SPORT

Het trainingsoverzicht van een afzonderlijke sport bevat gedetailleerde informatie over je sessie.


	<p>Starttijd</p> <p>Duur</p> <p>Afstand (zichtbaar als de GPS-functie ingeschakeld is of de Polar stride sensor <i>Bluetooth®</i> Smart of de Polar snelheidssensor <i>Bluetooth®</i> Smart gebruikt wordt)</p>
---	---

 <p>Overzicht Wedstrijd duur 01:50:20 PM Gem. snelheid van wedstrijd 23.2 km/u</p>	<p>Wedstrijdduur</p> <p>Gemiddelde snelheid van de wedstrijd</p> <p> Alleen zichtbaar als wedstrijdtempo gebruikt wordt</p>										
 <p>Overzicht Train. belasting Redelijk Belasting van deze sessie 12 h</p>	<p>Trainingsbelasting</p> <p>Herstel wat nodig is voor deze sessie</p>										
 <p>Overzicht Trainingseffect Basistraining</p>	<p>Trainingseffect</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p> <p> Zichtbaar als hartslagsensor gebruikt wordt; niet zichtbaar in multisportsessies</p>										
 <p>Overzicht Hartslagzones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Hartslagzones</p> <p> Zichtbaar als de hartslagsensor gebruikt wordt</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
 <p>Overzicht Gem. hartslag 137 (76%) Max. hartslag 168 (93%)</p>	<p>Gemiddelde hartslag</p> <p>Maximale hartslag</p>										
 <p>Overzicht Calorieën 682 kcal Vetverbr.% van calorieën 35 %</p>	<p>Calorieën</p> <p>Vetverbranding % van calorieën</p>										
 <p>Overzicht Gem. tempo 5:00 min/km Max. tempo 3:47 min/km</p>	<p>Gemiddelde snelheid of tempo</p> <p>Maximale snelheid/tempo</p>										
 <p>Overzicht Running Index 50</p>	<p>Running Index</p> <p> Zichtbaar bij hardloopsport en als de GPS- of Polar stride sensor <i>Bluetooth®</i> Smart gebruikt wordt</p>										
 <p>Overzicht Gemiddelde trapfrequentie 80 Maximale trapfrequentie 110</p>	<p>Gemiddelde trapfrequentie</p> <p>Maximale trapfrequentie</p> <p> Zichtbaar als de Polar stride sensor <i>Bluetooth®</i> Smart gebruikt wordt</p>										

 <p>Overzicht Gemiddelde paslengte 125 cm Maximale paslengte 140 cm</p>	<p>Gemiddelde paslengte</p> <p>Maximale paslengte</p> <p> Zichtbaar als de Polar stride sensor <i>Bluetooth®</i> Smart gebruikt wordt</p>
 <p>Overzicht Gemiddelde trapfrequentie 86 Maximale trapfrequentie 108</p>	<p>Gemiddelde trapfrequentie</p> <p>Maximale trapfrequentie</p> <p> Zichtbaar als de Polar trapfrequentiesensor <i>Bluetooth®</i> Smart gebruikt wordt</p>
 <p>Overzicht Max. hoogte 172 m Stijging 40 m Daling 25 m</p>	<p>Maximale hoogte</p> <p>Stijging</p> <p>Daling</p> <p> Zichtbaar als hoogte gebruikt wordt</p>
 <p>Overzicht Ronden 15 Beste ronde 09:30:07 Gem. ronde 10:02:52</p>	<p>Ronden</p> <p>Beste ronde</p> <p>Gemiddelde ronde</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p>
 <p>Overzicht Automat. ronden 10 Beste ronde 03:20:08 Gem. ronde 05:01:02</p>	<p>Automatische ronden</p> <p>Beste ronde</p> <p>Gemiddelde ronde</p> <p>Druk op START voor meer bijzonderheden.</p>

## MULTISPORTOVERZICHT

Het multisportoverzicht geeft een algemeen overzicht van de sessie en sportspecifieke overzichten.

 <p>Multisport Overzicht Duur 02:42:09 Afstand 40.94 km</p>	<p><b>Multisportoverzicht</b> geeft algemene informatie over de gehele trainingssessie.</p> <p>Duur</p> <p>Afstand</p>
--	--

	Druk op START voor meer bijzonderheden over de gehele sessie. Blader met OMHOOG/OMLAAG en druk op START in het sportoverzicht voor meer gedetailleerde sportspecifieke informatie.
--	--

## POLAR FLOW APP

Synchroniseer je V800 met de Flow app om na elke sessie je gegevens in één oogopslag te analyseren. Met de Flow app kun je offline, snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie Polar Flow App

## POLAR FLOW WEBSERVICE



Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie Polar Flow Webservice

## STATUS

Ga naar [Status](#) om je statusinformatie te bekijken. In [Status](#) vind je:

### HERSTELSTATUS

	Deze laat zien hoe ver je bent hersteld en wanneer je het volgende herstelniveau zult bereiken.
	Zie Herstelstatus gebaseerd op 24/7 activiteit



# FUNCTIES

GPS .....	58
Terug naar start .....	59
Routebegeleiding .....	59
Wedstrijdtempo .....	60
Barometer .....	60
Smart Coaching .....	61
Trainingsbelasting .....	61
Herstelstatus gebaseerd op 24/7 activiteit .....	62
Activiteitsmeting .....	64
Trainingseffect .....	66
Sprongtest .....	67
Fitness Test .....	71
Orthostatische test .....	73
Running Index .....	75
Hartslagzones .....	78
Smart Calories .....	80
Slimme meldingen (iOS) .....	80
Instellingen .....	80
Gebruik .....	81
Slimme meldingen (Android) .....	82
Instellingen .....	82
Gebruik .....	83
Pasfrequentie vanaf de pols .....	84
Polar-programma hardlopen .....	85
Een Polar-programma hardlopen maken .....	85
Trainings sessie voor hardlopen starten .....	85
Je voortgang volgen .....	86
Snelheidszones .....	86
Instellingen snelheidszones .....	86
Trainingsdoel met snelheidszones .....	86
Tijdens de training .....	87
Na de training .....	87
Sportprofielen .....	87
Sportprofiel toevoegen .....	87
Sportprofiel bewerken .....	87
Multisport .....	89
Zwemmen .....	90
Zwemmelingen (zwembad) .....	90
Zwemstijlen .....	90
Tempo en afstand .....	91
Slagfrequentie .....	91
SWOLF .....	91
Zwembadlengte kiezen .....	91
Zwemsessie starten .....	91
Na het zwemmen .....	91
Open water zwemmen .....	92
Zwemstijlen .....	92
Tempo en afstand .....	92
Slagfrequentie .....	92
Een sessie Open water zwemmen starten .....	92


Tijdens het zwemmen .....	92
Na het zwemmen .....	93
R-R-registratie .....	93
R-R-registratie uitvoeren .....	94
Testresultaten .....	94


## GPS


De V800 heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids- en afstandsmeting geeft voor uitlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt zien.

De V800 heeft de volgende GPS-functies,

- **Afstand:** geeft je een nauwkeurige afstand tijdens en na je sessie.
- **Snelheid/tempo:** geeft je nauwkeurige snelheids- en tempogegevens tijdens en na je sessie.
- **Wedstrijdtempo:** helpt je het gewenste tempo te behouden om je streeftijd voor een bepaalde afstand te behalen.
- **Running index:** in de V800 is de Running Index gebaseerd op de gegevens van de hartslag, de snelheid en de hoogte die tijdens de looptraining zijn gemeten. Hij geeft informatie over je prestatieniveau, zowel over de aerobe conditie als de loopefficiëntie. Bij de V800 kan deze functie ook zien of je bergop of bergaf loopt.
- **Terug naar start:** wijst je de kortst mogelijke weg en toont de afstand naar je startpunt. Je kunt nu interessantere routes zoeken en ze veilig uitproberen, want je weet dat je slechts een knop hoeft in te drukken om de richting naar je startpunt te zien.
- **Routebegeleiding:** volgt je eerder geregistreerde routes en routes die vanaf Polar Flow zijn gedeeld.
- **Energiebesparende modus:** hiermee kun je de levensduur van de batterij van je V800 verlengen tijdens lange trainingssessies. Je GPS-gegevens worden opgeslagen met intervallen van 60 seconden. Een langer interval geeft meer registratietijd. Wanneer de energiebesparende modus is ingeschakeld, kunnen op locatie gebaseerde automatische ronde, automatische pauze en routebegeleiding niet worden gebruikt. Bovendien kan Running Index niet worden gebruikt, tenzij je een stride sensor hebt, en kan Wedstrijdtempo niet worden gebruikt, tenzij je een stride of snelheidssensor hebt.
- **Helling:** Bekijk je helling tijdens je sessie en daarna in de Flow webservice. De opwaartse of neerwaartse steilheid wordt in percentages en graden weergegeven. Alleen beschikbaar in de GPS-modus Hoge nauwkeurigheid.

 Bij gebruik van de stand Energiebesparing zijn de GPS-gegevens minder nauwkeurig dan in de modus Hoge nauwkeurigheid. De energiebesparende modus wordt alleen aanbevolen voor gebruik bij lange sessies van meer dan 10 uur.

 Bij het trainen met ingeschakelde GPS en een Polar stride sensor *Bluetooth®* Smart of Polar snelheidssensor *Bluetooth®* Smart worden gegevens over snelheid en afstand verkregen van de stride of snelheidssensor, niet van de GPS. De route-informatie is daarentegen afkomstig van de GPS.

 Draag de V800 om je pols met het display omhoog gericht voor de beste GPS-prestaties. Vanwege de positie van de GPS-antenne op de V800, kun je deze beter niet met het display aan de onderzijde van je pols dragen. Zorg dat het display omhoog is gericht, als je de V800 op het stuur van een fiets hebt bevestigd.

## TERUG NAAR START

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je sessie of een opgeslagen NP.

**Je gebruikt de functie Terug naar start als volgt:**

1. Houd LICHT ingedrukt. **Snelmenu** verschijnt.
2. Kies **Locatiegids inschakelen**; **Doellocatie instellen** verschijnt.
3. Kies **Startpunt (standaard)**.

Je kunt de doellocatie wijzigen door terug te gaan naar het **Snelmenu** en **Doellocatie wijzigen** te kiezen. Ten minste één NP moet tijdens je sessie zijn opgeslagen om de doellocatie te kunnen wijzigen.

**Je keert als volgt terug naar je startpunt:**

- Blader naar de weergave **Terug naar start**.
- Houd de V800 horizontaal voor je.
- Blijf lopen zodat de V800 kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl geeft de richting van je startpunt aan.
- Draai altijd in de richting van de pijl om terug te gaan naar het startpunt.
- De V800 toont ook de koers en de rechtstreekse afstand (hemelsbreed) tussen jou en het startpunt.

 Houd in onbekende omgevingen altijd een landkaart bij de hand voor het geval de V800 het satellietsignaal kwijtraakt of de batterij leegraakt.

## ROUTEBEGELEIDING

De functie Routebegeleiding begeleidt je langs routes die je in vorige sessies hebt vastgelegd of langs routes die andere gebruikers van de Flow webservice hebben vastgelegd en gedeeld. De route kan worden gestart van het startpunt of het eindpunt.

Je moet eerst naar een punt op de route gaan om de begeleiding te starten. Je kunt naar het startpunt van de route gaan, naar het eindpunt, of naar het dichtstbijzijnde routepunt (oorspronkelijke of omgekeerde richting). Als je de route bereikt hebt, begeleidt je V800 je over de resterende route. De begeleiding op het display houdt je op het juiste spoor tijdens je sessie. Als je de route verlaat, meldt de V800 dat en waarschuwt je met geluid en trilling.

## Begeleiding op het display

- De cirkel geeft je locatie aan (als de cirkel leeg is, heb je de route verlaten)
- De pijl geeft de juiste richting aan
- Als je verder komt, wordt meer van de route weergegeven
- Resterende afstand

## Route aan de V800 toevoegen

Om een route aan je V800 toe te voegen moet je de route in de weergave **Bekijken** van de Flow webservice of in de analyseweergave van je trainingssessie als favoriet opslaan en synchroniseren met je V800.

Zie Favorieten voor meer informatie over favorieten.

Zie Trainingssessie starten voor informatie over het starten van een sessie met routebegeleiding.

