

## Aan de slag

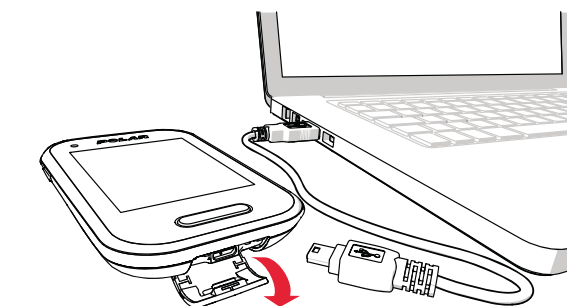
Gebruik de Polar Flow webservice om je nieuwe Polar V650 te configureren. Voor nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het belangrijk dat je de instellingen nauwkeurig invult tijdens de configuratie.

1. Sluit je V650 met de USB-kabel aan op de USB-poort van je computer. Het kan enkele minuten duren voordat je V650 wordt opgeladen.
2. Schakel je V650 in door de zijknop ingedrukt te houden.

**i** Als je Mac OS X gebruikt, moet je de compatibiliteitsmodus voor Mac OS X inschakelen op je V650. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen**. Blader omlaag en selecteer **Info over V650**. Blader opnieuw omlaag en selecteer het besturingssysteem van je computer: **Mac OS X**. Start je V650 opnieuw op om de instelling op te slaan. Ga naar de supportpagina's voor de V650 op [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) voor meer gedetailleerde instructies.

3. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht; deze heb je nodig om je V650 te koppelen aan de Flow webservice.
4. Open het installatiepakket en volg de instructies om de software te installeren.
5. Als de installatie is voltooid, wordt FlowSync automatisch geopend.

**i** Het kan even duren tot er een verbinding tot stand is gebracht tussen je V650 en de computer.



**i** Het duurt maximaal vijf uur om de batterij volledig op te laden.

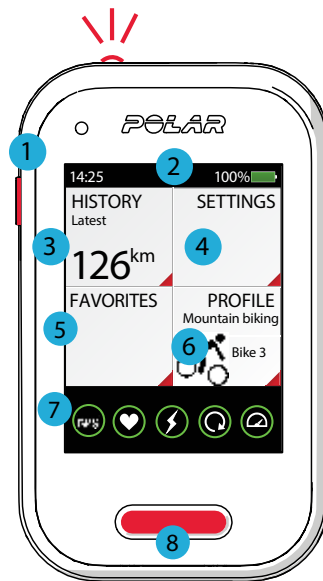
6. Laat je computer alle aanbevolen USB-stuurprogramma's installeren. Polar FlowSync herkent je V650 als een nieuw apparaat en opent de Polar Flow webservice in je internetbrowser.
7. Maak een Polar account aan of meld je aan als je al een account hebt.
8. Klik op Gereed om je instellingen te synchroniseren tussen de V650 en de Polar Flow webservice. Zodra de synchronisatie voltooid is, verandert de status van FlowSync in Voltooid.
9. Als er een update voor de firmware van je V650 beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens de configuratie te installeren.

## Leer je V650 kennen

1. Druk op de zijknop om de volgende opties weer te geven:
  - » Synchr. met telefoon
  - » Hoogte kalibreren
  - » Display vergrendelen
  - » Sensoren zoeken
  - » V650 uitschakelen
2. Veeg omlaag om het vervolgmenu te openen. Hier kun je het ledlampje, de trainingsgeluiden en de helderheid van het display aanpassen.
3. Bekijk de details van je sessies en de totalen van je fietsgeschiedenis.
4. Pas de instellingen aan jouw behoeften aan.
5. Schakel Strava Live Segments® in of kies een route voor je rit.

**i** Voeg van Strava gedownloade segmenten en routes toe aan je Favorieten in de Flow webservice en synchroniseer ze naar je V650.

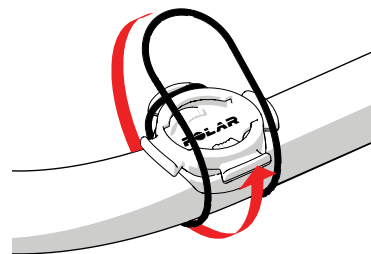
6. Kies het profiel en de fiets voor je rit.
7. Bekijk de status van je GPS en sensoren.
8. Druk op de knop aan de voorzijde om de registratie te starten en houd hem ingedrukt als je de registratie wilt onderbreken. Je kunt de knop ook gebruiken om een ronde te markeren.



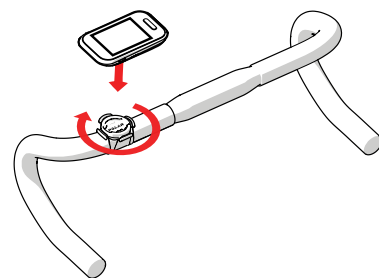
## Stuurhouder

Je kunt de stuurhouder op de stuurpen of links dan wel rechts op het stuur bevestigen.

