

POLAR®

POLAR GRIT X



GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	2
Polar Grit X gebruiksaanwijzing	8
Inleiding	8
Je Grit X optimaal gebruiken	9
Polar Flow app	9
Webservice Polar Flow	9
Aan de slag	10
Je horloge configureren	10
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app	11
Optie B: Configureren met je computer	11
Optie C: Configureren op het horloge	11
Knopfuncties en bewegingen	11
Tijdweergave en menu	12
Pre-trainingsmodus	12
Tijdens de training	12
Kleuren touch-display	13
Meldingen bekijken	13
Tikfunctie	13
Verlichting inschakelen	13
Displayweergave en menu	13
Displayweergaven	13
Menu	19
Instellingen	22
Menu Snelinstellingen	22
Een mobiel apparaat met je horloge koppelen	22
Koppeling verwijderen	24
De firmware bijwerken	24
Met mobiel apparaat of tablet	24
Met computer	24
Instellingen	25
Algemene instellingen	25
Koppelen en synchroniseren	26
Fietsinstellingen	26
Continue hartslagmeting	26
Vliegmodus	26
Helderheid verlichting	26
Niet storen	26
Smartphonemeldingen	26
Eenheden	27
Taal	27
Inactiviteitswaarschuwing	27
Trilling	27
Ik draag mijn horloge om mijn	27
Plaatsbep. systeem	27
Info over je horloge	27
Weergaven kiezen	28
Displayweergave	28
Tijd & datum	28
Tijd	28
Datum	28
Datumnotatie	28
Eerste dag van de week	28
Fysieke instellingen	28

Gewicht	29
Lengte	29
Geboortedatum	29
Geslacht	29
Trainingsachtergrond	29
Activiteitsdoel	29
Gewenste slaapduur	30
Maximale hartslag	30
Rusthartslag	30
VO2max	30
Pictogrammen op het display	31
Opnieuw opstarten en resetten	31
Het horloge opnieuw opstarten	31
De fabrieksinstellingen van je horloge herstellen	31
Vanaf je horloge de fabrieksinstellingen herstellen	31
Via FlowSync software de fabrieksinstellingen herstellen	32
Training	33
Hartslagmeting bij de pols	33
Je horloge dragen als je je hartslag meet aan de pols	33
Je horloge dragen wanneer je geen hartslag meet bij je pols	34
Trainings sessie starten	34
Een geplande trainingssessie starten	35
Een multisportsessie starten	36
Snelmenu	36
Tijdens de training	39
Door de trainingsweergaven bladeren	39
Timers instellen	41
Intervaltimer	42
Afteltimer	42
Een hartslagzone, snelheidszone of vermogenszone vergrendelen	42
Een hartslagzone vergrendelen	43
Een snelheids-/tempozone vergrendelen	43
Een vermogenszone vergrendelen	43
Ronde markeren	43
Van sport wisselen tijdens een multisportsessie	44
Trainen met een doel	44
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie	44
Informatie trainingsdoel weergeven	44
Meldingen	44
Trainingssessie pauzeren of stoppen	45
Trainingsoverzicht	45
Na de training	45
Trainingsgegevens in de Polar Flow app	48
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice	49
Functies	50
GPS	51
Vervaldatum A-GPS	51
Routebegeleiding	52
Een route aan je horloge toevoegen	52
Een trainingssessie starten met routebegeleiding	52
Onderweg van route veranderen	52
Begeleiding op het display	52
Terug naar start	52
Wedstrijdtempo	53
Strava Live-segmenten	53
Je Strava-account koppelen met je Polar Flow-account	54
Strava-segmenten importeren in je Polar Flow-account	54
Start een trainingssessie met Strava Live-segmenten	54

Hill Splitter™	55
Hill Splitter-weergave aan een sportprofiel toevoegen	56
Trainen met Hill Splitter	56
Hill Splitter-samenvatting	57
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app	57
Komoot	59
Je Komoot-account koppelen met je Polar Flow-account	60
Komootroutes synchroniseren met je horloge	60
Een trainingssessie met een Komootroute starten	61
Smart Coaching	62
Training Load Pro	62
Cardiobelasting	62
Ervaren belasting	62
Spierbelasting	63
Trainingsbelasting van één trainingssessie	63
Belasting en tolerantie	63
Status cardiobelasting	64
Status cardiobelasting op je horloge	64
Langetermijnanalyse in de Flow app en webservice	64
FuelWise™	66
Trainen met FuelWise	67
Slimme koolhydraten reminder	67
Handmatige koolhydraten reminder	68
Drink reminder	68
Prestatietest hardlopen	68
De test uitvoeren	69
Testresultaten	70
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app	72
Hardloopvermogen vanaf de pols	72
Hardloopvermogen en spierbelasting	73
Hardloopvermogen weergeven op je horloge	73
Polar-programma hardlopen	74
Polar hardloopprogramma maken	74
Trainingssessie voor hardlopen starten	75
Je voortgang volgen	75
Running Index	75
Kortetermijnanalyse	76
Langetermijnanalyse	76
Trainingseffect	77
Smart Calories	79
Continue hartslagmeting	79
Continue hartslagmeting op je horloge	79
24/7 activiteitsmeting	80
Activiteitsdoel	80
Activiteitsgegevens op je horloge	81
Inactiviteitswaarschuwing	81
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice	81
Activiteitengids	81
Activity Benefit	82
Nightly Recharge™ herstelmeting	82
Details AZS-herstel in de Polar Flow app	85
Details slaapherstel in Polar Flow	86
Voor beweging	86
Voor slapen	86
Voor herstellen van energieniveaus	86
Sleep Plus Stages™ slaapregistratie	87
SleepWise™	92
Dagelijks Boosteffect van slaap	92

Slaap per week	95
Wetenschappelijke achtergrond	97
Serene™ geleide ademhalingsoefening	97
Fitness Test met hartslagmeting aan de pols	99
Vóór de test	100
De test uitvoeren	100
Testresultaten	100
De test uitvoeren	100
Testresultaten	101
Conditieklassen	101
Mannen	101
Vrouwen	101
VO2max	102
FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding	102
Tijdens de training	104
Sportprofielen	105
Hartslagzones	106
Hartslagsensormodus	106
Hartslagsensormodus inschakelen	106
Hartslag delen stoppen	106
Snelheidszones	106
Instellingen snelheidszone	106
Trainingsdoel met snelheidszones	107
Tijdens de training	107
Na de training	107
Snelheid en afstand vanaf de pols	107
Pasfrequentie vanaf de pols	107
Zwemgegevens	108
Zwembad zwemmen	108
Instelling baanlengte	108
Open water zwemmen	108
Hartslag meten in het water	109
Een zwemsessie starten	109
Tijdens het zwemmen	109
Na het zwemmen	109
Barometer	110
Kompas	111
Weer	112
Opties voor energiebesparing	114
Energiebronnen	115
Overzicht van energiebronnen	115
Gedetailleerde analyse in de Flow mobiele app	116
Smartphonemeldingen	116
Smartphonemeldingen inschakelen	116
Niet storen	117
Meldingen bekijken	117
Muziekbediening	117
Vanuit de displayweergave	117
Tijdens de training	118
Verwisselbare polsbanden	118
Polsband verwisselen	118
Compatibele sensoren	118
Polar H10 hartslagsensor	118
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart	119
Polar Speed sensor Bluetooth® Smart	119
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart	119
Vermogenssensoren van andere fabrikanten	119
Sensoren koppelen met je horloge	119

Een hartslagsensor met je horloge koppelen	119
Een loopsensor koppelen met je horloge	120
Loopsensor kalibreren	120
Een fietssensor met je horloge koppelen	120
Fietsinstellingen	121
Wielmaat bepalen	121
Fietsvermogenssensor kalibreren	121
Koppeling verwijderen	122
Polar Flow	123
Polar Flow app	123
Trainingsgegevens	123
Activiteitsgegevens	123
Slaapgegevens	123
Sportprofielen	123
Afbeelding delen	123
De Polar Flow app gaan gebruiken	123
Polar Flow webservice	124
Trainingsdagboek	124
Rapporten	124
Programma's	124
Sportprofielen in Polar Flow	124
Sportprofiel toevoegen	125
Sportprofiel bewerken	125
Je training plannen	127
Een trainingsplan maken met de Seizoensplanner	127
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app en webservice	127
Snel doel	128
Gefaseerd doel	128
Favorieten	128
Doelen naar je horloge synchroniseren	129
Favorieten	129
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen	129
Favoriet bewerken	129
Favoriet verwijderen	129
Synchroniseren	129
Synchroniseren met de Flow mobiele app	130
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync	130
Belangrijke informatie	131
Batterij	131
Batterij opladen	131
Opladen tijdens de training	132
Batterijstatus en meldingen	132
Batterijstatussymbool	132
Batterijmeldingen	132
Zorgen voor je horloge	133
Je horloge schoonhouden	133
Zorgen voor de optische hartslagsensor	133
Bewaren	133
Service	134
Voorzorgsmaatregelen	134
Storing tijdens de training	134
Gezondheid en training	134
Waarchuwing - Batterijenbuiten het bereik van kinderen houden	135
Je Polar product veilig gebruiken	135
Technische specificaties	136
Grit X	136
Polar FlowSync software en USB-kabel	138
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app	138

Waterbestendigheid van Polar producten	138
Wettelijk verplichte informatie	139
Beperkte internationale Polar garantie	139
Aansprakelijkheid	140

POLAR GRIT X GEBRUIKSAANWIJZING

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe horloge. Op support.polar.com/en/grit-x vind je videotutorials en veelgestelde vragen.

INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar Grit X!

Het Polar Grit X outdoorhorloge is een lichtgewicht, duurzaam multisporthorloge voor trailrunning, mountainbiken, hiken - voor al je buitensporten.

Train op een nog hoger niveau en presteer optimaal met Polar Grit X, het outdoor multisporthorloge ontwikkeld voor die momenten waarop je alles uit jezelf wilt halen en je buiten de gebaande paden nieuwe doelen wilt bereiken. Het wordt geleverd met ingebouwde GPS, kompas en hoogtemeter, en de unieke trainingsfuncties van Polar.


Met Polar Grit X en [Hill Splitter™](#) weet je hoe je hebt gepresteerd op de stijgende en dalende gedeelten van je trainingssessie. Je krijgt gedetailleerde gegevens over het hoogteprofiel van je trainingssessie en je kunt heuvelstatistieken tussen verschillende sessies vergelijken. Hill Splitter detecteert automatisch alle stijgingen en dalingen met behulp van je gegevens over snelheid, afstand en hoogte. Het geeft een gedetailleerd inzicht in je prestaties, zoals hartslag, afstand, snelheid, stijging en daling, voor elke gedetecteerde heuvel op je route.

Blijf energiek tijdens je trainingssessie met de nieuwe [FuelWise™](#) energie-assistent. FuelWise™ herinnert je eraan om energie bij te tanken en helpt je je optimale energieniveau te behouden tijdens je lange trainingssessies. Bekijk hoe je lichaam verschillende [energiebronnen](#) gebruikt tijdens een trainingssessie. Polar Grit X verdeelt je energieverbruik in koolhydraten, eiwitten en vetten.

Blijf op het juiste pad met Polar Grit X en [Komoot](#). Wanneer je je grenzen opzoekt buiten de gebaande paden, is het van vitaal belang om de weg te weten. Met Polar Grit X kun je routes importeren vanuit Polar Flow of vanuit Komoot en de realtime routebegeleiding volgen op je horloge. Wanneer je je route rechtstreeks vanuit Komoot importeert, krijg je gedetailleerde stapsgewijze routebegeleiding.

Andere belangrijke functies zijn onder meer:

- Geavanceerde hartslagmeting aan de pols met de [Precision Prime™](#) sensorfusietechnologie.
- Gedetailleerde [weersinformatie](#) direct op je horloge. Bekijk actuele weersinformatie en een tweedaagse voorspelling direct op je horloge.
- De [FitSpark™](#) trainingsbegeleiding zorgt ervoor dat je voorbereid bent als je de paden op wilt gaan met kant-en-klare dagelijkse workouts die passen bij je herstel, fitheid en trainingsgeschiedenis.
- Zie hoe goed je tijdens de nacht herstelt van je dag met [Nightly Recharge™](#).
- Verdiep je inzicht in de intensiteit van je hardloopsessies met [Hardloopvermogen](#).
- De functie [Zwemgegevens](#) op je Polar Grit X detecteert automatisch je hartslag, zwemstijl, afstand, tempo, aantal slagen en rusttijden. Afstand en slagen worden ook bijgehouden wanneer je in open water zwemt.
- Blijf verbonden dankzij [smartphonemeldingen](#) van je mobiel. Ontvang meldingen voor inkomende oproepen, tekstberichten, e-mails, afspraken in je agenda en meer.
- Je hardloopsessies en fietstochten worden nog leuker met [Strava Live-segmenten](#). Ontvang waarschuwingen wanneer je een segment nadert, bekijk realtime prestatiegegevens tijdens een segment en check je resultaten na afloop.
- Polar Grit X ondersteunt meer dan 130 sporten. Voeg je favoriete sporten toe aan je sporthorloge in Polar Flow.

 We zijn voortdurend bezig onze producten verder te ontwikkelen en je een nog betere gebruikerservaring te bieden. [Werk de firmware van je horloge bij](#) zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden en optimaal te laten werken. De firmware-updates verbeteren de functionaliteit van je horloge met nieuwe functies en verbeteringen.

JE GRIT X OPTIMAAL GEBRUIKEN

Maak verbinding met het Polar ecosysteem en maak optimaal gebruik van je horloge.

POLAR FLOW APP

Je kunt de [Polar Flow app](#) downloaden van de App Store[®] of van Google Play[™]. Synchroniseer je horloge na de training met de Flow app en je krijgt direct een overzicht van je trainingsresultaten en je prestaties, met bijbehorende feedback. Bovendien kun je je prestaties delen met al je vrienden. In de Flow app kun je ook zien hoe je hebt geslapen en hoe actief je overdag bent geweest.

WEBSERVICE POLAR FLOW

Synchroniseer je trainingsgegevens met de FlowSync software op je computer of via de Flow app naar de [Polar Flow webservice](#). In de webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken. Informeer al je vrienden over je prestaties, zoek medesporters en krijg motivatie van je sociale trainingscommunity's.

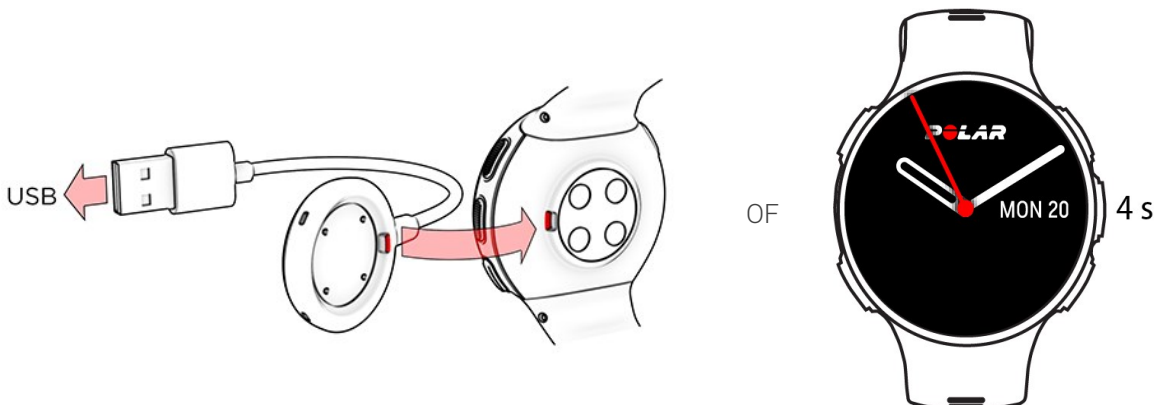
Dit vind je allemaal op flow.polar.com.

AAN DE SLAG

Je horloge configureren	10
Optie A: Configureren met een mobiel apparaat en de Polar Flow app	11
Optie B: Configureren met je computer	11
Optie C: Configureren op het horloge	11
Knopfuncties en bewegingen	11
Kleuren touch-display	13
Meldingen bekijken	13
Tikfunctie	13
Verlichting inschakelen	13
Displayweergave en menu	13
Displayweergaven	13
Menu	19
Menu Snelinstellingen	22
Een mobiel apparaat met je horloge koppelen	22
Koppeling verwijderen	24
De firmware bijwerken	24
Met mobiel apparaat of tablet	24
Met computer	24

JE HORLOGE CONFIGUREREN


Activeer je horloge en laad het op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. De kabel klikt zich magnetisch vast, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd) houdt. Het kan even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je het horloge in gebruik neemt. Zie [Batterij](#) voor meer informatie over het opladen van de batterij. Je kunt je horloge ook activeren door OK 4 seconden ingedrukt te houden.



Configureer je horloge door je taal en de gewenste configuratiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor de configuratie. Blader naar de gewenste optie met OMHOOG/OMLAAG en bevestig je keuze met OK.

A. **Op je smartphone:** Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met een USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

B. **Op je computer:** Configuratie via een computer is sneller en je kunt je horloge tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een computer nodig. Voor deze methode heb je een internetverbinding nodig.

 De opties A en B worden aanbevolen. Je kunt meteen alle fysieke gegevens invullen die nodig zijn voor nauwkeurige trainingsgegevens. Je kunt ook je taal selecteren en de meest recente firmware voor je horloge ophalen.