## WEDSTRIJDTEMPO

De functie Wedstrijdtempo helpt je het gewenste tempo vast te houden om je streeftijd voor een bepaalde afstand te behalen. Bepaal een doeltijd voor de afstand, bijvoorbeeld 45 minuten voor een traject van 10 kilometer. Tijdens de trainingssessie wordt deze doeltijd en de doelsnelheid vergeleken met de trainingsgegevens. Je kunt zien hoe ver je voor of achter ligt ten opzichte van het ingestelde doel. Je kunt ook nagaan welk vast tempo of welke snelheid je moet aanhouden om het gestelde doel te behalen. Op de V800 kan Race Pace worden ingesteld, en in de webservice Flow kun je ook een doel voor het gewenste tempo instellen.

Zie Trainingssessie starten

## BAROMETER

De barometer heeft de volgende functies.


- Hoogte, stijging en daling
- Temperatuur tijdens training (kan op het display worden bekeken)
- Hellingmeter (snelheidssensor Bluetooth® Smart vereist)

De V800 meet de hoogte met een luchtdruksensor en zet de gemeten luchtdruk om in hoogtemeting. Dit is de meest nauwkeurige manier om na kalibratie de hoogte en wijzigingen in de hoogte (stijging en daling) te meten. Gestegen en gedaald wordt in meter of voet weergegeven. De stijg- of dalhoek wordt in percentages en graden weergegeven en zijn alleen zichtbaar als tijdens het fietsen een snelheidssensor Bluetooth® Smart wordt gebruikt.

Om te zorgen dat de hoogte nauwkeurig blijft moet hij steeds gekalibreerd worden wanneer een betrouwbare referentie beschikbaar is, zoals een piek of een topografische kaart of wanneer je je op zeeniveau bevindt. De kalibratie kan ook op automatisch worden ingesteld. Dat is met name handig als een trainingssessie altijd in

dezelfde omgeving begint. Variaties in de luchtdruk als gevolg van weersomstandigheden of door air-conditioning binnenshuis, kunnen de hoogtewaarden beïnvloeden.

De weergegeven temperatuur is die van je V800. Als je de V800 om je pols draagt, beïnvloedt je lichaamswarmte de temperatuurmeting. Haal de V800 15 tot 20 minuten van je pols af voor een nauwkeurige meting van de luchttemperatuur.

 De hoogte wordt automatisch gekalibreerd met GPS en wordt in grijs weergegeven totdat deze gekalibreerd is. Voor de meest nauwkeurige hoogtemeting wordt aanbevolen de hoogte altijd handmatig te kalibreren als je je huidige hoogte kent. Handmatige kalibratie kan worden uitgevoerd in de pre-trainingsweergave en in het snelmenu van de trainingsweergave. Voor meer informatie, Snelmenu

## SMART COACHING

Als je serieuze vooruitgang wilt boeken bij het trainen, hebt je de beste begeleiding nodig. Om je daarbij te helpen hebben wij Smart Coaching ontwikkeld. Of je nu je dagelijkse conditieniveaus wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier bij en motivatie voor het trainen.

De V800 heeft de volgende Smart Coaching-functies,

- Trainingsbelasting en herstel
- Herstelstatus gebaseerd op 24/7 activiteit
- Trainingseffect
- Sprongtest
- Fitness Test
- Orthostatische test
- Running Index
- Hartslagzones
- Smart calories

## TRAININGSBELASTING

Trainingsbelasting geeft tekstuele feedback over de zwaarte van een afzonderlijke trainingssessie. De berekening van de trainingsbelasting is gebaseerd op het verbruik van belangrijke energiebronnen (koolhydraten en proteïnen) tijdens de training. Daardoor worden de belastingen van verschillende soorten trainingssessies vergelijkbaar met elkaar. Om een nauwkeuriger vergelijking tussen sessies mogelijk te maken hebben we je trainingsbelasting omgerekend naar een ruwe schatting van de behoefte aan herstel.

Trainingsbelasting houdt rekening met verschillende factoren die je trainingsbelasting en geschatte herstelbehoefte beïnvloeden. Daarbij zijn  $HF_{sit}$ ,  $HF_{max}$ ,  $VO_{2max}$ , geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en je huidige trainingsachtergrond inbegrepen. Je aerobe en anaerobe grenswaarden (deze kunnen worden ingesteld in de

Flow webservice), je hartslag tijdens de training en de duur van de sessie zijn ook van invloed op de berekening. Door een sportspecifieke factor toe te passen wordt bovendien de zwaarte van de beoefende sport weerspiegeld in je trainingsbelasting en de herstelbehoefte.

<b>Overzicht</b> Train. belasting Redelijk Belasting van deze sessie 12 h	Na elke trainingssessie krijg je in het trainingsoverzicht een beschrijving van je trainingsbelasting en een schatting van de tijd die nodig is om te herstellen van de sessie.
--	---

<b>Trainingsbelasting</b>	
Extreem	> 49 t
Zeer veeleisend	25 – 48 t
Veeleisend	13 – 24 t
Redelijk	7 – 12 t
Licht	0 – 6 t

Controleer in deze tabel de geschatte herstelbehoefen voor de verschillende trainingsbelastingen.

In de Flow webservice kun je een visuele interpretatie zien van je trainingsbelasting en je herstel.

## HERSTELSTATUS GEBASEERD OP 24/7 ACTIVITEIT

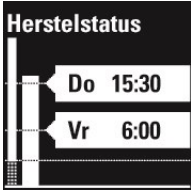
De functie Herstelstatus houdt je cumulatieve belasting bij – dat wil zeggen: intensiteit, hoeveelheid en frequentie van je training en activiteit – rekening houdend met je trainingsachtergrond. Je herstelstatus combineert je trainingsbelasting met de gegevens van je dagelijkse activiteiten. Hij schat je herstelstatus en hoe lang het duurt voor je hersteld bent. Hij helpt je om over- en ondertraining te voorkomen en helpt je, samen met andere hulpmiddelen als de orthostatische test, om je trainingsplannen aan te passen.

Je herstelstatus is gebaseerd op je cumulatieve trainingsbelasting, je dagelijkse activiteit en je rust over de laatste acht dagen. De meeste recente trainingssessies worden zwaarder gewogen dan de eerdere, en zijn daarom het meest van invloed op je herstelstatus. Je activiteit naast de trainingssessies wordt gevolgd met een interne 3D versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en onregelmatigheid van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent buiten je trainingssessies. Door je dagelijkse activiteit te combineren met je trainingsbelasting krijg je een goed beeld van je nodige herstelstatus. Het voortdurend volgen van je herstelstatus helpt je je persoonlijke limieten te herkennen, over- en ondertraining te voorkomen, en de duur en intensiteit van de training af te stemmen op je dagelijkse en wekelijkse trainingsdoelen.

Draag een hartslagsensor tijdens het trainen voor de meest nauwkeurige informatie over je herstelstatus.

<b>Herstelstatus</b> Zwaar belast Belast Evenwichtig Onderbelast	<p><b>Zwaar belast</b></p> <p>"Zwaar belast" betekent dat je onlangs hard getraind hebt en dat je cumulatieve trainingsbelasting zeer hoog is. Op den duur zal dit je conditie en prestaties verbeteren. Je hoeft jezelf slechts voldoende tijd te geven om volledig te herstellen vóór je volgende zware training of wedstrijd.</p>
--	--

	<p><b>Belast</b></p> <p>"Belast" geeft aan dat je trainingsbelasting is toegenomen en hoog is geworden. Dit kan ook betekenen dat je niet volledig hersteld bent van je vorige training en activiteit. Verbeteren van je conditie en prestaties vergt af en toe inspannende training, maar ook tijd om goed te herstellen.</p> <p><b>Evenwichtig</b></p> <p>"Evenwichtig" betekent dat je recente training en de tijd die je nodig hebt voor herstel, in balans zijn. Als je voldoende tijd neemt voor herstel, kun je zorgen dat je alles uit je training haalt.</p> <p><b>Onderbelast</b></p> <p>"Onderbelast" geeft aan dat je onlangs minder hebt getraind dan normaal. Misschien heb je wat extra tijd nodig voor herstel ten gevolge van ziekte, stress van alledag of wijziging in de doelstelling van je trainingsplan. Houd er echter rekening mee dat sommige reeds behaalde trainingseffecten kunnen afnemen als je je trainingsbelasting enkele weken lang zonder zorgvuldige planning omlaag brengt.</p>
--	---

	<p>Laat zien wanneer je het volgende herstelniveau zult bereiken.</p>
--	---

### Je herstelstatus bekijken

- Tik op het display in de tijdweergave

of

- Ga naar [Status > Herstelstatus](#) in het hoofdmenu.

### Je dagelijkse calorieën bekijken

Zie hoeveel calorieën je verbruikt hebt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

- Tik twee keer op het display in de tijdweergave

of

- Ga naar **Activiteit van vandaag** in het hoofdmenu en druk op START in de activiteitsweergave.

Een meer gedetailleerd beeld van je dagelijkse activiteit, inclusief de intensiteit van de activiteit, actieve tijd, inactiviteit, stappen of afstand, calorieën en slaapduur/-index, is beschikbaar in de app en webservice Flow.

## ACTIVITEITSMETING

De V800 volgt je activiteit met een interne 3D versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en onregelmatigheid van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent buiten je trainingssessies.

Je krijgt een dagelijks activiteitsdoel en begeleiding om je doel te bereiken. Hij herinnert je er ook aan om op te staan en te gaan bewegen als je te lang inactief bent geweest. Bekijk de gegevens op je V800 of de Polar Flow app.

Het dagelijks activiteitsdoel dat je van de Polar V800 krijgt, is gebaseerd op de algemene aanbevelingen voor fysieke activiteit met gemiddelde en zware intensiteit, alsmede op onderzoeksbevindingen over negatieve gezondheidseffecten die te veel zitten voor je kunnen hebben. Het door de V800 gegeven dagelijks activiteitsdoel kan in feite iets meer zijn dan de meeste aanbevelingen inhouden. Naast één uur activiteit van matige intensiteit speelt ook de activiteit van lage intensiteit een belangrijke rol bij het voldoen aan de eisen voor het dagelijks activiteitsdoel van de V800.

Je dagelijks activiteitsdoel wordt ingesteld op basis van je fysieke instellingen en je normale dag. Als je bijvoorbeeld een kantoorbediende bent, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit van lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren heeft de V800 hogere verwachtingen.

## ACTIVITEITSGEGEVENS

De V800 vult geleidelijk een activiteitsbalk om je voortgang naar je dagelijks doel aan te geven. Je kunt de activiteitsbalk bekijken in **Activiteit van vandaag** en, optioneel, in de tijdweergave (wijzig de displayweergave door de knop OMHOOG ingedrukt te houden).

In **Activiteit van vandaag** kun je zien hoe actief je die dag tot dusver bent geweest en kun je begeleiding krijgen om je doel te bereiken.

- **Activiteit**
  - **Actieve tijd:** Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je lichaam en je gezondheid.
  - **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je verbruikt hebt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven). de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).
  - **Stappen:** Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen. De basisaanbeveling is om 10.000 stappen of meer per dag ten doel te stellen.



Druk in de **Activiteits**weergave op START om te zien hoe je calorieën zijn verdeeld over training, activiteit en BMR.

- **Te gaan:** Je V800 biedt je opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken. Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de V800 betekent 'staan' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent normale intensiteit en 'joggen' betekent hoge intensiteit. Op de webservice Polar Flow vind je meer voorbeelden voor lage, normale en hoge intensiteit en kun je jouw manier kiezen om je doel te bereiken.

## Inactiviteitswaarschuwing

De V800 neemt waar of je overdag te lang inactief bent geweest.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, verschijnt **Tijd om te gaan bewegen**. Sta op en zoek je manier om in beweging te komen. Als je gedurende de volgende vijf minuten niet actief bent, krijg je een inactiviteitsstempel.

Je kunt de waarschuwing in- of uitschakelen in **Instellingen > Algemene instellingen > Inactiviteitswaarschuwing**.

Zowel de Polar Flow app als de webservice Polar Flow laten je zien hoeveel inactiviteitswaarschuwingen je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een meer actief leven.