1. Plaats de rubberen voet op het stuur of de stuurpen.
2. Bevestig de stuurhouder zó op de rubberen voet, dat het POLAR-logo in lijn ligt met het stuur.
3. Zet de stuurhouder met de O-ring vast op het stuur of de stuurpen.



4. Lijn de richels aan de achterzijde van de V650 uit met de gleuven op de stuurhouder en draai rechtsom totdat de V650 op zijn plaats zit.



## H10 hartslagsensor

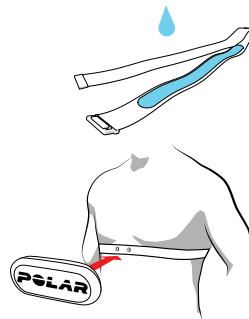
Als je onze hartslagsensor gebruikt tijdens je rit, maak je optimaal gebruik van de unieke Smart Coaching functies van Polar. De hartslaggegevens geven je een beeld van je fysieke staat en laten je zien hoe je lichaam reageert op je training. Met die informatie kun je je trainingsplannen beter afstemmen en je doelen effectiever bereiken.

Draag de comfortabele borstband met zender om je borst en lees je hartslag nauwkeurig en in realtime af op je V650.

**\* Kocht je je V650 zonder hartslagsensor? Geen probleem, je kunt er altijd één aanschaffen.**

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.
4. Vóór je eerste trainingssessie moet je de hartslagsensor koppelen aan je V650. Doe je hartslagsensor om en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen > Nieuw apparaat koppelen**.

**i** Maak na het trainen de zender van de hartslagsensor los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te maken. Ga naar de supportpagina's voor de V650 op [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) voor meer gedetailleerde instructies.

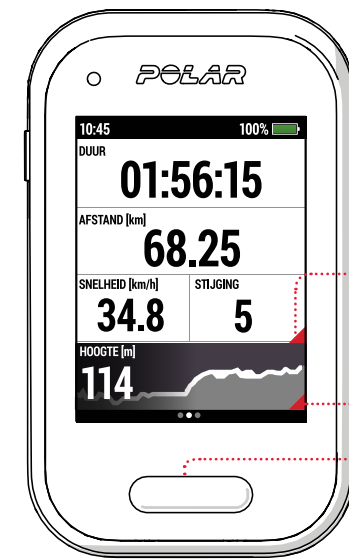


## Training starten

Kies het profiel dat je wilt gebruiken. Houd de V650 stil met het display naar boven totdat de GPS-satellietsignalen zijn gevonden. Dit duurt de eerste keer doorgaans 30-60 seconden. De V650 is klaar zodra het groene cirkeltje rond GPS continu aan is. Druk op de bovenste knop om je rit te starten.

### TIJDENS JE TRAINING

Op het kleuren touchscreen kun je tijdens de rit gemakkelijk je trainingsgegevens volgen. Met een snelle veeg over het scherm kun je andere trainingsweergaven kiezen.



De rode driehoek geeft aan dat je snel kunt wisselen tussen de weergegeven informatie, bijvoorbeeld van snelheid naar gemiddelde snelheid.

Druk op de bovenste knop om je training te pauzeren. Daarna kun je **Doorgaan** kiezen of met **Stop** de registratie van de sessie stoppen.

## Na de training

Krijg directe analyse en diepgaande inzichten in je training met de Polar V650 en de Polar Flow webservice.

### OVERZICHT WEERGEVEN

Ontvang direct een overzicht van je training na je rit. Ook kun je zien welk effect de training voor je heeft.

De bijzonderheden van je rit, zoals duur, afstand, maximale hartslag, snelheid en VAM, vind je ook onder **Geschiedenis > Sessies**.

### ELK DETAIL ANALYSEREN

Analyseer elk detail, bekijk je voortgang en deel je training met je vrienden of coach op [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## Belangrijkste functies

De Polar V650 biedt vele unieke functies om je helpen beter te trainen. Hier vind je een overzicht van de belangrijkste functies.

### PROFIELEN

De V650 heeft drie profielen voor fietsen en één profiel voor andere sporten, die je naar wens kunt aanpassen. Je kunt bijvoorbeeld zes trainingsweergaven instellen voor elk profiel; elke trainingsweergave kan acht gegevensvelden bevatten.

### GEÏNTEGREERDE GPS

De V650 volgt je fietssnelheid, afstand en route via een geïntegreerde GPS-ontvanger. De functies **Terug naar start** en **Route tracking** helpen je helemaal terug te gaan naar het startpunt van je traject.