C. **Op je horloge:** Als je geen compatibel mobiel apparaat hebt en niet meteen toegang hebt tot een computer met een internetverbinding, kun je de configuratie starten op het horloge. **Als je de configuratie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Firmware-updates voor je horloge zijn alleen beschikbaar via Polar Flow.** Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je horloge en de unieke Polar functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Polar Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN MOBIEL APPARAAT EN DE POLAR FLOW APP

 Let op: je moet je horloge koppelen in de Flow app, dus **NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.**

1. Zorg dat je mobiele apparaat een internetverbinding heeft en schakel Bluetooth in.
2. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store of Google Play en download de Polar Flow app.
3. Open de Flow app op je mobiele apparaat.
4. De Flow app herkent je horloge als het in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op Start.
5. Wanneer de melding van het **Bluetooth-koppelverzoek** op je mobiele apparaat verschijnt, controleer je of de code op je mobiele apparaat overeenkomt met de code op je horloge.
6. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat.
7. Bevestig de pincode op je horloge door op OK te drukken.
8. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.
9. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

Nadat je de instellingen hebt geconfigureerd, tik je op Opslaan en synchroniseren en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.


 Als je wordt gevraagd de firmware bij te werken, sluit je het horloge aan op een voedingsbron om te update zonder problemen te laten verlopen en accepteer je vervolgens de update.

OPTIE B: CONFIGUREREN MET JE COMPUTER

1. Ga naar flow.polar.com/start en download en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar account of maak een nieuw account. Sluit je horloge met de meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

OPTIE C: CONFIGUREREN OP HET HORLOGE

Pas de waarden aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig elke keuze met OK. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op TERUG totdat je de betreffende instelling bereikt.

 Als je de configuratie uitvoert op het horloge, is je horloge nog niet verbonden met Polar Flow. Firmware-updates voor je horloge zijn alleen beschikbaar via Polar Flow. Om te zorgen dat je de optimaal plezier hebt van je horloge en de unieke Polar Smart Coaching functies, is het van belang dat je de configuratie later uitvoert in de Polar Flow webservice of met de Flow mobiele app door de stappen van optie A of B te volgen.

KNOPFUNCTIES EN BEWEGINGEN

Je horloge heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande tabellen voor de functionaliteiten van de knoppen in verschillende modi.



Tijdweergave en menu

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Menu openen	De op het display weergegeven selectie bevestigen	In de tijdweergave: de displayweergave wijzigen
In de tijdweergave: het batterijstatussymbool weergeven	Terug naar het vorige niveau	Ingedrukt houden om naar de pre-trainingsmodus te gaan	Door keuzelijsten navigeren
Ingedrukt houden om knoppen en touch-display te vergrendelen	Instellingen ongewijzigd laten	Drukken om details weer te geven van de informatie in de displayweergave	Geselecteerde waarde wijzigen
	Keuzes annuleren		
	Ingedrukt houden om vanuit het menu terug te gaan naar de tijdweergave		
	In de tijdweergave: ingedrukt houden om koppelen en synchroniseren te starten		

Pre-trainingsmodus

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Terug naar tijdweergave	Trainingssessie starten	Door sportlijst navigeren
Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen			
Druk om het snelmenu te openen			

Tijdens de training

LICHT	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Eenmaal indrukken om de training te onderbreken	Ronde markeren	Trainingsweergave wijzigen
Ingedrukt houden om knoppen te vergrendelen	Wanneer de training is onderbroken: ingedrukt houden om de sessie te stoppen	Trainingsregistratie hervatten tijdens pauzeren	

KLEUREN TOUCH-DISPLAY

Met een eenvoudige veeg over het kleuren touch-display dat altijd aan is, kun je de weergaven, lijsten en menu's van je horloge wisselen. Je kunt items kiezen door op het display drukken.

- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- In de tijdweergave veeg je naar links of rechts om de displayweergave van je horloge te wijzigen. Elke weergave laat een ander informatieoverzicht zien
- Druk op het display als je gedetailleerdere informatie wilt zien.

Het touch-display is tijdens de trainingssessies uitgeschakeld. Verwijder vuil, zweet of water met een doekje van het display om ervoor te zorgen dat het touch-display goed functioneert. Het touch-display reageert niet goed wanneer je handschoenen draagt als je het probeert te gebruiken.

MELDINGEN BEKIJKEN

Veeg naar boven over het display om meldingen te bekijken. De stip onderaan het display geeft aan of je nieuwe meldingen hebt.

TIKFUNCTIE

Tik met twee vingers stevig op het display om een ronde vast te leggen tijdens een trainingssessie. De tikfunctie is geen functie van het touch-display.

VERLICHTING INSCHAKELEN

De verlichting wordt automatisch ingeschakeld wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken.

DISPLAYWEERGAVE EN MENU

DISPLAYWEERGAVEN

De displayweergave vertelt je veel meer dan alleen de tijd. Je ziet de meest actuele informatie rechtstreeks op de displayweergave. Kies welke displayweergaven op de wijzerplaat worden weergegeven in de tijdweergave.

Ga naar **Instellingen > Weergaven kiezen** en kies uit **Alleen tijd, Dagelijkse activiteit, Status cardiobelasting, Huidige hartslag, Laatste trainingssessies, Nightly Recharge, FitSpark trainingsbegeleiding, Weer, Weekoverzicht, Je naam** en **Muziekbediening**.

Je kunt naar links of rechts vegen of door de displayweergaven van je horloge bladeren met de knoppen OMHOOG en OMLAAG. Druk op het display of op de knop OK om meer details weer te geven.

Alleen tijd



Tijd en datum. Je kunt de stijl en kleur van je horloge aanpassen.

Voor meer informatie, zie

Activiteit



De cirkel om de displayweergave en het percentage onder de datum en tijd laten je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien. De cirkel wordt gevuld met een lichtblauwe kleur wanneer je actief bent.

Verder zie je na het openen van de details de volgende informatie over de totale activiteit van je dag:



- Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- De calorieën die je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

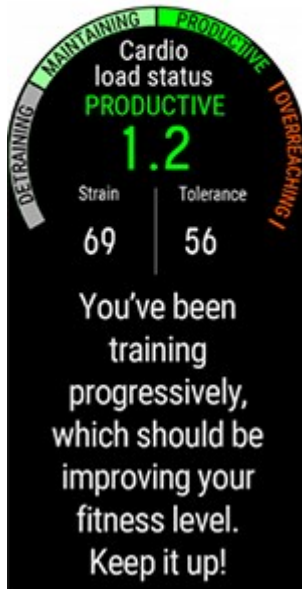
Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

Status cardiobelasting



Status cardiobelasting kijkt het verband tussen je trainingsbelasting op korte termijn (**Belasting**) en op lange termijn (**Tolerantie**). Op basis daarvan zie je de status van je trainingsbelasting: ondertraining, behoudend, productief of overbelasting.

Verder zie je na het openen van de details de numerieke waarden van je Status cardiobelasting, Belasting en Tolerantie, en een beschrijving van je Status cardiobelasting.



- De numerieke waarde voor je Status cardiobelasting is de Belasting gedeeld door de Tolerantie.
- **Belasting** geeft aan hoe zwaar je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 7 dagen.
- **Tolerantie** beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 28 dagen.
- Beschrijving van je Status cardiobelasting.

Zie [Training Load Pro](#) voor meer informatie.

Huidige hartslag



Als je de functie **Huidige hartslag** gebruikt, meet je horloge je hartslag continu. Je hartslag wordt weergegeven in de displayweergave Huidige hartslag.

Je kunt je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht bekijken. Je kunt de functie Continue hartslagmeting in- en uitschakelen op je horloge via **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting**.

Zie [Continue hartslagmeting](#) voor meer informatie.



Als je de functie **Continue hartslagmeting** niet gebruikt, kun je je actuele hartslag nog steeds snel bekijken zonder een trainingssessie te starten. Doe de polsband strakker, kies deze displayweergave, druk op OK en je actuele hartslag wordt binnen enkele seconden op je horloge weergegeven. Druk op TERUG om terug te keren naar de displayweergave Huidige hartslag.



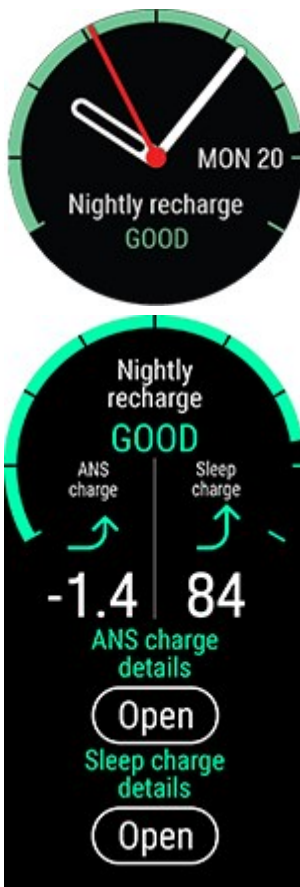
Laatste trainingssessies



Bekijk de verstreken tijd sinds je vorige trainingssessie en de sport van die sessie.

Daarnaast kun de details openen en de overzichten van je trainingssessies van de afgelopen 14 dagen bekijken. Blader met OMHOOG/OMLAAG naar de trainingssessie die je wilt bekijken en druk op OK om het overzicht te openen. Zie [Trainingsoverzicht](#) voor meer informatie.

Nightly Recharge



Na het ontwaken kun je je Nightly Recharge status bekijken. De Nightly Recharge status vertelt je hoe herstellend je nacht was. Nightly Recharge combineert automatisch gemeten informatie over de mate waarin je autonome zenuwstelsel (AZS) tot rust is gekomen in de eerste uren van je slaap (AZS-herstel) en hoe goed je hebt geslapen (slaapherstel).

i De functie is standaard uitgeschakeld. Houd er rekening mee dat de batterij van je horloge sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslagmeting ingeschakeld laat. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Als je de batterij wilt sparen en toch Nightly Recharge wilt gebruiken, stel je continue hartslagmeting onder instellingen zo in dat deze functie alleen 's nachts is ingeschakeld.

Zie [Nightly Recharge™ herstellmeting](#) of [Sleep Plus Stages™ slaapregistratie](#) voor meer informatie.

FitSpark



Je horloge stelt de meest geschikte trainingsdoelen voor op basis van je trainingsgeschiedenis, conditie en actuele herstelstatus. Tik op OK om alle voorgestelde trainingsdoelen te bekijken. Kies een van de voorgestelde trainingsdoelen om meer informatie over dat doel te bekijken.

Zie [FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding](#) voor meer informatie.



Weer



Bekijk de weersvoorspelling voor vandaag per uur rechtstreeks vanaf je pols. Druk op **OK** om meer gedetailleerde weersinformatie te zien, zoals bijvoorbeeld windsnelheid, windrichting, vochtigheid en kans op regen, evenals een voorspelling voor morgen per 3 uur en voor overmorgen per 6 uur.

Zie [Weer](#) voor meer informatie.

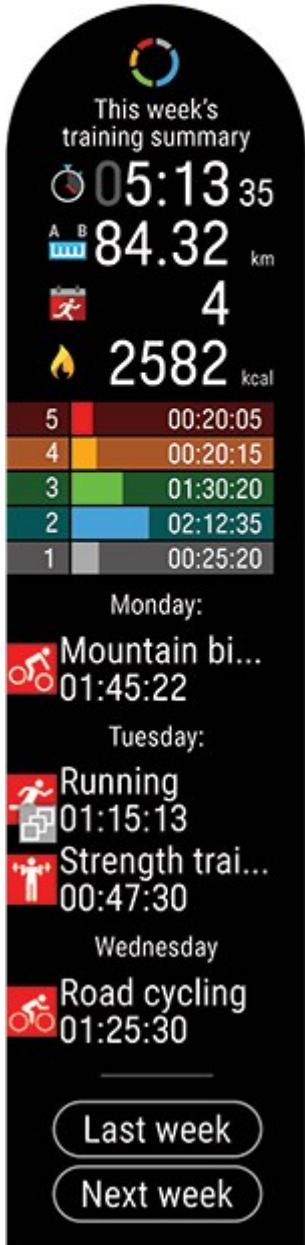


Weekoverzicht



Bekijk een overzicht van je trainingsweek. Je totale trainingstijd voor de week en de opsplitsing in de verschillende trainingszones wordt weergegeven op het display. Druk op OK om meer details te bekijken. Je ziet de afstand, de trainingssessies, het totaal aan calorieën en de tijd die je in elke hartslagzone hebt doorgebracht. Je kunt ook het overzicht en de details van de afgelopen week bekijken, en ook sessies die je voor volgende week hebt gepland.

Scroll omlaag en druk op OK om meer informatie over een bepaalde trainingssessie te bekijken.



Je naam



Tijd, datum en je naam worden weergegeven.

Muziekbediening



Bedien de muziek en de media op je smartphone met je horloge als je niet aan het trainen bent.

Zie [Muziekbediening](#) voor meer informatie.

MENU

Open het menu door op TERUG te drukken en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop OK en ga terug met de knop TERUG.

Training starten



Hier kun je je trainingssessies starten. Druk op OK om naar de pre-trainingsmodus te gaan en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.

Je kunt ook in de tijdweergave OK ingedrukt houden om naar de pre-trainingsmodus te gaan.

Zie [Trainingssessie starten](#) voor meer instructies.

Serene geleide adem oefening



Kies eerst **Serene** en daarna **Oefening starten** om de ademhalingsoefening te starten.

Zie [Serene™ geleide ademhalingsoefening](#) voor meer informatie.

Strava Live -segmenten



Strava Live-segmenten

Bekijk informatie over de Strava-segmenten die zijn gesynchroniseerd met je horloge. Als je je Flow-account niet hebt gekoppeld aan een Strava-account of geen segmenten hebt gesynchroniseerd met je horloge, kun je hier ook begeleiding vinden.

Zie [Strava Live-segmenten](#) voor meer informatie.

Energie aanvullen



Energie aanvullen

Blijf energiek tijdens je hele trainingssessie met de FuelWise™ energie-assistent. FuelWise™ kan je drie reminders sturen om je eraan te herinneren om bij te tanken en je te helpen tijdens je lange sessies het optimale energieniveau te behouden. Dit zijn de **Slimme koolhydraten-reminder**, **Handmatige koolhydraten reminder** en de **Drink reminder**.

Zie [Fuelwise](#) voor meer informatie.

Timers



In **Timers** vind je alarm, stopwatch- en afteltimer.

Alarm

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

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

Stopwatch

Druk op OK om de stopwatch te starten. Druk op OK om een ronde toe te voegen. Druk op TERUG om de stopwatch te pauzeren.




Afteltimer

Je kunt de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug te tellen. Kies **Timer instellen**, stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** en druk je op OK om de afteltimer te starten.

De afteltimer wordt toegevoegd aan de basisdisplayweergave met tijd en datum.



Het horloge vibreert om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Druk op OK om de timer opnieuw te starten, of druk op TERUG om te annuleren en terug te keren naar de tijdweergave.

 Je kunt de intervaltimer en afteltimer tijdens de training gebruiken. Voeg de timerweergaven toe aan de trainingsweergaven in de instellingen van het sportprofiel in Flow en synchroniseer de instellingen met je horloge. Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie over het gebruik van timers tijdens de training.

Tests



In Tests vind je Hardlooptest en Fitness Test:

Hardlooptest

Met de Prestatietest hardlopen kun je je vooruitgang bijhouden en je hartslag-, snelheids- en vermogenszones personaliseren.

Zie [Running-performance-test.htm](#) voor meer informatie.

Fitness Test

Meet je conditieniveau aan de hand van je polshartslag terwijl je ligt en je ontspant.

Zie [Fitness Test met hartslagmeting aan de pols](#) voor meer informatie.

Instellingen



Instellingen

Je kunt de volgende instellingen bewerken op je horloge:

- **Algemene instellingen**
- **Weergaven kiezen**
- **Displayweergave**
- **Tijd & datum**
- **Fysieke instellingen**

 Naast de instellingen op je horloge kun je sportprofielen bewerken in de Polar Flow webservice en app. Voorzie je horloge van je favoriete sporten en de informatie die je wilt registreren tijdens je trainingssessies. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.


MENU SNELINSTELLINGEN



Veeg in de tijdweergave vanaf de bovenkant van het display omlaag om het menu **Snelinstellingen** te openen.

Veeg naar links of naar rechts om een functie te kiezen:



Tik  om de functies aan te passen die je wilt zien in het menu Snelinstellingen. Kies uit **Alarm**, **Afteltimer**, **Niet storen** en **Vliegmodus**.