## Slaapgegevens op de webservice Flow en de Flow app

Als je je V800 's nachts draagt, volgt hij je slaap. Je hoeft geen slaapmodus te activeren. De V800 merkt aan je polsbewegingen automatisch dat je slaapt.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend op 18:00u/6pm tot de volgende dag 18:00u/6pm. Omdat onderbrekingen van minder dan één uur van je slaap de slaapberekening niet doen stoppen, worden deze niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen de berekening van de slaapduur.

De duur en de kwaliteit (rustig / onrustig) van de slaap worden weergegeven in de webservice Flow en de Flow app nadat de V800 is gesynchroniseerd. De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft het algoritme meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

## Activiteitsgegevens Flow app

Met de mobiele app Polar Flow kun je je activiteitsgegevens overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je V800 naar de Polar Flow service.

## TRAININGSEFFECT

De functie Trainingseffect geeft je meer inzicht in het effect van je training. Voor deze functie dien je de hartslagsensor te gebruiken. Na elke trainingssessie krijg je tekstuele feedback over je trainingssessie, als je ten minste 10 minuten in de hartslagzones getraind hebt.

### HOE WERKT HET?

Feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Het kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt besteed en hoeveel calorieën je daarin verbruikt hebt.

Rechtstreeks motiverende feedback krijgen onmiddellijk na de oefening is iets waar we allemaal voordeel bij hebben. Deze functie vertelt je precies wat het effect van verschillende trainingssessies is. Na elke sessie krijg je een snel overzicht en voor een meer gedetailleerde feedback kun je op [polar.com/flow](https://polar.com/flow) een uitgebreide analyse verkrijgen. De beschrijving van de verschillende opties voor trainingseffect vind je in onderstaande tabel.


Feedback	Trainingseffect
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.

Feedback	Trainingseffect
Constante training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constante training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constante en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constante en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

## SPRONGTEST

Je kunt kiezen uit drie types sprongtests: hurk, tegenbeweging en continu. De hurk- en tegenbewegingstest meten je explosieve kracht, maar bij de laatste doen je spieren en pezen ook een voor-rekking die je je elastische energie laat gebruiken, waardoor je meestal hoger kunt springen. De continuous jump test meet je anaerobe vermogen. Deze is met name nuttig voor beoefenaars van sporten die anaeroob vermogen eisen, oftewel maximale inspanning gedurende korte perioden.

Ga naar [Tests > Sprongtest](#) om de sprongtest te doen. Voor het uitvoeren van de test heb je een Polar stride sensor *Bluetooth*® Smart nodig. Zie Polar stride sensor *Bluetooth*® Smart

 Als je geen Polar stride sensor *Bluetooth*® Smart aan je V800 gekoppeld hebt, verschijnt **Je hebt een Polar stride sensor nodig** als je naar de [Sprongtest](#) wilt gaan.

Zorg dat je, met name voor je beenspieren, een juiste warming-up hebt gedaan alvorens een sprongtest uit te voeren. Gebruik bij het uitvoeren van een test altijd dezelfde correcte sprongtechniek voor een optimale vergelijkbaarheid en betrouwbaarheid van de resultaten.

Je laatste testresultaat verschijnt in [Tests > Sprongtest > Laatste resultaat](#). Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven. Je kunt je eerdere resultaten bekijken in het V800-dagboek. Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je sprongtest en kies de test in je **dagboek** om de details ervan te bekijken.

## SQUAT JUMP

De squat jump test meet explosieve kracht. Deze test wordt uitgevoerd door te beginnen met je knieën in een hoek van 90 graden te buigen en vanuit die houding zo hoog mogelijk op te springen. De handen moeten op de heupen worden gehouden om het effect van zwaaiende armen op de test te vermijden. Knieën en enkels moeten bij het opspringen worden uitgestrekt en moeten in dezelfde uitgestrekte houding zijn bij het neerkomen op de bal van de voet.

In de test doe je drie pogingen van de squat jump en de beste poging vormt het testresultaat. Neem een korte herstelperiode tussen de pogingen om te zorgen voor een maximale inspanning bij elke poging.

### Squat Jump uitvoeren

Doe de Polar *Bluetooth*® Smart stride sensor om en kies [Sprongtest > Squat](#) en druk op START. [Nieuwe stride sensor zoeken](#) verschijnt. [Squat jumps Start now!](#) verschijnt wanneer je de test kunt starten.

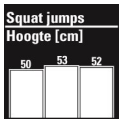
1. Zet je handen op je heupen en buig je knieën in een hoek van 90 graden. Blijf enkele seconden stil staan.
2. Spring omhoog zonder een tegenbeweging te doen.
3. Kom op beide voeten neer met je benen recht en de enkels uitgestrekt.
4. Voer drie pogingen uit van de squat jump. Neem een korte herstelperiode tussen de pogingen om te zorgen voor een maximale inspanning bij elke poging.



Het is belangrijk dat je geen tegenbeweging doet tijdens de squat jump test.

<p>Sprongen 2/3 53 cm</p>	<p>Tijdens de test zie je het aantal uitgevoerde sprongen (<a href="#">1/3</a>, <a href="#">2/3</a> of <a href="#">3/3</a>) en de hoogte van je laatste sprong, bijv. <a href="#">53 cm</a>.</p>
-----------------------------------	--

## Testresultaten

	Na de test zie je de hoogten van al je drie sprongen
---	--

## COUNTERMOVEMENT JUMP

De countermovement jump meet explosieve kracht. Deze test wordt uitgevoerd in staande houding en zak door in een squat houding tot de knieën in een hoek van 90 graden gebogen zijn alvorens zo hoog mogelijk op te springen. De handen moeten op de heupen worden gehouden om het effect van zwaaiende armen op de test te vermijden. Knieën en enkels moeten bij het opspringen worden uitgestrekt en moeten in dezelfde uitgestrekte houding zijn bij het neerkomen op de bal van de voet.

In de test doe je drie pogingen van de countermovement jump en de beste poging vormt het testresultaat. Neem een korte herstelperiode tussen de pogingen om te zorgen voor een maximale inspanning bij elke poging.

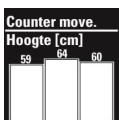
### Countermovement Jump uitvoeren

Doe de Polar *Bluetooth*® Smart stride sensor om en kies **Sprongtest > Countermovement** en druk op **START**. **Nieuwe stride sensor zoeken** verschijnt. **Countermovement Start now!** verschijnt wanneer je de test kunt starten.

1. Ga rechtop staan met je handen op je heupen.
2. Voer een snelle squat beweging uit tot je knieën een hoek van ongeveer 90 graden maken en spring dan direct omhoog.
3. Kom op beide voeten neer met je benen recht en de enkels uitgestrekt.
4. Voer drie pogingen uit van de countermovement jump. Neem een korte herstelperiode tussen de pogingen om te zorgen voor een maximale inspanning bij elke poging.

	Tijdens de test zie je het aantal uitgevoerde sprongen ( <b>1/3, 2/3 of 3/3</b> ) en de hoogte van je laatste sprong, bijv. <b>59 cm</b> .
---	--

## Testresultaten

	Na de test zie je de hoogten van al je drie sprongen.
---	---

## CONTINUOUS JUMP

De continuous jump test meet je anaerobe vermogen. Deze test is met name nuttig voor beoefenaars van sporten die anaeroob vermogen eisen, oftewel maximale inspanning gedurende korte perioden. Het doel van de continuous jump test is het uitvoeren van het hoogste aantal sprongen met maximale hoogte tijdens de ingestelde periode.

De continuous jump test wordt uitgevoerd door in een squat houding door te zakken totdat de knieën in een hoek van 90 graden gebogen zijn, daarna zo hoog mogelijk op te springen, met twee voeten tegelijk neer te komen, de knieën te buigen en het opspringen te herhalen totdat de ingestelde periode voorbij is. De test moet worden gestart met maximale inspanning en door zo hoog en zo snel mogelijk op te springen. Tijdens de test raak je uiteraard vermoeid, maar lever de maximale inspanning gedurende de gehele test. In de Flow web-service kun je je test sprong na sprong analyseren en zien hoe je spronghoogte afnam tijdens de test.

### Continuous Jump uitvoeren

Stel vóór het uitvoeren van de continuous jump test de duur van de test in. Kies [Sprongtest > Duur van continue test instellen](#) De duur kan worden ingesteld op [15 seconden](#), [30 seconden](#), [60 seconden](#) of op [Andere duur instellen](#). Als je [Andere duur instellen](#) kiest, kun je de duur instellen op 5 seconden tot 300 seconden.

Doe de Polar *Bluetooth*® Smart stride sensor om en kies [Sprongtest > Continu](#) en druk op START. [Nieuwe stride sensor zoeken](#) verschijnt. [Continuous jumps Start now!](#) verschijnt wanneer je de test kunt starten.

1. Ga rechtop staan met je handen op je heupen.
2. Maak een squat beweging totdat je knieën in een hoek van 90 graden gebogen zijn en spring direct omhoog.
3. Kom op beide voeten neer met je benen recht en de enkels uitgestrekt.
4. Herhaal de sprongbeweging continu tot de test klaar is (je krijgt een geluids- en trilsignaal als de test klaar is).

<table border="1"><tr><td>Sprongen</td></tr><tr><td>25</td></tr><tr><td>26 cm</td></tr><tr><td>30 s</td></tr></table>	Sprongen	25	26 cm	30 s	Tijdens de test zie je het aantal uitgevoerde sprongen en de resterende tijd.
Sprongen					
25					
26 cm					
30 s					

### Testresultaten

<table border="1"><tr><td>Cont. sprongen</td></tr><tr><td>Sprongen</td></tr><tr><td>57</td></tr><tr><td>Gem. hoogte</td></tr><tr><td>23</td></tr><tr><td>Gem. verm./kg</td></tr><tr><td>21</td></tr></table>	Cont. sprongen	Sprongen	57	Gem. hoogte	23	Gem. verm./kg	21	Na de test zie je het aantal uitgevoerde sprongen, de gemiddelde hoogte van je sprongen en het gemiddelde vermogen per kilogram of pound.
Cont. sprongen								
Sprongen								
57								
Gem. hoogte								
23								
Gem. verm./kg								
21								

## FITNESS TEST

De Polar Fitness Test (conditietest) is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ), welke vaak wordt gebruikt om de aerobe conditie te bepalen. Je lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in je lichaam regelt. Hoe beter je aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is je hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld een hoge bloeddruk en de kans op cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in je OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. The better your aerobic fitness, the smaller the improvements in your OwnIndex.

Je aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij je grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Om je voortgang te volgen moet je tijdens de eerste twee weken een aantal keren je OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing:

- Je kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen je praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan jezelf 1 tot 3 minuten voordat je aan de test begint.

## VÓÓR DE TEST

Doe je hartslagsensor om. Zie Hartslagsensor dragen

Zorg vóórdat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in [Instellingen > Fysieke instellingen](#)

## DE TEST UITVOEREN

Ga voor het uitvoeren van de Fitness Test naar [Tests > Fitness Test > Ontspan je en start de test](#).

- **Hartslag zoeken** verschijnt. Wanneer de hartslag gevonden is, verschijnen een hartslaggrafiek, je huidige hartslag en **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display. Blijf ontspannen en beperk lichaamsbewegingen en contact met andere mensen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de V800 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.

## TESTRESULTATEN

Wanneer de test is afgelopen, hoor je twee geluidssignalen en verschijnt je geschatte  $VO_{2max}$  en een beschrijving van het resultaat van de conditietest.

**Bijwerken naar  $VO_{2max}$  naar fysieke instellingen?** verschijnt.

- Kies **Ja** om de waarde op te slaan in **Fysieke instellingen**.
- Kies alleen **Nee** als je je onlangs gemeten  $VO_{2max}$ -waarde kent en deze meer dan één fitheidsklasse verschilt van het resultaat.

Je laatste testresultaat verschijnt in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Fitness Test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

## Fitheidsklassen

### Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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



## Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde, volwassen proefpersonen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: 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.

## ORTHOSTATISCHE TEST

De orthostatische test is een algemeen gebruikt hulpmiddel voor het volgen van de balans tussen training en herstel. Hij is gebaseerd op wijzigingen ten gevolge van training in de functie van je autonome zenuwstelsel. De resultaten van de orthostatische test worden beïnvloed door verschillende externe factoren, zoals stress, slaap, sluimerende ziekte, omgevingswisselingen (temperatuur, hoogte), enz. Evaluatie op de langere termijn helpt je je training te optimaliseren en overtraining te voorkomen.

