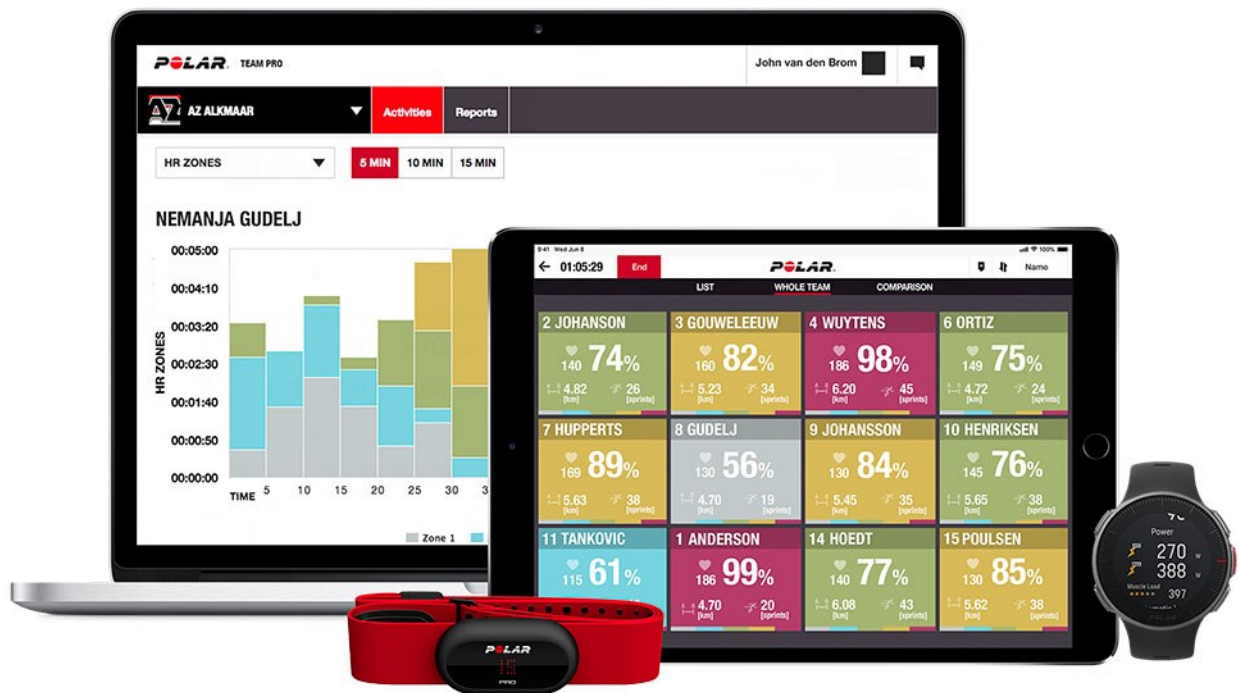




# POLAR TEAM PRO



GEBRUIKSAANWIJZING

# INHOUD

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>6</b>
Polar Pro Team docking station .....	6
Polar Pro sensor .....	6
Polar Team Pro app .....	7
Polar Team Pro webservice .....	7
iPad (afzonderlijk verkocht) .....	7
Kenmerken en functies .....	8
Polar Pro sensor .....	8
Polar Pro Team docking station .....	8
Polar Team Pro webservice en app .....	8
<b>Kennismaking met Polar Team Pro</b> .....	<b>9</b>
Inhoud van de verpakking .....	9
Polar Pro Team docking station .....	9
Polar Pro sensor .....	10
Eerste installatie .....	10
Opladen .....	11
Account activeren .....	11
De drie-stappen-wizard voor installatie van een team .....	11
1/3 Algemeen .....	11
2/3 Sportprofiel .....	11
3/3 Spelers .....	12
Polar Team Pro app downloaden naar je iPad .....	12
Opladen .....	12
Polar Pro Team docking station opladen .....	12
Polar Pro sensoren opladen .....	12
Firmware bijwerken .....	13
Firmware bijwerken .....	13
Updategegevens .....	13
Talen .....	13
Navigatie .....	13
Polar Team Pro webservice .....	13
Activiteiten .....	13
Rapporten .....	14
Polar Team Pro app .....	14
Startpagina team .....	14
Spelers .....	15
Sensoren en docking station. ....	15
Sessie starten .....	15
Gebruiksaanwijzing .....	15
<b>Organisatie-instellingen</b> .....	<b>16</b>
Organisatie-instellingen bewerken .....	16
Coach aan organisatie toevoegen .....	16
Bestaande coach aan team toevoegen .....	16
Teaminstellingen .....	16

Teaminstellingen bewerken .....	17
Coach aan het team toevoegen .....	17
Spelersschema .....	17
Spelersopties .....	17
Nieuwe speler aan het team toevoegen .....	18
Bestaande speler aan het team toevoegen .....	18
Spelersinstellingen bewerken .....	18
Profielinstellingen .....	18
Profielinstellingen bewerken .....	18
<b>Polar Pro sensor dragen .....</b>	<b>20</b>
Polar Pro sensor dragen met een borstband .....	20
Polar Pro sensor dragen met het Team Pro shirt .....	20
Trainingssessie starten .....	21
Bekijken Livegegevens .....	21
Gedetailleerde spelersgegevens weergeven .....	22
Tips .....	22
Live fasen .....	22
Een live fase toevoegen .....	23
Markeringen toevoegen .....	23
Teammarkering toevoegen .....	23
Spelersmarkering toevoegen .....	23
Spelers vergelijken .....	23
Speler aan het vergelijkingsvenster toevoegen .....	24
Een speler uit de vergelijking weglaten .....	24
Alle spelers uit de vergelijking weglaten .....	24
Trainingssessie beëindigen .....	24
Trainingssessie beëindigen en opslaan .....	24
Trainingssessie beëindigen en verwijderen .....	24
<b>Gegevens via het docking station van de sensoren naar de webservice synchroniseren .....</b>	<b>25</b>
Informatie over het synchroniseren .....	25
Niet gesynchroniseerde gegevens .....	25
Gegevens analyseren in Team Pro app .....	26
Bewerken .....	26
Rapport .....	26
Overzicht .....	26
Spelers sorteren .....	26
Overzicht spelerssessie weergeven .....	26
Analyse .....	26
Spelersgegevens met het teamgemiddelde vergelijken .....	26
Twee spelers met elkaar vergelijken .....	26
Markeringen weergeven .....	27
Markeringen bewerken .....	27
Kaart .....	27
Trainingsveld maken voor heatmap .....	27
Gegevens analyseren in de Team Pro webservice .....	27
Overzicht .....	28
Sessie bewerken .....	28
Spelers verplaatsen .....	28
Spelers verwijderen .....	28

Nieuwe trainingssessie aanmaken .....	28
Analyse .....	28
Markering toevoegen .....	29
Markering bekijken .....	29
Vergelijken .....	29
Spelers vergelijken .....	29
Fasespecifieke gegevens vergelijken .....	29
Inzoomen op de vergelijkingsweergave .....	29
Bijsnijden .....	29
Sessie bijsnijden .....	30
Fasen .....	30
Fase toevoegen .....	30
Fasegegevens weergeven .....	30
RR-interval .....	31
Gegevens exporteren .....	31
Sessiegegevens exporteren .....	31
Ruwe spelersgegevens exporteren .....	31
Rapporten .....	32
Sjablonen .....	32
Aangepaste rapportsjabloon maken .....	32
Rapportsjabloon opslaan .....	32
Sjabloon verwijderen .....	32
Overzicht .....	32
Overzichtsrapport genereren .....	32
Grafieken .....	33
Grafiekenrapport genereren .....	33
Trainingsbelasting .....	33
<b>Polar Hartslagzones .....</b>	<b>34</b>
Hartslagzones bewerken .....	34
Individuele training .....	36
Persoonlijk Flow account en Polar apparaat .....	36
Beknopte handleiding voor de coach .....	37
Beknopte handleiding voor de speler .....	38
1. Lees de beknopte handleiding voor je apparaat .....	38
2. Synchroniseer je Polar apparaat dagelijks .....	38
Team Pro agendamand-weergave voor individuele speler .....	39
Team Pro agendadag-weergave voor individuele speler .....	40
De persoonlijke Flow-account van een speler loskoppelen van de Team Pro webservice .....	41
Polar snelheidszones .....	41
Snelheidszones bewerken .....	42
Sprints .....	42
Sprintdrempel .....	42
Trainingsbelasting .....	42
Cardiobelasting .....	43
Beschrijving en aanduiding met bullets .....	43
Status cardiobelasting .....	44
Spierbelasting .....	44
Spierbelasting aan een sportprofiel toevoegen .....	45
<b>Onderhoud van je Polar Team Pro .....</b>	<b>46</b>

Polar Pro sensor .....	46
Borstbanden .....	46
Polar Pro Team docking station .....	46
Technische specificatie .....	46
Polar Pro sensor .....	46
Polar Pro Team docking station .....	47
Belangrijke veiligheidsinformatie .....	47
Met wisselstroom gevoede apparaten .....	47
Met batterij gevoede apparaten .....	48
Draadloze apparaten .....	48
Alle apparaten .....	48
Verstikkingsgevaar .....	48
Informatie over regelgeving .....	48
Polar Pro Team docking station .....	48
Conformiteitsverklaring .....	49
Canada .....	49
Verenigde Staten .....	49
Informatie over FCC-regelgeving .....	49
Polar Pro sensor .....	49
Conformiteitsverklaring .....	50
Canada .....	50
VERENIGDE STATEN .....	50
Voorzorgsmaatregelen .....	51
Storing tijdens de training .....	51
Risico's tijdens trainen beperken .....	52
Beperkte internationale Polar-garantie .....	53
Privacybeleid van Polar .....	54
Polar Team Pro – Instructies voor teams .....	54
Polar Team Pro – Instructies voor spelers .....	55
Aansprakelijkheid .....	55

# INLEIDING

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze gebruiksaanwijzing nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik en onderhoud van de Polar Team Pro trainings- en coachingsoplossing, bedoeld voor het volgen en analyseren van de hoogste teamsportprestaties.

Vanwege voortdurende ontwikkelingen wordt deze gebruiksaanwijzing bijgewerkt wanneer nieuwe versies van de software of firmware beschikbaar komen. De laatste gebruiksaanwijzing is beschikbaar op [support.polar.com/en/polar-team-pro](http://support.polar.com/en/polar-team-pro) en koppelingen hiernaar vind je in de Polar Team Pro webservice en app.

## POLAR PRO TEAM DOCKING STATION



Het docking station wordt gebruikt om de Polar Pro sensoren op te laden en om trainingsgegevens daarvan naar de Polar Team Pro app en de Polar Team Pro webservice te synchroniseren. Hij dient ook als basis en oplader voor je iPad®.

## POLAR PRO SENSOR



De Polar Pro sensor meet vele prestatiegegevens van de speler, registreert gedetailleerde gegevens en zendt deze via *Bluetooth*® Smart direct naar de iPad® zodat je tijdens de training de huidige gegevens kunt volgen. Plaats de sensor na elke trainingssessie in het Polar Pro team docking station om hem op te laden en om de gegevens voor verdere analyse te synchroniseren naar de Polar Team Pro iPad app en de webservice.

De Polar Pro sensor kan gedragen worden met het Polar Team Pro shirt, dat een speciaal zakje heeft voor de sensor. Het shirt zit comfortabel en voert vocht weg van de huid.

## POLAR TEAM PRO APP



Bekijk vele belangrijke prestatiegegevens van maximaal 60 spelers live. Vergelijk spelers en voeg notities en markeringen toe tijdens de training. Directe sessieoverzichten na de training alsmede een heatmap-weergave voor analyse van spelerslocaties.

## POLAR TEAM PRO WEBSERVICE



Krachtige sessieanalyse en rapporteringsfuncties. Analyseer sessiegegevens tot in detail voor het hele team en vergelijk spelers onderling. Maak aangepaste rapporten voor het hele team of voor individuele spelers. Krijg een alomvattend inzicht in de herstel- en slaapegegevens van spelers die hun Polar horloge ook buiten de training dragen.

## IPAD (AFZONDERLIJK VERKOCHT)

Je hebt ook een iPad® nodig om de Polar Team Pro-oplossing te completeren. Als de Polar Team Pro app op je iPad® wordt uitgevoerd, kun je tijdens sessies de live trainingsgegevens volgen.

Zorg ervoor dat de nieuwste iOS versie op je iPad is geïnstalleerd. Je hebt een internetverbinding nodig om gegevens van de app met de webservice te synchroniseren.



Het grote 12,9 inch iPad Pro model past niet in de aansluiting van het docking station, maar kan met een Lightning-naar-USB-kabel via de USB-poort op het Team Pro docking station worden aangesloten.