### BAROMETRISCHE DRUKSENSOR

Naast hoogte meet je V650 ook gegevens zoals stijging/daling, hellingspercentage, huidige VAM (gemiddelde klimsnelheid), en het calorieverbruik, aangepast op basis van de verkregen hoogtegegevens.

### TRAININGSEFFECT

De V650 geeft je direct na je sessie motiverende feedback over het effect van je training.

### LEDLAMPJE

Dankzij het ledlampje aan de bovenkant van de V650 ben je beter zichtbaar voor anderen onderweg. Het is een intelligente functie die je automatisch kunt laten inschakelen als het donker wordt.

### COMPATIBILITEIT MET VERMOGENSENSOREN VAN DERDEN

Je V650 is compatibel met een aantal vermogenssensoren van derden. Bekijk de volledige compatibiliteitstabel op [support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/en/V650-3rd-party-sensors).

### COMPATIBILITEIT MET TRAININGPEAKS®

Na het koppelen van je accounts voor TrainingPeaks en Polar Flow, kun je je trainingsessies van je V650 synchroniseren naar TrainingPeaks. Tijdens de training kun je de Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) en Normalized Power® (NP®) bekijken op je V650.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® OP JE V650

Ga als volgt te werk om meldingen op je V650 te ontvangen als je in de buurt komt van één van je favoriete Strava-segmenten:



1. Koppel je accounts voor Strava Premium en Polar Flow.
2. Selecteer de segmenten die je naar Polar Flow wilt downloaden in Strava.
3. Selecteer de Strava-segmenten die je wilt zien op je V650 in Polar Flow.
4. Synchroniseer je V650.

Op [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650) vind je meer informatie.

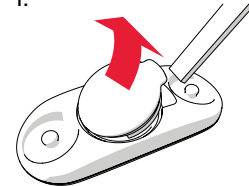
## Aanvullen met accessoires

Verhoog je trainingsbeleving en krijg meer inzicht in je prestaties met de volgende accessoires:

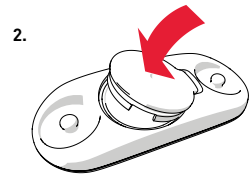
- » **De instelbare stuurhouder voorzide** geeft je de beste kijkhoek en zorgt ervoor dat je je fietscomputer makkelijk kunt bedienen. Je kunt de stuurhouder zowel op het stuur als op de stuurpen van je fiets bevestigen.
- » **De Bluetooth® Smart snelheidssensor** meet nauwkeurig je fietssnelheid of -tempo en je afstand, zelfs op de meest veeleisende routes. Handig voor indoor cycling. De V650 toont de huidige, gemiddelde en maximale snelheid.
- » **De Bluetooth® Smart trapfrequentiesensor** meet je trapfrequentie in omwentelingen per minuut. De V650 toont de huidige, gemiddelde en maximale trapfrequentie.

### De batterij van je hartslagsensor vervangen:

1.



2.



1. Til het batterijklepje omhoog met een schroevendraaier met platte kop (afbeelding 1).
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) zijde naar buiten gericht.
4. Lijn de richel van het batterijklepje uit met de sleuf op de connector en druk het batterijklepje terug op zijn plaats (afbeelding 2). Je moet een klikgeluid horen.

Zorg om veiligheidsredenen dat je de juiste batterij gebruikt (CR2025).

## Technische specificaties

### V650

Type batterij  
Gebruiksduur  
Gebruikstemperatuur  
Waterbestendigheid  
Materialen V650

1900 mAh Li-ion polymeer batterij  
10 u  
-20 °C tot +50 °C / -4 °F tot 122 °F  
IPX7  
Acrylonitril-butadien-styreen (ABS), polycarbonaat (PC), Asahi Dragontrail (glas), polyamide (PA)  
Polyoxymethyleen (POM)

Materiaal stuurhouder

### POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

Type batterij  
Afsluiting voor batterij  
Gebruikstemperatuur  
Waterbestendigheid  
Materiaal zender  
Materiaal borstband

CR2025  
O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen  
-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F  
30 m  
ABS, ABS + GF, PC, roestvrij staal  
38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester, siliconen prints

De radioapparatuur werkt op de ISM-frequentieband 2,402 - 2,480 GHz, met een maximumvermogen van 4,0 mW.

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

GOOGLE PLAY IS EEN HANDELSMERK VAN GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS IS EEN HANDELSMERK VAN STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS IS EEN HANDELSMERK VAN TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® EN TSS® ZIJN HANDELSMERKEN VAN TRAININGPEAKS, LLC EN WORDEN MET TOESTEMMING GEBRUIKT. LEES MEER OP [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

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)

Compatibel met



17951133.04 NLD 02/2018 10011



## POLAR V650 SMART GPS-FIETSCOMPUTER

### Snelstartgids

Lees meer op [support.polar.com/en/V650](http://support.polar.com/en/V650).

Nederlands