De orthostatische test is gebaseerd op de meting van hartslag en hartslagvariatie. Wijzigingen in de hartslag en de hartslagvariatie weerspiegelen de wijzigingen in de autonome regeling van het cardiovasculaire systeem. Tijdens de test worden de HRrest, HRstand en de HRpeak gemeten. De tijdens een orthostatische test gemeten hartslag en hartslagvariatie zijn goede indicatoren van verstoringen in het autonome zenuwstelsel, bijvoorbeeld overtraining. Hartslagreacties op vermoeidheid en overtraining zijn echter individueel en eisen evaluatie op de langere termijn.

## VÓÓR DE TEST

Als je de test voor het eerst uitvoert, moeten er gedurende twee weken zes basislijntests worden uitgevoerd om je persoonlijke basislijnwaarde te bepalen. Deze basislijnmetingen moeten tijdens gewone basistrainingsweken worden gedaan, niet tijdens zware trainingsweken. De basislijnmetingen moeten zowel na trainingsdagen als na hersteldagen tests omvatten.

Na de basislijnregistratie moet je de test 2 tot 3 keer per week blijven uitvoeren. Voer wekelijks een test uit in de ochtend na een hersteldag en na een zware trainingsdag (of na een reeks zware trainingsdagen). Eventueel kun je een derde test uitvoeren na een normale trainingsdag. De test biedt mogelijk geen betrouwbare informatie tijdens aftrainen of tijdens een periode waarin zeer onregelmatig wordt getraind. Als je de training veertien dagen of langer onderbreekt, verdient het aanbeveling om je gemiddelden van de lange termijn te resetten en de basislijntest opnieuw uit te voeren.

Voor de meest betrouwbare resultaten moet de test altijd worden uitgevoerd in normale en vergelijkbare omstandigheden. Het is raadzaam de test 's ochtends voor het ontbijt te doen. De volgende basisvoorwaarden zijn van toepassing.

- Doe de hartslagsensor om.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent.
- Je kunt in een ontspannen houding zitten of op bed liggen. De positie moet altijd hetzelfde zijn als je de test uitvoert.
- Je kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor of op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende geluiden zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen je praten.
- Eet, drink en rook niet gedurende 2-3 uur voor de test.
- Het is raadzaam om de test geregeld en op dezelfde tijd van de dag uit te voeren, bij voorkeur 's ochtends na het opstaan, om vergelijkbare testresultaten te verkrijgen.

## DE TEST UITVOEREN

Kies **Tests > Orthostatische test > Ontspannen en start de test. Hartslag zoeken** verschijnt. Als de hartslag gevonden is verschijnt **Ga liggen en ontspan jezelf** op het display.

- Beweeg niet tijdens dit eerste deel van de test, dat 3 minuten duurt.
- Na 3 minuten piept de polsunit en verschijnt **Sta op**. Sta op en blijf 3 minuten stil staan.
- Na 3 minuten piept de polsunit nogmaals en is de test afgelopen.
- Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Als de V800 je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt de melding **Test mislukt**. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.

## TESTRESULTATEN

Als resultaat zie je de waarden van je HRrest, HRstand en HRpeak, vergeleken met het gemiddelde van je eerdere resultaten.

Je laatste testresultaat verschijnt in [Tests > Orthostatische test > Laatste resultaat](#). Alleen het resultaat van je meest recent uitgevoerde test wordt weergegeven.

In de Flow webservice kun je je testresultaten op de lange termijn volgen. Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je orthostatische test en kies de test in je dagboek om de details ervan te bekijken.

## RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index-waarde is een schatting van de maximale aerobe loopprestaties, welke beïnvloed wordt door de aerobe conditie en de loopefficiëntie. Door in de loop der tijd je Running Index te registreren, kun je je voortgang volgen. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Voor de V800 houdt de Running Index rekening met het effect van stijgingen en dalingen. Bij een gegeven tempo vergt bergop lopen fysiologisch meer inspanning dan lopen op vlakke grond en vergt bergaf lopen minder inspanning dan lopen op vlakke grond.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dienen je waarden voor  $HF_{max}$  en  $HF_{rest}$  te zijn ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie wanneer de hartslag- en GPS-functie zijn ingeschakeld / de Stride Sensor *Bluetooth*® Smart wordt gebruikt en de volgende vereisten van toepassing zijn.

- Het gebruikte sportprofiel een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten
- Hoogtegegevens moeten beschikbaar zijn (anders wordt geen rekening gehouden met stijging en daling)

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dienen je waarden voor  $HF_{max}$  en  $HF_{rest}$  te zijn ingesteld. De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren. Na de sessie toont je V800 een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in het trainingsoverzicht.

Zorg dat de stride sensor gekalibreerd is, als je deze sensor gebruikt.

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

### KORTETERMIJNANALYSE

#### Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

### Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
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

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij  $VO_{2max}$  rechtstreeks werd gemeten bij gezonde, volwassen proefpersonen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: 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.

Er kan enige dagelijkse variatie zijn in de Running Indexen. Veel factoren zijn van invloed op de Running Index. De waarde die je op een dag krijgt wordt beïnvloed door veranderingen in loopomstandigheden, zoals verschillen in ondergrond, wind en temperatuur, naast andere factoren.

## LANGETERMIJNANALYSE




De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen.



De volgende tabel geeft een schatting van de duur die een loper in bepaalde omstandigheden bij goede prestaties kan behalen. Gebruik de gemiddelde Running Index-waarde van de afgelopen trainingen voor de interpretatie van de tabel. De voorspelling van de Running Index-waarden zijn het best wanneer deze zijn gedaan onder zoveel mogelijk dezelfde omstandigheden als de geplande prestatie.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:m-m:ss)	10 km (u:m-m:ss)	21,098 km (u:mm:ss)	42,195 km (u:m-m:ss)
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

## HARTSLAGZONES

Polar sport zones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in op hartslag gebaseerde training. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit (% van HFmax*, hsm)	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM 	90–100% 171–190 hsm	minder dan 5 minuten	Effect: maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.  Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren  Aanbevolen voor: zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
INTENSIEF 	80–90% 152–172 hsm	2–10 minuten	Effect: beter in staat tot langdurige hoge snelheden.  Voelt als: vermoeide spieren en zware ademhaling.  Aanbevolen voor: ervaren atleten voor hele jaar training en van verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens het wedstrijd voorseizoen.
GEMIDDELD 	70–80% 133–152 hsm	10–40 minuten	Effect: verbetert het algemeen trainingstempo, vergemakkelijkt gemiddelde intensiteitsoefeningen en verbetert efficiëntie.  Voelt als: constante en beheerste snelle ademhaling.  Aanbevolen voor: atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties.
LICHT	60–70% 114–133 hsm	40–80 minuten	Effect: verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.

Hartslagzone	Intensiteit (% van HF <sub>max</sub> *, hsm)	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
			<p>Voelt als: prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten.</p> <p>Aanbevolen voor: iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.</p>
<p>ZEER LICHT</p> 	50–60% 104–114 hsm	20–40 minuten	<p>Effect: helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.</p> <p>Voelt als: erg eenvoudig, lichte inspanning.</p> <p>Aanbevolen voor: herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.</p>

\*HF<sub>max</sub> = Maximale hartslag (220-leeftijd). Voorbeeld: 30 jaar, 220–30=190 hsm.

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken moet men volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de hartslagzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in zone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaerob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Volgende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties op te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd in de sportprofielinstellingen van de webservice Flow en door gebruik te maken van een klinisch bepaalde HF<sub>max</sub>-waarde, of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past


zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveaus, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

## SMART CALORIES

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:

- gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- hartslag tijdens de training
- individuele rusthartslagwaarde ( $HF_{rest}$ )
- individuele maximale zuurstofopname ( $VO2_{max}$ )
- Hoogte

 Geef de V800 je gemeten waarden voor  $VO2_{max}$  en  $HF_{max}$  als je deze hebt, voor de meest nauwkeurige Smart Calories informatie. Gebruik anders de waarde van de Polar Fitness Test.

## SLIMME MELDINGEN (IOS)

Met de functie Slimme meldingen kun je op je Polar-apparaat waarschuwingen ontvangen over inkomende gesprekken, berichten en meldingen van apps. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar-apparaat als je op het scherm van je telefoon ziet. De functie Slimme meldingen is beschikbaar voor zowel iOS als Android.

## INSTELLINGEN

Je Polar-apparaat moet aan de Flow app worden gekoppeld om waarschuwingen en meldingen te kunnen ontvangen; ook moet je de juiste instellingen op je Polar-apparaat en telefoon hebben opgegeven.

Na het bijwerken van de firmware van je Polar-apparaat **moet je dit opnieuw aan de Flow app koppelen om de instellingen van Slimme meldingen te laten verschijnen**. Als je dat niet doet, wordt de instelling niet zichtbaar.

### V800

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Schakel deze in in [Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Slimme meldingen](#).



- Kies **Aan** om meldingen te ontvangen en de inhoud van de meldingen op het display weer te geven.
- Kies **Aan (geen voorbeeld)** als je de inhoud van de meldingen niet op het display wilt zien. Je krijgt dan alleen bericht dat je een melding hebt ontvangen.
- **Melding niet storen**: Als je meldingen en gesprekswaarschuwingen gedurende een bepaalde periode wilt uitschakelen, schakel dan Niet storen in. Stel daarna de periode in waarop Niet storen ingeschakeld is (standaard 22u - 7u). Als dit ingeschakeld is, ontvang je geen meldingen of gesprekswaarschuwingen gedurende de door jou ingestelde periode.

## Telefoon

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je Polar-apparaat ontvangt. Instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon bewerken:

1. Ga naar **Instellingen > Berichtencentrum**.
2. Zorg dat de apps waarvan je meldingen wilt ontvangen onder Include worden genoemd en dat hun meldingenstijl is ingesteld op Stroken of Waarschuwingen.

Je ontvangt geen meldingen van apps die onder Do Not Include zijn genoemd.

## GEBRUIK

Als je een waarschuwing ontvangt, laat je Polar-apparaat je dat discreet weten door een trilsignaal. Als je een gesprek ontvangt, kun je kiezen tussen aannemen, dempen of weigeren (alleen met iOS 8). Dempden werkt alleen voor je Polar-apparaat; het zal niet je telefoon dempen. Als een melding binnenkomt tijdens een gesprekswaarschuwing, wordt hij niet weergegeven.

Tijdens een trainingssessie kun je gesprekken ontvangen en navigatieaanwijzingen krijgen (alleen met Google maps) als de Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd. Je ontvangt geen meldingen (e-mail, agenda, apps enz.) tijdens trainingssessies.

### Meldingen verwijderen

Meldingen kunnen handmatig worden verwijderd of door time-out. Bij handmatig verwijderen van de melding wordt deze ook van je telefoonscherm verwijderd; door time-out wordt deze van je Polar-apparaat verwijderd, maar blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen kun je als volgt van het display verwijderen.

- Handmatig: Druk op de knop TERUG
- Time-out: De melding verdwijnt na 30 seconden als je hem niet handmatig verwijdert

### Niet storen

Als je meldingen en gesprekswaarschuwingen gedurende een bepaalde periode wilt uitschakelen, schakel dan Niet storen in. Als dit ingeschakeld is, ontvang je geen meldingen of gesprekswaarschuwingen gedurende de door jou ingestelde periode.


Niet storen is standaard ingeschakeld voor de periode 22u - 7u. Je kunt deze periode wijzigen in de Algemene instellingen van je Polar device.

Als Niet storen ingeschakeld is, zie je een pictogram (een halve maan) linksboven in het display van de V800, dat aangeeft dat je geen meldingen kunt ontvangen.

## SLIMME MELDINGEN (ANDROID)

Met de functie Slimme meldingen kun je op je Polar-apparaat waarschuwingen ontvangen over inkomende gesprekken, berichten en meldingen van apps. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar-apparaat als je op het scherm van je telefoon ziet. Let op: tijdens trainingssessies kun je geen meldingen ontvangen.