## **KENMERKEN EN FUNCTIES**

### **POLAR PRO SENSOR**

- Compatibel met Bluetooth Smart hartslag
- Verzending livegegevens rechtstreeks naar Polar Team Pro iPad app
- Groot bereik en opslag van livegegevens
- Bereik tot 200 meter
- Loopsnelheid, afstand, sprints, versnellingen en pasfrequentie zowel in- als outdoor
- Hartslag
- Hartslagvariabiliteit
- GPS
- MEMS bewegingssensor (accelerometer, gyroscoop, digitaal kompas)
- 10 uur gebruiksduur
- Sensorgeheugen tot 72 uur
- Opladen (van leeg naar vol) 3 uur
- Compatibel met rode, zachte Polar Pro borstband
- Firmware kan worden bijgewerkt

### **POLAR PRO TEAM DOCKING STATION**

- 20 sensorsleuven
- Onderweg gegevens synchroniseren en handig opladen voor iPad en Polar Pro sensoren
- Firmware kan worden bijgewerkt

### **POLAR TEAM PRO WEBSERVICE EN APP**

- Op cloud gebaseerde software en databaseoplossing
- Meerdere teams ondersteund
- Toegang voor meerdere coaches ondersteund
- Beveiligde individuele aanmelding
- Aanpasbare hartslagzones
- Aanpasbare snelheidszones
- Hartslaggrafiek in trainingsresultaten
- Functies voor selectie van hartslaganalyse en zoomfuncties
- Functies voor analyse van snelheid, afstand en sprints
- Aanpasbare instelling van de sprintdrempel
- Aanpasbare versnellings-/vertragingzones
- Locatieanalyse met heatmap
- Fasen
- Markeringen
- Gegevens trainingssessie exporteren naar Excel
- Langetermijnrapporten (week, maand, seizoen)

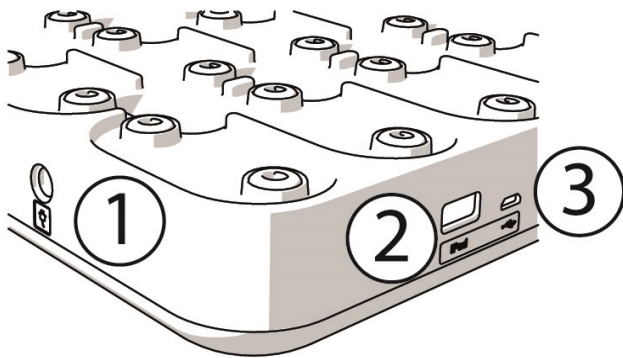


# KENNISMAKING MET POLAR TEAM PRO

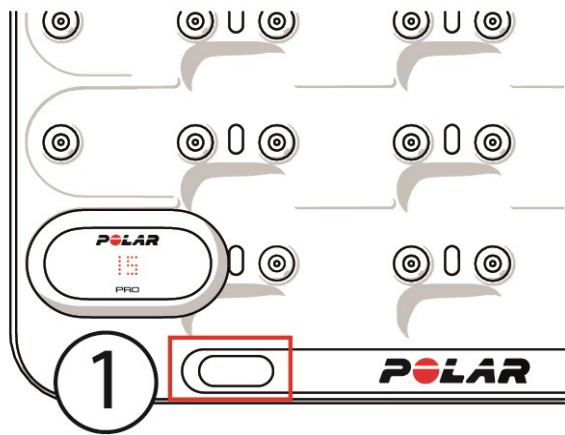
## INHOUD VAN DE VERPAKKING

- Polar Pro Team docking station (inclusief vier AC adapters)
- 10 Polar Pro sensoren en borstbanden
- Waszakje
- Sensormap
- Schoudertas

## POLAR PRO TEAM DOCKING STATION

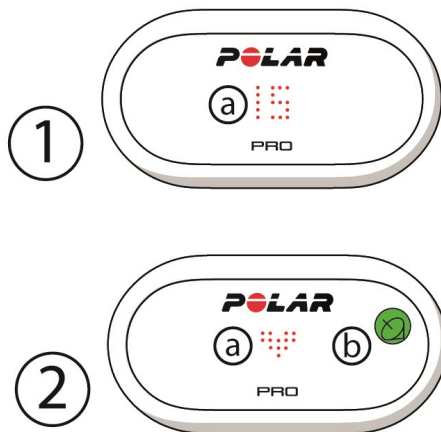


1. **AC Voedingspoort** . Laad het docking station op met de voedingskabel in de verpakking.
2. **USB-poort**. Je kunt de iPad ook op het docking station aansluiten met een Lightning-naar-USB-kabel. Gebruik de USB-poort als je iPad niet compatibel is met een Lightning-kabel of als de iPad niet in de aansluiting van het docking station past. **Wanneer de iPad via de primaire aansluiting op het docking station is aangesloten (in het docking station geplaatst en aangesloten via een Lightning-kabel), werkt de USB-poort-aansluiting op dat moment niet. De USB-poort aansluiting kan alleen worden gebruikt wanneer de iPad niet in het docking station is geplaatst.**
3. **Micro USB-poort**. Voor door Polar uit te voeren service.



1. **Docking station-knop.** Druk hierop om de spelersnummers op de sensoren weer te geven wanneer het docking station niet op een stopcontact is aangesloten.

## POLAR PRO SENSOR



1a. **Spelersnummer.** Wanneer een sensor in het docking station geplaatst is, wordt het spelersnummer weergegeven. Als een sensor uit het docking station is, druk dan met je vingers op de zenders aan de achterzijde van de sensor om het nummer weer te geven. Tik tijdens het dragen van de sensor tweemaal op het display om het nummer te zien.

2a. **Hartslag.** Als de hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt een hartslagsymbool.

2b. **GPS.** Het satellietsymbool stopt met knipperen wanneer het GPS-signaal gevonden is.

## EERSTE INSTALLATIE

Na het uitpakken van de Polar Team Pro trainings- en coachingsoplossing dien je als eerste het Polar Pro team docking station en de Polar Pro-sensoren op te laden.

## OPLADEN

1. Plaats de sensoren in het docking station en klik ze stevig op hun plaats (zorg dat beide einden van de sensoren op hun plaats klikken). **Als de Polar-logo's op de sensor en het docking station dezelfde kant op zijn gericht, zijn de sensoren correct geplaatst.**
2. Sluit eerst de AC voedingskabel voor jouw regio aan op het docking station en sluit de andere kant daarna aan op een stopcontact.
3. De laadanimatie verschijnt op de sensoren.

## ACCOUNT ACTIVEREN

Na de aankoop ontvang je een e-mailbericht ter bevestiging met een link. Klik op de link om een wizard te openen, die je begeleidt door de installatie van je organisatie en je team in de webservice. Volg de wizard en vul de nodige gegevens in. Ga daarna naar [teampro.polar.com](http://teampro.polar.com) en meld je aan met je inloggegevens.

## DE DRIE-STAPPEN-WIZARD VOOR INSTALLATIE VAN EEN TEAM

De drie-stappen-wizard voor installatie van een team begeleidt je door het hele installatieproces in de Polar Team Pro webservice. Met de wizard maak je je team aan, kies je de sport en voeg je spelers toe. Vul tijdens de installatie alle vereiste velden in voor elke instelling. Als je op dat moment niet alle spelersgegevens ter beschikking hebt, kunnen die later worden aangevuld in **Teaminstellingen**.

Als je klaar bent met een instelling, kies je **VOLGENDE** om door te gaan met de volgende stap van de installatie. Als je op enig moment terug wilt gaan tijdens de installatie, kies je **VORIGE** linksonder.

### 1/3 Algemeen

Vul de basisgegevens van je team in.

- Teamnaam
- Teamlogo (optioneel)
- Standaard sport
- Teamrollen (je kunt de standaardrollen gebruiken, je eigen rollen maken, of geen rollen gebruiken)
- Trainingsbelasting weergeven als (kies Cardiobelasting en Spierbelasting, Hersteltijd of Score)

Kies **VOLGENDE** om door te gaan naar de volgende stap.

### 2/3 Sportprofiel

Kies dit als je spierbelasting en vermogenszones wilt gebruiken. Definieer de hartslagzones, snelheidszones, versnellings-/vertragingzones en de sprintdrempel die je team gaat gebruiken.

- Spierbelasting en vermogenszones (kies aan of uit)
- Hartslagzones (kies standaard of vrij)
- Snelheidszones (standaard of vrij)
- Versnellingszones (standaard of vrij)
- Vertragingzones (standaard of vrij)
- Type sprintdrempel (standaard of vrij) en snelheidswaarde (km/u) of versnelling (m/s<sup>2</sup>)
- Vermogenszones (standaard of vrij)

Kies **VOLGENDE** om door te gaan naar de volgende stap.

## 3/3 Spelers

Spelers aan het team toevoegen

1. Kies **Nieuwe spelers toevoegen**.
2. Vul de velden voor spelersinformatie in. Koppel het persoonlijke Flow-account van de spelers door hun e-mailadres aan het veld voor het koppelen van hun Flow-account toe te voegen.
3. Na het aanmaken van elk spelersprofiel dien je **SPELER AAN HET TEAM TOEVOEGEN** te kiezen. Anders wordt de speler niet aan het team toegevoegd.
4. Kies uit de vervolgkeuzelijst of je Nightly Recharge, Herstelstatus of Status cardiobelasting wilt weergeven.

Kies **KLAAR** als je alle spelers aan het team hebt toegevoegd. Kies daarna **VOLGENDE**. Op het scherm verschijnt **Welkom bij het team** als je de installatiewizard van het team hebt afgesloten.

## POLAR TEAM PRO APP DOWNLOADEN NAAR JE IPAD

Na voltooiing van de teaminstallatie in de Polar Team Pro webservice is het tijd om de eerste installatie af te ronden; download de Polar Team Pro app en synchroniseer de spelersinformatie via het Polar Pro Team docking station naar de sensoren.

1. Download de Polar Team Pro app naar je iPad vanaf de App Store.
2. Meld je aan bij de app met dezelfde accountgegevens als je hebt gebruikt bij de Polar Team Pro webservice.
3. Plaats de iPad in het docking station. Zorg dat hij goed vlak staat en stevig op de basis rust.
4. Het venster **SENSOREN EN DOCKING STATION** verschijnt op het scherm van de iPad.
5. Tik op **Automatisch toewijzen** linksboven om de sensoren aan de spelers toe te wijzen.
6. Als het spelersnummer aan een sensor toegewezen is, wordt een groen vinkje voor elke sensor op het scherm van de iPad weergegeven.

Je Polar Team Pro oplossing is nu geïnstalleerd en is klaar voor de eerste trainingssessie.



Bij het toewijzen van de sensoren worden spelers zonder sensor aangegeven.

## OPLADEN

### POLAR PRO TEAM DOCKING STATION OPLADEN

Sluit het docking station met de wisselstroomadapter en de voedingskabel voor jouw regio aan op een stopcontact. Gebruik alleen de voor jouw docking station meegeleverde wisselstroomadapter en voedingskabel. De wisselstroomadapter is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Laad het docking station en de sensoren alleen binnenshuis op.

### POLAR PRO SENSOREN OPLADEN

Laad de sensoren op in een Polar Pro team docking station. Koppel de sensoren los van de borstbanden, plaats ze in het docking station en klik ze stevig op hun plaats (zorg dat beide einden van de sensoren op

hun plaats klikken). **Als de Polar logo's op de sensoren en het docking station dezelfde kant op zijn gericht, zijn de sensoren correct geplaatst.** Het opladen van lege sensoren kan drie uur duren.

## FIRMWARE BIJWERKEN

Het Polar Pro Team docking station en Polar Pro sensoren hebben firmware die kan worden bijgewerkt. Wanneer een nieuwe firmware-versie beschikbaar is, zal de Polar Team Pro app je dat melden en je vragen die te downloaden. De firmware van zowel de sensor als het docking station kan worden bijgewerkt via de Polar Pro Team app op je iPad. Werk de firmware telkens bij wanneer updates beschikbaar zijn.

### Firmware bijwerken

1. Plaats je iPad in het docking station; de Polar Team Pro app opent het venster **Sensoren en docking station**.
2. **UPDATE BESCHIKBAAR** verschijnt wanneer nieuwe firmware beschikbaar is.
3. Tik op **UPDATE BESCHIKBAAR**; tik daarna op Docking station bijwerken of Sensoren bijwerken, afhankelijk van welke firmware beschikbaar is.

### Updategegevens

- Neem de iPad niet uit het docking station tijdens de update, anders wordt het bijwerken onderbroken.
- De update kan maximaal 40 minuten duren bij een vol docking station (20 sensoren).
- Alle sensoren kunnen tegelijk worden bijgewerkt.

## TALEN

Polar Team Pro is beschikbaar in de volgende talen: Deens, Duits, Engels, Estisch, Fins, Frans, Hongaars, Indonesisch, Italiaans, Japans, Koreaans, Nederlands, Noors, Pools, Portugees, Russisch, Sloveens, Spaans, Tsjechisch, Turks, vereenvoudigd Chinees en Zweeds.

De taal van de Polar Team Pro webservice en app is afhankelijk van de taalinstelling van je internetbrowser of iPad. Ga naar de taalinstellingen van je internetbrowser om de taal van de webservice te wijzigen. Ga naar de taalinstellingen van je iPad om de taal van de app te wijzigen.

## NAVIGATIE

### POLAR TEAM PRO WEBSERVICE

De Polar Team Pro webservice heeft twee hoofdvensters: **Activiteiten** en **Rapporten**.


#### Activiteiten

Telkens als je je aanmeldt, kom je in het venster **Activiteiten** en zie je een agenda met daarin de trainingssessie van je team voor die week. Je kunt de weergave wijzigen in die voor een maand of een dag en kiezen of je de trainingssessies voor het hele team of voor één speler wilt zien. Schuif naar de

onderzijde van het scherm om een samenvatting van de trainingssessies over de gekozen periode te zien, inclusief het aantal en de totale duur van de sessies.

Het activiteitenvenster is de basis van waaruit je kunt kiezen welke trainingssessiegegevens je in detail wilt analyseren. Zie "Gegevens analyseren in de Team Pro webservice" op pagina 27 voor meer informatie over het analyseren van trainingssessiegegevens.




**Instellingen, gebruiksaanwijzing en afmelden:** Kies  (naam/profielfoto) rechtsboven in het scherm om je instellingen (voor je account en algemene instellingen) weer te geven, de gebruiksaanwijzing te openen en je af te melden.



**Teaminstellingen, sportprofielen, spelersschema en coaches:** Kies  rechtsboven in het scherm om **Teaminstellingen** en **Organisatie-instellingen** weer te geven en te bewerken.

**Meerdere teams in organisatie:** als je organisatie uit meerdere teams bestaat, kies je in de keuzelijst linksboven welke teamagenda je wilt weergeven.