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

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

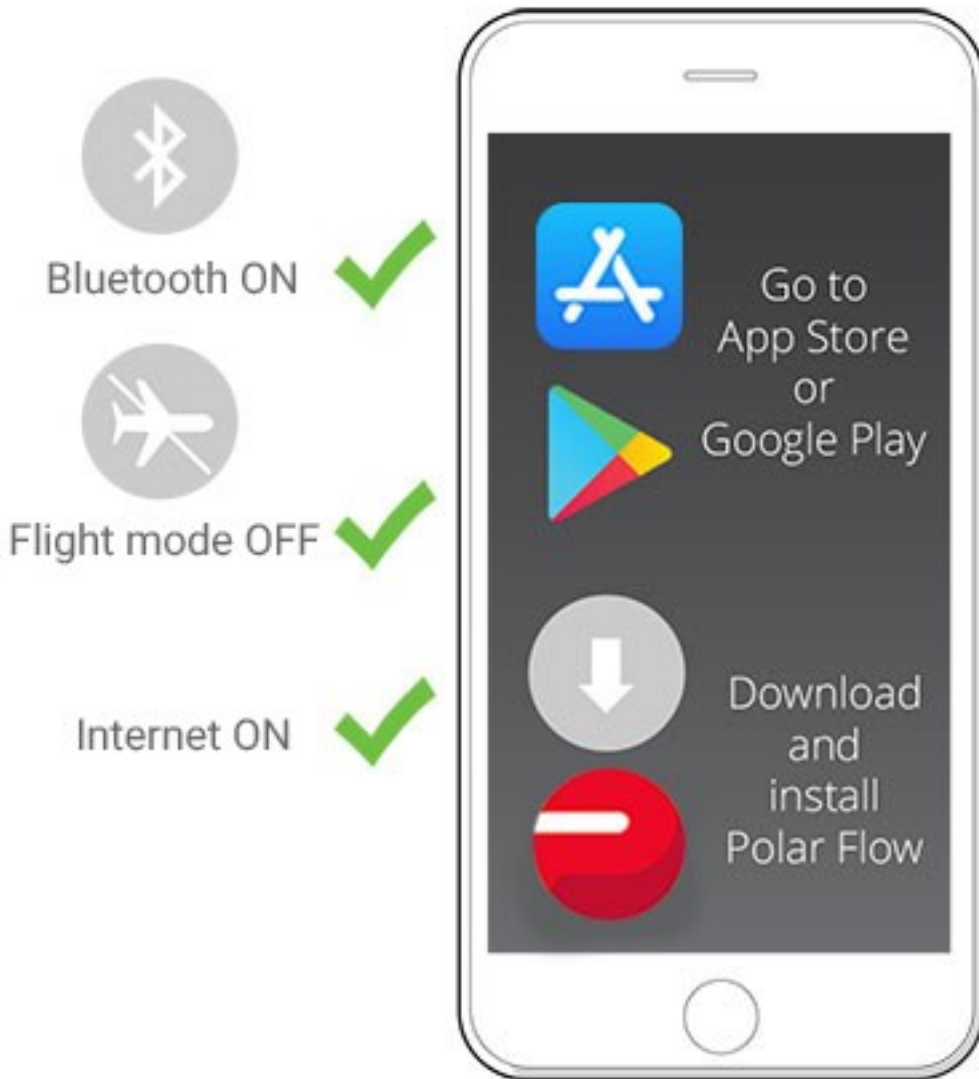
- **Afteltimer**: Kies **Timer instellen**, stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** en druk je op OK om de afteltimer te starten.
- **Niet storen**: Tik op het pictogram Niet storen om deze functie in te schakelen. Tik opnieuw om de functie weer uit te schakelen. Als Niet storen is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of waarschuwingen bij inkomende gesprekken. De functie Verlichting inschakelen is ook uitgeschakeld.
- **Vliegmodus**: Tik op het pictogram Vliegmodus om deze functie in te schakelen. Tik opnieuw om de functie weer uit te schakelen. De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf je horloge af. Je kunt je horloge wel gebruiken, maar je kunt je gegevens niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of het horloge gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.

Het pictogram Batterijstatus laat zien hoe vol de batterij is.

EEN MOBIEL APPARAAT MET JE HORLOGE KOPPELEN

Voordat je een mobiel apparaat kunt koppelen met je horloge, moet je je horloge configureren in de Polar Flow webservice of met de Polar Flow mobiele app, zoals beschreven in het hoofdstuk [Je horloge configureren](#). Als je de configuratie van je horloge hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat, is je horloge al gekoppeld. Als je de configuratie met een computer hebt uitgevoerd en je het horloge zou willen gebruiken met de Polar Flow app, voer je de koppeling van je horloge en je mobiele apparaat als volgt uit.

Doe het volgende voordat je een mobiel apparaat koppelt:



- download de Flow app van de App Store of van Google Play;
- zorg ervoor dat Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- **Android-gebruikers:** zorg dat locatie is ingeschakeld voor de Polar Flow app in de toepassingsinstellingen op je telefoon.

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je hebt gemaakt tijdens het configureren van je horloge.
1. **i Android-gebruikers:** Als je meerdere Polar apparaten gebruikt die compatibel zijn met de Flow app, zorg dan dat de Grit X is geselecteerd als het actieve apparaat in de Flow app. Op die wijze kan de Flow app verbinding maken met je horloge. Ga in de Flow app naar **Apparaten** en kies Grit X.
2. Houd op je horloge TERUG ingedrukt in de tijdweergave **OF** ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel en synchr. telef.** en druk op OK.
3. **Open Flow app en houd je horloge dichtbij de telefoon** verschijnt op je horloge.
4. Wanneer de melding van het **Bluetooth-koppelverzoek** op je mobiele apparaat verschijnt, controleer je of de code op je mobiele apparaat overeenkomt met de code op je horloge.
5. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je mobiele apparaat.
6. Bevestig de pincode op je horloge door op OK te drukken.
7. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.

KOPPELING VERWIJDEREN

Je kunt als volgt de koppeling met een mobiel apparaat verwijderen:

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op OK.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op OK.
3. **Koppeling verwijderen?** wordt weergegeven. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
4. **Koppeling verwijderd** wordt weergegeven.

DE FIRMWARE BIJWERKEN

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden en optimaal te laten werken. Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je horloge. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties.

i *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: Voordat de update begint, worden de gegevens van je horloge naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan je horloge aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

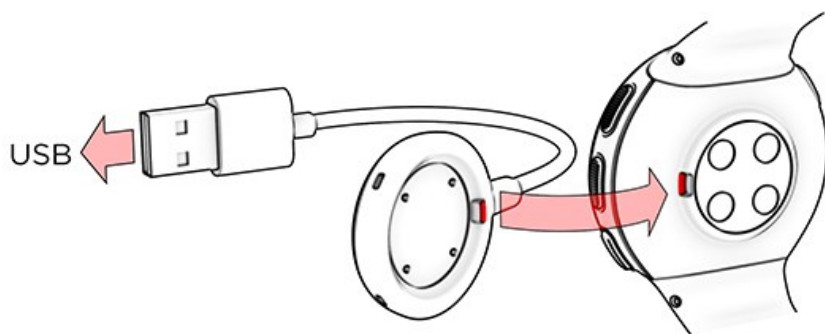
i *De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.*

MET COMPUTER

Telkens als er een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je het horloge op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

Je kunt de firmware als volgt bijwerken:

1. Sluit je horloge aan op je computer met de meegeleverde kabel. Zorg dat de kabel goed vastklikt. Houd de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd).



2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit duurt maximaal 10 minuten) en het horloge wordt opnieuw opgestart. Wacht totdat de firmware-update is voltooid voordat je het horloge loskoppelt van je computer.

INSTELLINGEN

Algemene instellingen	25
Koppelen en synchroniseren	26
Fietsinstellingen	26
Continue hartslagmeting	26
Vliegmodus	26
Helderheid verlichting	26
Niet storen	26
Smartphonemeldingen	26
Eenheden	27
Taal	27
Inactiviteitswaarschuwing	27
Trilling	27
Ik draag mijn horloge om mijn	27
Plaatsbep. systeem	27
Info over je horloge	27
Weergaven kiezen	28
Displayweergave	28
Tijd & datum	28
Tijd	28
Datum	28
Datumnotatie	28
Eerste dag van de week	28
Fysieke instellingen	28
Gewicht	29
Lengte	29
Geboortedatum	29
Geslacht	29
Trainingsachtergrond	29
Activiteitsdoel	29
Gewenste slaapduur	30
Maximale hartslag	30
Rusthartslag	30
VO2max	30
Pictogrammen op het display	31
Opnieuw opstarten en resetten	31
Het horloge opnieuw opstarten	31
De fabrieksinstellingen van je horloge herstellen	31

ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen** om je algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In **Algemene instellingen** vind je:

- **Koppelen en synchroniseren**
- **Fietsinstellingen** (alleen zichtbaar als je een fietssensor met je horloge hebt gekoppeld)
- **Continue hartslagmeting**
- **Vliegmodus**
- **Helderheid verlichting**

- **Niet storen**
- **Smartphonemeldingen**
- **Eenheden**
- **Taal**
- **Inactiviteitswaarschuwing**
- **Trilling**
- **Ik draag mijn horloge om mijn**
- **Plaatsbep. systeem**
- **Info over je horloge**

KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Koppel en synchr. telef./Koppel sensor of ander app.:** Sensoren of mobiele apparaten koppelen met je horloge. Gegevens synchroniseren met de Flow app.
- **Gekoppelde apparaten:** Alle apparaten bekijken die je met je horloge hebt gekoppeld. Dit kunnen hartslagsensoren, hardloopsensoren, fietssensoren en mobiele apparaten zijn.

FIETSINSTELLINGEN

 *Fietsinstellingen zijn alleen zichtbaar als je een fietssensor met je horloge hebt gekoppeld.*

- **Wielmaat:** Stel de wielmaat in millimeters in. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor instructies over het bepalen van de wielmaat.
- **Cranklengte:** Stel de cranklengte in millimeters in. Deze instelling is alleen zichtbaar als je een vermogenssensor hebt gekoppeld.
- **Sensoren in gebruik:** Bekijk alle sensoren die met de fiets zijn gekoppeld.

CONTINUE HARTSLAGMETING

Je kunt de functie Continue hartslagmeting **inschakelen** of **uitschakelen**, of kiezen voor **Alleen 's nachts**. Als je **Alleen 's nachts** kiest, stel hartslagmeting dan zo in dat deze begint op het vroegste tijdstip waarop je naar bed gaat.

Zie [Continue hartslag](#) voor meer informatie.

VLIEGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**.

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf je horloge af. Je kunt je horloge wel gebruiken, maar je kunt je gegevens niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of het horloge gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.

HELDERHEID VERLICHTING

Kies **Hoog**, **Gemiddeld**, **Laag** of **Alleen met knop Licht**. Deze instelling beïnvloedt alleen de helderheid bij het inschakelen van de verlichting en de helderheid van de automatische verlichting die gaat branden bij het indrukken van een toets. De helderheid van de verlichting van de toets LICHT wordt hierdoor niet beïnvloed. Deze kan niet worden veranderd.

NIET STOREN

Kies **Uit**, **Aan** of **Aan (-)**. Stel de periode in waarin niet storen is ingeschakeld. Kies **Start om** en **Eindigt om** voor de periode. Wanneer de functie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of waarschuwingen bij inkomende gesprekken. Verlichting inschakelen en geluiden zijn ook uitgeschakeld.

SMARTPHONEMELDINGEN

Zet smartphonemeldingen **Uit** of **Aan**, bij niet trainen. Let op: je ontvangt geen meldingen tijdens trainingssessies.

EENHEDEN

Kies metrische (**kg, cm**) of Engelse (**lb, ft**) eenheden. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid. Gebruik bij temperatuurmeting Celsius voor metrische eenheden en Fahrenheit voor Engelse eenheden.

TAAL

Je kunt kiezen welke taal je wilt gebruiken op je horloge. Je horloge ondersteunt de volgende talen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** of **Türkçe**.

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Stel de inactiviteitswaarschuwing in op **Aan** of **Uit**.

TRILLING

Zet trilling bij scrollen door menu-items **Aan** of **Uit**.

IK DRAAG MIJN HORLOGE OM MIJN

Kies **Linkerarm** of **Rechterarm**.

PLAATSBEP. SYSTEEM

Wijzig het satellietnavigatiesysteem dat je horloge naast GPS gebruikt. Je vindt deze instelling op je horloge in **Algemene instellingen > Plaatsbep. systeem**. Je kunt kiezen uit **GPS + GLONASS, GPS + Galileo** of **GPS + QZSS**. De standaardinstelling is **GPS + GLONASS**. Deze opties geven je de mogelijkheid om verschillende satellietnavigatiesystemen te testen en uit te vinden of ze voor jou beter werken in de gebieden die ze bestrijken.

GPS + GLONASS

GLONASS is een Russisch wereldwijd satellietnavigatiesysteem. Dit is de standaardinstelling, omdat deze satelliet wat wereldwijde zichtbaarheid en betrouwbaarheid betreft, de beste is van deze drie. Over het algemeen adviseren we je deze optie te gebruiken.

GPS + Galileo

Galileo is een wereldwijd systeem voor radionavigatie per satelliet dat door de Europese Unie wordt ontwikkeld. Het zal naar verwachting eind 2020 gereed zijn.

GPS + QZSS

QZSS is een regionaal tijdsoverdrachtsysteem en een op satellieten gebaseerd augmentatiesysteem dat is ontwikkeld om GPS in de regio's Azië en Oceanië te verbeteren, in het bijzonder voor Japan.

INFO OVER JE HORLOGE

Controleer de apparaat-ID van je horloge, evenals de firmwareversie, het HW-model, de vervaldatum van de A-GPS en de specifiek voor de Grit X geldende wettelijke informatie. Start je horloge opnieuw op, zet het uit of reset alle gegevens en instellingen op het horloge.

Opnieuw starten: Als je problemen ondervindt met je horloge, probeer het dan opnieuw op te starten. Als je het horloge opnieuw opstart, gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren.

Uitschakelen: Schakel je horloge uit. Houd de OK-knop ingedrukt om weer in te schakelen.

Alle gegevens en instellingen herstellen: De fabrieksinstellingen van je horloge herstellen. Hierdoor worden alle gegevens en instellingen van je horloge verwijderd.

WEERGAVEN KIEZEN

De displayweergave vertelt je veel meer dan alleen de tijd. Je ziet de meest actuele informatie rechtstreeks op de displayweergave. Kies welke displayweergaven op de wijzerplaat worden weergegeven in de tijdweergave.

Ga naar **Instellingen > Weergaven kiezen** en kies uit **Alleen tijd, Dagelijkse activiteit, Status cardiobelasting, Huidige hartslag, Laatste trainingssessies, Nightly Recharge, FitSpark trainingsbegeleiding, Weer, Weekoverzicht, Je naam** en **Muziekbediening**.

Je kunt naar links of rechts vegen of door de displayweergaven van je horloge bladeren met de knoppen OMHOOG en OMLAAG. Druk op het display of op de knop OK om meer details weer te geven.

DISPLAYWEERGAVE

Kies **Digitaal** of **Analoog**. Kies vervolgens je stijl. Onder **Digitaal** vind je **Symmetrie, Minuten in midden** en **Kleine seconden**. Onder **Analoog** vind je **Klassiek, Art deco** en **Lollipop**.

Je kunt ook het kleurthema kiezen voor je displayweergave. De beschikbare kleuren zijn rood, oranje, geel, groen, blauw, paars en roze.

 Let op: als je **DigitaalSymmetrie** hebt gekozen, kun je de kleur niet wijzigen.

TIJD & DATUM

Ga naar **Instellingen > Tijd & datum** om je tijd- en datuminstellingen te bekijken en te bewerken.

TIJD

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

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

DATUM

Stel de datum in.


DATUMNOTATIE

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

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

EERSTE DAG VAN DE WEEK

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

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

FYSIEKE INSTELLINGEN

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

In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Activiteitsdoel**
- **Gewenste slaapduur**
- **Maximale hartslag**
- **Rusthartslag**
- **VO_{2max}**

GEWICHT

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

LENGTE

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

GEBOORTEDATUM

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

GESLACHT

Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

TRAININGSACHTERGROND

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

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

ACTIVITEITSDOEL

Het **dagelijks activiteitsdoel** is een goede maatstaf om na te gaan hoe actief je werkelijk bent in het dagelijks leven. Kies je normale activiteitsniveau uit drie opties en bekijk hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken.

Hoeveel tijd je nodig hebt om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken.

Niveau 1

Als je per dag slechts weinig aan sport doet en veelvuldig zittend doorbrengt, bijvoorbeeld in de auto of het openbaar vervoer, adviseren we je om dit activiteitsniveau te kiezen.

Niveau 2

Als je het grootste deel van je dag staat, wellicht in verband met het soort werk of de huishoudelijke karweitjes die je doet, is dit het juiste activiteitsniveau voor jou.

Niveau 3

Als je werk lichamelijk veeleisend is, je aan sport doet of anderszins mobiel en actief bent, is dit het activiteitsniveau voor jou.

GEWENSTE SLAAPDUUR

Je kunt je **gewenste slaapduur** instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Deze waarde is standaard ingesteld op de gemiddelde aanbevolen slaapduur voor je leeftijdsgroep (acht uur voor volwassenen van 18 t/m 64 jaar). Als je denkt dat acht uur slaap te veel of juist te weinig is voor je, raden we je aan je gewenste slaapduur aan te passen aan je eigen behoefte. Je krijgt dan nauwkeurige feedback over je daadwerkelijke slaapduur ten opzichte van je gewenste slaapduur.

MAXIMALE HARTSLAG

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

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

RUSTHARTSLAG

Je rusthartslag is het laagste aantal hartslagen per minuut (hsm) tijdens volledige rust en zonder afleidingen. Je leeftijd, conditie, genen, algehele gezondheid en geslacht zijn van invloed op de rusthartslag. Volwassenen hebben doorgaans een rusthartslag van 55–75 hsm, maar jouw rusthartslag kan veel lager zijn, bijvoorbeeld als je een erg goede conditie hebt.

Je kunt je rusthartslag het beste in de ochtend meten, na een goede nachtrust, direct na het ontwaken. Zo nodig kun je eerst naar het toilet gaan, als je daarna meer ontspannen bent. Voorkom inspanning voorafgaand aan de meting en zorg dat je volledig hersteld bent van eventuele trainingen. Voer de meting meerdere malen uit, bij voorkeur op opeenvolgende ochtenden, en bereken je gemiddelde rusthartslag.

Je rusthartslag meten:

1. Doe je horloge om. Ga op je rug liggen en ontspan.
2. Start na ongeveer 1 minuut een trainingssessie op je horloge. Kies een willekeurig sportprofiel, bijvoorbeeld Overig indoor.
3. Blijf stil liggen en adem rustig gedurende 3–5 minuten. Kijk tijdens de meting niet naar je trainingsgegevens.
4. Stop de trainingssessie op je Polar apparaat. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app of webservice en bekijk het trainingsoverzicht voor de waarde van je laagste hartslag (Min. HF). Dit is je rusthartslag. Werk je rusthartslag bij in je fysieke instellingen in Polar Flow.

VO₂MAX

Stel je VO_{2max} in.

VO_{2max} (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO_{2max} kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests en submaximale tests). Je kunt ook je [Running Index](#) score gebruiken; dit is een schatting van je VO_{2max}.

PICTOGRAMMEN OP HET DISPLAY



Vliegmodus is ingeschakeld. De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf je horloge af. Je kunt je horloge wel gebruiken, maar je kunt je gegevens niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of het horloge gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.



Niet storen-modus is ingeschakeld. Als deze modus is ingeschakeld, trilt het horloge niet bij meldingen of inkomende gesprekken (de rode stip verschijnt nog steeds links onder op het display). Verlichting inschakelen is ook uitgeschakeld.