- Zorg dat Android-versie 5.0 of hoger is geïnstalleerd op je telefoon.
- Zorg dat je over de nieuwste firmwareversie beschikt op je V800.
- Voor gebruik van de functie Slimme meldingen heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je Polar V800 aan de app gekoppeld zijn. De functie Slimme meldingen werkt alleen als de Polar Flow app wordt uitgevoerd op je telefoon.
- Als de functie Slimme meldingen ingeschakeld is, raakt de batterij van je Polar-apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant ingeschakeld is.

 We hebben de functionaliteit gecontroleerd op een aantal veelgebruikte telefoonmodellen, zoals de Samsung Galaxy S5, de Samsung Galaxy S6, de Nexus 5, de LG G4 en de Sony Xperia Z3. Er kunnen functionaliteitsverschillen zijn met andere telefoonmodellen die Android 5.0 ondersteunen.

## INSTELLINGEN

Je Polar-apparaat moet aan de Flow app worden gekoppeld om waarschuwingen en meldingen te kunnen ontvangen; ook moet je de juiste instellingen op je Polar-apparaat en telefoon hebben gekozen.

Na het bijwerken van de firmware van je Polar-apparaat moet je dit opnieuw aan de Flow app koppelen om de instellingen van Slimme meldingen te laten verschijnen. Als je dat niet doet, wordt de instelling niet zichtbaar.

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Ze kunnen worden in- of uitgeschakeld op je V800 of de Polar Flow app. Als je de instellingen wilt wijzigen, wordt aanbevolen om dat altijd op je V800 te doen.

### V800

De functie Slimme meldingen wordt op de V800 als volgt in- en uitgeschakeld.

Ga in je V800 naar [Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Slimme meldingen](#).

- Kies Aan om meldingen te ontvangen en de inhoud van de meldingen op het display weer te geven.
- Kies Aan (geen voorbeeld) als je de inhoud van de meldingen niet op het display wilt zien. Je krijgt dan alleen bericht dat je een melding hebt ontvangen.


## Flow App

Je kunt de functie Slimme meldingen als volgt in- en uitschakelen in de Polar Flow mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Houd de knop TERUG van je Polar V800 ingedrukt om deze met de mobiele app te synchroniseren.
3. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
4. Onder Slimme meldingen kies je **Aan, Aan (geen voorbeeld)** of **Uit**.

Wanneer je Slimme meldingen inschakelt, word je geholpen bij het inschakelen van de meldingen op je telefoon (je geeft de Polar Flow app toegang tot de meldingen op je telefoon), als deze nog niet ingeschakeld zijn. **Meldingen inschakelen?** wordt weergegeven. Tik op **Inschakelen**. Kies vervolgens Polar Flow en tik op **OK**.

5. Houd de knop TERUG van je Polar V800 ingedrukt om deze met de mobiele app te synchroniseren.

 Vergeet niet je V800 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen op de Polar Flow mobiele app hebt gewijzigd.

## Telefoon

Om meldingen van je telefoon op je Polar V800 te kunnen ontvangen moet je eerst meldingen inschakelen voor de mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Je kunt dit doen via de instellingen van de mobiele applicatie of via de instellingen voor meldingen op je Android-telefoon. Raadpleeg de handleiding van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.

Vervolgens moet de Polar Flow app toestemming hebben om de meldingen op je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon (dus meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow app helpt je zo nodig bij het geven van toegang.

## GEBRUIK

Als je een waarschuwing ontvangt, laat je Polar-apparaat je dat discreet weten door een trilsignaal. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de knop TERUG drukt van je Polar V800, het gesprek aanneemt of na 30 seconden.

De naam van de beller wordt op het display weergegeven als die in je mobiele telefoonboek staat en de naam alleen Latijnse lettertekens bevat en speciale tekens van de volgende talen: Frans, Fins, Zweeds, Duits, Noors of Spaans.

## Meldingen verwijderen

Meldingen kunnen handmatig worden verwijderd of door time-out. Bij handmatig verwijderen van de melding wordt deze ook van je telefoonscherm verwijderd; door time-out wordt deze van je Polar-apparaat verwijderd, maar blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen kun je als volgt van het display verwijderen.

- Handmatig: Druk op de knop TERUG
- Time-out: De melding verdwijnt na 30 seconden als je hem niet handmatig verwijdert

### **Niet storen**

Als je meldingen en gesprekswaarschuwingen gedurende een bepaalde periode wilt uitschakelen, schakel dan Niet storen in. Als dit ingeschakeld is, ontvang je geen meldingen of gesprekswaarschuwingen gedurende de door jou ingestelde periode.

Niet storen is standaard ingeschakeld voor de periode 22u - 7u. Je kunt deze periode wijzigen in de Algemene instellingen van je Polar device.

Als Niet storen ingeschakeld is, zie je een pictogram (een halve maan) linksboven in het display van de V800, dat aangeeft dat je geen meldingen kunt ontvangen.

### **Apps blokkeren**

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app op je V800 ontvangen hebt, staat de app in de lijst onder [Instellingen > Meldingen > Apps blokkeren](#) en kun je de app desgewenst blokkeren.

## **PASFREQUENTIE VANAF DE POLS**

Pasfrequentie vanaf de pols geeft je de optie om je pasfrequentie te meten zonder een afzonderlijke stride sensor. Met een ingebouwde versnellingsmeter wordt je pasfrequentie bepaald aan de hand van je pols-bewegingen. Voor deze functie heb je ten minste firmwareversie 1.7 nodig op je V800. Bij gebruik van een stride sensor wordt altijd daarmee de pasfrequentie gemeten.

Pasfrequentie vanaf de pols is beschikbaar in de volgende soorten loopporten.

- Wandelen, hardlopen, joggen, road running, trail running, hardlopen op loopband, hardlopen op de baan, veldlopen en ultralopen.

Het is ook beschikbaar in de volgende multisportprofielen tijdens de hardloonderdelen.

- Triatlon, duatlon, offroad triatlon en offroad duatlon.

Voeg pasfrequentie toe aan de trainingsweergave van het tijdens het hardlopen gebruikte sportprofiel om je pasfrequentie te bekijken tijdens een trainingssessie. Dat kun je doen in Sportprofielen van de Flow web-servicede.

# POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN

Het Polar-programma voor hardlopen is een persoonlijk programma op basis van je conditieniveau en bedoeld om te zorgen dat je correct traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed idee is om het een beetje rustiger aan te gaan doen of om een tandje bij te zetten. Elk programma is speciaal ontworpen voor jouw evenement en houdt rekening met jouw persoonlijke kenmerken, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouw, Opbouwen en Afbouwen. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te verbeteren en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Trainingssessies voor hardlopen worden in vijf typen verdeeld: rustig joggen, middellangeafstandsliep, langeafstandsliep, tempoliep en interval. Alle sessies bevatten fasen voor warming-up, training en cooling-down voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen om kracht-, romp- en mobiliteitstraining te doen ter ondersteuning van je ontwikkeling. Elke trainingsweek bestaat uit twee tot vijf hardloepsessies en de totale duur van trainingssessies voor hardlopen per week varieert van een tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimale duur van een programma is 9 weken en de maximale duur is 20 maanden.

Ontdek meer over het Polar-programma hardlopen in deze [uitvoerige handleiding](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag kunt gaan met het hardloopprogramma](#).

## EEN POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN MAKEN

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum voor het evenement in en geef op wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van je lichamelijke activiteiten.\*
5. Geef aan of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Neem je programma door en pas zo nodig de instellingen aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

\*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar is, worden die hier vooraf ingevuld.

## TRAININGSSESSIE VOOR HARDLOPEN STARTEN

Zorg voordat je een sessie start, dat je het doel voor je trainingssessie naar je apparaat hebt gesynchroniseerd. De sessies worden als trainingsdoelen naar je apparaat gesynchroniseerd en je start ze vanaf je **Logboek**. Volg de begeleiding op je apparaat tijdens de hele sessie.

1. Ga op je apparaat naar **Logboek**
2. Kies een dag voor het bekijken van het geplande doel.

3. Kies het doel en kies daarna het sportprofiel.
4. Druk op START en volg de begeleiding.

Als je een doel wilt doen dat voor een andere dag is gepland, hoef je – slechts een dag te kiezen in je [Logboek](#) en de sessie te starten die voor die dag gepland is.

## JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat via de USB-kabel of de Flow app naar de Flow web-service. Volg je voortgang op het tabblad [Programma's](#). Je krijgt een overzicht te zien van je huidige programma en hoe je bent gevorderd.

## SNELHEIDSZONES

Met de snelheids- en tempozones kun je gemakkelijk je snelheid of tempo volgen gedurende je sessie, en de snelheid of het tempo aanpassen om het gewenste trainingseffect te verkrijgen. De zones kunnen worden gebruikt om de efficiëntie van je training tijdens de sessies te begeleiden en helpen je je training voor optimale effecten af te wisselen met diverse trainingsintensiteiten.

## INSTELLINGEN SNELHEIDSZONES

De instellingen van de snelheidszone kunnen in de webservice Flow worden aangepast. In de sportprofielen waarin ze beschikbaar zijn, kunnen ze worden in- en uitgeschakeld. Er zijn vijf verschillende zones; je kunt de standaardzones gebruiken en de zonelimieten handmatig aanpassen. Ze zijn sportspecifiek, waardoor je de zones optimaal kunt aanpassen aan elke sport. De zones zijn beschikbaar in loopporten (waaronder teamporten waarin lopen een rol speelt), fietssporten, alsmede roeien en kanoën.

### Standaard

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids- en tempozones voor personen met een betrekkelijk hoog conditieniveau.

### Vrij

Als je **Vrij** kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Als je bijvoorbeeld je huidige drempels, zoals de anaerobe en aerobe drempels of de hoge en lage lactaatrempels hebt getest, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke snelheids- of tempodrempels. We adviseren om je anaerobe snelheids- en tempodrempel als minimum voor zone 5 in te stellen. Als je ook de aerobe drempel gebruikt, stel die dan in als het minimum van zone 3.

## TRAININGSDOEL MET SNELHEIDSZONES

Je kunt trainingsdoelen maken op basis van snelheids- en tempozones. Na het synchroniseren van de doelen via FlowSync, krijg je tijdens de training begeleiding van je trainingsapparaat.

## TIJDENS DE TRAINING

Tijdens de training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en hoeveel tijd je in elke sportzone getraind hebt.

## NA DE TRAINING

In de trainingsamenvatting op de V800 zie je een overzicht van de in elke snelheidszone bestede tijd. Na het synchroniseren kan gedetailleerde informatie over de snelheidszone worden bekeken in de webservice Flow.

## SPORTPROFIELEN

Je kunt een lijst weergeven van al je favoriete sporten en voor elke daarvan specifieke instellingen definiëren. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste weergaven maken voor elke sport en kiezen welke gegevens je tijdens de training wilt zien: alleen je hartslag of alleen snelheid en tempo – wat het meest geschikt is voor jou en je trainingswensen en -vereisten.

Er zijn zes standaard sportprofielen op je V800 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je V800 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Het aantal sportprofielen in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je V800 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

### SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

### SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Bewerken** onder de sport die je wilt bewerken.

In elke sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken.

## TRAININGSWEERGAVEN

Kies de gegevens die je tijdens je trainingssessies in je trainingsweergaven wilt zien. Voor elk sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram van een bestaande weergave om deze te bewerken of er een nieuwe weergave aan toe te voegen. Je kunt voor je weergave een tot vier items selecteren uit de volgende zes categorieën.

Tijd	Omgeving	Lichaamsmeting	Afstand	Snelheid	Trapfrequentie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijd</li> <li>• Duur</li> <li>• Rondetijd</li> <li>• Tijd laatste ronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoogte</li> <li>• Totale stijging</li> <li>• Totale daling</li> <li>• Helling</li> <li>• Temperatuur</li> <li>• Stijging huidige ronde</li> <li>• Daling huidige ronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hartslag</li> <li>• Gemiddelde hartslag</li> <li>• Maximale hartslag</li> <li>• Gem. HF ronde</li> <li>• Calorieën</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Tijd in zone</li> <li>• RR-variatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstand</li> <li>• Rondeafstand</li> <li>• Afstand laatste ronde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid of tempo</li> <li>• Gemiddelde snelheid of tempo</li> <li>• Maximale snelheid of tempo</li> <li>• Rondesnelheid of -tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas-/trapfrequentie</li> <li>• Gemiddelde pas-/trapfrequentie</li> <li>• Pas-/trapfrequentie huidige ronde</li> <li>• Paslengte</li> <li>• Gemiddelde paslengte</li> </ul>

Via deze instellingen kun je ook de weergaven Cumulatieve hartslagzone en Terug naar start in- en uit-schakelen.