**Meldingen:** klik op  rechtsboven om het meldingenpaneel te openen, met bijvoorbeeld de informatie wanneer een nieuwe coach aan je team is toegevoegd.

## Rapporten

In de rapportensectie kun je verschillende typen rapporten genereren over de trainingssessies van je team. Je kunt de periode kiezen waarover je het rapport wilt genereren, alsmede hoe je de gegevens wilt weergeven. Een rapport kan voor het hele team worden gegenereerd of je kunt kiezen daarin alleen bepaalde spelers op te nemen.

Voor meer informatie over het maken van rapporten, zie "Rapporten" op pagina 32

## POLAR TEAM PRO APP

De Polar Team Pro app heeft drie hoofdvensters: Startpagina team, Spelers en Sensoren en docking station.



### Startpagina team

In de Startpagina team zie je de trainingssessies van je team in een weekweergave. Standaard wordt de huidige week weergegeven. Veeg naar links of naar rechts om tussen de weken te schakelen. In deze weergave zie je de totalen van het team voor de gekozen week.

Om de totalen voor een enkele speler te zien, kies je deze speler linksboven.



## **Spelers**

In het venster Spelers zie je alle spelers in jouw team en de ID van de aan hen toegewezen sensoren.



## **Sensoren en docking station.**

Als je je iPad in het docking station plaatst, verschijnt het venster Sensoren en docking station. In dit venster zie je alle sensoren en aan welke speler elke sensor is toegewezen. Druk op Synchroniseren linksboven om de informatie tussen de Polar Pro sensoren Polar Team Pro app en de webservice te synchroniseren.



## **Sessie starten**

Druk hierop om naar de voorbeeldweergave van de trainingssessie te gaan.



## **Gebruiksaanwijzing**

Druk hier om de gebruiksaanwijzing weer te geven. Denk eraan dat je een internetverbinding moet hebben om deze te kunnen openen.

# ORGANISATIE-INSTELLINGEN

Gegevens betreffende je organisatie beheren en bijwerken.

In de organisatie-instellingen vind je het volgende:

- **ORGANISATIE-INSTELLINGEN.** Wijzig of voeg algemene organisatiegegevens toe inclusief naam van de organisatie, sport, adres, en dergelijke. Bekijk je abonnementsstatus.
- **SPELERSSCHEMA.** Je kunt alle spelers in jouw organisatie weergeven en ook zien aan welk team ze zijn toegewezen.
- **COACHES.** Voeg coaches aan je organisatie toe, bewerk hun gegevens en verwijder ze.
- **PRODUCTEN.** Geef weer welke producten je organisatie heeft.

## ORGANISATIE-INSTELLINGEN BEWERKEN

1. Kies  rechtsboven in het scherm.
2. Kies de instelling die je wilt bewerken (**Organisatie-instellingen, Spelersschema, Coaches** of **Producten**) uit de lijst onder de naam van je organisatie.

## COACH AAN ORGANISATIE TOEVOEGEN

1. Kies **COACHES.**
2. Klik op **NIEUWE COACH TOEVOEGEN**
3. Voeg het e-mailadres van de coach toe en de teams waaraan je hem wilt toewijzen.
4. Klik op **OPSLAAN.**

De coach ontvangt een e-mailbericht met een link voor het activeren van zijn persoonlijke account in de Team Pro webservice. Hetzelfde e-mailadres waarnaar de uitnodiging werd verzonden moet worden gebruikt bij het registreren voor de webservice. **In behandeling** verschijnt in de sectie **COACHES** van het team waaraan hij is toegewezen, totdat de coach de uitnodiging geaccepteerd heeft.

## BESTAANDE COACH AAN TEAM TOEVOEGEN

1. Kies **COACHES.**
2. Klik op **TEAMS BEWERKEN** in de coachweergave.
3. Kies de teams waaraan de coach wordt toegewezen.
4. Klik op **OPSLAAN.**

## TEAMINSTELLINGEN

Gegevens betreffende je team beheren en bijwerken.

In de teaminstellingen vind je het volgende:


- **TEAMINSTELLINGEN.** Algemene teamgegevens toevoeren en wijzigen, inclusief teamnaam, logo en sport. Een team verwijderen. Kiezen hoe je de trainingsbelasting wilt weergeven.



- **SPORTPROFIELEN.** Beheer en bewerk de sportprofielgegevens van je team, inclusief hartslagzone en snelheidszonelimiten.
- **SPELERSSCHEMA.** Spelers toevoegen aan je team, hun gegevens bewerken en verwijderen. De rol van de spelers, hun herstelstatus, Nightly Recharge™ status, Status cardiobelasting, gedetailleerde slaapgegevens, Flow-connectiviteitsindicator en spelersopties weergeven.
- **COACHES.** Voeg coaches aan je team toe, bewerk hun gegevens en verwijder ze.

## Teaminstellingen bewerken



1. Kies  rechtsboven in het scherm.
2. Kies de instelling die je wilt bewerken uit de lijst onder de naam van je organisatie.

## Coach aan het team toevoegen

1. Kies **COACHES**.
2. Klik op **NIEUWE COACH TOEVOEGEN**
3. Voeg het e-mailadres van de coach toe.
4. Klik op **OPSLAAN**.

De coach ontvangt een e-mailbericht met een link voor het activeren van zijn persoonlijke account in de Team Pro webservice. **In behandeling** verschijnt, totdat de coach de uitnodiging geaccepteerd heeft.

## SPELERSSCHEMA

In het spelersschema kun je alle spelers van een team en hun gegevens in een oogopslag bekijken. Spelers toevoegen aan je team, hun gegevens bewerken en verwijderen. De rol van de spelers, hun herstelstatus, slaapgegevens, Flow-connectiviteitsindicator en spelersopties bekijken.

**Rol:** Als je een rol voor een speler instelt en het spelersschema bekijkt op basis van rollen, wordt het overzicht daarop aangepast

**Herstelstatus:** De herstelstatus van een speler wordt, indien deze beschikbaar is, nu ook aangegeven onder het spelersschema.

**Slaapgegevens:** Ook slaapduur en slaapgegevens worden, indien beschikbaar, getoond onder het spelersschema.

- Slaapduur is gebaseerd op de beschikbare slaapduur van de afgelopen 7 dagen.

**Connectiviteitsindicator:** Het rode lint in de rechter bovenhoek geeft aan dat de speler is gekoppeld aan een Polar Flow-account.

## Spelersopties

Als je met de muis een spelersprofiel aanwijst, krijg je de volgende opties te zien:

- Spelersprofiel bewerken (in het spelersprofiel kun je spelersnaam, nummer, rol in het team, lengte, gewicht, trainingsachtergrond, maximale hartslag, rusthartslag, anaerobe drempel, VO2max, MAS en MAP bewerken, en een foto toevoegen).

- Speler verwijderen
- De herstelstatus van de speler weergeven (indien beschikbaar)



De gegevens worden om de 10 minuten bijgewerkt.


## Nieuwe speler aan het team toevoegen

1. Kies **SPELERSSCHEMA**.
2. Klik op **NIEUWE SPELER**.
3. Vul de spelersinformatie in en klik op **OPSLAAN**.
4. Klik op **SCHEMA OPSLAAN**.

## Bestaande speler aan het team toevoegen

1. Kies **SPELERSSCHEMA**.
2. Klik op **SPELER TOEVOEGEN**; alle spelers in jouw organisatie worden weergegeven.
3. Klik op een speler; er verschijnt een vinkje.
4. Klik op **SCHEMA OPSLAAN**; alle spelers die gekozen zijn (die een vinkje hebben) worden aan het team toegevoegd.

## Spelersinstellingen bewerken

1. Kies **SPELERSSCHEMA**.
2. Klik op  bij een speler.
3. Klik na het bewerken op **OPSLAAN**.

In de spelersinstellingen kun je de volgende instellingen bewerken: spelersnaam en -nummer, rol in het team, lengte, gewicht, trainingsachtergrond, maximale hartslag, rusthartslag, aerobe drempel, anaerobe drempel, VO2max, MAP, MAS, en het e-mailadres van het persoonlijke Flow-account. Je kunt ook een foto toevoegen.


# PROFIELINSTELLINGEN

Gegevens betreffende je account bewerken en de algemene instellingen aanpassen.

In de profielinstellingen vind je het volgende.

- **Account.** In de accountinstellingen kun je je e-mailadres en wachtwoord bewerken, alsmede jouw adres aan het profiel toevoegen.
- **Algemeen.** In de Algemene instellingen kun je de instellingen voor datum, tijd en eenheden aanpassen.

## Profielinstellingen bewerken

1. Kies  (naam/profielfoto) rechtsboven in het scherm.
2. Kies **Instellingen**. Bewerk de instellingen.

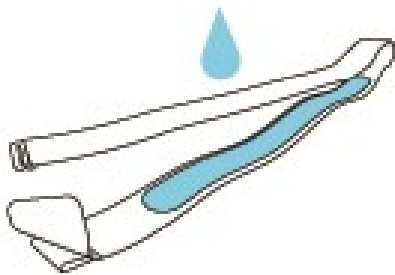
3. Klik na het bewerken op **OPSLAAN**.

# POLAR PRO SENSOR DRAGEN

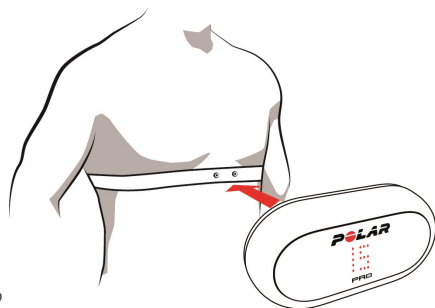
## POLAR PRO SENSOR DRAGEN MET EEN BORSTBAND

Deel de Polar Pro sensoren en borstbanden vóór het starten van een trainingssessie uit aan de spelers en help hen deze correct om te doen. Als je het Polar Team Pro docking station niet met de voedingskabel op een stopcontact is aangesloten, kun je de spelersnummers zien door op de knop van het docking station te drukken.

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig (afbeelding 1).
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de sensor (afbeelding 2).
4. Maak de sensor na elke trainingssessie los en spoel de borstband af onder stromend water om hem schoon te houden.



1.



2.

## POLAR PRO SENSOR DRAGEN MET HET TEAM PRO SHIRT


Draag het Polar Team Pro shirt zó, dat het sensorzakje aan de achterzijde zit.

1. Doe de sensor in het zakje op de rugzijde van het shirt en zorg dat het Polar-logo op de sensor rechtop staat.
2. Laat hem stevig op zijn plaats klikken. Zorg dat beide einden van de sensor op hun plaats klikken.



## TRAININGSSESSIE STARTEN

Zorg vóór het starten van een trainingssessie dat alle deelnemende spelers de Polar Pro sensoren correct dragen. Het groene lichtje op de sensor stopt met knipperen wanneer het GPS-signaal gevonden is, en je kunt een hartslagsymbool zien wanneer de hartslag gevonden is.

1. Meld je aan bij de Polar Team Pro app op je iPad.
2. Druk op  op het scherm (in het midden van het linker zijpaneel)
3. In de voorbeeldweergave van de trainingssessie zie je de naam en het nummer van elke speler, de hartslag en of GPS OK is.
4. Druk op **START** rechtsboven om de registratie van de trainingssessie te starten.

Ook als niet alle spelers aanwezig zijn bij de start, kan een trainingssessie gestart worden. Spelers die later arriveren, worden automatisch aan de sessie toegevoegd, en hun gegevens worden zichtbaar op de Team Pro iPad app wanneer ze zich bij de sessie aangesloten hebben. Meer acties zijn niet nodig.



Een trainingssessie kan ook worden uitgevoerd zonder gebruik van een iPad en de app. In dit geval registreren de sensoren de gegevens van de trainingssessie. Deze kunnen worden bekeken nadat de gegevens van de sensoren zijn gesynchroniseerd.

## BEKIJKEN LIVEGEGEVENS


Livegegevens van een trainingssessie kunnen vanaf de Polar Team Pro app op je iPad worden weergegeven. De weergave van de trainingssessie van de Polar Team Pro app heeft drie hoofdvensters: Lijst, Hele team en Vergelijking.

Je kunt belangrijke prestatiegegevens live weergeven. Dit zijn:

- hartslag (bpm en % van max.)
- afstand

- aantal sprints
- tijd in hartslagzones
- afstand in snelheidszones
- Trainingsbelasting
- Realtime-snelheid

## Gedetailleerde spelersgegevens weergeven

1. Tik op een speler in het venster Lijst, Hele team of Vergelijking.
2. Tik op  in het volgmenu.

De gedetailleerde gegevens van die speler verschijnen. Veeg naar links of naar rechts om tussen de spelers te schakelen.

## Tips

- Je kunt je iPad horizontaal of verticaal houden; de Team Pro app werkt in beide standen.
- Veeg naar links of naar rechts om tussen de vensters te schakelen.
- Aanbevolen wordt om de startknop rechts te plaatsen bij het vasthouden van de iPad om de beste connectiviteit met de sensoren te waarborgen. De Bluetooth-zender van de iPad bevindt zich in de hoek rechts naast de startknop. Voor de beste connectiviteit is het belangrijk om die hoek niet met je hand te bedekken.



Als de GPS-verbinding wegvalt tijdens een trainingssessie, krijg je een melding.




## LIVE FASEN

Registreer fasen tijdens een live trainingssessie. Na de wedstrijd worden de fasen met de webservice gesynchroniseerd en kunnen ze worden bekeken in de gegevens van de trainingssessie. Je kunt meerdere

live fasen tegelijk registreren. Als je fasen toevoegt tijdens een trainingssessie, kun je bepaalde oefeningen of periodes markeren, en deze na de sessie in detail bekijken en analyseren.

## EEN LIVE FASE TOEVOEGEN



1. Kies tijdens een live trainingssessie om een fase te starten.
2. Type een naam voor de fase in het veld **Fasenaam toevoegen** onderaan het gedeelte voor fase selecteren.
3. Kies **Start** om te beginnen met de registratie van de fase.
4. Kies naast de fasetijd  als je de registratie van de fase wilt stoppen.