Als de Niet storen-modus is ingeschakeld, trilt het horloge niet bij meldingen of inkomende gesprekken (de rode stip verschijnt nog steeds onder op het display). Verlichting inschakelen is ook uitgeschakeld.



Alarm is ingeschakeld. Je kunt het alarm inschakelen in het menu Snelinstellingen.



Je gekoppelde smartphone is niet verbonden met je horloge en je hebt ingesteld dat je meldingen wilt ontvangen en/of muziekbediening ingeschakeld. Controleer of je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik van je horloge bevindt en of Bluetooth is ingeschakeld op je smartphone.



Knopvergrendeling is ingeschakeld. Je kunt de knoppen ontgrendelen door de knop LICHT ingedrukt te houden.

OPNIEUW OPSTARTEN EN RESETTEN

Als je problemen ondervindt met je horloge, probeer het dan eerst opnieuw op te starten. Als je het horloge opnieuw opstart, gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren.

HET HORLOGE OPNIEUW OPSTARTEN

1. Druk op je horloge op de knop TERUG en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge**.
2. Scroll helemaal naar beneden en kies **Je horloge opnieuw opstarten**.

DE FABRIEKSINSTELLINGEN VAN JE HORLOGE HERSTELLEN

Als opnieuw opstarten van je horloge geen effect heeft, kun je de fabrieksinstellingen herstellen. Let op: als je de fabrieksinstellingen herstelt, worden al je persoonlijke gegevens en instellingen van je horloge verwijderd en moet je het horloge daarna weer opnieuw configureren. Alle gegevens die je vanaf je horloge naar je Flow account hebt gesynchroniseerd, zijn veilig.

Vanaf je horloge de fabrieksinstellingen herstellen

1. Druk op je horloge op de knop TERUG en ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge**.
2. Scroll helemaal naar beneden en kies **Alle gegevens en instellingen herstellen**.

Via FlowSync software de fabrieksinstellingen herstellen

1. Ga naar flow.polar.com/start en download en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Sluit je horloge met de kabel aan op de USB-poort van je computer.
3. Open de instellingen in FlowSync.
4. Kies de knop **Fabrieksinstellingen herstellen**.
5. Als je de Polar Flow app gebruikt om te synchroniseren, controleer dan de lijst met gekoppelde Bluetooth-apparaten op je smartphone en verwijder je horloge uit de lijst als het daarin wordt vermeld.

Na het herstellen van de fabrieksinstellingen moet je je horloge opnieuw [configureren](#), via een smartphone of computer. Gebruik bij de configuratie het Polar-account dat je gebruikte voordat je ging resetten.

Hartslagmeting bij de pols	33
Je horloge dragen als je je hartslag meet aan de pols	33
Je horloge dragen wanneer je geen hartslag meet bij je pols	34
Trainingssessie starten	34
Een geplande trainingssessie starten	35
Een multisportsessie starten	36
Snelmenu	36
Tijdens de training	39
Door de trainingsweergaven bladeren	39
Timers instellen	41
Een hartslagzone, snelheidszone of vermogenszone vergrendelen	42
Ronde markeren	43
Van sport wisselen tijdens een multisportsessie	44
Trainen met een doel	44
Trainingssessie pauzeren of stoppen	45
Trainingsoverzicht	45
Na de training	45
Trainingsgegevens in de Polar Flow app	48
Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice	49

HARTSLAGMETING BIJ DE POLS

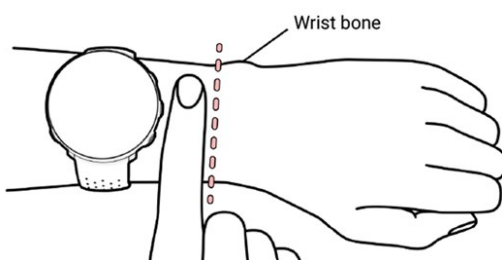
Je horloge meet automatisch je hartslag bij de pols met de nieuwe **Polar Precision Prime™** sensorfusietechnologie. Deze nieuwe hartslaginnovatie combineert optische hartslagmeting met huidcontactmeting, waardoor verstoringen van het hartslagsignaal worden uitgesloten. Zelfs in de meest extreme omstandigheden en trainingssessies wordt je hartslag nauwkeurig gemeten.

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van je lichamelijke toestand.

JE HORLOGE DRAGEN ALS JE JE HARTSLAG MEET AAN DE POLS

Zorg ervoor dat je je horloge op de juiste manier draagt als je je polshartslagmeting nauwkeurig wilt meten tijdens de training (en bij gebruik van de functie [Continue hartslagmeting](#)):

- Bevestig het horloge om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het botje van je pols (zie afbeelding hieronder).
- Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je pols kunnen schuiven. Je kunt controleren of de polsband niet te los zit door de polsband een klein beetje heen en weer te schuiven en te controleren of de sensor en je huid contact blijven maken. Als je de polsband omhoog duwt, zou je het licht van de led niet moeten kunnen zien.
- Voor een zo nauwkeurig mogelijke hartslagmeting raden we je aan je horloge al een paar minuten te dragen voordat je de hartslag gaat meten. Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je trainingssessie begint!



i Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten. Je horloge is ook compatibel met Bluetooth®-hartslagsensoren, zoals de Polar H10. De Polar H10 hartslagsensor reageert beter op een snel veranderende hartslag en is dus ook de ideale optie voor intervaltrainingen met korte sprints.

i Voor een optimale werking van de polshartslagmeting is het van belang dat je je horloge schoon en krasvrij houdt. Wij adviseren om het horloge na een bezwete trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Droog het horloge daarna af met een zachte handdoek. Laat het apparaat volledig drogen voordat je het oplaadt.

JE HORLOGE DRAGEN WANNEER JE GEEN HARTSLAG MEET BIJ JE POLS

Maak de polsband wat losser zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen. Draag je horloge als een normaal horloge.

i Het is een goed idee om je pols regelmatig te ventileren, zeker als je een gevoelige huid hebt. Doe je horloge af en laad het op. Op deze manier krijgen zowel je huid als het horloge rust en zijn ze daarna weer gereed voor je volgende trainingsevenement.

TRAININGSSESSIE STARTEN

1. [Doe het horloge om](#) en maak de polsband strak genoeg vast.
2. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan of druk op TERUG om het hoofdmenu te openen en kies **Training starten**.



In de pre-trainingsmodus open je het snelmenu met de knop LICHT. De opties die worden weergegeven in het snelmenu hangen af van de sport die je hebt gekozen en of je GPS gebruikt.


Je kunt bijvoorbeeld een favoriet trainingsdoel of een route kiezen die je wilt uitvoeren en timers toevoegen aan je trainingsweergave. Vanaf hier kunnen ook energiebesparende opties worden ingeschakeld. Zie [Snelmenu](#) voor meer informatie

Na je keuze keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten.

3. Blader naar de sport van je keuze.
4. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge de signalen van je hartslagsensor en de GPS-satelliet (indien van toepassing op jouw sport) heeft gevonden om te zorgen dat je trainingsgegevens nauwkeurig zijn. Je kunt het GPS-signaal het beste oppikken als je buiten bent en niet te dicht in de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht en raak het horloge niet aan terwijl er naar het GPS-signaal wordt gezocht.

i Als je een optionele Bluetooth-sensor hebt gekoppeld met je horloge, zoekt je horloge automatisch ook naar het signaal van de sensor.



~ 38 uur  Geschatte trainingstijd met huidige instellingen. Door energiebesparende instellingen te gebruiken, kan de geschatte trainingstijd worden verlengd.



De cirkel om het GPS-pictogram wordt oranje als het minimale aantal vereiste satellieten (4) voor het GPS-sigitaal is gevonden. Je kunt je sessie dan al starten, maar voor een betere nauwkeurigheid moet je wachten tot de cirkel groen wordt.



De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen als er genoeg satellieten zijn gevonden om een goede nauwkeurigheid te garanderen. Het horloge geeft dit aan met een geluid en een trilling.

89 Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.

89 Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je horloge is gekoppeld, gebruikt het horloge automatisch de gekoppelde sensor om je hartslag te meten tijdens trainingssessies. De blauwe cirkel om het hartslagsymbool geeft aan dat je horloge de gekoppelde sensor gebruikt om je hartslag te meten.

5. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op OK om de registratie van je training te starten.

Raadpleeg [Tijdens de training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je horloge tijdens het trainen.

EEN GEPLANDE TRAININGSSESSIE STARTEN

In de Polar Flow app en de Polar webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze naar je horloge synchroniseren.

Een geplande trainingssessie voor vandaag starten.

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Je wordt gevraagd een gepland trainingsdoel voor vandaag starten.



3. Druk op OK om informatie over het doel te bekijken.
4. Druk op OK om terug te keren naar de pre-trainingsmodus en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Tijdens de training begeleidt je horloge je naar het bereiken van je doel. Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie.



Je geplande trainingsdoelen worden ook opgenomen in de [FitSpark](#) trainingssuggesties.

EEN MULTISPORTSESSIE STARTEN

Met multisport kun je meerdere sporten opnemen in één trainingssessie en naadloos wisselen tussen sporten zonder de registratie van je training te onderbreken. Tijdens een multisportsessie wordt de tijd tussen de sporten automatisch geregistreerd, zodat je kunt zien hoe lang het duurde om van de ene sport over te stappen op de andere.

Er zijn twee soorten multisportsessies: vaste multisport en vrije multisport. Bij een vaste multisport (multisportprofielen in de Polar sportlijst) zoals een triatlon, staat de volgorde van de sporten vast en moet je de sporten in die vaste volgorde beoefenen. Bij vrije multisport kun je zelf bepalen welke sporten je wilt beoefenen en in welke volgorde je dat doet, door de sporten te selecteren in de sportlijst. Je kunt ook heen en weer wisselen tussen sporten.

Voordat je een multisportsessie start, moet je zorgen dat je de sportprofielinstellingen voor elk van de sporten in je sessie goed hebt geconfigureerd. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

1. Druk op TERUG om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel. Kies Triatlon, Vrije multisport of een ander multisportprofiel (kan worden toegevoegd in de Flow webservice).
2. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.
3. Druk op TERUG om naar de overstapmodus te gaan en van sport te wisselen.
4. Kies je volgende sport, druk op OK (je overstaptijd wordt weergegeven) en ga verder met je training.

SNELMENU

Je kunt het snelmenu openen in de pre-trainingsmodus, in een gepauzeerde trainingssessie en in de overstapmodus in multisportsessies. In de pre-trainingsmodus open je het snelmenu door op het pictogram te tikken of met de knop LICHT. In de pauzmodus en overstapmodus kan het snelmenu alleen worden geopend met de knop LICHT.



De opties die worden weergegeven in het snelmenu hangen af van de sport die je hebt gekozen en of je GPS gebruikt.



Opties voor energiebesparing:

Met de opties voor energiebesparing kun je je trainingstijd verlengen door de **GPS- registratie-interval** te wijzigen, de **hartslagmeting aan de pols** uit te schakelen en de **schermbeveiliging** te gebruiken. Met deze instellingen kun je het batterijgebruik optimaliseren en meer trainingstijd krijgen voor extralange sessies of wanneer de batterij bijna leeg is.

Zie [Opties voor energiebesparing](#) voor meer informatie.



Verlichting:

Stel de functie **Verlichting altijd aan** in op **Aan** of **Uit**. Als je Altijd aan kiest, blijft het display gedurende je hele trainingssessie verlicht. Na je trainingssessie keert de verlichtingsinstelling standaard terug naar **Uit**. Let op: met de instelling Altijd aan raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling.



Hartslag delen met andere apparaten

In de hartslagsensormodus kun je je horloge als hartslagsensor gebruiken en je hartslag delen met andere Bluetooth-apparaten zoals trainingsapps, fitnessapparaten of fietscomputers.

Zie [HR-sensor-mode.htm](#) voor meer informatie



Kompas kalibreren;

Volg de instructies op het scherm om het kompas te kalibreren.



Trainingssuggesties:

In **Trainingssuggesties** vind je de dagelijkse [FitSpark](#) trainingssuggesties.



Baanlengte:

Als je het profiel Zwemmen/Zwembad zwemmen gebruikt, is het belangrijk dat je de juiste baanlengte kiest, omdat deze instelling van invloed is op de berekening van je tempo, afstand, slagen en SWOLF-score. Druk op OK om de instelling **Baanlengte** te openen en wijzig de eerder ingestelde baanlengte zo nodig. De standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yards, maar je kunt ook een aangepaste lengte instellen. De minimumlengte is 20 meter/yards.



De instelling voor baanlengte is alleen beschikbaar in het snelmenu in de pre-trainingsmodus.



Kalibreer vermogenssensor:

Als je een fietsvermogenssensor van een andere leverancier hebt gekoppeld met je horloge, kun je de sensor kalibreren in het snelmenu. Kies eerst een van de fietssportprofielen en activeer de zenders door de cranks te draaien. Kies vervolgens **Kalibreer vermogenssensor** in het snelmenu en volg de instructies op het scherm om je sensor te kalibreren. Raadpleeg de handleiding van de fabrikant voor specifieke instructies voor het kalibreren van je vermogenssensor.



Deze optie wordt alleen weergegeven als je een vermogenssensor hebt gekoppeld met je horloge.



Loopsensor kalibreren:

Er zijn twee manieren om je loopsensor via het snelmenu handmatig te kalibreren. Kies een van de sportprofielen voor hardlopen en kies vervolgens **Loopsensor kalibreren** > **Kalibreren door hardlopen** of **Kalibratiefactor**.

- **Kalibreren door hardlopen:** Start de trainingssessie en loop een bekende afstand. Die afstand moet langer zijn dan 400 meter. Wanneer je de afstand hebt afgelegd, druk je op OK om een ronde te maken. Stel de afstand in die je hebt gelopen en druk op OK. De kalibratiefactor is bijgewerkt.



Let op dat de intervaltimer tijdens de kalibratie niet kan worden gebruikt. Als je de intervaltimer hebt ingeschakeld, zal het horloge je vragen om deze uit te schakelen zodat handmatige kalibratie van de loopsensor mogelijk is. Na het kalibreren kun je de timer inschakelen vanuit het snelmenu van de pauzmodus.

- **Kalibratiefactor:** Stel de kalibratiefactor handmatig in als je de factor kent, zodat de afstand exact wordt weergegeven.

Zie [Een Polar loopsensor met Grit X/Vantage V/Vantage M kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.

 Deze optie wordt alleen weergegeven als je een loopsensor hebt gekoppeld met je horloge.



Favorieten:

In **Favorieten** vind je trainingsdoelen die je als favorieten hebt opgeslagen in de Flow webservice en hebt gesynchroniseerd met je horloge. Kies een favoriet trainingsdoel dat je wilt uitvoeren. Na je keuze keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten.

Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.



Wedstrijdtempo:

De functie Wedstrijdtempo helpt je een constant tempo te behouden en je streeftijd voor een ingestelde afstand te bereiken. Stel een streeftijd voor de afstand in - bijvoorbeeld 45 minuten voor 10 km hardlopen - en controleer of je sneller of langzamer loopt in vergelijking met je vooraf ingestelde streeftijd. Je kunt ook controleren in welk constant tempo/op welke constante snelheid je moet lopen om je doel te bereiken.

Je kunt wedstrijdtempo instellen op je horloge. Kies de afstand en de streeftijd en je bent klaar voor de start! Je kunt ook een streeftijd voor wedstrijdtempo instellen in de Flow webservice of app en synchroniseren met je horloge.

Zie [Wedstrijdtempo](#) voor meer informatie.



Intervaltimer:

Je kunt op tijd en/of afstand gebaseerde intervaltimers instellen om belastings- en herstelfasen tijdens je intervaltrainingssessies nauwkeurig te timen.

Kies **Timer voor sessie > Aan** om een intervaltimer aan je trainingsweergave voor de trainingssessie toe te voegen. Gebruik een eerder ingestelde timer of maak een nieuwe timer door terug te gaan naar het snelmenu en **Intervaltimer > Intervaltimer instellen** te kiezen:

1. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**. **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op OK. **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op OK. **Andere timer instellen?** verschijnt. Druk op OK om een andere timer in te stellen.
2. Als je dit hebt gedaan, keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten. De timer start wanneer je begint met je trainingssessie.

Zie [Tijdens de training](#) voor meer informatie.



Afteltimer:

Kies **Timer voor sessie > Aan** om een afteltimer aan je trainingsweergave voor de trainingssessie toe te voegen. Gebruik een eerder ingestelde timer of maak een nieuwe timer door terug te gaan naar het snelmenu en **Afteltimer > Timer instellen** te kiezen. Stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen. Als je dit hebt gedaan, keert het horloge terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten. De timer start wanneer je begint met je trainingssessie.

Zie [Tijdens training](#) voor meer informatie.



Routes:

In **Routes** vind je de routes die je hebt opgeslagen als favorieten in de weergave Bekijken in de Flow webservice of in de analyseweergave van je trainingssessie, en die je hebt gesynchroniseerd met je horloge. Je vindt hier ook Komoot-routes.

Kies de route uit de lijst en kies vervolgens waar je de route wilt starten: **Startpunt** (oorspronkelijke richting), **Punt onderweg** (oorspronkelijke richting), **Eindpunt, omgekeerde richting** of **Punt onderweg, omgekeerde richting**.

Zie [Routebegeleiding](#) voor meer informatie.



Routes zijn alleen beschikbaar in het snelmenu van de pre-trainingssessie als GPS is ingeschakeld voor het sportprofiel.



Terug naar start:

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je trainingssessie. Kies **Terug naar start**, kies **aan** en druk op OK om de trainingsweergave **Terug naar start** aan je huidige trainingssessie toe te voegen.

Zie [Terug naar start](#) voor meer informatie.



De functie Terug naar start is alleen beschikbaar als GPS voor het sportprofiel is ingeschakeld.