### BASIS

- Automatische ronde (kan worden ingesteld op duur, afstand of locatie)
- Trainingsgeluiden
- Snelheidsweergave
- Trainingsherinnering (je krijgt een melding na een ingestelde duur, afstand, of een bepaald aantal verbruikte calorieën)



## HARTSLAG

- Hartslagweergave (slagen per minuut, % van maximum, % van hartslagreserve)
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Hartslagzone-instellingen (met hartslagzones kunnen gemakkelijk trainingsintensiteiten selecteren en volgen). Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. Standaard hartslagzonelimieten worden berekend aan de hand van je maximale hartslag.

## BEWEGINGEN EN FEEDBACK

- Heart Touch
- Tikken
- Automatische pauze
- Feedback door trilling

## GPS EN HOOGTE

- Het GPS registratie-interval (energiebesparing; lange sessie wordt alleen aanbevolen voor gebruik in lange sessies van meer dan 10 uur. Bij gebruik van de stand Energiebesparing zijn de GPS-gegevens minder nauwkeurig dan in de modus Hoge nauwkeurigheid).
- Hoogte

Klik op Opslaan als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Druk op Synchroniseren in FlowSync om de instellingen met je V800 te synchroniseren.

## MULTISPORT

Met multisport kun je meerdere sporten in één trainingssessie opnemen en naadloos schakelen tussen sporten zonder je trainingsregistratie te onderbreken. Tijdens een multisport trainingssessie worden je overgangstijden tussen sporten automatisch gevolgd, zodat je kunt zien hoe lang het duurde om van een sport naar een andere om te schakelen.

Je kunt een multisport trainingssessie op twee manieren uitvoeren: als vaste en als vrije multisport. Bij een vaste multisport (multisportprofielen in de sportlijst van Polar) als triathlon, ligt de volgorde van de sporten vast en moeten deze in de gegeven volgorde worden afgewerkt. Bij vrije multisport kun je kiezen welke sporten je wilt beoefenen en in welke volgorde je ze afwerkt door ze in de sportlijst te kiezen. Je kunt ook vooruit- en terugschakelen tussen sporten.

Zie Trainingssessie starten

## ZWEMMEN

De V800 is waterdicht tot 30 meter en kan tijdens het zwemmen worden gedragen. De H7 hartslagsensor detecteert je hartslag bij het zwemmen met GymLink-transmissie, aangezien Bluetooth Smart® niet werkt onder water. Bij gebruik van GPS tijdens het zwemmen kan er storing optreden, en de geregistreerde gegevens zijn minder nauwkeurig dan bij landactiviteiten. GPS kan ook interfereren met GymLink-transmissie en de hartslagmeting storen bij het zwemmen. Daarom wordt aanbevolen de GPS uit te schakelen bij het meten van de hartslag in water.


Bij het meten van de hartslag in water kun je om de volgende redenen last hebben van interferentie.

- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan verschillen afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. Problemen treden vaker op bij het meten van de hartslag in water.
- Zwembadwater met veel chloor en zeewater zijn zeer geleidend. Sensorelektroden kunnen in die omstandigheden kortsluiting maken en de detectie van het ECG-signaal belemmeren.
- Door in het water te springen of heftige spierbewegingen te maken bij zwemwedstrijden kan de sensor verschuiven naar een positie op het lichaam waar het ECG-signaal niet wordt opgevangen.

## ZWEMMETINGEN (ZWEMBAD)

Zwemmetingen helpen je bij de analyse van elke zwemsessie en de evaluatie van je prestaties en voortgang op de lange termijn. De gegevens leggen je zwemafstand, tijd en tempo en je slagfrequentie vast en bepalen ook je zwemstijl. Bovendien kun je met behulp van de SWOLF-score je zwemtechniek verbeteren.

Om de meest nauwkeurige informatie te ontvangen, zorg je dat je hebt ingesteld om welke arm je de V800 draagt. Dit kan worden ingesteld in de [Algemene instellingen](#) van de V800.

 Zwemmetingen zijn uitsluitend beschikbaar in het zwembadprofiel. Voor het zwembadprofiel moet je op je V800 ten minste over de firmwareversie 1.2 beschikken.

## ZWEMSTIJLEN

De V800 herkent je zwemstijl en berekent de daarvoor specifieke gegevens, alsmede de totalen voor je gehele sessie.

De V800 herkent de volgende stijlen:

- vrije slag
- rugslag
- schoolslag
- vlinderslag

## TEMPO EN AFSTAND

De tempo- en afstandsmetingen zijn gebaseerd op de zwembadlengte. Om nauwkeurige gegevens te verkrijgen dien je dus de juiste lengte van het zwembad te hebben ingesteld. De V800 signaleert wanneer je draait en gebruikt deze informatie om je nauwkeurige tempo- en afstandsgegevens te geven.

## SLAGFREQUENTIE

Je slagfrequentie geeft aan hoeveel slagen je doet per minuut of per lengte van het zwembad. Hij kan worden gebruikt om meer te weten te komen over je zwemtechniek, je ritme en je timing.

## SWOLF

SWOLF (afkorting van swimming en golf) is een indirecte maat van efficiëntie. De SWOLF wordt berekend door je tijd op te tellen bij de hoeveelheid slagen die je nodig hebt om over de lengte van het zwembad te zwemmen. Bijvoorbeeld, 30 seconden en 10 slagen om over de zwembadlengte te zwemmen geven een SWOLF-score van 40.. In het algemeen betekent een lagere SWOLF voor een bepaalde afstand meer efficiëntie.

SWOLF is zeer persoonlijk en dient daarom niet te worden vergeleken met SWOLF-scores die andere personen hebben gezwommen. Het is eerder een persoonlijk hulpmiddel dat je kan helpen je techniek te verfijnen en een optimale efficiëntie te vinden voor verschillende stijlen.

## ZWEMBADLENGTE KIEZEN

Het is belangrijk om de juiste zwembadlengte te kiezen, omdat deze van invloed is op de berekening van het tempo, de afstand, de slagfrequentie en je SWOLF-score. Standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yard, maar je kunt deze ook handmatig instellen op een aangepaste lengte. Een minimale lengte van 20 meter of yard kan worden gekozen.

De gekozen zwembadlengte wordt weergegeven in de pre-trainingsmodus. Je kunt hem vanuit deze modus wijzigen door LICHT ingedrukt te houden om het snelmenu [Sportprofiel](#) te openen, kies daarna [Zwembadlengte](#) en stel de juiste lengte in. De lengte kan ook worden gewijzigd in [Instellingen > Sportprofielen > Zwemmen > Zwembadlengte](#).

## ZWEMSESSIE STARTEN

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en blader naar het profiel Zwemmen.
2. Controleer of de zwembadlengte correct is (weergegeven op het display).
3. Druk op START om de trainingsregistratie te starten.

## NA HET ZWEMMEN

In het trainingsoverzicht op je V800 zie je het volgende.

- Gemiddeld en maximum tempo (tempo/100 meter of tempo/100 yard).
- Baaninformatie
- Overzicht per zwemstijl, waaronder:
  - zwemtijd
  - gemiddelde en maximale hartslag (bij gebruik van een H7 hartslagsensor)
  - gemiddeld en maximaal tempo (tempo/100 meter of tempo/100 yard)
  - slaggemiddelde (slagen/zwembadlengte en slagen/minuut)

Na je sessie kun je in de webservice Flow een gedetailleerde uitsplitsing van je zwemoefening bekijken.

## OPEN WATER ZWEMMEN

Het sportprofiel Open water zwemmen brengt zwemgegevens van de vrije slag naar je zwemoefening in open water. Als je dit gebruikt, registreert de V800 je zwemafstand, tempo en slagfrequentie voor vrije slag alsmede je route. Je route wordt vastgelegd met GPS en je kunt die na het zwemmen bekijken in de Flow app en de webservice.

Zorg voor de meest nauwkeurige gegevens dat je hebt ingesteld aan welke hand je de V800 draagt. Dat kan worden ingesteld in de [Algemene in stellingen](#) van de V800.

### ZWEMSTIJLEN

Vrijde slag is de enige stijl die het profiel Open water zwemmen herkent.

### TEMPO EN AFSTAND

De V800 gebruikt GPS om het tempo en de afstand te berekenen tijdens je zwemoefening.

### SLAGFREQUENTIE

Je slagfrequentie (hoeveel slagen je maakt per minuut) wordt berekend voor de vrije slag.

### EEN SESSIE OPEN WATER ZWEMMEN STARTEN

1. Druk in tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en blader naar het sportprofiel Open water zwemmen.
2. Druk op START om de trainingsregistratie te starten.

### TIJDENS HET ZWEMMEN

Tijdens het zwemmen kun je het volgende weergeven op de display.

- Afstand
- Tempo
- Tijd
- Slagfrequentie (vrije slag)
- Hartslag en hartslagzones

In de sectie sportprofielen van de Flow webservice kun je aanpassen wat op de display weergegeven wordt.

## **NA HET ZWEMMEN**

In het trainingsoverzicht op je V800 kun je het volgende zien.

- Zwemduur
- Gemiddelde en maximale hartslag (als een H7 hartslagsensor is gebruikt)
- Gemiddelde en maximale tempo (tempo/100 meter of tempo/100 yard)
- Gemiddelde en maximale slagfrequentie voor vrije slag
- Afstand

Na je sessie kun je je route bekijken op een kaart en een gedetailleerde uitsplitsing van je zwemoefening bekijken in de Flow app en de webservice.

## **R-R-REGISTRATIE**

R-R-registratie slaat RR-intervallen op, dat wil zeggen intervallen tussen opeenvolgende hartslagen. De snelheid waarmee het hart klopt, varieert per slag. De hartslagvariatie (HSV) is de variatie van RR-intervallen. Met de functie R-R-registratie kun je RR-intervallen meten voor onderzoek of voor coaching doeleinden zonder het verzamelen van trainingsgegevens. Denk eraan dat je niet kunt trainen met de V800 bij gebruik van de functie R-R-registratie.



## R-R-REGISTRATIE UITVOEREN

Ga als volgt te werk.

1. Doe de hartslagsensor om, ga naar [Tests > R-R-registratie > Registratie starten](#) en druk op START
2. [Hartslag zoeken](#) verschijnt. De registratie start wanneer [Hartslag gevonden](#) verschijnt.
3. Houd TERUG ingedrukt om de registratie te stoppen.

## TESTRESULTATEN

Nadat de registratie gestopt is zie je het resultaat. Het resultaat bevat de volgende gegevens:

- Duur
- Starttijd
- Eindtijd
- Minimale hartslag
- Maximale hartslag
- Gemiddelde hartslag

Na het synchroniseren van de resultaten van je R-R-registratie naar de webservice Flow kun je ze naar de service van derden exporteren voor verdere analyse.

# SENSOREN

Polar stride sensor Bluetooth® Smart .....	95
Stride sensor aan V800 koppelen .....	95
Stride sensor kalibreren .....	95
Handmatig kalibreren .....	96
Automatisch kalibreren .....	96
Pasfrequentie en -lengte .....	97
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	98
Snelheidssensor aan V800 koppelen .....	98
Wielmaat meten .....	98
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	99
Trapfrequentiesensor aan V800 koppelen .....	99
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart .....	100
Kéo Power koppelen aan V800 .....	100
Vermogensinstellingen op V800 .....	101
Kéo Power kalibreren .....	101

## **POLAR STRIDE SENSOR *BLUETOOTH*® SMART STRIDE SENSOR AAN V800 KOPPELEN**

Zorg dat de stride sensor correct op je schoen bevestigd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de stride sensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een stride sensor kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Druk in de tijdweergave op **START** om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Raak je stride sensor aan met de V800 en wacht totdat deze gevonden is.
3. De apparaat-ID **Polar RUN xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op **START**.
2. De V800 start het zoeken naar je stride sensor.
3. Als de stride sensor gevonden is, verschijnt **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Druk op **START**, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## **STRIDE SENSOR KALIBREREN**

Het kalibreren van de stride sensor verbetert de nauwkeurigheid van snelheids-/tempo- en afstandsmetingen. Het is raadzaam de sensor eerst te kalibreren voordat je hem in gebruik neemt, als je loopstijl significant is gewijzigd, of als de positie van de sensor op de schoen drastisch is gewijzigd (bijvoorbeeld als je nieuwe

loopschoenen hebt). De kalibratie moet bij je normale loopsnelheid worden uitgevoerd. Als je op verschillende snelheden loopt, dien je de kalibratie op de gemiddelde snelheid uit te voeren. Je kunt de stride sensor handmatig en automatisch kalibreren.