Je kunt een nieuwe fase starten zelfs als de registratie van een eerdere fase nog loopt. Je kunt dus meerdere fasen tegelijk registreren.


## MARKERINGEN TOEVOEGEN

Markeringen toevoegen met notities waarop je na de training kunt terugkomen. Ze kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt om het begin en het einde van verschillende fasen te markeren. De markeringen kunnen na het synchroniseren van gegevens worden bekeken in de Polar Team Pro webservice.

### Teammarkering toevoegen

1. Tik op  rechtsboven in het scherm.
2. Voeg een opmerking aan de markering toe (optioneel).
3. Tik op **KLAAR** om het markeringsvenster te sluiten.


### Spelersmarkering toevoegen

1. Tik op een speler.
2. Tik op  in het volgmenu.
3. Een opmerking aan de markering toevoegen (optioneel).
4. Tik op **KLAAR** om het markeringsvenster te sluiten.


## SPELERS VERGELIJKEN

Kijk tijdens een sessie nauwkeuriger naar bepaalde spelers door hen aan het vergelijkingsvenster toe te voegen. Daarin kun je live de gegevens van de gekozen spelers eenvoudig bekijken en vergelijken.

## Speler aan het vergelijkingsvenster toevoegen

1. Tik op een speler.
2. Tik op  in het volgmenu.
3. De speler wordt aan het vergelijkingsvenster toegevoegd.

## Een speler uit de vergelijking weglaten


1. Tik op een speler.
2. Tik op  in het volgmenu.

## Alle spelers uit de vergelijking weglaten

Tik op Spelers weglaten om alle spelers uit het vergelijkingsvenster te verwijderen.

# TRAININGSSESSIE BEËINDIGEN

## Trainingssessie beëindigen en opslaan

1. Tik op  00:00:31 linksboven.
2. Tik op Opslaan om de registratie van de trainingssessie te stoppen en deze op te slaan.

Na het beëindigen van de trainingssessie en voordat je de gegevens van de sessie synchroniseert, kun je ze op de app bekijken. Deze informatie omvat afstand, gedetailleerde gegevens over snelheid en hartslag, en sprints.




Als je een trainingssessie beëindigt, zie je een animatie die aangeeft dat de trainingssessie wordt bewaard.



Als de tijd tussen de trainingssessie-bestanden minder dan een minuut bedraagt, voegt de iPad deze bij het synchroniseren van de trainingsbestanden samen tot één trainingssessie.

## Trainingssessie beëindigen en verwijderen

1. Tik op  00:00:31 linksboven.
2. Tik op Verwijderen om de registratie van de trainingssessie te stoppen en deze te verwijderen.



# ***GEGEVENS VIA HET DOCKING STATION VAN DE SENSOREN NAAR DE WEBSERVICE SYNCHRONISEREN***




Aan het eind van elke trainingssessie is het tijd om de gegevens van de sensoren naar het Polar Pro team docking station te synchroniseren en daarna voor verdere analyse naar de Polar Team Pro webservice.

1. Haal de Polar Pro-sensoren en borstbanden op bij de spelers.
2. Plaats de Polar Pro sensoren in het docking station.
3. Plaats de iPad in het docking station.
4. Druk op **SYNCHRONISEREN** in het venster **SENSOREN EN DOCKING STATION** op de app.
5. Wanneer het synchroniseren voltooid is, verschijnt een groen vinkje op de sensoren in het venster.

## **INFORMATIE OVER HET SYNCHRONISEREN**

- Er kunnen maximaal 20 sensoren tegelijk worden gesynchroniseerd. Als je meer dan 20 sensoren hebt, kunnen ze na elkaar worden gesynchroniseerd.
- Je iPad moet een internetverbinding hebben om de gegevens te kunnen overdragen naar de Polar Team Pro webservice.
- Gesynchroniseerde gegevens worden opgeslagen in een veilige cloudserver.

## **NIET GESYNCHRONISEERDE GEGEVENS**

- Als  naast de sessie op het scherm verschijnt, zijn de gegevens niet gesynchroniseerd met het docking station. Tik op  om een volgmenu te openen en tik op Nu synchroniseren.
- Als de gegevens van alle sensoren niet gesynchroniseerd zijn (een of meer sensoren zijn niet gesynchroniseerd), verschijnt Gedeeltelijk gesynchroniseerd in het volgmenu. Plaats in dat geval de niet-gesynchroniseerde sensoren in het docking station en synchroniseer deze.
- Als  naast de sessie verschijnt, zijn de gegevens niet gesynchroniseerd met de webservice. Plaats je iPad in het docking station. Tik op  om een volgmenu te openen en tik op Nu synchroniseren.



Niet-gesynchroniseerde trainingsbestanden worden op de iPad bewaard tot ze met de webservice zijn gesynchroniseerd.



Meld je tijdens de synchronisatie niet af bij de app, zodat de gegevens in de app bewaard blijven tot de synchronisatie is voltooid.

# GEGEVENS ANALYSEREN IN TEAM PRO APP

De Polar Team Pro app geeft meteen na de training een trainingssamenvatting, een geavanceerde analyseweergave voor diepgaande vergelijking van verzamelde gegevens en een heatmap-weergave voor locatieanalyse. De weergave van de trainingssessie van de Polar Team Pro app heeft drie hoofdvensters: **OVERZICHT**, **ANALYSE** en **KAART**.

## BEWERKEN

Kies **Bewerken** rechtsboven om de start- of eindtijd van een sessie te bewerken. In het rood gemarkeerde gebied zie je de live trainingssessie die met de app is opgenomen; het gebied daaromheen laat de hele sessie zien die is opgenomen met de sensoren.

## RAPPORT

Na het beëindigen van een trainingssessie vind je het rapport in de rechter bovenhoek van het **Overzicht**. Als je **Rapport** kiest, zie je de weergave van het teamgemiddelde van de sessie en de weergaven per speler. Je kunt het rapport opslaan in het bestandssysteem van je iPad of je gebruikt het pictogram voor delen rechtsboven in het scherm om het rapport via verschillende media-opties te verzenden.

## OVERZICHT

Het venster **OVERZICHT** toont alle spelersgegevens van de sessie.

### Spelers sorteren

Spelers kunnen op naam, nummer of op trainingsgegevens (hartslag, snelheid, sprints enz.) worden gesorteerd. Tik op de variabele om de spelers daarop te sorteren.

### Overzicht spelerssessie weergeven

- Tik op een spelersprofiel in het venster **OVERZICHT** om een gedetailleerd sessieoverzicht te openen.
- Gebruik de horizontale schuifbalk onder de grafiek om de hartslag, de snelheid of de pasfrequentie vanaf een bepaald punt te zien.
- Veeg naar links of naar rechts om tussen de spelers te schakelen.

## ANALYSE

In het analysevenster kun je spelersgegevens vergelijken met het teamgemiddelde of twee spelers met elkaar vergelijken. Je kunt ook markeringen bekijken en bewerken.

### Spelersgegevens met het teamgemiddelde vergelijken

1. Kies **Tik om te vergelijken**.
2. Kies de speler die je wilt vergelijken.

### Twee spelers met elkaar vergelijken

1. Kies **Tik om te vergelijken**.
2. Kies de speler die je wilt vergelijken.

3. Tik op **Teamgemiddelde** en kies een speler.

## Markeringen weergeven

Tik op  om de markeringen voor de sessie weer te geven.

## Markeringen bewerken

1. Tik op  om de markeringen weer te geven.
2. Tik op de markering die je wilt bewerken.
3. Tik na het bewerken op **Klaar**.

## KAART

De kaart geeft een visuele voorstelling van de locaties van de spelers op het veld tijdens de geselecteerde tijdsduur. Hoe warmer de kleur, hoe vaker de speler zich binnen het weergegeven gebied heeft bevonden. Je kunt kiezen om de heatmaps van alle spelers of die van bepaalde spelers te bekijken. Een lijngrafiek of een heatmap en een satelliet- of illustratieweergave van het veld kan worden weergegeven. Denk aan het volgende:

- De sensoren moeten met het docking station worden gesynchroniseerd om de heatmap te kunnen bekijken.
- Om een heatmap op de illustratie van het trainingsveld weer te geven moet je dat veld aanmaken in de app. Dit hoeft slechts éénmaal te gebeuren voor elk veld.

## Trainingsveld maken voor heatmap

1. Tik op een trainingssessie in het venster **Startpagina team**.
2. Kies het venster **KAART** en tik op **Een nieuw veld aanmaken**.
3. Sleep, zoom in of uit en draai het veld met twee vingers binnen het kader.
4. Sleep de rode punten met één vinger naar de hoeken van het veld.
5. Plaats de hoeken zo nauwkeurig mogelijk en tik op **Hoeken vergrendelen**.
6. Geef je veld een naam en tik op **Aanmaken**.

## GEGEVENS ANALYSEREN IN DE TEAM PRO WEBSERVICE

De Polar Team Pro webservice biedt trainingssamenvattingen, een overzicht van het hele team of een geselecteerde speler, krachtige sessieanalyse en -vergelijking, positie van een speler op een heatmap of in een lijngrafiek, uitsplitsingsgrafieken van hartslag en snelheidszones en het aantal sprints tijdens een sessie, alsmede langetermijnrapporten en gegevensexport.

Als gegevens van een trainingssessie niet zichtbaar zijn in de webservice, zorg dan dat je de gegevens van de sensoren via het docking station naar de webservice hebt gesynchroniseerd. Zie "Gegevens via het docking station van de sensoren naar de webservice synchroniseren" op pagina 25 voor meer informatie.

**Afzonderlijke trainingssessie weergeven en analyseren:** Kies een sessie in het venster **Activiteiten** van de agenda. Trainingssessies heeft twee hoofdvensters: **OVERZICHT** en **ANALYSE**.

## OVERZICHT

Het venster Overzicht geeft een overzicht van de teamsessie en spelersspecifieke prestatievariabelen.

**Teamgemiddelde:** Deze sectie toont de teamgemiddelden voor de variabelen.

**Spelers:** Alle in de trainingssessie opgenomen spelers worden genoemd.

**Weergave:** Er zijn twee weergaven; volledig en compact.

**Spelers sorteren:** Spelers kunnen op twee manieren worden gesorteerd: Klik in het tabblad Spelers op de variabele waarop je wilt sorteren of kies de variabele na **SORTEREN OP**.

## SESSIE BEWERKEN

Met de bewerkingsfunctie voor sessies kunnen coaches het sessieschema bewerken door er spelers uit te verwijderen of spelers naar een andere bestaande sessie te verplaatsen. Ook kunnen coaches nieuwe sessies aanmaken.

### Spelers verplaatsen

1. Open een sessie-overzicht.
2. Kies de spelers die je wilt verplaatsen.
3. Kies **Verplaatsen** onderaan het scherm.
4. Kies de trainingssessie waarnaar je de spelers wilt verplaatsen.
5. Kies **Opslaan**. De spelers worden naar de trainingssessie verplaatst.



Je kunt alleen spelers overplaatsen naar trainingssessies die op dezelfde dag plaatsvinden.

### Spelers verwijderen

1. Open een sessie-overzicht.
2. Kies de spelers die je wilt verwijderen.
3. Kies **Verwijderen** onderaan het scherm.

### Nieuwe trainingssessie aanmaken

1. Open een sessie-overzicht.
2. Kies de spelers die je wilt opnemen in de nieuwe trainingssessie.
3. Kies **Nieuwe maken** onderaan het scherm.
4. Er wordt een nieuwe pagina geopend. Kies sport, type en voeg een naam en notities toe. Kies daarna **Opslaan**.

## ANALYSE

In het analysevenster kun je de prestatiegegevens van spelers met elkaar vergelijken.

## MARKERING TOEVOEGEN

Markeringen kunnen ook in het analysevenster aan de trainingssessie worden toegevoegd. Klik op de grafiek om een markering toe te voegen.

## MARKERING BEKIJKEN

De markeringen die je aan een trainingssessie hebt toegevoegd, kunnen worden weergegeven door **MARKERINGEN WEERGEVEN** te kiezen.

## VERGELIJKEN

Verschillende spelers tegelijk vergelijken. Je kunt hartslag, snelheid en pasfrequentiegrafieken vergelijken en hartslagzones, snelheidszones en sprintgegevens bekijken.

### SPELERS VERGELIJKEN

Als je één speler kiest, kun je verschillende variabelen tegelijk op de grafiek bekijken. Als je verschillende spelers kiest, kun je één variabele per keer op de grafiek vergelijken.

1. Kies een trainingssessie.
2. Klik op **ANALYSE**.
3. Kies de spelers die je wilt vergelijken in het volgmenu.

of


1. Kies een trainingssessie.
2. Klik op de spelers in de lijst.
3. Klik op **ANALYSEREN** onderaan op het scherm.

### FASESPECIFIEKE GEGEVENS VERGELIJKEN

1. Tik op het fasevak van de fase die je wilt weergeven.
2. Alleen de gegevens voor die fase worden weergegeven

### INZOOMEN OP DE VERGELIJKINGSWEERGAVE


1. Houd in de grafiek de rechtermuisknop ingedrukt op het punt waar je de fase wilt starten en sleep tot het punt waar je de fase wilt stoppen en laat dan de muisknop los.

2. Klik op  om het inzoomen te herstellen en terug te gaan naar de standaardweergave.

## BIJSNIJDEN

Bewerk de start- en eindtijd van een trainingssessie. Je kunt een trainingssessie vanaf de start, vanaf het eind of vanaf beide bijsnijden.