Als je een trainingsdoel voor je trainingssessie hebt gekozen, worden de opties **Favorieten** en **Routes** doorgestreept weergegeven in het snelmenu. Dit is omdat je maar één doel voor de trainingssessie kunt kiezen. Als je een route voor je trainingssessie kiest, wordt de functie **Terug naar start** in het snelmenu doorgestreept, omdat de functies **Routes** en **Terug naar start** niet tegelijkertijd gekozen kunnen worden. Kies de doorgestreepte optie als je het doel wilt wijzigen; je wordt dan gevraagd of je je doel of route wilt wijzigen. Bevestig met OK om een ander doel te kiezen.

TIJDENS DE TRAINING

DOOR DE TRAININGSWEERGAVEN BLADEREN

Tijdens de training kun je met OMHOOG/OMLAAG door de trainingsweergaven bladeren. Welke trainingsweergaven beschikbaar zijn en welke gegevens worden weergegeven, is afhankelijk van de gekozen sport en je bewerkingen van het gekozen sportprofiel.

In de Polar Flow app en webservice kun je sportprofielen toevoegen aan je horloge en de instellingen voor elk sportprofiel definiëren. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste trainingsweergaven maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training. Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Je trainingsweergave kan bijvoorbeeld de volgende informatie bevatten:



Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer

Afstand

Duur

Tempo/snelheid



Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer

Duur

Calorieën



Stijging

Je actuele hoogte (druk op OK om de hoogte handmatig te kalibreren)

Daling



Afstand van huidig segment (vlak, heuvelop of heuvelaf)

Stijging/daling

Snelheid/tempo

Heuvelop/heuvelaf telling



Jouw positie

Windrichtingen



Maximale hartslag

Hartslaggrafiek en je actuele hartslag

Gem. hartslag



Max. vermogen:

Vermogensgrafiek en je huidige vermogen

Gem. vermogen



Tijd

Duur

TIMERS INSTELLEN

Voordat je timers tijdens de training kunt gebruiken, moet je de timers eerst toevoegen aan je trainingsweergaven. Je kunt dit doen door de timerweergave voor je huidige trainingssessie in te stellen via het [Snelmenu](#) of door de timers toe te voegen aan de trainingsweergaven van het sportprofiel in de instellingen voor sportprofielen in de Flow webservice en de instellingen te synchroniseren met je horloge.




Cancel Save

Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Intervaltimer



 Als je de timerweergave voor je trainingssessie instelt via het [Snelmenu](#), start de timer wanneer je begint aan de trainingssessie. Volg de instructies hieronder om de timer te stoppen en een nieuwe timer te starten.


Als je de timer hebt toegevoegd aan de trainingsweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, start je de timer als volgt:

1. Blader naar de weergave **Intervaltimer** en houd OK ingedrukt. Kies **Start** om een tevoren ingestelde timer te gebruiken of maak een nieuwe timer in **Intervaltimer instellen**:
2. Kies **Op tijd gebaseerd** of **Op afstand gebaseerd**: **Op tijd gebaseerd**: stel het aantal minuten en seconden in voor de timer en druk op OK. **Op afstand gebaseerd**: stel de afstand in voor de timer en druk op OK.
3. **Andere timer instellen?** verschijnt. Druk op OK om een andere timer in te stellen.
4. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** om de intervaltimer te starten. Het horloge trilt om het einde van elke interval aan te geven.

Houd OK ingedrukt en kies **Timer stoppen** om de timer te stoppen.

Afteltimer



 Als je de timerweergave voor je trainingssessie instelt via het [Snelmenu](#), start de timer wanneer je begint aan de trainingssessie. Volg de instructies hieronder om de timer te stoppen en een nieuwe timer te starten.

Als je de timer hebt toegevoegd aan de trainingsweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, start je de timer als volgt:

1. Blader naar de weergave **Afteltimer** en houd OK ingedrukt.
2. Kies **Start** om een eerder ingestelde timer te gebruiken of kies **Afteltimer instellen** om een nieuwe afteltijd in te stellen. Als je dit hebt gedaan, kies je **Start** om de afteltimer te starten.
3. Het horloge trilt om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Houd OK ingedrukt en kies **Starten** om de afteltimer opnieuw te starten.

Houd OK ingedrukt en kies **Timer stoppen** om de timer te stoppen.

EEN HARTSLAGZONE, SNELHEIDSZONE OF VERMOGENSZONE VERGRENDELEN

Met de functie ZoneLock kun je de zone waarin je je momenteel bevindt op basis van hartslag, snelheid/tempo of vermogen vergrendelen en zo verzekeren dat je tijdens de training in de gekozen zone blijft zonder dat je op je horloge hoeft te kijken. Als je tijdens de training buiten de vergrendelde zone komt, meldt je horloge je dat met een trilling.

De functie ZoneLock voor hartslag-, snelheid/tempo- en vermogenszone moet voor elk sportprofiel apart worden ingeschakeld. Je kunt de functie inschakelen in de instellingen voor sportprofielen in de Flow webservice, bij de instellingen voor Hartslag, Snelheid/Tempo of Vermogen.

Om ZoneLock te gebruiken om je snelheid/tempo of vermogenszone te vergrendelen, moet je ook weergave van het volledige scherm **Grafiek snelheid/tempo** of **Grafiek vermogen** aan de trainingsweergaven van het sportprofiel toevoegen.

Een hartslagzone vergrendelen

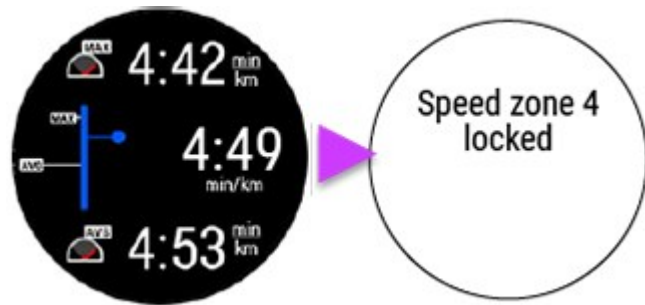
Om de hartslagzone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **hartslaggrafiek** of in een van de andere weergaven die in Flow kunnen worden bewerkt.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

Een snelheids-/tempozone vergrendelen

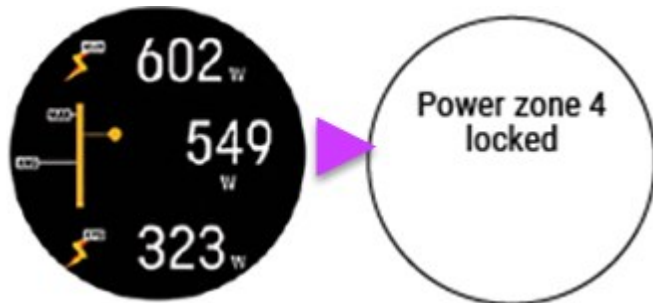
Om de snelheids-/tempozone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **snelheids-/tempografiek**.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

Een vermogenszone vergrendelen

Om de vermogenszone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **vermogensgrafiek**.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

RONDE MARKEREN

Druk op OK om een ronde te markeren. Ronden kunnen ook automatisch worden vastgelegd. Stel in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of webservice **Automatische ronde** in op **Rondeafstand**, **Rondeduur** of **Op locatie gebaseerd**. Stel de

afstand in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeafstand** kiest. Stel de duur in waarna elke ronde wordt vastgelegd, als je **Rondeduur** kiest. Als je **Op locatie gebaseerd** kiest, wordt elke ronde vastgelegd als je op het punt komt waar je de trainingssessie bent gestart.

VAN SPORT WISSELEN TIJDENS EEN MULTISPORTSESSIE

Druk op TERUG en kies de sport waarnaar je wilt overstappen. Bevestig je keuze met OK.

TRAINEN MET EEN DOEL

Als je in de Flow app of webservice een **snel trainingsdoel** hebt gemaakt op basis van duur, afstand of calorieën en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je horloge, beschik je over het volgende trainingsdoel als eerste trainingsweergave:



Als je een doel hebt gemaakt op basis van duur of afstand, zie je welk deel je nog moet uitvoeren om je doel te bereiken.

OF

Als je een doel hebt gemaakt op basis van calorieën, zie je hoeveel calorieën je nog moet verbruiken om je doel te bereiken.

Als je in de Flow app of webservice een **gefaseerd trainingsdoel** hebt gemaakt en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je horloge, beschik je over het volgende trainingsdoel als eerste trainingsweergave:




- Afhankelijk van de gekozen intensiteit zie je je hartslag of snelheid/tempo en de boven- en ondergrens voor hartslag of snelheid/tempo van je huidige fase.
- De fasenaam en het fasenummer/totaal aantal fasen
- Voltooide duur/afstand
- Te behalen duur/afstand van de huidige fase

 Zie [Je training plannen](#) voor instructies over het maken van trainingsdoelen.

Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie

Als je bij het maken van het gefaseerde doel voor **handmatige fasewijziging** hebt gekozen, druk je op OK om verder te gaan met de volgende fase als je een fase hebt voltooid.

Als je voor **automatische fasewijziging** hebt gekozen, wordt de fase automatisch gewijzigd nadat je een fase hebt voltooid. Het horloge brengt je hiervan op de hoogte door te trillen wanneer de fase wordt gewijzigd.

 Let op: als je zeer korte fasen instelt (minder dan 10 seconden) krijg je geen trillingsalarm als de fase voorbij is.

Informatie trainingsdoel weergeven


Houd in de trainingsdoelweergave OK ingedrukt om tijdens je training informatie over het trainingsdoel weer te geven.

Meldingen

Als je buiten de geplande hartslagzones of snelheids-/tempozones traint, meldt je horloge dat met een trilling.

TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

1. Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren.
2. Druk op OK om je training te hervatten. Houd TERUG ingedrukt om de sessie te stoppen. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

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

TRAININGSOVERZICHT

NA DE TRAINING

Direct na je training krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je een meer gedetailleerde en geïllustreerde analyse.

Welke informatie wordt weergegeven in het overzicht, is afhankelijk van het sportprofiel en de verzamelde gegevens. Je trainingsoverzicht kan bijvoorbeeld de volgende informatie bevatten:



Starttijd en -datum

De duur van je sessie

Tijdens de sessie afgelegde afstand



Hartslag

Je gemiddelde en maximale hartslag tijdens de sessie

De cardiobelasting van je sessie



Hartslagzones

Trainingstijd in verschillende hartslagzones



Verbruikte energie

Tijdens de sessie verbruikte energie

Koolhydr.

Proteïne

Vet

Zie [Energiebronnen](#) voor meer informatie.



Tempo/snelheid

Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie

Running Index: de klasse en numerieke waarde van je hardloopprestatie. Lees meer in het hoofdstuk [Running Index](#).



Snelheidszones

Trainingstijd in verschillende snelheidszones



Pas-/trapfrequentie

Je gemiddelde en maximale pasfrequentie van de sessie

Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen. Als je een Polar Bluetooth® Smart trapfrequentiesensor gebruikt, wordt je trapfrequentie weergegeven.



Hoogte

Maximale hoogte tijdens de sessie

Gestegen meters/voet tijdens de sessie

Gedaalde meters/voet tijdens de sessie

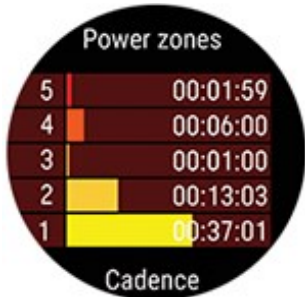


Vermogen

Gemiddeld vermogen

Maximaal vermogen

Spierbelasting



Vermogenszones

Trainingstijd in verschillende vermogenszones

Het hardloopvermogen wordt vanaf de pols gemeten als je een hardloopsportprofiel gebruikt en er een GPS-signaal beschikbaar is. Het fietsvermogen wordt weergegeven als je een fietssportprofiel gebruikt en een externe fietsvermogenssensor.



Hill Splitter

Totaal aantal keren heuvelop en heuvelaf

Totale afstand heuvelop en heuvelaf

Druk op OK om informatie over stijging/daling per heuvel te bekijken.

Zie [Hill Splitter](#) voor meer informatie.



Ronden/Automatische ronden

Het aantal ronden, je beste ronde en gemiddelde duur van ronden.

Door op OK te drukken kun je door de volgende details bladeren:

1. Duur van elke ronde (de beste ronde is geel gemarkeerd)
2. Afstand van elke ronde
3. Gemiddelde en maximale hartslag tijdens elke ronde in de kleur van de hartslagzone
4. Gemiddelde snelheid/tempo van elke ronde
5. Gemiddeld vermogen van elke ronde



Multisportoverzicht

Het multisportoverzicht bevat een algemeen overzicht van je sessie en overzichten per sport, met onder andere de duur en afstand.

Je trainingsoverzichten later bekijken op je horloge:



Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave **Laatste trainingssessies** te bladeren en druk op OK.

Je kunt de overzichten van je trainingssessies van de afgelopen 14 dagen bekijken. Blader met OMHOOG/OMLAAG naar de trainingssessie die je wilt bekijken en druk op OK om het overzicht te openen. Je horloge kan maximaal 20 trainingsoverzichten bevatten.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW APP

Je horloge synchroniseert automatisch met de Polar Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig vanaf je horloge synchroniseren door de knop TERUG op je horloge ingedrukt te houden wanneer je aangemeld bent bij de Flow app en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is.

In de app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

TRAININGSGEGEVENS IN DE POLAR FLOW WEBSERVICE

Analyseer elk detail van je training analyseren en krijg meer inzicht in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

GPS	51
Routebegeleiding	52
Een route aan je horloge toevoegen	52
Een trainingssessie starten met routebegeleiding	52
Onderweg van route veranderen	52
Begeleiding op het display	52
Terug naar start	52
Wedstrijdtempo	53
Strava Live-segmenten	53
Je Strava-account koppelen met je Polar Flow-account	54
Strava-segmenten importeren in je Polar Flow-account	54
Start een trainingssessie met Strava Live-segmenten	54
Hill Splitter™	55
Hill Splitter-weergave aan een sportprofiel toevoegen	56
Trainen met Hill Splitter	56
Hill Splitter-samenvatting	57
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app	57
Komoot	59
Je Komoot-account koppelen met je Polar Flow-account	60
Komootroutes synchroniseren met je horloge	60
Een trainingssessie met een Komootroute starten	61
Smart Coaching	62
Training Load Pro	62
FuelWise™	66
Prestatietest hardlopen	68
Hardloopvermogen vanaf de pols	72
Polar-programma hardlopen	74
Running Index	75
Trainingseffect	77
Smart Calories	79
Continue hartslagmeting	79
24/7 activiteitsmeting	80
Activiteitengids	81
Activity Benefit	82
Nightly Recharge™ herstelmeting	82
Sleep Plus Stages™ slaapregistratie	87
SleepWise™	92
Serene™ geleide ademhalingsoefening	97
Fitness Test met hartslagmeting aan de pols	99
FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding	102
Sportprofielen	105
Hartslagzones	106
Hartslagsensormodus	106
Snelheidszones	106
Instellingen snelheidszone	106
Trainingsdoel met snelheidszones	107
Tijdens de training	107
Na de training	107
Snelheid en afstand vanaf de pols	107
Pasfrequentie vanaf de pols	107
Zwemgegevens	108
Zwembad zwemmen	108
Open water zwemmen	108
Hartslag meten in het water	109
Een zwemsessie starten	109

Tijdens het zwemmen	109
Na het zwemmen	109
Barometer	110
Kompas	111
Weer	112
Opties voor energiebesparing	114
Energiebronnen	115
Overzicht van energiebronnen	115
Gedetailleerde analyse in de Flow mobiele app	116
Smartphonemeldingen	116
Meldingen bekijken	117
Muziekbediening	117
Vanuit de displayweergave	117
Tijdens de training	118
Verwisselbare polsbanden	118
Polsband verwisselen	118
Compatibele sensoren	118
Polar H10 hartslagsensor	118
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart	119
Polar Speed sensor Bluetooth® Smart	119
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart	119
Vermogenssensoren van andere fabrikanten	119
Sensoren koppelen met je horloge	119

GPS

Je horloge heeft een ingebouwde GPS die een nauwkeurige snelheids-, afstands- en hoogtemeting geeft voor uiteenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Flow app en webservice je route op de kaart kunt bekijken.

Het horloge gebruikt Assisted GPS (A-GPS) om een snel satellietcontact te verkrijgen. De A-GPS-gegevens geven de voorspelde posities van de GPS-satellieten door aan je horloge. Zo weet het horloge waar het de satellieten moet zoeken en daardoor is het in staat hun signalen binnen enkele seconden op te vangen, zelfs onder moeilijke ontvangstcondities.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het nieuwste bestand met A-GPS-gegevens wordt automatisch gedownload naar je horloge wanneer je het horloge met de Flow webservice synchroniseert via de FlowSync software of via de Polar Flow app. De A-GPS-gegevens worden een keer per dag automatisch gedownload naar je horloge via de Polar Flow app als je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app op je telefoon minimaal op de achtergrond actief is.

Vervaldatum A-GPS

Het bestand met van A-GPS-gegevens is maximaal 14 dagen geldig. De nauwkeurigheid van de positionering is betrekkelijk hoog gedurende de eerste drie dagen en neemt geleidelijk af gedurende de daaropvolgende dagen. Geregelde updates bevorderen een hoog niveau van nauwkeurigheid van de positionering.

Je kunt de vervaldatum van het huidige A-GPS-gegevensbestand controleren op je horloge. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge > Vervaldatum A-GPS**. Als het gegevensbestand is vervallen, synchroniseer je het horloge via de FlowSync software met de Flow webservice of met de Flow app om de A-GPS-gegevens bij te werken.

Wanneer het gegevensbestand van A-GPS vervallen is, kan het verkrijgen van de huidige positie meer tijd vergen.