Als je met een stride sensor traint, kun je kiezen of je de snelheidsgegevens van de GPS of die van de stride sensor gebruikt. Ga naar [Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kies sensor voor snelheid](#), en kies [Stride sensor](#) of [GPS](#).

## HANDMATIG KALIBREREN

Op twee manieren kun je handmatig kalibreren. Je kunt een bekende afstand lopen en de juiste afstand instellen in [Snelmenu](#). Je kunt de kalibratiefactor ook handmatig instellen als de factor kent die je een nauwkeurige afstand geeft.


### JUISTE RONDEAFSTAND INSTELLEN

Kies [Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kalibratie > Handmatig > Juiste rondeafstand instellen](#) om de stride sensor handmatig te kalibreren door de juiste rondeafstand in te stellen

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan en blader naar het profiel Hardlopen.
2. Start een sessie, en loop een bekende afstand die langer is dan 400 meter.
3. Druk na het lopen van de afstand op START om een ronde op te nemen.
4. Houd LICHT ingedrukt om het Snelmenu te openen en kies [Stride sensor > Kalibratie > Handmatig > Stel de juiste rondeafstand in](#).
5. Stel de afstand in die je gelopen hebt. De kalibratiefactor wordt bijgewerkt.

### FACTOR INSTELLEN

Kies [Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kalibratie > Handmatig > Factor instellen](#) om de stride sensor handmatig te kalibreren door de juiste rondeafstand in te stellen als je de factor al kent die je een nauwkeurige afstand geeft. [Gekalibreerd. Factor: xxxx](#) verschijnt als dit gelukt is.

 Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de handmatige kalibratie ook tijdens een sessie worden gestart. Houd LICHT ingedrukt om naar het [Snelmenu](#) te gaan en kies daarna [Stride sensor > Kalibratie > Handmatig](#).

## AUTOMATISCH KALIBREREN

Automatisch kalibreren van de stride sensor vindt plaats op basis van GPS-gegevens en gebeurt op de achtergrond. Huidig tempo, paslengte en cumulatieve afstand worden bijgewerkt en correct weergegeven na de automatische kalibratie. Je snelheid verschijnt in grijs op het display totdat de kalibratieafstand afgelegd is. Als je je stride sensor later handmatig kalibreert, wordt de op GPS gebaseerde kalibratiefactor overschreven.



De automatische kalibratie wordt tweemaal uitgevoerd en het gemiddelde van de beide kalibratiefactoren wordt gebruikt. In je volgende trainingssessie wordt het gemiddelde gebruikt van je vorige kalibratiefactor en van die welke je tijdens deze sessie hebt verkregen.


De automatische kalibratie start na 100 meter. Tijdens de kalibratieafstand van 500 meter moet aan de volgende criteria worden voldaan.

- Er moeten ten minste 6 satellieten beschikbaar zijn
- De snelheid moet ten minste 7 km/u zijn
- Stijging en daling moeten minder zijn dan 30 meter

Als je over verschillende oppervlakken loopt (bijv. weg, pad of loopband) kun je voor elk daarvan een ander sportprofiel gebruiken om de beste kalibratie voor elk oppervlak te krijgen.

Om de stride sensor automatisch te kalibreren kies je

- [Instellingen > Sportprofielen > Hardlopen > Stride sensor > Kalibratie > Automatisch](#)

 Als de stride sensor wordt gebruikt, kan de automatische kalibratie ook tijdens een sessie worden gestart. Houd LICHT ingedrukt om naar het [Snelmenu](#) te gaan en kies daarna [Stride sensor > Kalibratie > Automatisch](#).

## PASFREQUENTIE EN -LENGTE

Pasfrequentie\* is het aantal keren per minuut dat de voet met de stride sensor\* de grond raakt. Paslengte\* is de gemiddelde lengte van een pas. Dat is de afstand tussen je linker- en rechervoet wanneer deze de grond raken.  $\text{Loopsnelheid} = 2 * \text{paslengte} * \text{pasfrequentie}$  Je kunt op twee manieren harder lopen: je benen met een hogere frequentie bewegen of grotere passen nemen. Top langeafstandslopers lopen gewoonlijk met een hoge pasfrequentie van 85-95. Heuvel op zijn de pasfrequentiewaarden lager. Heuvel af zijn ze hoger. Lopers passen hun paslengte aan om snelheid op te bouwen; de paslengte neemt toe naarmate de snelheid toeneemt. De meest gemaakte fout bij beginnende lopers is het maken van te grote passen. De meest efficiënte paslengte is de natuurlijke – die waarbij men zich het prettigst voelt. Je kunt tijdens wedstrijden harder lopen door je beenspieren te versterken, zodat deze je met grotere passen vooruit brengen.

Probeer ook de efficiëntie van de pasfrequentie te maximaliseren. Het is niet eenvoudig om de pasfrequentie te verbeteren, maar als je op de juiste wijze traint, kun je het gedurende de gehele training volhouden en je prestaties maximaliseren. Om de pasfrequentie te ontwikkelen, moet de zenuw-spierbinding betrekkelijk vaak worden getraind. Eenmaal per week een sessie pasfrequentie trainen is een goed begin. Neem wat pasfrequentiewerk op in de rest van je week. Tijdens lange, gemakkelijke afstanden kun je zo nu en dan de pasfrequentie opvoeren. Een goede manier om de paslengte te verbeteren, is specifieke krachtsinspanningen te ondernemen, zoals over heuvels lopen, in los zand lopen of trappen op lopen. Een zesweekse trainingsperiode met daarin krachtwerk zou moeten leiden tot merkbare verbeteringen van de paslengte, en als dit wordt gecombineerd met een snellere beensnelheid (zoals korte passen bij het beste 5 km-tempo), zouden ook merkbare verbeteringen van de algemene snelheid moeten kunnen worden waargenomen.

## POLAR SNELHEIDSSENSOR *BLUETOOTH*<sup>®</sup> SMART SNELHEIDSSENSOR AAN V800 KOPPELEN

Zorg dat de snelheidssensor correct geïnstalleerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de snelheidssensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een snelheidssensor kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. De V800 start het zoeken naar je snelheidssensor. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. De apparaat-ID **Polar SPD xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
5. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1** of **Fiets 2**. Bevestig met START.
6. **Wielmaat instellen** verschijnt. Stel de wielmaat in en druk op START.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De V800 start het zoeken naar de snelheidssensor. Draai het wiel enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. Als de snelheidssensor gevonden is, verschijnt **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
6. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1** of **Fiets 2**. Bevestig met START.
7. **Wielmaat instellen** verschijnt. Stel de wielmaat in en druk op START.

### WIELMAAT METEN


Instelling van de wielmaat is vereist voor correcte fietsgegevens. Je kunt de wielmaat van je fiets op twee manieren bepalen.

#### Methode 1

Zoek de diameter in inches of in ETRTO die op het wiel is afgedrukt. Vergelijk deze met de wielmaat in millimeters in de rechterkolom van de ETRTO-tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1,0	1884

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
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

 De wielmaten in de tabel zijn richtwaarden, daar de wielmaat afhankelijk is van het wieltype en de bandenspanning.

#### Methode 2

- Meet het wiel handmatig op voor het meest nauwkeurige resultaat.
- Gebruik het ventiel om het punt te markeren waar het wiel de grond raakt. Trek een lijn op de grond om dat punt te markeren. Duw je fiets op een vlakke ondergrond één complete omwenteling van het wiel vooruit. Het wiel moet loodrecht op de grond staan. Trek een andere lijn op de grond op de plaats waar het ventiel een volledige omwenteling heeft gemaakt. Meet de afstand tussen beide lijnen.
- Bepaal de wielomtrek door daar 4 mm van af te trekken vanwege je gewicht op de fiets.

## **POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR *BLUETOOTH*® SMART TRAPFREQUENTIESENSOR AAN V800 KOPPELEN**

Zorg dat de trapfrequentiesensor correct gemonteerd is. Zie de gebruiksaanwijzing van de trapfrequentiesensor voor meer informatie over het installeren van de sensor.

Een trapfrequentiesensor kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. De V800 start het zoeken naar je trapfrequentiesensor. Draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. De apparaat-ID **Polar CAD xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
5. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1** of **Fiets 2**. Bevestig met START.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. De V800 start het zoeken naar de trapfrequentiesensor. Draai de trapas enkele malen rond om de sensor te activeren. Het knipperende rode licht geeft aan dat de sensor geactiveerd is.
3. Als de trapfrequentiesensor gevonden is, verschijnt **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Druk op START; **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als het koppelen voltooid is.
6. **Sensor gekoppeld aan:** verschijnt. Kies **Fiets 1** of **Fiets 2**. Bevestig met START.

## **POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR *BLUETOOTH*® SMART KÉO POWER KOPPELEN AAN V800**

Zorg dat je Kéo Power correct hebt geïnstalleerd alvorens hem te koppelen. Zie de in de verpakking meegeleverde gebruiksaanwijzing van Polar LOOK Kéo Power of de video-instructies voor informatie over het monteren van de pedalen en het installeren van de zenders.

Beide zenders moeten afzonderlijk worden gekoppeld; je moet het koppelen dus twee keer uitvoeren bij het in gebruik nemen van Kéo Power. Na het koppelen van de eerste zender kun je onmiddellijk de tweede koppelen door deze in de lijst te selecteren. Controleer de apparaat-ID op de achterzijde van de zender om te zorgen dat beide zenders zijn gekoppeld.

De Keó Power kan op twee manieren aan je V800 worden gekoppeld.

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Draai de cranks rond om de zenders te activeren.
3. De apparaat-ID **Polar PWR xxxxxxxx koppelen** verschijnt. Kies **Ja**.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. Draai de cranks rond om de zenders te activeren. De V800 start het zoeken naar Kéo Power.
3. Als deze gevonden is, verschijnt **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Druk op START, **Bezig met koppelen** verschijnt.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

## VERMOGENSINSTELLINGEN OP V800

Pas de vermogensinstellingen aan, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen. Bewerk de vermogensinstellingen in **Instellingen > Sportprofielen**, kies het profiel dat je wilt bewerken en kies **Instellingen fietsvermogen**.

In **Instellingen fietsvermogen** vind je:

- **Vermogensweergave**: kies **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** of **% van FTP**.
- **Voortschr. gem. vermogen**: Stel in hoe vaak gegevenspunten van je vermogen worden geregistreerd. Kies 1, 3, 5, 10, 15, 30 of 60 seconden.
- **FTP-waarde instellen**: Stel je FTP-waarde in. Het bereik van de instelling is 60 tot 600 watt.
- **Controleer vermogenszoniemieten**: controleer je vermogenszoniemieten:

## KÉO POWER KALIBREREN

Kalibreer de Kéo voordat je je sessie start. Hij kalibreert zichzelf telkens als de zenders geactiveerd worden en je V800 gevonden is. De kalibratie vergt enkele seconden.



De trainingstemperatuur is van invloed op de nauwkeurigheid van de kalibratie; zorg daarom dat de temperatuur van je fiets stabiel is voordat je de offsetkalibratie start.

Kéo power kalibreren

1. Activeer de zenders door met de cranks te draaien en kies de pre-trainingsmodus op je V800 om de kalibratie te starten.
2. Houd de fiets rechtop en de cranks op hun plaats tot de kalibratie voltooid is.

Om te zorgen dat de kalibratie correct wordt uitgevoerd:

- plaats tijdens de kalibratie geen gewicht op de pedalen.
- onderbreek de kalibratie niet.

Als de kalibratie voltooid is, gaat een groen LED lichtje op de zenders knipperen en kun je je sessie starten.