## SESSIE BIJSNIJDEN

1. Kies een trainingssessie.
2. Klik op  aan de rechterzijde.
3. Kies **SESSIE BIJSNIJDEN** en gebruik de schuifregelaar om de start- of eindtijd van een sessie bij te snijden. Je kunt ook de nieuwe start- en eindtijd in de vakken typen.
4. Klik op **OPSLAAN**.




Het bijsnijden van een sessie kan niet ongedaan worden gemaakt.


## FASEN

Voeg fasen toe aan je trainingssessie. Na toevoeging van een fase kun je kiezen om de prestatiegegevens van alleen die fase te bekijken. Fasen kunnen alleen in de webservice worden toegevoegd en ze kunnen alleen worden toegevoegd na beëindiging van een trainingssessie. Fasen kunnen niet tijdens een trainingssessie worden toegevoegd.

### FASE TOEVOEGEN

1. Kies een trainingssessie in het venster **Activiteiten**.
2. Klik op  aan de rechterzijde.
3. Klik op **FASE TOEVOEGEN**, houd de rechtermuisknop ingedrukt op het punt waar je de fase wilt starten en sleep tot het punt waar je de fase wilt stoppen en laat dan de muisknop los. Of typ de start- en eindtijd voor de fase in de vakken.
4. Geef de fase een naam.
5. Klik op **FASE OPSLAAN**.

### FASEGEGEVENS WEERGEVEN

1. Kies een trainingssessie.
2. Tik op het fasevak  van de fase die je wilt weergeven.
3. Alleen de gegevens voor die fase worden weergegeven

Voortaan kan een gebruiker al tijdens een live trainingssessie fasen maken. De fasen worden met de webservice gesynchroniseerd en zijn te bekijken in de gegevens van de trainingssessie.

Er kunnen verschillende fasen tegelijk worden geregistreerd.

Het starten en stoppen van de registratie van de live fasen gebeurt onafhankelijk van de live trainingssessie, dat wil zeggen: als je een live fase stopt, stopt de live trainingssessie niet. Je kunt een live fase echter niet starten zonder dat eerst een live trainingssessie is gestart.

## RR-INTERVAL

Bekijk de RR-intervallen (de tijd tussen opeenvolgende hartslagen) in grafiekvorm, op basis van hartslaggegevens uit trainingssessies of wedstrijden. Je kunt op de grafiek inzoomen en gegevenssegmenten uitlichten voor verdere analyse. De getoonde informatie omvat: min. RR-interval, max. RR-interval, gem. RR-interval en HSV (RMSSD).

## GEGEVENS EXPORTEREN

Gegevens trainingssessie exporteren in XLS- of CSV-formaat. Je kunt kiezen of je de gegevens van het hele team wilt exporteren of alleen die van bepaalde spelers. Ook kun je kiezen of je de gegevens van bepaalde fasen wilt exporteren of die van de hele sessie. Kies de in de kolommen weergegeven informatie en variabelen.

Je kunt kiezen uit de volgende variabelen: Spelersnummer, Spelersnaam, Sessienaam, Type, Fasenaam, Duur, Starttijd, Eindtijd, Minimale hartslag (bpm), Gemiddelde hartslag (bpm), Maximale hartslag (bpm), Minimale hartslag (%), Gemiddelde hartslag (%), Maximale hartslag (%), Tijd in hartslagzone, Totale afstand, Afstand / min., Maximale snelheid, Gemiddelde snelheid, Sprints, Afstand in elke snelheidszone, Aantal versnellingen, Calorieën, Trainingsbelastingsscore, Cardiobelasting, Hersteltijd, Tijd in vermogenszones, Spierbelasting, Min RR-interval, Max RR-interval, Gem. RR-interval en HSV (RMSSD).

### SESSIEGEGEVENS EXPORTEREN

1. Kies een trainingssessie in het venster **Activiteiten**.
2. Klik op **EXPORTEREN** rechtsboven.
3. Kies de spelers.
4. Kies de fasen.
5. Kies welke gegevens moeten worden weergegeven.
6. Klik op **EXPORTEREN ALS XLS** of **EXPORTEREN ALS CSV**.

### RUWE SPELERSGEGEVENS EXPORTEREN

1. Kies een trainingssessie in het venster **Activiteiten**.
2. Klik op **EXPORTEREN** rechtsboven.
3. Kies de spelers.
4. Klik op **RUWE GEGEVENS EXPORTEREN**.

De functie Ruwe gegevens exporteren exporteert seconde-per-seconde-gegevens van een trainingssessie. De export van ruwe gegevens geeft je een zip-bestand met spelersspecifieke mappen met een CSV-, een TXT- en een GPX-bestand.

- Het CSV-bestand bevat seconde-per-seconde-informatie over de hartslag, snelheid, afstand, versnelling of vertraging, en de pasfrequentie.
- Het TXT-bestand bevat ongefilterde RR-intervalgegevens die met hulpmiddelen voor hartslagvariabiliteit van derden geanalyseerd kunnen worden.
- Het GPX-bestand bevat locatiegegevens die met hulpmiddelen van derden bekeken kunnen worden.

# RAPPORTEN

In de rapportensectie kun je verschillende typen rapporten genereren over de trainingssessies van je team. Je kunt de periode kiezen waarover je het rapport wilt genereren, alsmede hoe je de gegevens wilt weergeven. Een rapport kan voor het hele team worden gegenereerd of je kunt kiezen daarin alleen bepaalde spelers op te nemen. Je kunt ook wekelijkse rapporten genereren voor individuele spelers of meerdere spelers tegelijk.

Rapporten kunnen direct vanuit de service worden afgedrukt; overzichtsrapporten kunnen worden geëxporteerd in .csv-formaat. Aan elk overzicht van een teamtrainingssessie dat je wilt exporteren kun je een naam, type en notitie toevoegen.

## SJABLONEN

Maak je eigen sjablonen zodat je elke keer snel de gegevens krijgt die je nodig hebt.

### Aangepaste rapportsjabloon maken

1. Kies **Aangepaste sjabloon** uit de keuzelijst **Rapportsjabloon**.
2. Kies welke gegevens in de staafgrafiek moeten worden weergegeven.
3. Kies welke gegevens in de lijngrafiek moeten worden weergegeven.
4. Kies de sport.
5. Klik op **Rapport maken**.

### Rapportsjabloon opslaan

Na het maken van een rapportsjabloon moet deze worden opgeslagen.

1. Kies **SJABLOON OPSLAAN**.
2. Geef de sjabloon een naam.
3. Klik op **OPSLAAN**.

De sjabloon wordt toegevoegd aan je keuzelijst rapportsjablonen.

### Sjabloon verwijderen

1. Kies **SJABLONEN VERWIJDEREN**.
2. Kies de sjablonen die je wilt verwijderen.
3. Klik op **VERWIJDEREN**.

## OVERZICHT

### Overzichtsrapport genereren

Gebruik een sjabloon of volg de instructies hieronder:

1. Kies de periode waarop het rapport betrekking moet hebben. Je kunt kiezen tussen **Dagrapport**, **Weekrapport**, **Maandrapport**, **Jaarrapport** en **Aangepaste periode**.
2. Kies de periode of datum voor het rapport.
3. Kies de spelers.



4. Kies het type trainingssessie.
5. Kies de waarden die moeten worden weergegeven.
6. Klik op **RAPPORT MAKEN**.

Kies **Exporteren** als je de gegevens van de geselecteerde spelers naar individuele .csv-bestanden wilt exporteren.

## GRAFIEKEN

Maak rapporten die één staafgrafiek en twee lijngrafieken kunnen bevatten voor individuele spelers of het hele team. Kies de periode waarover je het rapport wilt genereren, de gegevens die je wilt weergeven en hoe je ze wilt weergeven.

### Grafiekenrapport genereren

Gebruik een sjabloon of volg de instructies hieronder:

1. Kies de periode waarop het rapport betrekking moet hebben. Je kunt kiezen tussen **Dagrapport**, **Weekrapport**, **Maandrapport**, **Jaarrapport** en **Aangepaste periode**.
2. Kies hoe de gegevens van de gekozen periode in het rapport worden weergegeven. Je kunt de gegevens ingedeeld naar **Dag**, **Week** of **Maand** bekijken.
3. Kies de periode of datum voor het rapport.
4. Kies de spelers.
5. Kies de sport.
6. Kies welke gegevens in de staafgrafiek moeten worden weergegeven.
7. Kies welke gegevens in de lijngrafiek moeten worden weergegeven.
8. Klik op **RAPPORT MAKEN**.

## TRAININGSBELASTING

In Trainingsbelasting vind je **Cardiobelasting** en **spierbelasting**.

Het cardiobelastingrapport laat de cardiobelastingstatus en cardiobelastingopbouw van de gekozen speler zien. Status cardiobelasting analyseert hoe de Belasting zich verhoudt tot de Tolerantie en geeft aan wat de impact van de training is op het lichaam. Door de Status cardiobelasting te volgen kun je het totale trainingsvolume op korte en lange termijn in de gaten houden. Kies de periode waarop het rapport betrekking moet hebben: **Vorige maand**, **Vorige 3 maanden** of **Vorige 6 maanden**.

Het spierbelastingsrapport geeft je inzicht in het effect dat de trainingsgewoonten van de spelers heeft op hun trainingsbereidheid. Als er vermogenszones worden gebruikt, worden alleen de gegevens voor de vermogenszones gebruikt bij het genereren van het rapport. Kies de periode waarop het rapport betrekking moet hebben: **Vorige maand**, **Vorige 3 maanden** of **Vorige 6 maanden**.


Je kunt de vermogenszones ook in de grafiek opnemen. Alleen de geselecteerde vermogenszones worden opgenomen in de spierbelastingsstatus.

Zie "Trainingsbelasting" op pagina 42 voor meer informatie over cardiobelasting en spierbelasting.




# POLAR HARTSLAGZONES

Als de maximale hartslag van de speler gekozen is als de berekeningsmethode voor de hartslagzone, worden door de gebruiker te bepalen hartslagzones opgegeven als percentage van de maximale hartslag van de speler. Deze zijn voor elke speler anders, omdat de zones gebaseerd zijn op percentages van de eigen maximale hartslag van de speler. Voor het gehele team worden echter dezelfde percentages gebruikt. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. De zones kunnen worden bewerkt in de Team Pro webservice en kunnen afzonderlijk worden aangepast voor elke sport.

## HARTSLAGZONES BEWERKEN

1. Kies  rechtsboven in het scherm.
2. Kies **Teaminstellingen**.
3. Kies **SPORTPROFIELEN** en het profiel dat je wilt bewerken (als je slechts één sportprofiel hebt, wordt dit automatisch gekozen).
4. Kies **Vrij** onder **TYPE HARTSLAGZONE** en pas de zones aan.
5. Klik op **OPSLAAN**.

Doelzone	Intensiteit % van HFmax*, bpm	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM			Effect: maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.
	90–100% 171–190 bpm	minder dan 5 minuten	Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.  Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Alleen korte intervallen, gewoonlijk de laatste voorbereiding voor korte evenementen.
ZWAAR			Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden.
	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuten	Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling.  Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar

Doelzone	Intensiteit % van HFmax*, bpm	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
GEMIDDELD			en met een verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens het voorseizoen.
	70–80% 133–152 bpm	10–40 minuten	Effect: Verbeterd het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert de efficiëntie.  Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling.  Aanbevolen voor: Atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties.
LICHT			Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.
	60–70% 114-133 bpm	40–80 minuten	Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren, hart en bloedvaten.  Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.
ZEER LICHT			Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.
	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuten	Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning.  Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

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

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het basistrainingsprincipe is dat de resultaten verbeteren bij herstel na de training, en niet alleen tijdens de training. Bevorder het herstelproces door training met een zeer lichte intensiteit.

Training in hartslagzone 2 is geschikt voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn eenvoudig en aerob. Langdurige training in deze lichte zone leidt tot een effectiever energieverbruik. Voor verbetering is doorzettingsvermogen nodig.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de zones 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 bloedsomloop in het hart en de skeletspieren.

Als je doel is op de top van je kunnen te presteren, moet je trainen in hartslagzones 4 en 5. In deze zones sport je anaeroob in intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Het is belangrijk dat je zorgt voor voldoende herstel tussen de intervallen. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties op te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd in de sportprofielinstellingen in de webservice met een klinisch gemeten  $HF_{max}$ -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 het is niet nodig je hartslag voortdurend op dat exacte niveau te houden. Je hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Als je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar hartslag-doelzone 3 gaat, passen je bloedsomloop en hartslag zich in 3-5 minuten aan.

Je hartslag reageert op de trainingsintensiteit afhankelijk van factoren zoals je conditie en herstellniveau, maar ook omgevingsfactoren. Het is belangrijk dat je gehoor geeft aan subjectieve gevoelens van vermoeidheid en je trainingsprogramma daar op aanpast.

## INDIVIDUELE TRAINING

De functie voor individuele training combineert gegevens van de individuele trainingssessies van de spelers met de gegevens van teamtrainingen. Behalve de gegevens van individuele trainingssessies kun je ook informatie bekijken over de activiteit, slaap, Nightly Recharge™, trainingsbelasting, Status cardiobelasting en herstelstatus van de spelers. Vind de perfecte balans tussen training en rust en krijg een waarheidsgetrouw beeld van de herstelstatus van je spelers voordat je ze weer het veld op stuurt. Trainingsbelasting vertelt je hoe training je spelers beïnvloedt en helpt je hun grenzen te herkennen, de trainingsintensiteit aan te passen en blessures te voorkomen. Direct nadat de spelers hun Polar apparaat hebben gesynchroniseerd met de Flow webservice, zijn hun gegevens beschikbaar en kunnen ze bekeken worden in het venster **Activiteiten** van de agenda en op de spelerskaarten.