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

ROUTEBEGELEIDING

De functie voor routebegeleiding begeleidt je bij routes die je tijdens eerdere sessies hebt opgeslagen en routes die andere gebruikers van de Flow webservice hebben opgeslagen en gedeeld. Je kunt kiezen om naar het startpunt van de route, het eindpunt van de route of het dichtstbijzijnde punt op de route (een punt onderweg) te gaan. Eerst begeleidt je horloge je naar het door jou gekozen startpunt op de route. Eenmaal op de route begeleidt je horloge je onderweg en zorgt ervoor dat je op de goede weg blijft. Volg gewoon de aanwijzingen op het display. Onderaan het display zie je welke afstand je nog hebt te gaan.

EEN ROUTE AAN JE HORLOGE TOEVOEGEN

Als je een route aan je horloge wilt toevoegen, moet je deze als favoriet opslaan in de weergave Bekijken in de Flow webservice of in de analyseweergave van je trainingssessie, en synchroniseren met je horloge. Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.

EEN TRAININGSSESSIE STARTEN MET ROUTEBEGELEIDING



1. Druk op de knop LICHT in pre-trainingssessie of tik op het snelmenu te openen.
2. Kies **Routes** uit de lijst en kies vervolgens je route.
3. Kies op welk punt je de route wilt starten: **Startpunt**, **Punt onderweg**, **Eindpunt**, **omgekeerde richting** of **Punt onderweg, omgekeerde richting**.
4. Kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken en start je trainingssessie.
5. Je horloge begeleidt je naar de route. **Startpunt route gevonden** wordt weergegeven wanneer je dit hebt bereikt en dan ben je klaar om te vertrekken.

Eindpunt route bereikt wordt weergegeven als je klaar bent.

ONDERWEG VAN ROUTE VERANDEREN

Je kunt van route veranderen tijdens je trainingssessie.

1. Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren en druk dan op de knop LICHT om naar het snelmenu te gaan.
2. Kies **Routes**. Het horloge vraagt je: **Wil je je route wijzigen?** Kies **Ja** en kies een andere route uit de lijst.
3. Kies **Start** als je klaar bent.

BEGELEIDING OP HET DISPLAY




- De pijl geeft de richting aan die je moet volgen
- De route die je ziet wordt aangepast aan je voortgang
- Resterende afstand

TERUG NAAR START

De functie Terug naar start begeleidt je terug naar het startpunt van je trainingssessie.

De functie Terug naar start gebruiken voor een trainingssessie:



1. Druk op de knop LICHT in pre-trainingsmodus of tik  om het snelmenu te openen.
2. Kies **Terug naar start** uit de lijst en kies **aan**.

Je kunt de functie voor terug naar start ook instellen tijdens een trainingssessie. Pauzeer je sessie en open het snelmenu met de knop LICHT, scroll naar **Terug naar start** en kies **aan**.

Als je de trainingsweergave Terug naar start toevoegt aan een sportprofiel in Polar Flow, wordt de weergave altijd ingeschakeld voor dat sportprofiel en hoeft deze niet voor elke trainingssessie ingeschakeld te worden.

Terugkeren naar je startpunt:



- Houd je horloge in horizontale positie voor je.
- Blijf bewegen, zodat je horloge kan bepalen in welke richting je gaat. Een pijl geeft aan in welke richting je startpunt ligt.
- Ga altijd in de richting van de pijl om terug te keren naar het startpunt.
- Het horloge geeft ook de koers en de afstand tot het startpunt in een rechte lijn (hemelsbreed) aan.

Als je in een onbekende omgeving bent, zorg er dan voor dat je een kaart bij je hebt voor het geval het horloge geen satelliet signaal vindt of de batterij leeg raakt.

WEDSTRIJDTEMPO

De functie Wedstrijdtempo helpt je een constant tempo te behouden en je streeftijd voor een ingestelde afstand te bereiken. Stel een streeftijd voor de afstand in - bijvoorbeeld 45 minuten voor 10 km hardlopen - en controleer of je sneller of langzamer loopt in vergelijking met je vooraf ingestelde streeftijd.

Je kunt het wedstrijdtempo instellen op je horloge, of een wedstrijdtempodoel instellen in de Flow webservice of app en dit met je horloge synchroniseren.

Als je een gepland wedstrijdtempodoel hebt voor die dag, stelt je horloge je voor om dit te starten als je de pre-trainingsmodus opent.

Een wedstrijdtempodoel instellen op je horloge

Je kunt een wedstrijdtempodoel instellen in de pre-trainingsmodus via het snelmenu.

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan of druk op TERUG om het hoofdmenu te openen en kies **Training starten**.
2. Tap in pre-trainingsmodus op het pictogram voor snelmenu of druk op de knop LICHT.
3. Kies **Wedstrijdtempo** uit de lijst en stel de afstand en duur in. Druk op OK om te bevestigen. Het horloge geeft aan welk tempo/welke snelheid nodig is om je doeltijd te halen en keert dan terug naar de pre-trainingsmodus waarin je de trainingssessie kunt starten.

STRAVA LIVE-SEGMENTEN

Strava-segmenten zijn eerder gedefinieerde gedeelten van een weg of route waar sporters onderling kunnen proberen de beste tijd neer te zetten (fietsen of hardlopen). De segmenten worden gedefinieerd op [Strava.com](https://www.strava.com) en kunnen door elke gebruiker van Strava worden gecreëerd. Je kunt segmenten gebruiken om je eigen tijden te vergelijken of om je tijden te vergelijken met die

van andere Strava-gebruikers die dat segment ook hebben afgelegd. Elk segment heeft een openbaar klassement met King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) met de beste tijd voor dat segment.

Houd er rekening mee dat je een [Strava Summit-analysepakket](#) nodig hebt om de functie Strava Live-segmenten op je Polar Grit X te kunnen gebruiken. Zodra je Strava Live-segmenten hebt geactiveerd en segmenten naar je Flow-account hebt geëxporteerd en naar je Grit X hebt gesynchroniseerd, ontvang je een waarschuwing op je horloge wanneer je een van je favoriete Strava-segmenten nadert.

Als je een segment uitvoert, worden de actuele prestatiegegevens weergegeven op je horloge, zodat je kunt zien of je sneller of langzamer bent dan je persoonlijke record (PR) voor het segment. Je resultaten worden meteen berekend en weergegeven op je horloge zodra je het segment hebt beëindigd, maar het uiteindelijke resultaat kun je bekijken op Strava.com.

JE STRAVA-ACCOUNT KOPPELEN MET JE POLAR FLOW-ACCOUNT

Je kunt je Strava-account met je Polar Flow-account koppelen in de Polar Flow webservice OF in de Polar Flow app.


Ga in de Polar Flow webservice naar **Instellingen > Partners > Strava > Verbinden**.

of

Ga in de Polar Flow app naar **Algemene instellingen > Verbinden > Strava** (veeg de knop om te verbinden).


STRAVA-SEGMENTEN IMPORTEREN IN JE POLAR FLOW-ACCOUNT

1. Kies in je Strava-account de segmenten die je in je Polar Flow-favorieten/Grit X wilt importeren. Dit doe je door het sterpictogram naast een segmentnaam te kiezen.
2. Kies vervolgens de knop voor het bewerken van Strava Live-segmenten op de pagina Favorieten van de Polar Flow webservice om de met een ster gemarkeerde Strava Live-segmenten te importeren in je Polar Flow-account.
3. Je kunt maximaal 100 favorieten tegelijk op je Grit X instellen. Kies de segmenten die je naar je Grit X wilt overzetten door op de selectievakjes links van de Strava Live-segmenten-lijst te klikken om ze naar de synchronisatielijst voor je Grit X aan de rechterkant te verplaatsen. Je kunt de volgorde van je Favorieten op de Grit X wijzigen door ze te slepen en neer te zetten.
4. Synchroniseer je Grit X om je wijzigingen in het horloge op te slaan.

 Voor meer informatie over het beheren van je favorieten in de Polar Flow webservice en app, ga naar [Favorieten en trainingsdoelen beheren in Polar Flow](#).

Voor meer informatie over Strava-segmenten ga je naar [Strava Support](#).

START EEN TRAININGSSESSIE MET STRAVA LIVE-SEGMENTEN

 Voor het gebruik van Strava Live-segmenten is GPS vereist. Zorg ervoor dat je GPS hebt ingesteld in de hardloop- en fietssportprofielen die je wilt gebruiken.

Als je een hardloop- of fietstrainingssessie start, worden de dichtstbijzijnde (binnen een straal van 50 km bij fietsen of binnen een straal van 10 km bij hardlopen) en met je horloge gesynchroniseerde Strava-segmenten weergegeven in de trainingweergave van Strava-segmenten. Tijdens de trainingssessies blader je met de knoppen OMHOOG en OMLAAG naar de weergave Strava-segmenten.



Als je in de buurt komt van een segment (200 meter of dichterbij bij fietsen of 100 meter of dichterbij bij rennen) krijg je een melding op je horloge en wordt de resterende afstand tot het segment afgeteld. Je kunt het segment annuleren door op de knop TERUG van je horloge te drukken.



Je ontvangt weer een melding zodra je het startpunt van het segment bereikt. De registratie van het segment start automatisch, en zowel de naam van het segment als je persoonlijke record voor het segment worden weergegeven op je horloge.



Het display geeft aan of je sneller of langzamer bent dan je persoonlijke record (of de KOM/QOM als je het segment voor het eerst uitvoert), en ook je snelheid/tempo en de resterende afstand.



Nadat je het segment hebt voltooid, geeft je horloge je tijd weer, en het verschil met je persoonlijke record. Het PR-symbool wordt weergegeven als je een nieuw persoonlijk record hebt behaald.




HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vertelt je hoe je hebt gepresteerd op de heuvelopwaartse en heuvelafwaartse gedeelten van je trainingssessie. Hill Splitter detecteert automatisch alle stijgingen en dalingen met behulp van je GPS-gegevens over snelheid en afstand, en

barometrische gegevens over hoogte. Het geeft een gedetailleerd inzicht in je prestaties, zoals afstand, snelheid, stijging en daling, voor elke gedetecteerde heuvel op je route. Je krijgt gegevens over het hoogteprofiel van je trainingssessie en je kunt heuvelstatistieken tussen verschillende sessies vergelijken. Gedetailleerde informatie over elke heuvel wordt automatisch geregistreerd, het is niet nodig om handmatig rondes te maken.

Hill Splitter past zich bij elke trainingssessie aan het terrein aan. In de praktijk betekent dit dat bij een trainingssessie op relatief vlak terrein zelfs kleine heuvels worden geteld. En bij trainingen in gebieden met grote hoogteverschillen, zoals in de bergen, worden de kleinste heuvels niet meegeteld. Deze aanpassing wordt altijd per trainingssessie gedaan.

De minimale stijging of daling die als heuvel wordt geteld, verschilt afhankelijk van je sportprofiel. Bij bergafwaartse sporten (snowboarden, alpineskiën, off-piste skiën en telemarken) is het 15 meter, bij alle andere sporten is het 10 meter.

 Hill Splitter vereist een GPS-registratie-interval van 1 seconde. Het kan niet worden gebruikt met een registratie-interval van 1 minuut of 2 minuten.

HILL SPLITTER-WEERGAVE AAN EEN SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

De Hill Splitter-trainingssweergave is standaard ingeschakeld in alle sportprofielen voor hardloop-, fiets- en afdalingssporten, maar kan aan elk sportprofiel worden toegevoegd dat gebruikmaakt van GPS en barometrische hoogtegegevens.

In de Flow webservice:

1. Ga naar **Sportprofielen** en kies **Bewerken** in het sportprofiel waaraan je de functie wilt toevoegen.
2. Kies **In relatie met apparaat**
3. Kies **Grit X > Trainingsweergave > Nieuwe toevoegen > Volledig scherm > Hill Splitter** en sla je keuze op.

In de Flow mobiele app:

1. Ga naar het hoofdmenu en kies **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Bewerken**.
3. Voeg de Hill Splitter-trainingssweergave toe.
4. Tik op Voltooid als je klaar bent.

Denk eraan om je instellingen met je Polar apparaat te synchroniseren.

TRAINEN MET HILL SPLITTER

Na het starten van je trainingssessie scroll je met de knoppen OMHOOG/OMLAAG naar de Hill Splitter-weergave. Je kunt tijdens je trainingssessie onder meer de volgende details bekijken:



- Afstand: De afstand van het huidige segment (vlak, heuvel of heuvelaf)
- Stijging/daling van het huidige segment
- Snelheid

Houd er rekening mee dat er enige vertraging is als je omschakelt van heuvelachtig naar vlak terrein. Dit is om er zeker van te zijn dat je echt klaar bent met de heuvels. Hoewel de omschakeling van heuvelachtig naar vlak terrein in de Hill Splitter-trainingssweergave vertraagd is, wordt het einde van de heuvel correct geregistreerd in de gegevens. Als je je trainingsoverzicht in de Flow webservice of app bekijkt, wordt dit dus correct weergegeven.

Pop-up met heuvelinformatie

Bij bergafwaartse sporten (snowboarden, alpineskiën, off-piste skiën en telemarken) krijg je als je klaar bent met je laatste heuvel en vervolgens 15 meter bergopwaarts gaat, een pop-up te zien met details van die laatste heuvel. Dit is zo ontworpen dat je de pop-up te zien krijgt als je weer naar boven gaat met een skilift.



- Afstand: De afstand van het huidige segment (vlak, heuvelop of heuvelaf)
- Stijging/daling van het huidige segment
- Gemiddelde snelheid
- Heuvelnummer

HILL SPLITTER-SAMENVATTING

Na je trainingssessie zie je de volgende informatie in het trainingsoverzicht:



- Aantal maal heuvelop en heuvelaf
- Totale afstand heuvelop en heuvelaf

GEDETAILEERDE ANALYSE IN DE FLOW WEBSERVICE EN APP

Bekijk gedetailleerde gegevens per heuvelop, heuvelaf en vlak segment in de Flow webservice na het synchroniseren van je gegevens van je trainingssessie. Een overzicht van je trainingssessie is ook beschikbaar in de Polar Flow app.

De gegevens die beschikbaar zijn voor elk segment zijn afhankelijk van het sportprofiel en de sensoren die je hebt gebruikt. Dit zijn bijvoorbeeld gegevens over hoogte, vermogen, hartslag, pas- en trapfrequentie en snelheid.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration **A B** 25.53 km Distance

162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107

1341 kcal Calories

Tempo training + less

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Cardio load

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Perceived load

5 Hard /10 Your estimate (RPE)

60 m Descent



All hits Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



KOMOOT

Plan gedetailleerde routes op de kaart met Komoot, importeer ze in je horloge en krijg turn-by-turn routebegeleiding onderweg! De superieure planning- en navigatietechnologie van Komoot maakt het je gemakkelijk om meer van de wijde natuur te ontdekken, of je nu kiest voor wegwielrennen, hiken, bikepacking of mountainbiken.

Maak een Komoot-account, als je dat nog niet hebt gedaan. Als je je aanmeldt voor Komoot, krijg je je eerste regio gratis, zodat je alle belangrijke functies kunt uitproberen. Komoot raadt je aan om je thuisregio te ontgrendelen als je gratis regio. Vervolgens koppel je Komoot aan Polar Flow, zodat je al je Komootroutes op je horloge ontvangt.

Voor hulp met Komoot ga je naar support.komoot.com/hc/en-us



Komootroutes vereisen een GPS-registratie-interval van 1 seconde. Het kan niet worden gebruikt met een registratie-interval van 1 minuut of 2 minuten.

JE KOMOOT-ACCOUNT KOPPELEN MET JE POLAR FLOW-ACCOUNT

Controleer of je een Polar Flow- en een Komoot-account hebt. Je kunt je Komoot-account met je Polar Flow-account koppelen in de Polar Flow webservice of in de Polar Flow app.

Ga in de Polar Flow webservice naar **Instellingen > Partners > Komoot > Verbinden**.

of

Ga in de Polar Flow app naar **Algemene instellingen > Verbinden > Komoot** (veeg de knop om te verbinden).



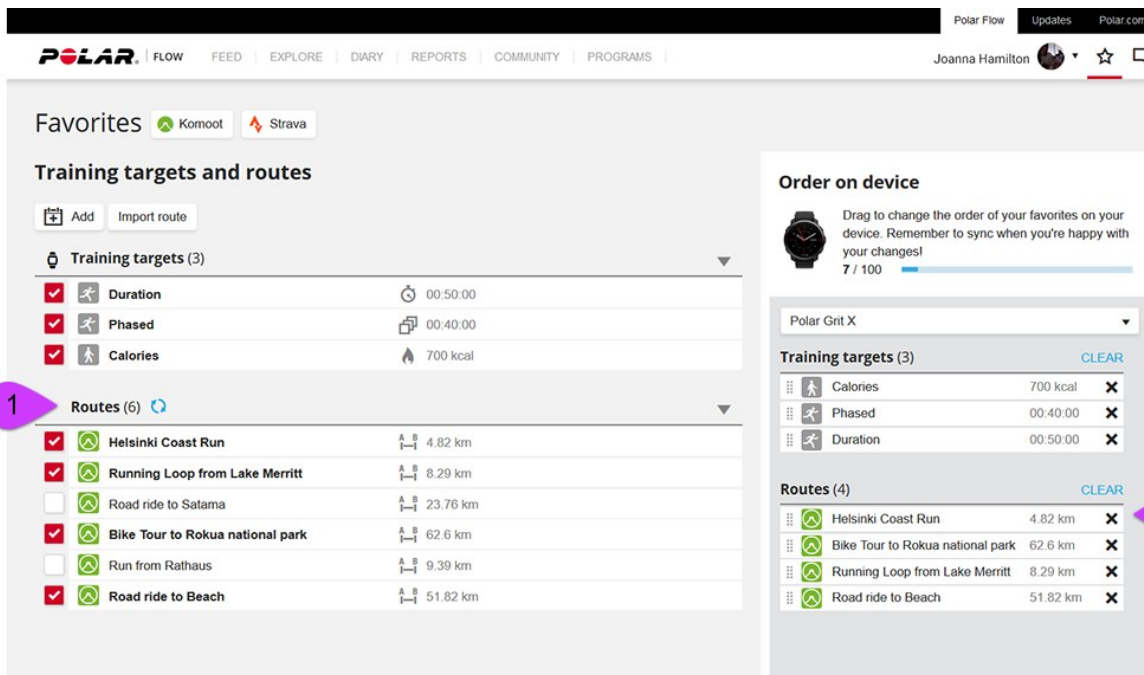
Nadat je je Komoot- en Polar Flow-account hebt verbonden, worden al je geplande Komootroutes die beginnen in een regio die je in je Komoot account hebt ontgrendeld, gesynchroniseerd met je favoriete routes in Polar Flow.