# BELANGRIJKE INFORMATIE

Zorgen voor je V800 .....	102
V800 .....	102
Hartslagsensor .....	103
Stride sensor Bluetooth® Smart, snelheidssensor Bluetooth® Smart en trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	103
Bewaren .....	103
Service .....	103
Technische specificatie .....	104
V800 .....	104
hartslagsensor .....	105
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	105
Compatibiliteit mobiele Polar Flow app .....	106
Waterbestendigheid .....	106
Batterijen .....	107
Batterij van de hartslagsensor vervangen .....	107
H7 .....	108
H10 .....	108
Vorzorgsmaatregelen .....	109
Storing tijdens de training .....	109
Risico's tijdens trainen beperken .....	109
Beperkte internationale Polar garantie .....	111
Aansprakelijkheid .....	112

## ZORGEN VOOR JE V800

Net als met elk ander elektronisch apparaat dien je zorgvuldig om te gaan met de Polar V800. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

### V800

Houd je trainingsapparaat schoon. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

Controleer na elk gebruik van de USB-poort van het trainingsapparaat visueel of er geen haren, stof of ander vuil op connector aanwezig zijn. Veeg eventueel vuil voorzichtig af van de connectorpennen met een droge doek (eentje die je bij glaswerk gebruikt). Voor het verwijderen van haren, stof en ander vuil uit de holte van de connector kan een tandenstoker worden gebruikt. Spoel de USB-connector na elke sessie af met lauw water.

Door de combinatie van vocht en het schuren van kleding kan deze een donkerder kleur afgeven en zwarte vlekken achterlaten op de blauwe V800.

De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

## HARTSLAGSENSOR

**Zender:** maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

**Borstband:** spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.



Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.

## STRIDE SENSOR *BLUETOOTH*<sup>®</sup> SMART, SNELHEIDSSENSOR *BLUETOOTH*<sup>®</sup> SMART EN TRAPFREQUENTIESENSOR *BLUETOOTH*<sup>®</sup> SMART

Reinig de sensoren met een oplossing van zachte zeep en water en spoel ze af met schoon water. Voor behoud van de waterdichtheid mogen de sensoren niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Dompel de snelheids-, trapfrequentie- en stride sensor niet onder in water. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen. Vermijd harde schokken voor de sensoren; anders kunnen deze beschadigd raken.

## BEWAREN

Bewaar het trainingsapparaat en de sensoren op een koele en droge plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Bewaar de (droge) borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, dit om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

## SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie Beperkte internationale Polar garantie voor meer informatie.

Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

Registreer je Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op jouw wensen kunnen blijven afstemmen.

De gebruikersnaam voor je Polar account is altijd je e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, de webservice en Flow app, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

## TECHNISCHE SPECIFICATIE

### V800

Batterijtype:	350 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Tot 13 uur (continue training) met hartslag en GPS-registratie van hoge nauwkeurigheid; tot 20 uur (continue training) met hartslag en GPS-registratie van normale nauwkeurigheid; tot 50 uur (continue training) in stand Energiebesparing met hartslag; ongeveer 30 dagen in tijdmodus.
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	ABS + GF, PC/ABS plastics, aluminiumlegering, roestvrij staal, Gorilla glasplaat
Materiaal polsband en gesp:	Thermoplastisch polyurethaan, roestvrij staal, aluminiumlegering
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GPS:	Afstand +/-2%, snelheid +/-2km/h
Hoogteresolutie:	1 m
Resolutie stijging/daling:	5 m
Maximale hoogte:	9000 m / 29525 ft
Aantal steekproeven:	1 sec. in GPS-registratie van hoge nauwkeurigheid, 30 sec in GPS-registratie van normale nauwkeurigheid, 60 sec. in stand Energiebesparing.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	de grootste van ±1% of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm



Huidig snelheidsweergavebereik:	0-36 km/u of 0-22,5 mijl/u (bij snelheidsmeting met stride sensor)  0-127 km/u of 0-79 mijl/u (bij snelheidsmeting met CS snelheidssensor)  0-399 km/h 247,9 mijl/u (bij snelheidsmeting met GPS)
Waterdichtheid:	30 m
Geheugencapaciteit:	60 u training met GPS en hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen
Displayresolutie:	128 x 128

## HARTSLAGSENSOR

Batterijtype:	CR 2025
Afsluitring voor batterij:	O-ring 20,0 x 1,0, materiaal FPM
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender:	Polyamide
Materiaal band:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester
Waterdichtheid:	30 m

Gebruikt Bluetooth® Smart draadloze technologie en GymLink-transmissie.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac OS X en een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen,

Besturingssysteem computer	32-bits	64-bits
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X

<b>Besturingssysteem computer</b>	<b>32-bits</b>	<b>64-bits</b>
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

## **COMPATIBILITEIT MOBIELE POLAR FLOW APP**

Voor de mobiele app Polar Flow voor iOS is iOS 8.0 of hoger van Apple vereist.

- iPhone 4S of later

Voor de mobiele app Flow voor Android is Android 4.3 of later vereist.

In de Polar V800 trainingscomputer worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast.

- OwnIndex®-technologie voor Fitness test.

## **WATERBESTENDIGHEID**

De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van uw Polar-product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

<b>Markering op de bodemplaat</b>	<b>Kenmerken waterbestendigheid</b>
Waterbestendig IPX7	Niet geschikt voor baden of zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Niet wassen met een hogedrukreiniger.
Waterbestendig	Niet geschikt voor zwemmen. Bestand tegen spatwater, zweet, regendruppels enz. Niet wassen met een hogedrukreiniger.
Waterbestendig <b>30 m/50 m</b>	Geschikt voor baden en zwemmen.
Waterbestendig 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

## BATTERIJEN

De Polar V800 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. U kunt de batterij ruim 300 maal opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal laadcycli verschilt ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden. Laad de batterij van je V800 niet op als deze vochtig is. Laad de batterij niet op bij temperaturen onder  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  of boven  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

De batterij van de Polar H7 hartslagsensor kun je zelf vervangen. Volg zorgvuldig de instructies om zelf de batterij te vervangen die genoemd zijn in Batterij van de hartslagsensor vervangen

De batterijen van de snelheidssensor *Bluetooth Smart*<sup>®</sup> en de trapfrequentiesensor *Bluetooth Smart*<sup>®</sup> kunnen niet worden vervangen. Polar heeft deze sensoren verzegeld voor een maximale mechanische levensduur en betrouwbaarheid. De sensoren zijn voorzien van batterijen met een lange levensduur. Neem voor een nieuwe sensor contact op met je erkende Polar Service Center of je officiële Polar dealer.

Raadpleeg voor informatie over de batterij van de Polar stride sensor *Bluetooth Smart*<sup>®</sup> de gebruiksaanwijzing van het product.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

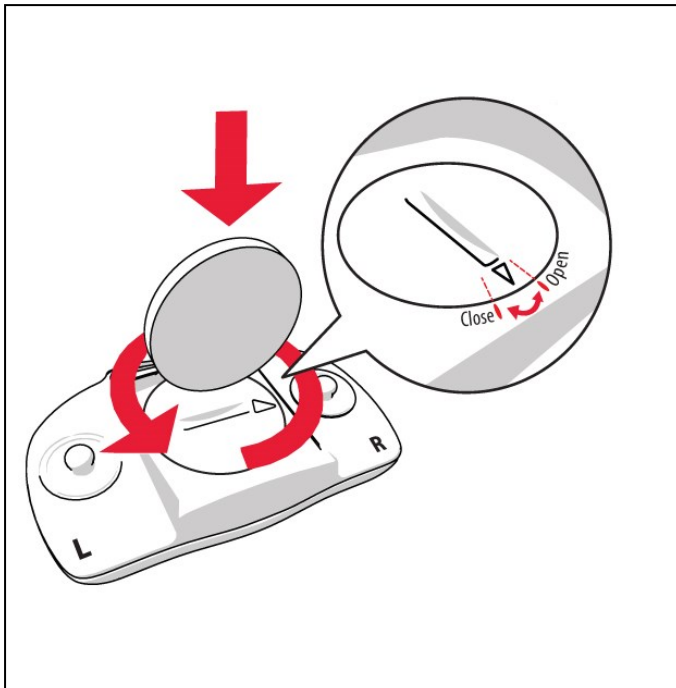
## BATTERIJ VAN DE HARTSLAGSENSOR VERVANGEN

Als je zelf de batterij van de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dien je deze te vervangen door een nieuwe. Deze afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij een officieel Battery Change Service, Authorized Service en bij de Central Service van Polar. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

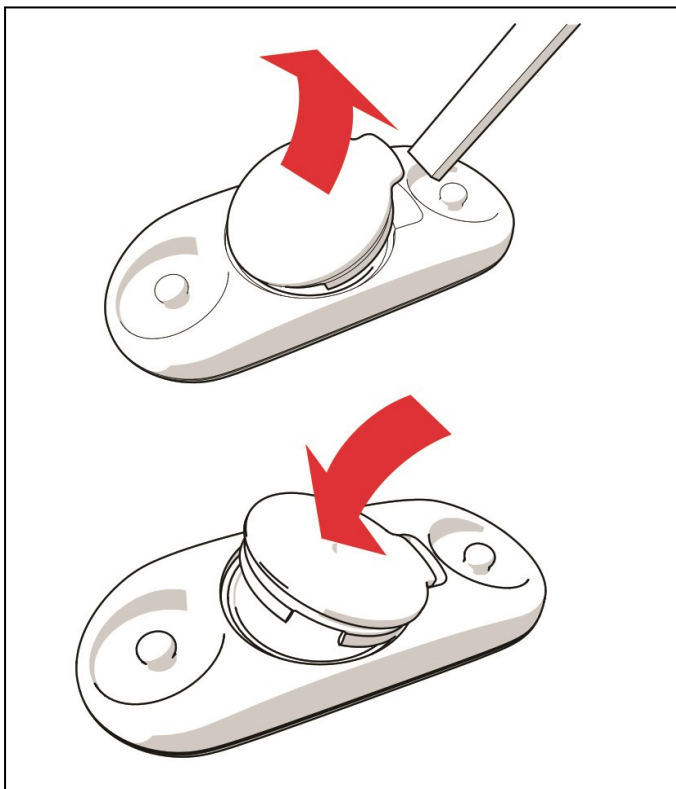
Als je een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontladend. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het vermogen en levensduur van de batterij.

## H7




1. Open het batterijklepje door dit met een munt linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) in het klepje met de positieve (+) naar het klepje. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterdichtheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.

## H10



1. Maak de batterij open met bijvoorbeeld een schroevendraaier met een platte kop.
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. Je dient een klikgeluid te horen.

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

## VOORZORGSMAATREGELEN

Het Polar V800 trainingsapparaat geeft een indicatie van je prestaties. Het trainingsapparaat is bedoeld om het niveau van lichamelijke belasting en van het herstel aan te geven tijdens en na een trainingssessie. Het meet de hartslag, de snelheid en de afstand. Het meet ook de pasfrequentie bij gebruik met de Polar stride sensor *Bluetooth®* Smart en de trapfrequentie bij gebruik met een Polar trapfrequentiesensor *Bluetooth®* Smart. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

## STORING TIJDENS DE TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur.

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Zie [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) voor meer informatie.

Delen van de V800 zijn magnetisch. Hij kan metalen materialen aantrekken en zijn magnetisch veld kan een kompas storen. Om storing te voorkomen wordt aanbevolen je kompas om één arm te dragen (ter hoogte van je borst) en je V800 om de pols van je andere arm. Houd creditcards en andere magnetische opslagmedia uit de buurt van de V800, anders kan opgeslagen informatie gewist worden.

## RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?


Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten als defibrillators, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

Je veiligheid is belangrijk voor ons. De Polar stride sensor *Bluetooth®* Smart is zodanig ontworpen dat er minimale kans is ergens in beklemd te raken. Pas in elk geval op als je met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

 Door de combinatie van vocht en een schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 1999/5/EG en 2011/65/EU. De desbetreffende Declaration of Conformity (Conformiteitsverklaring) is beschikbaar op [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

Informatie over regelgeving is beschikbaar op [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en

accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.



Deze aanduiding geeft aan dat het product beveiligd is tegen elektrische schokken.

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## AANSPRAKELIJKHEID

- De inhoud van deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Dit product is beschermd door de volgende patenten: Andere patenten aangevraagd.

Gefabriceerd door:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100



Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

1.8.31 NL 12/2016