## PERSOONLIJK FLOW ACCOUNT EN POLAR APPARAAT

Om optimaal te profiteren van de individuele trainingsfunctie en een grondig inzicht te krijgen in de algemene conditie en trainingsgeschiktheid van de spelers tijdens het seizoen, moet elke speler een **persoonlijk Polar Flow webservice-account** op [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) hebben en een **Polar apparaat met de functie voor activiteitsmeting**. **De individuele trainingsfunctie kan ook worden gebruikt zonder een Polar apparaat, maar kan in dat geval niet optimaal worden benut.**

Als de Flow webservice in combinatie met een Polar apparaat wordt gebruikt:



- Spelers kunnen hun Team Pro trainingssessies in hun persoonlijke Flow-account bekijken
- Spelers dragen hun Polar apparaten tijdens hun persoonlijke trainingssessies en synchroniseren de gegevens met de Flow webservice
- Coach kan de persoonlijke trainingssessies van de spelers zien in de Team Pro webservice
- Coach kan de activiteit en slaapgegevens van de spelers zien
- Coach en spelers kunnen trainingsbelasting, Status cardiobelasting en Nightly Recharge™ herstel informatie bekijken om training en rust in balans te brengen

Als de Flow webservice zonder een Polar apparaat wordt gebruikt:

- Spelers kunnen hun Team Pro trainingssessie in hun persoonlijke Flow-account bekijken
- Spelers kunnen trainingssessies handmatig aan hun Flow-account toevoegen

## BEKNOPTE HANDLEIDING VOOR DE COACH

**Vorbereidingen:** De spelers maken hun persoonlijke Polar Flow webservice-accounts aan op [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Als ze Polar apparaten hebben, krijgen ze bij het aanmaken van hun account instructies over het gebruik daarvan Nadat ze hun accounts hebben gemaakt, geven ze je hun gebruikersnamen voor het Flow-account.

1. Zorg ervoor dat je alle niet-gesynchroniseerde trainingsgegevens van de Polar Pro sensoren hebt gesynchroniseerd voordat je persoonlijke spelersaccounts met de Team Pro webservice koppelt.
2. Meld je aan op het account van je team in de Team Pro webservice.
3. Klik op  en kies **SPELERSSCHEMA**.
4. Klik op  bij een speler om het profiel van de speler te openen.
5. Typ de gebruikersnaam van het Flow-account van de speler in het veld **Polar-account koppelen**.
6. Klik op **Opslaan**.
7. Vervolgens melden de spelers zich aan op hun persoonlijke Flow-accounts en accepteren ze het koppelingsverzoek op het tabblad **Meldingen** .
8. Hun persoonlijke Flow-accounts zijn nu gekoppeld aan het Polar Team Pro-account van je team.
9. Synchroniseer de Polar Pro sensoren altijd na het koppelen van een persoonlijk spelersaccount met de Team Pro webservice.



De uitnodiging moet aan elke speler afzonderlijk worden gestuurd. Het wordt aanbevolen dat de spelers eerst een Flow-account aanmaken. Mocht een speler geen Flow-account hebben dat is geregistreerd met het e-mailadres waarnaar de uitnodiging is gestuurd, dan ontvangt de speler een e-mailbericht met daarin een link waarmee een Flow-account kan worden aangemaakt.



Een kettingpictogram  op de profielfoto van een speler in het spelersschema in Team Pro webservice geeft aan dat het persoonlijke account van de speler is gekoppeld. Alle persoonlijke trainingssessies (ook die uit het verleden) worden zichtbaar in het Team Pro-account na het koppelen van de accounts. Teamtrainingen uitgevoerd vóór het koppelen van de accounts zijn niet zichtbaar in het persoonlijke Flow-account van de speler.



Je kunt een uitnodiging voor een speler annuleren voordat de speler deze heeft geaccepteerd. Als de uitnodiging is geaccepteerd, verandert de optie in **Ontkoppelen**. Gebruik deze optie om een persoonlijk Flow profiel te ontkoppelen.

## BEKNOPTE HANDLEIDING VOOR DE SPELER

1. Maak een persoonlijk Polar Flow webservice-account aan op [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en volg de instructies op het scherm. Als je een Polar apparaat hebt, volg je bij het aanmaken van je account de instructies over het gebruik daarvan.
2. Zodra je een account hebt aangemaakt, geef je het e-mailadres van je account door aan je coach. Je coach stuurt je vervolgens een uitnodiging om je account te koppelen.
3. Meld je aan op je persoonlijke Flow-account en accepteer het koppelingsverzoek op het tabblad

### Meldingen

4. Je persoonlijke Flow-account is nu gekoppeld aan het Polar Team Pro-account van je team.



Alle persoonlijke trainingssessies (ook die uit het verleden) worden na het koppelen van de accounts zichtbaar voor de coaches in het Team Pro-account. Behalve de persoonlijke trainingssessies kunnen coaches ook de slaapstatistieken van de spelers zien, hun Nightly Recharge-status, herstelstatus en status cardiobelasting. Teamtrainingen uitgevoerd vóór het koppelen van de accounts zijn niet zichtbaar in je persoonlijke Flow-account.

## 1. Lees de beknopte handleiding voor je apparaat

Leer je Polar apparaat kennen door de beknopte handleiding te lezen die bij het apparaat werd geleverd. Zie voor meer informatie en hulp de volledige gebruiksaanwijzing en de instructievideo's op [support.polar.com](https://support.polar.com).

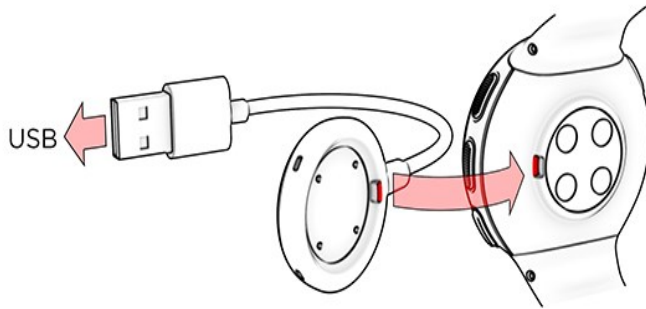
## 2. Synchroniseer je Polar apparaat dagelijks

Vergeet niet je Polar apparaat dagelijks met de Flow webservice te synchroniseren. Dan zijn al je trainings-, activiteiten-, slaapgegevens en andere informatie altijd up-to-date.

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je de FlowSync software nodig. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer de software voordat je gaat synchroniseren.

1. Sluit je Polar apparaat aan op je computer met de meegeleverde USB-kabel.
2. Het FlowSync venster wordt geopend op je computer en de synchronisatie start.

3. Voltooid wordt weergegeven zodra je klaar bent.



Telkens als je je Polar apparaat op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen 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 er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren. Als je instellingen in de Flow webservice verandert terwijl je Polar apparaat op je computer is aangesloten, druk je op de knop voor synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je Polar apparaat over te brengen.



Je kunt je apparaat ook draadloos synchroniseren via de Flow mobiele app voor iOS en Android. De Polar Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je Polar apparaat te synchroniseren met de webservice. Als je de Polar Flow app wilt gebruiken, download je deze op je mobiel uit 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. Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, koppel je het apparaat met je Polar apparaat.

## TEAM PRO AGENDAMAAND-WEERGAVE VOOR INDIVIDUELE SPELER

De functie voor individuele training voegt nieuwe informatie toe aan het venster voor individuele spelers in Team Pro webservice, zoals persoonlijke trainingssessies, informatie over activiteiten en Polar tests\* (bijvoorbeeld fitnessstest, orthostatische test, sprongtest, RR-registratie, prestatietest hardlopen, fietstest, hersteltest benen) die de speler heeft gedaan.

\* De beschikbare functies zijn afhankelijk van je Polar apparaat.

Herstelstatus: De functie Herstelstatus schat hoeveel trainingsbelasting je kunt verdragen. Het houdt je cumulatieve belasting bij - dat wil zeggen de intensiteit, het volume en de frequentie van je training en activiteit - waarbij rekening wordt gehouden met je trainingsachtergrond, en geeft een schatting van je huidige en toekomstige niveau van fysieke belasting. Klik om de informatie in een nieuw venster te openen. Je ziet dezelfde herstelstatusinformatie die in het persoonlijke Flow-account van de speler wordt getoond. Dit is alleen een weergave, de informatie zelf is niet toegankelijk.



Inactiviteitsstempel: Als je te lang (1 uur) stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitsstempel.

108%

Behaalde percentage van het dagelijkse activiteitsdoel: Toont in hoeverre je je dagelijkse activiteitsdoel hebt bereikt.



Uitgevoerde tests: RR-registratie, Orthostatische Test, Fitnessstest, Sprongtest, Prestatietest hardlopen, Prestatietest fietsen, Hersteltest benen



Teamtrainingssessie: Teamtrainingssessies zijn gemarkeerd met het teamlogo.

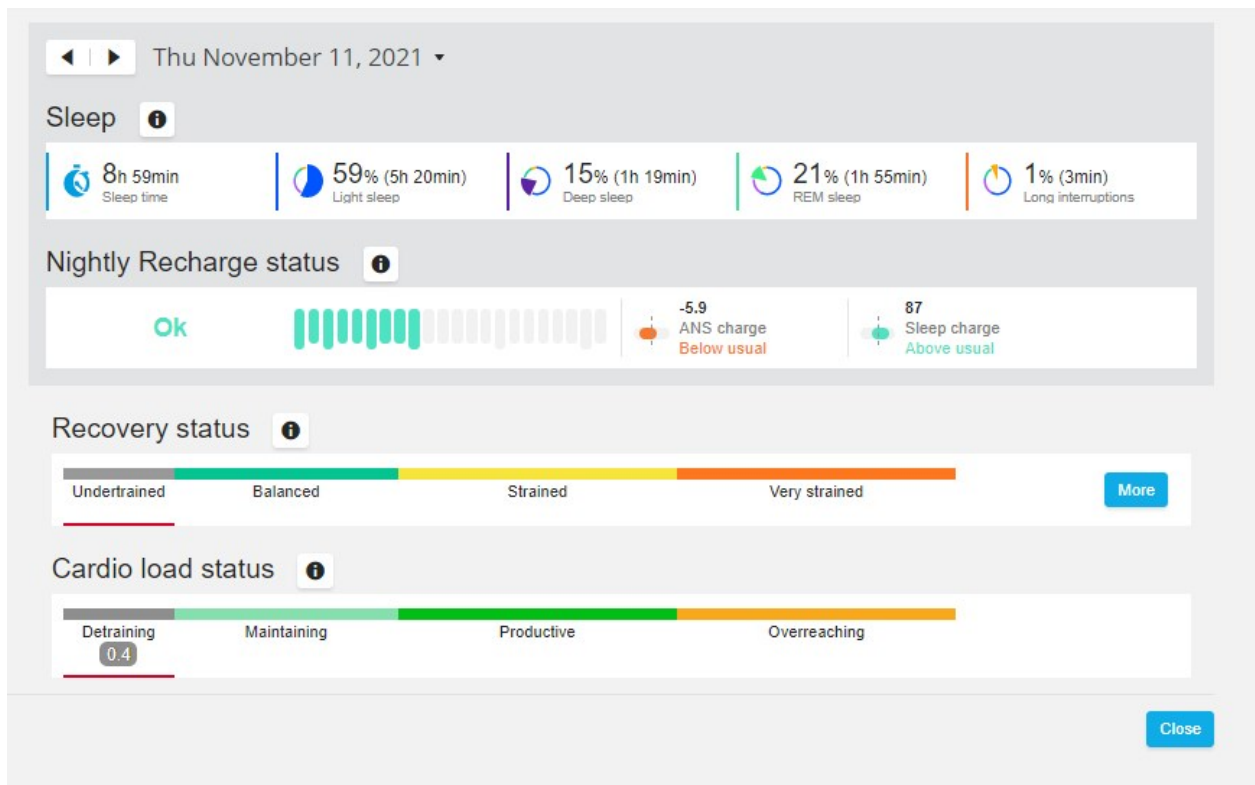


Persoonlijke trainingssessies: Persoonlijke trainingssessies zijn gemarkeerd met het sportpictogram. Klik om de informatie in een nieuw browsertabblad te openen. Je ziet dezelfde herstelstatusinformatie die in het persoonlijke Flow-account van de speler wordt getoond. Dit is alleen een weergave, de informatie zelf is niet toegankelijk.



Wedstrijd/spel: Teamsessies van het type wedstrijd/spel zijn voorzien van een zwart sportpictogram.

## TEAM PRO AGENDADAG-WEERGAVE VOOR INDIVIDUELE SPELER







## Handig om te weten

- In de agendaweergave voor het **hele team** worden alleen de teamtrainings sessies getoond.
- In de agendaweergave voor individuele spelers worden zowel de trainingssessies voor het team als de persoonlijke sessies getoond.
- Rapporten bevatten alleen teamtrainingen, geen individuele sessies.
- In de persoonlijke Flow-accounts van de spelers zijn de teamtrainingen gemarkeerd met het sportprofielpictogram (in het Team Pro-account zijn deze trainingen gemarkeerd met het teamlogo).


## De persoonlijke Flow-account van een speler loskoppelen van de Team Pro webservice

Een speler of coach kan de toegangslink tot het account op elk moment verwijderen. Als je een speler loskoppelt van het Team Pro-account, wordt de persoonlijke trainingsinformatie van de speler uit het teamaccount verwijderd. De coach kan de link verwijderen in de Team Pro webservice, de spelers kunnen dat in hun persoonlijke Flow-account doen.

### Coach

1. Meld je aan op het account van je team in de Team Pro webservice.
2. Klik op  en kies **SPELERSSCHEMA**.
3. Klik op  bij een speler om het profiel van de speler te openen.
4. Klik op **Ontkoppelen** naast het e-mailadres van de speler in het veld **Gekoppeld Polar-account**.
5. Klik op **Opslaan**.