KOMOOTROUTES SYNCHRONISEREN MET JE HORLOGE

Kies routes die je wilt importeren in je horloge in de Polar Flow webservice of Polar Flow app. Je kunt maximaal 100 favorieten tegelijk op je horloge instellen.

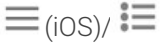

Klik **in de Flow webservice** op het favorietenpictogram  in de menubalk boven aan de pagina om je favorietenpagina te openen.

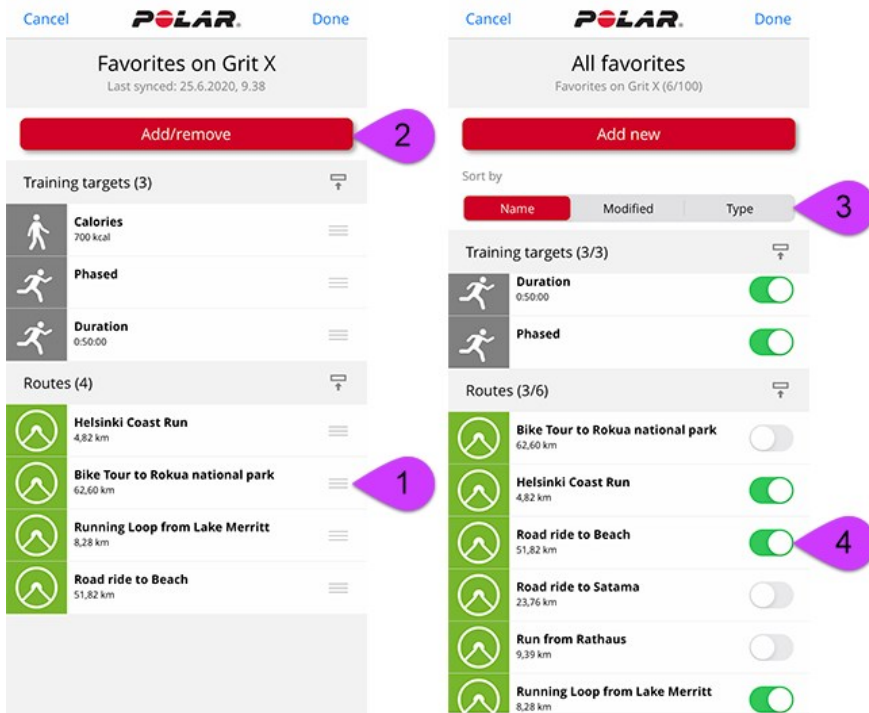
1. Kies de routes door op de selectievakjes links van de lijst met routes te klikken. Zo verplaats je ze naar de synchronisatielijst voor je horloge aan de rechterkant. Als je nieuwe routes hebt gepland met Komoot, kun je ze opnemen in je routelijst door op de knop  te klikken.
2. Je kunt de volgorde van de routes op je horloge wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Je kunt individuele routes verwijderen door op X te klikken of klik op **VERWIJDEREN** om alle routes tegelijk te verwijderen. Let op: je routes zijn nog steeds beschikbaar in je favorieten, zelfs als je ze uit je horloge hebt verwijderd.
3. Synchroniseer je horloge om je wijzigingen op te slaan.




The screenshot shows the Polar Flow web service interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS'. The user is logged in as 'Joanna Hamilton'. The main content area is divided into two panels. The left panel, titled 'Favorites', has tabs for 'Komoot' and 'Strava'. Under 'Training targets and routes', there are sections for 'Training targets (3)' and 'Routes (6)'. The 'Routes (6)' section lists six routes with checkboxes: Helsinki Coast Run (4.82 km), Running Loop from Lake Merritt (8.29 km), Road ride to Satama (23.76 km), Bike Tour to Rokua national park (62.6 km), Run from Rathaus (9.39 km), and Road ride to Beach (51.82 km). A purple callout '1' points to the 'Routes (6)' section. The right panel, titled 'Order on device', shows a smartwatch icon and instructions to drag items to change the order. It lists 'Training targets (3)' and 'Routes (4)'. The 'Routes (4)' section lists four routes: Helsinki Coast Run (4.82 km), Bike Tour to Rokua national park (62.6 km), Running Loop from Lake Merritt (8.29 km), and Road ride to Beach (51.82 km). A purple callout '2' points to the 'Routes (4)' section.

Ga **in de Polar Flow app** naar het menu **Apparaten** om de pagina voor je apparaat te openen. Scroll naar beneden en tik op **Toevoegen/wijzigen** om je huidige favorieten te bekijken op je horloge.


1. Je kunt de volgorde van de routes op je horloge wijzigen door rechts in het scherm op het pictogram  (iOS)/  (Android) te tikken en dit vast te houden. Sleep de route naar de gewenste positie.
2. Als je een route wilt toevoegen of verwijderen, tik je opnieuw op **Toevoegen/verwijderen** om al je favorieten te bekijken.
3. Je kunt je favorieten sorteren op **Naam, Gewijzigd** en **Type**.
4. Veeg de wisselknop naar links om de route uit het horloge te verwijderen. Veeg de wisselknop naar rechts om een route toe te voegen.
5. Synchroniseer je horloge met de app om de wijzigingen op te slaan.



 Ga voor meer informatie over het beheer van je favorieten in de Polar Flow webservice en app naar [Favorieten en trainingsdoelen beheren in Polar Flow](#).

EEN TRAININGSSESSIE MET EEN KOMOOTROUTE STARTEN



1. Druk in de pre-trainingsmodus op de knop LICHT of tik op  om het snelmenu te openen.
2. Kies **Routes** uit de lijst en selecteer de gewenste Komootroute. De route die het dichtstbij is, wordt het eerst getoond.
3. Kies waar je de route wilt starten: **Beginpunt route** of **Routepunt onderweg**.
4. Kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken en start je trainingssessie.
5. Je horloge begeleidt je naar je route. **Startpunt route gevonden** wordt weergegeven als je dit hebt bereikt, en je bent klaar om te gaan.



Je horloge begeleidt je door je route met turn-by-turn instructies.

SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

Je horloge heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Hardloopvermogen vanaf de pols](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Smart calories](#)
- [Continue hartslag](#)
- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Nightly Recharge™ herstelmeting](#)
- [Sleep Plus Stages™ slaapregistratie](#)
- [Serene™ geleide ademhalingsoefening](#)
- [Fitness Test met hartslagmeting aan de pols](#)
- [FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding](#)

TRAINING LOAD PRO

De nieuwe functie Training Load Pro™ meet hoe zwaar je trainingssessies je lichaam belasten en helpt je inzicht te krijgen in de gevolgen van die belasting op je prestaties. Training Load Pro geeft je een indicatie van de trainingsbelasting op je cardiovasculaire systeem, de **Cardiobelasting** genaamd, en met **Ervaren belasting** kun je aangeven welke mate van belasting je voelde. De **spierbelasting** vertelt in welke mate je spieren zijn belast tijdens je trainingssessie. Als je weet in welke mate je systemen belast zijn, kun je je training optimaliseren door het juiste systeem te trainen op het juiste moment.

Cardiobelasting

De cardiobelasting wordt berekend aan de hand van de trainingsimpuls, een algemeen geaccepteerde en wetenschappelijk bewezen methode om je trainingsbelasting te bepalen. De cardiobelastingwaarde vertelt je in hoe zwaar je trainingssessie je cardiovasculaire systeem heeft belast. Hoe hoger de cardiobelasting, hoe zwaarder de trainingssessie was voor je cardiovasculaire systeem. De cardiobelasting wordt na elke training berekend met behulp van je hartslaggegevens en de duur van je sessie.

Ervaren belasting

Je subjectieve gevoel is een handige manier om een schatting te maken van de trainingsbelasting voor alle sporten. De **ervaren belasting** is een waarde waarbij rekening wordt gehouden met je eigen subjectieve ervaring van hoe belastend je trainingssessie was en de duur van je sessie. Deze wordt uitgedrukt met de **Ervaren Mate van Inspanning (EMI)**, een wetenschappelijk geaccepteerde methode om de subjectieve trainingsbelasting uit te drukken. De EMI-schaal is met name handig voor sporten waarbij het meten van de trainingsbelasting op basis van uitsluitend de hartslag aan beperkingen onderhevig is, zoals bijvoorbeeld krachttraining.




Beoordeel je sessie in de Flow mobiele app om je **Ervaren belasting** voor de sessie te zien. Je kunt kiezen op een schaal van 1 t/m 10, waarbij 1 staat voor zeer eenvoudig en 10 voor maximale inspanning.

Spierbelasting

De spierbelasting vertelt in welke mate je spieren zijn belast tijdens je trainingssessie. De spierbelasting helpt je de trainingsbelasting te berekenen bij zeer intensieve trainingssessies, zoals korte intervallen, sprints en heuvelsessies, waarbij je hartslag onvoldoende tijd heeft om te reageren op de veranderingen in de intensiteit.

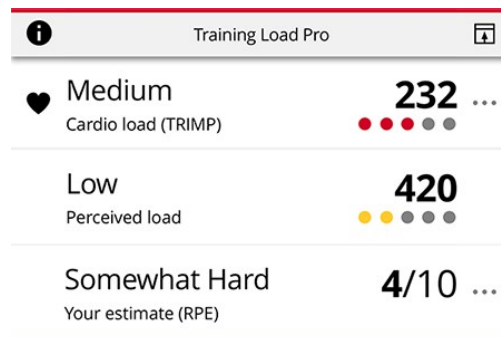
De spierbelasting toont de hoeveelheid mechanische energie (kJ) die je hebt geproduceerd tijdens een hardloop- of fietssessie. Dit weerspiegelt de geleverde energie, niet de energie die de prestatie je heeft gekost. Over het algemeen geldt dat hoe beter je conditie is, hoe beter de efficiëntie tussen je geleverde energie en de verbruikte energie. De spierbelasting wordt berekend op basis van vermogen en duur. In het geval van hardlopen is ook je gewicht van invloed.

 *Het hardloopvermogen wordt vanaf de pols gemeten als je een hardloopsportprofiel gebruikt en er een GPS-sigitaal beschikbaar is, of als je een hardloopvermogenssensor gebruikt. Het fietsvermogen wordt weergegeven als je een fietssportprofiel gebruikt en een externe fietsvermogenssensor.*

Trainingsbelasting van één trainingssessie

Je trainingsbelasting van één trainingssessie wordt weergegeven in het overzicht van je trainingssessie op je horloge, in de Flow app en in de Flow webservice.

Je ziet een absoluut trainingsbelastingcijfer per gemeten belasting. Hoe hoger de belasting, hoe zwaarder dit is geweest voor je lichaam. Daarnaast zie je een geschaalde aanduiding en beschrijving van hoe hoog je trainingsbelasting van die sessie was ten opzichte van je gemiddelde trainingsbelasting van de laatste 90 dagen.



De schaalverdeling en beschrijving verandert op basis van je voortgang: hoe slimmer je traint, hoe hoger de belasting die je aankunt. Naarmate je conditie en tolerantie verbeteren, kan een trainingsbelasting die enkele maanden geleden 3 punten (medium) scoorde, later slechts 2 punten (laag) krijgen. Deze adaptieve schaal weerspiegelt het feit dat een zelfde trainingssessie een andere impact op je lichaam kan hebben in functie van je huidige conditie.

- Zeer hoog
- Hoog
- Gemiddeld
- Laag
- Zeer Laag

Belasting en tolerantie

Naast de cardiobelasting van afzonderlijke trainingssessies zie je met de nieuwe Training Load Pro functie ook je cardiobelasting op korte termijn (Belasting) en op lange termijn (Tolerantie).

Belasting geeft aan hoe zwaar je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse belasting van de afgelopen 7 dagen.

Tolerantie beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse belasting van de afgelopen 28 dagen. Je kunt je tolerantie voor cardiotraining verbeteren door langzaam je training te verzwaren gedurende een langere periode.

Status cardiobelasting





Status cardiobelasting bekijkt het verband tussen je **Belasting** en **Tolerantie**. Op basis daarvan zie je de status van je cardiobelasting: ondertraining, behoudend, productief of overbelasting. Je krijgt ook persoonlijke feedback op basis van je status.

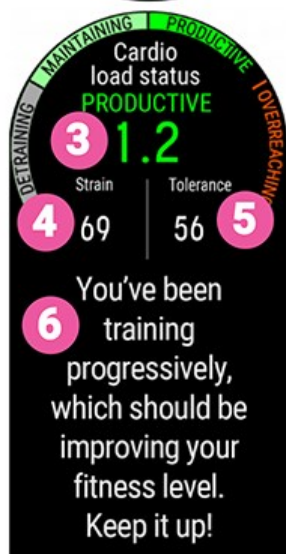
Status cardiobelasting helpt je bij het beoordelen van de impact die je training heeft op je lichaam en het effect op je voortgang. Als je weet wat de invloed van je eerdere trainingen op je huidige prestaties is, kun je je totale trainingsvolume onder controle houden en het moment van training met verschillende intensiteiten optimaliseren. De veranderde trainingsstatus na een sessie geeft je inzicht in de belasting van die sessie.

Status cardiobelasting op je horloge

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave Status cardiobelasting te bladeren.

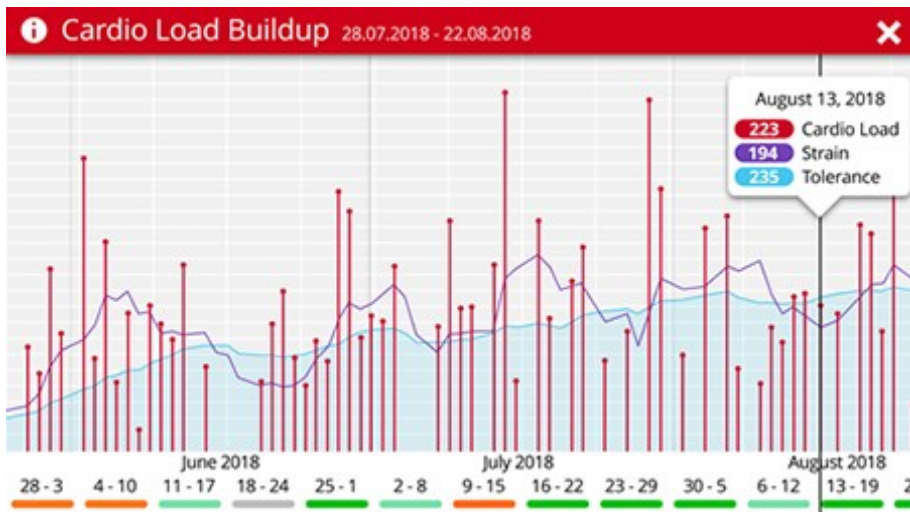
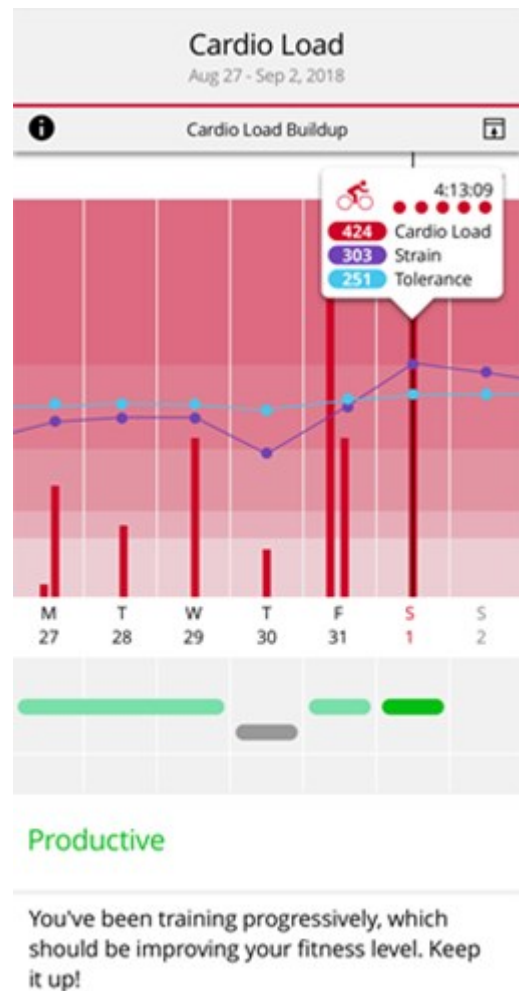
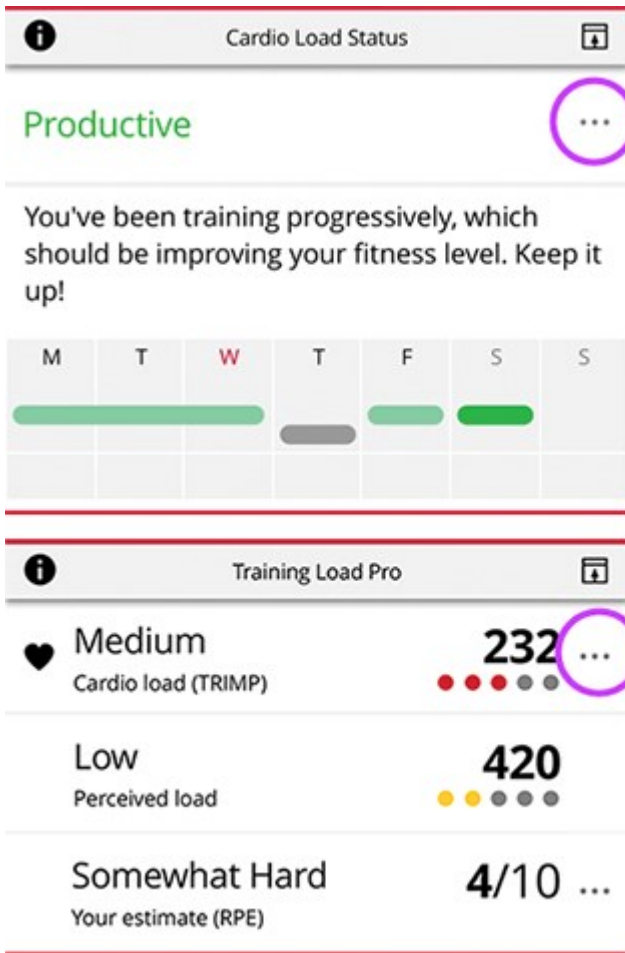


-  Overbelasting (belasting veel hoger dan normaal)
-  Productief (belasting neemt geleidelijk toe)
-  Onderhoudend (belasting is iets lager dan normaal)
-  Ondertraining (belasting is veel lager dan normaal)




Langetermijnanalyse in de Flow app en webservice

In de Flow app en webservice zie je de opbouw van je cardiobelasting en de variatie in je cardiobelasting in de afgelopen weken of maanden. Je kunt de opbouw van je cardiobelasting in de Flow app bekijken door op het pictogram met de drie verticale punten te tikken in het weekoverzicht (module Status cardiobelasting) of in het trainingsoverzicht (module Training Load Pro).