### Speler

1. Log in op je persoonlijke Polar Flow-account op [flow.polar.com](https://flow.polar.com)
2. Klik op  (naam/profielfoto) rechtsboven.
3. Kies **Instellingen**.
4. Klik in het gedeelte voor accounttoegang op **Verwijderen** voor de organisatie die je wilt verwijderen.

## POLAR SNELHEIDSZONES

Snelheidszones bieden een gemakkelijke manier om de intensiteit van je training op basis van snelheid te kiezen en te volgen, en helpen je je training voor optimale effecten af te wisselen met diverse trainingsintensiteiten. Er zijn vijf zones en je kunt de standaardzones gebruiken of je eigen zones definiëren. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheidszones voor iemand met een relatief hoog conditieniveau. De zones kunnen worden bewerkt in de Team Pro webservice en kunnen afzonderlijk worden aangepast voor elke sport.

## SNELHEIDSZONES BEWERKEN

1. Kies  rechtsboven in het scherm.
2. Kies **Teaminstellingen**.
3. Kies **SPORTPROFIELEN** en het profiel dat je wilt bewerken (als je slechts één sportprofiel hebt, wordt dit automatisch gekozen).
4. Kies **Vrij** onder **TYPE SNELHEIDSZONE** en pas de zones aan.
5. Klik op **OPSLAAN**.

## SPRINTS

Het aantal sprints dat een speler tijdens een trainingssessie neemt, wordt geteld. Elke versnellingswaarde van meer dan 2,8 m/s<sup>2</sup> wordt als sprint beschouwd. De lengte van een versnelling kan variëren. Het kan een explosieve beweging van slechts drie stappen zijn of het kan een langere, 20-30 meter maximale sprint zijn. Beide inspanningen worden als één sprint geclassificeerd als de drempelwaarde van 2,8 m/s<sup>2</sup> wordt overschreden.



## SPRINTDREMPEL

Volg het aantal sprintacties gebaseerd op versnelling of snelheidsdrempel. Kies uit standaard of vrij. Als je vrij kiest, kun je de drempel handmatig instellen. De waarde kan ingesteld worden als snelheid (km/h) of versnelling (m/s<sup>2</sup>). De standaardversnellingswaarde is 2,8 m/s<sup>2</sup>.

Je kunt het type sprintdrempel instellen via de Team Pro webservice in **Instellingen > Sportprofielen**.

## TRAININGSBELASTING

De functie Trainingsbelasting geeft je meer inzicht in de hoeveelheid inspanning die een trainingssessie vergt. Trainingsbelasting wordt voor elke trainingssessie berekend op basis van intensiteit en duur. De functie Trainingsbelasting maakt de inspanning voor een korte sessie met hoge intensiteit vergelijkbaar met die voor een lange met een lage intensiteit. De waarde voor de trainingsbelasting wordt voor de gebruiker uitgedrukt in dagen en uren voor een meer gedetailleerde vergelijking tussen sessies.

De trainingsbelasting is gebaseerd op intensiteit en duur van een trainingssessie. De intensiteit wordt gemeten aan de hand van de hartslag en de berekening wordt tevens beïnvloed door je persoonlijke gegevens als leeftijd, geslacht, gewicht, VO2max en trainingsgeschiedenis. Voordat de trainingsgeschiedenis beschikbaar is, wordt de selectie van je trainingsachtergrond in de berekening gebruikt. We gebruiken ook je aerobe en anaerobe drempelwaarden in de berekening. Als je die betrouwbaar gemeten hebt, werk de standaardwaarden dan bij in de webservice. De sport van een sessie wordt via een sportspecifieke factor in aanmerking genomen, hetgeen de nauwkeurigheid van de berekening bevordert.

**Licht** 0-6 uur

**Redelijk** 7-12 uren

**Veeleisend** 13-24 uren

**Zeer veeleisend** 25-48 uren

**Extreem** Meer dan 48 uur

Trainingsbelasting kan worden weergegeven als cardiobelasting en spierbelasting, hersteltijd of als een score. Cardiobelasting meet je cardiale respons op de trainingssessies, in andere woorden: het vertelt je hoe zwaar jouw trainingssessie je cardiovasculaire systeem heeft belast. Spierbelasting meet de belasting van een trainingssessie op je bewegingsapparaat, dat bestaat uit je gewrichten, spieren en skelet. Hersteltijd geeft een schatting van de tijd die je nodig hebt om volledig te herstellen van je training. De score van je trainingsbelasting is een numerieke waarde voor de geschatte hoeveelheid koolhydraten en eiwitten die tijdens de training als energie worden verbruikt. In een trainingssessie van 30 tot 90 minuten loopt deze numerieke waarde gewoonlijk uiteen van 50 tot 250.

Je kunt instellen hoe je de trainingsbelasting wilt weergeven in de Team Pro webservice in **Instellingen > Algemeen**. Je kunt kiezen om de trainingsbelasting weer te geven als **cardiobelasting en spierbelasting, hersteltijd** of **score**.

## CARDIOBELASTING

Cardiobelasting meet je cardiale respons op een trainingssessie, met andere woorden: het vertelt je hoe zwaar een trainingssessie je cardiovasculaire systeem belast. Cardiobelasting wordt weergegeven als trainingsimpuls (TRIMP), een algemeen aanvaarde methode om trainingsbelasting te kwantificeren. TRIMP wordt na elke training berekend met behulp van je hartslaggegevens en de duur van je sessie en wordt beïnvloed door je fysieke instellingen, je rust- en maximale hartslag en je geslacht.

Cardiobelasting wordt tijdens live sessies niet bijgewerkt in de app. Deze wordt na de trainingssessie tijdens het synchroniseren in de Team Pro webservice berekend.

### Beschrijving en aanduiding met bullets

Voor de beschrijvingen en aanduiding met bullets voor cardiobelasting wordt een schaal van 1 tot 5 gebruikt: **Zeer laag, Laag, Gemiddeld, Hoog, Zeer hoog**. De beschrijvingen en aanduiding met bullets passen zich aan en zijn toegevoegd aan de absolute numerieke waarde om je te helpen de belasting van een enkele trainingssessie te interpreteren. Ze geven aan hoe zwaar je trainingssessie was vergeleken met je trainingssessiegemiddelde over de afgelopen 90 dagen. Omdat ze zich aanpassen, is er geen direct verband met de absolute numerieke waarden.

Ze veranderen op basis van je voortgang: hoe meer je traint, hoe meer je aankunt. Dat betekent ook dat een belastingwaarde die enkele maanden geleden bijvoorbeeld 3 bullets (Gemiddeld) scoorde, nu 2 bullets (Laag) krijgt, omdat je tolerantie voor training is verbeterd. Dit weerspiegelt het feit dat eenzelfde trainingssessie, afhankelijk van je trainingsgeschiedenis en huidige conditie, een andere impact op je cardiovasculaire systeem kan hebben.

## Status cardiobelasting

Je Status cardiobelasting bekijkt hoe je Belasting zich verhoudt tot je Tolerantie en geeft aan wat de impact van je training op je lichaam is. Door je Status cardiobelasting te volgen, kun je het totale trainingsvolume op korte en lange termijn in de gaten houden.

Wanneer je je Status cardiobelasting gaat volgen, moet je eerst een tijdje gegevens verzamelen en je persoonlijke basislijn voor analyse opbouwen voordat we je nauwkeurige feedback kunnen geven over je status. Je hebt een zekere hoeveelheid trainingsgeschiedenis nodig voordat je belasting en tolerantie betrouwbaar kunnen worden vastgesteld. Daarom zie je niet meteen alle beschikbare informatie. Het duurt enkele weken om een basislijn vast te stellen. Voordat we nauwkeurige feedback kunnen geven, zie je een schatting (aangegeven met een \*).

Je Status cardiobelasting gebruikt je gemiddelde dagelijkse belasting van de afgelopen trainingsperiode van 28 dagen als invoer. Je verzamelt dus toch gegevens om een basislijn op te bouwen tijdens je eerste vier trainingsweken, ook als je nog geen trainingsgeschiedenis in Flow hebt. Tijdens deze periode kan je Status cardiobelasting nog steeds onnauwkeurig zijn. Vooral als je lichtere of zwaardere trainingsweken hebt die afwijken van je gewone trainingshoeveelheid, kan dit een vertekend beeld geven van je Status cardiobelasting op korte termijn en je een status laten zien die misschien niet juist is. Na een maand trainen met een voor jou gebruikelijke trainingshoeveelheid zou je Status cardiobelasting betrouwbaar moeten zijn.

## SPIERBELASTING


Spierbelasting meet de belasting van een trainingssessie op je bewegingsapparaat, dat bestaat uit je gewrichten, spieren en skelet. Spierbelasting helpt de trainingsbelasting te berekenen bij zeer intensieve anaerobe trainingssessies, zoals korte intervallen, sprints en heuvelsessies, waarbij je hartslag onvoldoende tijd heeft om te reageren op de veranderingen in intensiteit.

Spierbelasting wordt aangegeven met een numerieke waarde. Daarnaast wordt voor de spierbelasting een beschrijving en aanduiding met bullets gebruikt met een schaal van 1 tot 5: Zeer laag, Laag, Gemiddeld, Hoog, Zeer hoog. De beschrijvingen en aanduiding met bullets passen zich aan en zijn toegevoegd aan de absolute numerieke waarde om de spelers te helpen de belasting van een enkele trainingssessie te interpreteren. Spierbelasting wordt automatisch berekend op basis van je vermogensgegevens uit trainingssessies met zowel outdoor- als indoorprofielen als er GPS- en/of versnellingsgegevens beschikbaar zijn van op hardlopen gebaseerde sportprofielen (met uitzondering van ijshockey en volleybal).

Omdat de spierbelasting wordt berekend uit vermogensgegevens is het belangrijk dat de vermogenszones voor elke speler nauwkeurig zijn vastgelegd. Vermogenszones worden bepaald in verhouding tot het MAP (maximaal aerobe vermogen). Als de spelers hun MAP-waarden (maximale aerobe vermogen) hebben gemeten, update je deze in hun profielinstellingen in het **Spelersschema** onder **Teaminstellingen**. Als het

persoonlijke Flow-account van een speler niet is gekoppeld aan Team Pro, wordt de MAP-waarde berekend aan de hand van de VO2max-waarde.

## Spierbelasting aan een sportprofiel toevoegen

1. Kies  rechtsboven in het scherm.
2. Kies Sportprofielen.
3. Kies Bewerken in het sportprofiel waaraan je spierbelasting wilt toevoegen.
4. Schakel **Spierbelasting en vermogenszones** in.
5. Kies **Opslaan**.



Nadat je in de sportprofielinstellingen de instelling Spierbelasting hebt veranderd (aan of uit) in de Team Pro webservice, meld je je af en vervolgens weer aan bij de Team Pro app om de verandering te activeren.

# ONDERHOUD VAN JE POLAR TEAM PRO

Het is belangrijk om de instructies voor verzorging en onderhoud te volgen om een lange levensduur van de Polar Team Pro trainings- en coachingsoplossing te waarborgen.

## POLAR PRO SENSOR

- Maak de sensoren los van de borstbanden en berg ze apart op.
- Spoel de sensoren na elk gebruik af onder lauw stromend water.
- Plaats geen vochtige sensoren in het docking station.
- Bewaar de sensoren in het docking station.
- Als de sensoren niet dagelijks gebruikt worden of voor langere tijd opgeslagen worden, laad ze dan regelmatig op om een volledig ontladen van de sensorbatterijen te voorkomen.

## BORSTBANDEN

- Spoel de borstbanden na elk gebruik af onder lauw stromend water.
- Was de borstbanden na elk vijfmaal gebruiken in een wasmachine op 40 °C (104 °F). Gebruik altijd het waszakje (inbegrepen in de set). Maak de sensor vóór het wassen los van de borstband!
- Gebruik geen bleekmiddel of wasverzachter.
- Bewaar de borstbanden in de Polar Team Pro tas, in het waszakje.
- Berg de borstbanden niet nat op.

## POLAR PRO TEAM DOCKING STATION

- Veeg het docking station geregeld schoon met een vochtige doek.
- Gebruik het niet bij regen of in vochtige omstandigheden.
- Gebruik of plaats het liever niet in direct zonlicht.

## TECHNISCHE SPECIFICATIE

### Polar Pro sensor

Batterijtype: Oplaadbare 390 mAh Li-pol-batterij of oplaadbare 501 mAh Li-pol-batterij (sensoren gemarkeerd met een cirkelsymbool aan de achterzijde).



Materialen sensor: ABS, ABS + 30% GF, PC, roestvrij staal

Materialen borstband: 38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

Gebruikstemperatuur: -10 °C tot +45 °C (14 °F tot 113 °F)

## **Polar Pro Team docking station**

Batterijtype: 2800 mAh Li-poly oplaadbare batterij

Materialen docking station: ABS + PC, PC, koper (verguld), staal, roestvrij staal, aluminium, LDPE/TPR

Gebruikstemperatuur: 0 °C tot +35 °C (32 °F tot 95 °F)

# **BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE**

## **MET WISSELSTROOM GEVOEDE APPARATEN**

Deze voorzorgen gelden voor alle producten die op een standaard stopcontact worden aangesloten.

Het niet in acht nemen van de volgende voorzorgsmaatregel kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben vanwege een elektrische schok of door brand of schade in het apparaat.

Een geschikte voedingsbron kiezen voor het apparaat

- Gebruik alleen de voedingseenheid en de AC voedingskabel die bij het apparaat geleverd zijn of die u van een erkend servicecentrum gekregen hebt.
- De AC adapter is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.
- Ga na of uw stopcontact het type stroom levert dat op de voedingseenheid is aangegeven (in termen van spanning [V] en frequentie [Hz]). Raadpleeg een deskundige technicus als u niet zeker weet welk type stroom bij u thuis wordt geleverd.
- Gebruik geen niet-standaard voedingsbronnen, zoals generatoren of omvormers, zelfs niet als de spanning en de frequentie goed lijken. Gebruik alleen wisselstroom die door een standaard stopcontact wordt geleverd.
- Voorkom overbelasting van het stopcontact, verlengsnoer, contactdoos en andere elektrische aansluitingen. Ga na of ze goedgekeurd zijn voor levering van de totale hoeveelheid stroom (in ampères [A]) die door het apparaat wordt opgenomen (aangegeven op de voedingseenheid) en door eventuele andere apparaten die op hetzelfde stroomcircuit zijn aangesloten.

Voorkom schade aan voedingskabels en voedingseenheid:

- Zorg dat er niet over de voedingskabels kan worden gelopen.
- Voorkom dat de voedingskabels bekneld raken of scherp gebogen kunnen worden, met name bij de aansluiting op het stopcontact, de voedingseenheid en het apparaat.
- Trek niet aan voedingskabels, leg ze niet in de knoop, buig ze niet scherp om en gebruik ze niet op andere wijze onjuist.
- Stel voedingskabels niet bloot aan warmtebronnen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van voedingskabels. Laat ze er niet op bijten of kauwen.
- Trek bij het loskoppelen van de voedingskabel aan de stekker, niet aan de kabel.

Als een voedingskabel of voedingseenheid beschadigd raakt, stop het gebruik daarvan dan onmiddellijk. Koppel het apparaat los tijdens onweer en wanneer het langere tijd niet gebruikt wordt.

Sluit apparaten met een AC voedingskabel voor wisselstroom, die op de voeding worden aangesloten, altijd volgens onderstaande instructies aan.

1. Steek de stekker van de AC voedingskabel zover mogelijk in de voedingseenheid.
2. Steek het andere einde van de AC voedingskabel in het stopcontact.

## **MET BATTERIJ GEVOEDE APPARATEN**

De volgende voorzorgsmaatregelen gelden voor alle producten die oplaadbare of wegwerpbatterijen gebruiken.

Onjuist gebruik van batterijen kan lekkage van batterijvloeistof, oververhitting of ontploffing tot gevolg hebben. Vrijkomende batterijvloeistof is bijtend en kan giftig zijn. Het kan verbranding van de huid en de ogen veroorzaken en is gevaarlijk bij inslikken.

Alleen oplaadbare batterijen:

- Laad deze alleen op met de lader die bij het product is geleverd.

## **DRAADLOZE APPARATEN**

Verwijder voordat je in een vliegtuig stapt of een draadloos apparaat in je bagage stopt, die gecontroleerd gaat worden, de batterijen uit het draadloze apparaat of schakel het uit (indien het een aan/uit-schakelaar heeft). Draadloze apparaten kunnen net als een mobiele telefoon energie op radiofrequentie (RF) uitzenden zolang batterijen geïnstalleerd zijn en het apparaat ingeschakeld is (indien het een aan/uit-schakelaar heeft).

## **ALLE APPARATEN**

Probeer ze niet te repareren

Demonteer, open, onderhoud of wijzig de hardware of de voeding niet. Anders ontstaat het risico op een elektrische schok of andere schade. Elk blijk van een poging het apparaat te openen en/of te wijzigen, inclusief lostrekken, doorboren of verwijderen van een of meer labels, doet de beperkte garantie vervallen.

## **VERSTIKKINGSGEVAAR**

Dit apparaat kan kleine onderdelen bevatten die verstikkingsgevaar kunnen opleveren voor kinderen onder drie jaar. Houd kleine onderdelen buiten bereik van kinderen.

## **INFORMATIE OVER REGELGEVING**

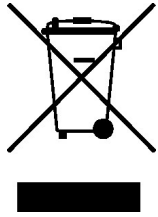
### **POLAR PRO TEAM DOCKING STATION**

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf.





Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. De relevante conformiteitsverklaring en andere informatie over de regelgeving voor elk product zijn te vinden op [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2006/66/EC en 2012/19/EU. Afzonderlijke afvalverwerking voor batterij en elektronica.

## Conformiteitsverklaring

### Canada

Polar Electro Oy heeft de gebruiker geen toestemming gegeven wijzigingen of aanpassingen in dit apparaat aan te brengen. Veranderingen of aanpassingen kunnen de gebruiker de bevoegdheid ontnemen om dit apparaat te bedienen.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

### Verenigde Staten

Polar Electro Oy heeft de gebruiker geen toestemming gegeven wijzigingen of aanpassingen in dit apparaat aan te brengen. Veranderingen of aanpassingen kunnen de gebruiker de bevoegdheid ontnemen om dit apparaat te bedienen.

## Informatie over FCC-regelgeving

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-regelgeving. Het gebruik is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden: (1) het apparaat mag geen hinderlijke storing veroorzaken en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing tolereren, inclusief storing die een ongewenste werking kan veroorzaken.

## POLAR PRO SENSOR

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. De relevante conformiteitsverklaring en andere informatie over de regelgeving voor elk product zijn te vinden op [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2006/66/EC en 2012/19/EU. Afzonderlijke afvalverwerking voor batterij en elektronica.

## CONFORMITEITSVERKLARING

### Canada

Polar Electro Oy heeft de gebruiker geen toestemming gegeven wijzigingen of aanpassingen in dit apparaat aan te brengen. Veranderingen of aanpassingen kunnen de gebruiker de bevoegdheid ontnemen om dit apparaat te bedienen.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informatie over regelgeving Industry Canada (IC)

Dit apparaat voldoet aan de licentievrije RSS standaard(en) van Industry Canada. Het gebruik is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden: (1) het apparaat mag geen storing veroorzaken en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing tolereren, inclusief storing die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

### VERENIGDE STATEN

Polar Electro Oy heeft de gebruiker geen toestemming gegeven wijzigingen of aanpassingen in dit apparaat aan te brengen. Veranderingen of aanpassingen kunnen de gebruiker de bevoegdheid ontnemen om dit apparaat te bedienen.

Informatie over FCC-regelgeving

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-regelgeving. Het gebruik is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden: (1) het apparaat mag geen hinderlijke storing veroorzaken en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing tolereren, inclusief storing die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking. Deze apparatuur is getest en blijkt te voldoen aan de grenswaarden voor een digitaal apparaat van klasse B, volgens deel 15 van de FCC-regelgeving. Deze grenswaarden beogen een redelijke

bescherming te bieden tegen schadelijke storing in een woonomgeving. In deze apparatuur worden radiofrequenties opgewekt en gebruikt en, als de apparatuur niet volgens de instructies wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan deze hinderlijke storing veroorzaken in radiocommunicatie. Dit biedt echter geen garantie dat geen storing zal optreden in een bepaalde installatie.

Als deze apparatuur schadelijke storing veroorzaakt in radio- of televisieontvangst, hetgeen bepaald kan worden door de apparatuur uit en in te schakelen, wordt de gebruiker geadviseerd de storing op te heffen door een of meer van de volgende maatregelen te nemen:

1. Verplaats de ontvangstantenne of wijzig de richting.
2. Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
3. Sluit de apparatuur op een ander stopcontact of een andere groep aan dan die waarop de ontvanger is aangesloten.
4. Vraag de dealer of een ervaren radio- of tv-technicus om raad.

Dit product zendt radiofrequenties uit, maar het uitgestraalde vermogen ligt ver onder de grenswaarden van FCC voor blootstelling aan radiofrequenties. Deze apparatuur voldoet aan de grenswaarden van FCC voor blootstelling aan radiofrequenties voor een niet gecontroleerde omgeving. Het apparaat moet echter op zo'n manier worden gebruikt dat de kans op menselijk contact met de antenne tijdens normaal gebruik wordt beperkt.

## **VOORZORGSMAATREGELEN**

Het Polar Team Pro geeft prestatie-indicatoren. De oplossing is bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Hij meet hartslag, snelheid en afstand. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

De oplossing 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 een storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen interferenties veroorzaken tijdens 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 sensor 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 band van de sensor 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.

## 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 herstelde van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je zwanger?

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 plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen met trainen 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 met pacemakers. In de praktijk zijn er geen berichten 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 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.

Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding. Als je parfum of een insectenwerend middel op je huid aanbrengt, dien je ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met het trainingsapparaat of de hartslagsensor.

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR-GARANTIE

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Voor klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft, wordt deze beperkte internationale Polar-garantie verleend door Polar Electro, Inc. Voor klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft, wordt deze beperkte internationale Polar-garantie verleend door Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke gebruiker of koper van dit apparaat, dat het product vrij zal zijn van 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, gebroken of bekraste behuizingen of displays, de armband, 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 één van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

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

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).

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2008 gecertificeerd bedrijf.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in één of andere vorm worden gebruikt of verveelvoudigd.

De namen en logo's in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's gemarkeerd met een ®-symbool in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde 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.

iPad is een handelsmerk van Apple Inc., gedeponeerd in de V.S. en andere landen. Lightning is een handelsmerk van Apple Inc.

“Made for iPad” betekent dat een elektronische accessoire specifiek bedoeld is voor aansluiting op iPad en door de ontwikkelaar gecertificeerd is te voldoen aan de prestatienormen van Apple. Apple is niet

aansprakelijk voor de werking van dit apparaat of het voldoen aan veiligheids- en wettelijke normen. Het gebruik van deze accessoire met iPad kan de draadloze prestaties beïnvloeden.

Lightning-kabel en USB type-A:

De Lightning-kabel werkt met iPad Air 2, iPad mini 3, iPad met Retina-display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4e generatie), iPad mini.

USB werkt met iPad Air 2, iPad mini 3, iPad met Retina-display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4e generatie), iPad mini.

iPad en Retina zijn handelsmerken van Apple Inc., gedeponeerd in de V.S. en andere landen. iPad Air, iPad mini en Lightning zijn handelsmerken van Apple Inc.

## **PRIVACYBELEID VAN POLAR**

### **POLAR TEAM PRO – INSTRUCTIES VOOR TEAMS**

Bij aankoop van het Polar Team Pro product gaat het team een overeenkomst aan met Polar. Volgens deze overeenkomst treedt Polar op als de gegevensverwerker die verantwoordelijk is voor het opslaan en beheren van de informatie die wordt geüpload naar de Polar Team Pro service. Het team is de verwerkingsverantwoordelijke en als zodanig verantwoordelijk voor de gegevens die worden geüpload naar de service en hoe deze gegevens worden verwerkt. Het team moet ervoor zorgen dat de informatie over de spelers correct is en behandelt verzoeken om gegevensverwerking van individuele spelers, zoals het verwijderen van informatie uit de service. Polar zal de informatie verwerken volgens de instructies en gebruiksvoorwaarden die met de verwerkingsverantwoordelijke zijn overeengekomen.

Als de hoofdgebruiker van het team zich registreert bij de Polar Team Pro service, wordt er een bevestigingsbericht gestuurd naar het e-mailadres dat de hoofdgebruiker heeft opgegeven. Dit e-mailadres moet binnen 30 dagen worden bevestigd, anders wordt het gemaakte account geblokkeerd en is het niet mogelijk zich aan te melden bij de Polar Team Pro service. Verificatie van het e-mailadres is echter ook na 30 dagen nog mogelijk.

De persoonsgegevens van de spelers worden opgeslagen in de Polar Team Pro service. De informatie dient te worden verwerkt in overeenstemming met de privacywetgeving voor gegevens van het land waarin Polar Team Pro wordt gebruikt. Het team is verantwoordelijk voor het verkrijgen van toestemming van de spelers voor het gebruik van hun gegevens als de wetgeving van het land in kwestie dat vereist. Voor minderjarigen geldt dat schriftelijke toestemming van de wettelijke vertegenwoordiger van de speler moet worden verkregen als de wetgeving van het land in kwestie dat vereist.

In de meeste landen heeft iemand volgens de wetgeving recht op toegang tot de eigen persoonsgegevens. In de praktijk kan dit bijvoorbeeld betekenen dat spelers kunnen vragen om hun persoonsgegevens in te zien of om deze te verwijderen. In dat geval dient de speler contact op te nemen met de persoon die verantwoordelijk is voor de gegevens van het team.

Het privacybeleid van Polar moet beschikbaar zijn voor spelers en wettelijke vertegenwoordigers van minderjarige spelers, zodat ze inzicht hebben in hoe hun gegevens in het systeem van Polar worden verwerkt.

## **POLAR TEAM PRO – INSTRUCTIES VOOR SPELERS**

De gegevens van de spelers (zoals nummer, naam, geboortedatum) worden opgeslagen in de Polar Team Pro service. Alle informatie wordt opgeslagen op de server van de serviceprovider die Polar gebruikt. Informatie over trainingssessies wordt maximaal twee maanden op de iPad van het team bewaard, en van daaruit naar de Polar Team Pro webservice verzonden. De persoonlijke Polar-accounts van de individuele spelers kunnen worden gekoppeld aan de Polar Team Pro service, zodat de coach deze ook kan bekijken. Iedere speler geeft het team toestemming om zijn/haar trainingsinformatie op zijn/haar persoonlijke account te bekijken. De speler kan deze toestemming ook weer intrekken. De persoonlijke Polar Flow-accounts van de spelers zijn opgenomen in de Polar Flow service en de informatie is opgeslagen op de servers van de serviceprovider van Polar. De servers bevinden zich in de EU of buiten de EU.

Spelers hebben recht op toegang tot hun persoonsgegevens zoals vastgelegd in de privacywetgeving van het land in kwestie. Dit houdt meestal in dat spelers bijvoorbeeld het recht hebben om de gegevens die over ze worden bewaard in te zien, en kunnen vragen om deze gegevens te verwijderen. Wanneer spelers hun persoonsgegevens willen inzien, dienen ze contact op te nemen met de persoon die verantwoordelijk is voor de teamgegevens.

Je vindt meer informatie over het beleid van Polar inzake gegevensbescherming op <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

## **AANSPRAKELIJKHEID**

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

1.7 NL 6/2023