In de Flow webservice kun je de status en opbouw van je cardiobelasting bekijken via **Voortgang > Rapport cardiobelasting**.



 De rode balken geven de cardiobelasting van je trainingssessies weer. Hoe hoger de balk, hoe zwaarder de sessie was voor je cardiovasculair systeem.

 De achtergrondkleuren geven aan hoe zwaar een sessie was ten opzichte van je sessiegemiddelde van de afgelopen 90 dagen, net als de schaal met vijf punten en de beschrijvingen (zeer laag, laag, gemiddeld, hoog, zeer hoog).

 **Belasting** geeft aan in hoe zwaar mate je jezelf de laatste tijd hebt belast tijdens je trainingen. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 7 dagen.

 **Tolerantie** beschrijft hoe goed je bent voorbereid op het tolereren van cardiotraining. Je ziet je gemiddelde dagelijkse cardiobelasting van de afgelopen 28 dagen. Je kunt je tolerantie voor cardiotraining verbeteren door langzaam je training te verzwaren gedurende een langere periode.

Lees meer over de functie Polar Training Load Pro in deze [uitgebreide gids](#).

FUELWISE™

Blijf energiek tijdens je trainingssessie met de FuelWise™ energie-assistent. FuelWise™ heeft drie functies die je eraan herinneren energie bij te tanken en je helpen je optimale energieniveau te behouden tijdens je lange sessies. Deze functies zijn: **Slimme koolhydraten reminder**, **Handmatige koolhydraten reminder** en **Drink reminder**.

Het is essentieel voor elke serieuze duursporter om voldoende energie te behouden en gehydrateerd te blijven tijdens een langdurige prestatie. Om optimaal te presteren, moet je je systeem tijdens een lange race of trainingssessie van energie voorzien door koolhydraten in te nemen en regelmatig te drinken. Dankzij twee handige hulpmiddelen, koolhydraten reminder en drink reminder, helpt FuelWise je de optimale manier te vinden om energie aan te vullen en gehydrateerd te blijven.

Koolhydraten zijn ideaal om energie aan te vullen, omdat ze snel kunnen worden geabsorbeerd en omgezet in glucose, in tegenstelling tot vet of eiwit. Glucose is de primaire energiebron die tijdens de training wordt gebruikt. Hoe hoger je trainingsintensiteit, hoe meer glucose je gebruikt in verhouding tot vet. Als je trainingssessie korter is dan 90 minuten, hoef je meestal geen koolhydraten aan te vullen. Maar extra koolhydraten kunnen je wel helpen om ook tijdens een kortere trainingssessie alerter en gefocust te blijven.

Trainen met FuelWise

Je vindt FuelWise™ in het hoofdmenu onder **Energie aanvullen**. Het bevat drie soorten herinneringen voor tijdens de trainingssessies. Dit zijn **Slimme koolhydraten reminder**, **Handmatige koolhydraten reminder** en **Drink reminder**. De Slimme koolhydraten reminder berekent je behoefte aan energieaanvulling op basis van de geschatte sessie-intensiteit en -duur, en houdt daarbij rekening met je trainingsachtergrond en fysieke gegevens. De Handmatige koolhydraten reminder en Drink reminder werken op basis van tijd, wat betekent dat je een herinnering krijgt op vooraf ingestelde momenten, bijvoorbeeld om de 15 of 30 minuten.

Als je gebruikmaakt van een functie voor energieaanvulling, wordt de trainingssessie gestart vanuit het menu **Energie aanvullen**. Nadat je je reminder hebt ingesteld en **Volgende** hebt geselecteerd, wordt de pre-trainingmodus geopend. Kies vervolgens je sportprofiel en start je trainingssessie.

Slimme koolhydraten reminder

Als je de slimme koolhydraten reminder gebruikt, stel je de geschatte duur en intensiteit van de trainingssessie in. We schatten dan de hoeveelheid koolhydraten die je nodig hebt om energie aan te vullen tijdens je trainingssessie. Bij het schatten van de koolhydratenbehoefte voor je energieaanvulling houden we rekening met je trainingsachtergrond en fysieke instellingen zoals leeftijd, geslacht, lengte, gewicht, maximale hartslag, rusthartslag, VO2max, aerobe hartslagdrempel en anaerobe hartslagdrempel.

Je vermogen om koolhydraten te absorberen wordt geschat op basis van je trainingsachtergrond. Dit beperkt de maximale hoeveelheid koolhydraten (gram per uur) die de slimme koolhydraten reminder je kan geven. Deze gegevens worden gebruikt om de relatie tussen je hartslag en je koolhydratenverbruik voor te berekenen op basis van je fysieke instellingen. De aanbevolen koolhydrateninname wordt vervolgens naar boven of naar beneden bijgesteld (binnen minimale/maximale limieten) op basis van je hartslaggegevens en de vooraf berekende verhouding van je hartslag ten opzichte van je koolhydratenconsumptie.

Tijdens de training houdt je horloge je werkelijke energiegebruik bij en past het de frequentie van de reminders aan, maar de portiegrootte (koolhydraten in grammen) is altijd hetzelfde tijdens een trainingssessie.

Slimme koolhydraten reminder instellen

1. Kies in het hoofdmenu **Energie aanvullen > Slimme koolh. rem.**
2. Stel de geschatte duur in van je trainingssessie. De minimumwaarde is 30 minuten.
3. Stel de geschatte intensiteit in van je trainingssessie. De intensiteit wordt ingesteld op basis van je hartslagzones. Zie [Hartslagzones](#) om meer te weten te komen over de verschillende trainingsintensiteiten.
4. Stel **Koolhydraten per portie** in (5-100 gram) van je favoriete sportvoeding.
5. Kies **Volgende**.

Na het instellen van de reminder zie je een overzicht van je keuzes. Op dit moment kun je de reminder die je zojuist hebt ingesteld nog steeds verwijderen of een drink reminder toevoegen. Wanneer je klaar bent om je trainingssessie te starten kies je **Nu gebruiken** om naar de pre-trainingmodus te gaan.

Als je een drink reminder toevoegt aan een Slimme koolhydraten reminder, zie je een schatting van je hydratatiebehoefte per reminder. Dit is gebaseerd op het gemiddelde zweetpercentage in gematigde weersomstandigheden.



Eet () g koolh.! wordt weergegeven op het display, vergezeld van trillingen en geluid, wanneer het tijd is om wat koolhydraten te nemen.

Handmatige koolhydraten reminder

Een op tijd gebaseerde reminder die je helpt om je energie aan te vullen door je er op vooraf ingestelde momenten aan te herinneren dat je koolhydraten moet nemen. Kan worden ingesteld om je te herinneren in intervallen van 5 tot 60 minuten.

Handmatige koolhydraten reminder instellen

1. Kies in het hoofdmenu **Energie aanvullen > Handmatige koolh. reminder.**
2. Stel het interval in voor de herinnering (5-60 minuten).

Na het instellen van de reminder zie je een overzicht van je keuzes. Op dit moment kun je de reminder die je zojuist hebt ingesteld nog steeds verwijderen of een drink reminder toevoegen. Wanneer je klaar bent om je trainingssessie te starten kies je **Nu gebruiken** om naar de pre-trainingmodus te gaan.



Eet koolhydr.! wordt weergegeven op het display, vergezeld van trillingen en geluid, wanneer het tijd is om wat koolhydraten te nemen.

Drink reminder

Een op tijd gebaseerde reminder die je helpt om gehydrateerd te blijven door je eraan te herinneren om te drinken. Kan worden ingesteld om je te herinneren in intervallen van 5 tot 60 minuten.

Drink reminder instellen

1. Kies in het hoofdmenu **Energie aanvullen > Drink reminder.**
2. Stel het interval in voor de herinnering (5-60 minuten).

Na het instellen van de reminder zie je een overzicht van je keuzes. Op dit moment kun je de reminder die je zojuist hebt ingesteld nog steeds verwijderen of een koolhydraten reminder toevoegen. Wanneer je klaar bent om je trainingssessie te starten kies je **Nu gebruiken** om naar de pre-trainingmodus te gaan.



Drink! wordt weergegeven op het display, vergezeld van trillingen en geluid, wanneer het tijd is om te drinken.

Meer ontdekken over FuelWise™ op [FuelWise™](#)

PRESTATIETEST HARDLOPEN

De functie Prestatietest hardlopen is speciaal ontworpen voor hardlopers die hun vooruitgang willen volgen en hun unieke trainingszones (hartslag-, snelheids- en vermogenszones) voor hardloopsporten willen ontdekken. Regelmatig en vaak testen helpt je om je training verstandig te plannen en veranderingen in je hardloopprestaties te volgen.

Je kunt de test als maximale of submaximale test (minimaal 85 % van je maximale hartslag) uitvoeren. De maximale test vereist je uiterste inspanning, maar geeft je een nauwkeuriger resultaat. Het uitvoeren van de maximale test is een goede

manier om je huidige individuele maximale hartslag uit te vinden en je instellingen te actualiseren. De belasting van de maximale hardlooptest is aanzienlijk zwaarder in vergelijking met de submaximale test. Daarom raden we je aan om voor de 1-3 dagen na de maximale test alleen lichte trainingssessies in je trainingsplan op te nemen.

De submaximale test, waarbij je minimaal 85% van je maximale hartslag moet behalen, is een reproduceerbaar, veilig en niet-uitputtend alternatief voor de maximale test. Je kunt de submaximale test net zo vaak herhalen als je wilt en je kunt hem ook als warming-up uitvoeren voor een trainingssessie. Het is belangrijk dat je maximale hartslag correct is ingesteld in je fysieke instellingen. Alleen dan krijg je nauwkeurige resultaten uit de submaximale test, omdat de submaximale test je maximale hartslag gebruikt bij het berekenen van je resultaten. Als je niet weet wat je maximale hartslag is, kan het nuttig zijn om eerst een maximale test uit te voeren om je maximale hartslag te bepalen.

De bedoeling van de test is dat je met geleidelijk toenemende snelheid rent en de aangegeven doelsnelheid zo nauwkeurig mogelijk volgt. Om de test succesvol af te ronden, moet je minstens zes minuten blijven hardlopen en minstens 85% van je maximale hartslag bereiken. Als je moeite hebt om dit te bereiken, kan het zijn dat je huidige maximale hartslagwaarde te hoog is. Je kunt deze handmatig veranderen in je fysieke instellingen.


De test uitvoeren

Lees voordat je de test doet de sectie over [gezondheid en training](#) in deze gebruiksaanwijzing of in het document met belangrijke informatie in de productverpakking. Doe de test niet als je ziek bent, een blessure hebt of als je twijfels hebt over je gezondheid. Doe de test alleen als je je hersteld voelt. Vermijd een vermoeiende training op de dag voorafgaand aan de test. Draag hardloopschoenen en comfortabel zittende kleding die bewegingsvrijheid biedt.

Doe de test op vlak terrein, de atletiekbaan of de weg, en herhaal hem regelmatig onder vergelijkbare omstandigheden. Ren met geleidelijk toenemende snelheid en volg de aangegeven doelsnelheid zo nauwkeurig mogelijk. Ook moeten de omstandigheden voor het testen telkens ongeveer gelijk zijn. Als je bijvoorbeeld de dag ervoor een intensieve trainingssessie hebt gehad of als je vlak voor de test zwaar hebt gegeten, kan dit het resultaat beïnvloeden. Om de test af te ronden, moet je minstens zes minuten blijven hardlopen en minstens 85% van je maximale hartslag bereiken.

Standaard maakt de test gebruik van GPS om je snelheid bij te houden, maar je kunt de test ook uitvoeren met een Polar loopsensor Bluetooth® Smart of een STRYD hardloopvermogensmeter. In dit geval wordt je snelheid gemeten met de sensor.

 **Controleer hartslagsensor** wordt weergegeven als je hartslag niet kan worden gedetecteerd tijdens de test.

 **Snelheid niet beschikbaar, geen GPS-sigitaal** wordt weergegeven als er geen satelliet signaal kan worden gedetecteerd tijdens de test.

Bekijk voordat je begint de instructies op je horloge in **Tests > Hardlooptest > Procedure** nogmaals voor een gedetailleerd overzicht van de test, en voor instructies voor het uitvoeren ervan.

1. Definieer eerst je beginsnelheid voor de test in **Tests > Hardlooptest > Beginsnelheid**. De beginsnelheid kan worden ingesteld op 4-10 min./km. Let op: als je de beginsnelheid te hoog instelt, moet je de test misschien te snel afbreken.
2. Ga dan naar **Tests > Hardlooptest > Start** en scroll naar beneden om een overzicht van de test te zien. Als je klaar bent om de test te starten, kies je **Volgende**.
3. Controleer de vragen over je gezondheid en antwoord bevestigend om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
4. Het sportprofiel wordt in de testweergave in een paarse kleur weergegeven. Kies een geschikt binnen- of buitensportprofiel voor hardlopen. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge de signalen van je hartslagsensor en de GPS-satelliet heeft gevonden (het GPS-pictogram wordt groen).
5. Tik op het display of druk op de knop OK om te beginnen. Het horloge geeft je aanwijzingen tijdens de test.
6. De test begint met een warming-upfase (~ 10 min). Volg de aanwijzingen op het display om de warming-up te voltooien.
7. Kies na een goede warming-up **Start test**. Als je de beginsnelheid hebt bereikt, start de eigenlijke test.

Tijdens de test: De waarde in blauw geeft de geleidelijk toenemende doelsnelheid aan die je zo precies mogelijk moet volgen. De waarde in wit eronder toont je huidige snelheid. Het horloge geeft een geluidsalarm als je te snel of te langzaam gaat.



De blauwe curve met de snelheidswaarden aan elk uiteinde geeft het toegestane bereik aan.



Onderaan zie je je huidige hartslag, de minimale hartslag die nodig is voor de submaximale test en je huidige maximale hartslagwaarde.

Op je horloge verschijnt de vraag **Heb je je maximale inspanning bereikt?** als je je maximale hartslagwaarde niet hebt bereikt of overschreden. Je test wordt beschouwd als submaximaal als je inspanning niet maximaal was, maar je wel ten minste 85% van je maximale hartslag hebt bereikt. Je test wordt automatisch als maximaal beschouwd als je je huidige maximale hartslagwaarde hebt bereikt of overschreden.

Testresultaten

De Prestatietest hardlopen geeft als resultaat je maximale aerobe vermogen (MAP), maximale aerobe snelheid (MAS) en maximale zuurstofopname (VO₂max). Als je de maximale test hebt uitgevoerd, wordt bovendien je maximale hartslag (m_{\max} hartslag) getoond. Je kunt je meest recente resultaat bekijken in **Tests > Hardlooptest > Laatste resultaat**.



- Je maximale aerobe vermogen (MAP) is de laagste trainingsintensiteit waarop je lichaam zijn maximale snelheid bereikt om zuurstof (VO₂max) op te nemen. Het maximale aerobe vermogen kan meestal slechts enkele minuten worden volgehouden.
- Je maximale aerobe snelheid (MAS) is de laagste trainingsintensiteit waarop je lichaam zijn maximale vermogen bereikt om zuurstof (VO₂max) op te nemen. De maximale aerobe snelheid (MAS) kan meestal slechts enkele minuten worden volgehouden.
- Je maximale zuurstofopname (VO₂max) is de maximale capaciteit van je lichaam om zuurstof te verbruiken tijdens een maximale inspanning.

Als je ervoor kiest om je sportprofielinstellingen te updaten met je nieuwe MAP-, MAS- en VO₂max-resultaten, worden je snelheid, tempo en vermogenszones en ook de calorieberekening bijgewerkt op basis van je huidige conditie. Als je de maximale test hebt uitgevoerd, kun je bovendien je hartslagzones bijwerken op basis van je nieuwe maximale hartslagwaarde.

Let op: om je trainingszones en maximale hartslagwaarde bij te werken, moet je je resultaten synchroniseren met de Flow app. Als je de Flow app na het synchroniseren opent, wordt je gevraagd of je je waarden wilt updaten. De sportprofielinstellingen voor alle hardloosporten worden bijgewerkt met de nieuwe waarden.

Of je in je training vermogenszones, snelheids/tempozones of hartslagzones moet volgen, hangt af van je doelen en trainingsroutines. Vermogenszones kun je in alle soorten terreinen gebruiken - vlak of heuvelachtig. Snelheidszones zijn alleen betrouwbaar als je op vlak terrein hardloopt. Snelheids- of vermogenszones zijn ook een goede keuze voor intervaltraining.

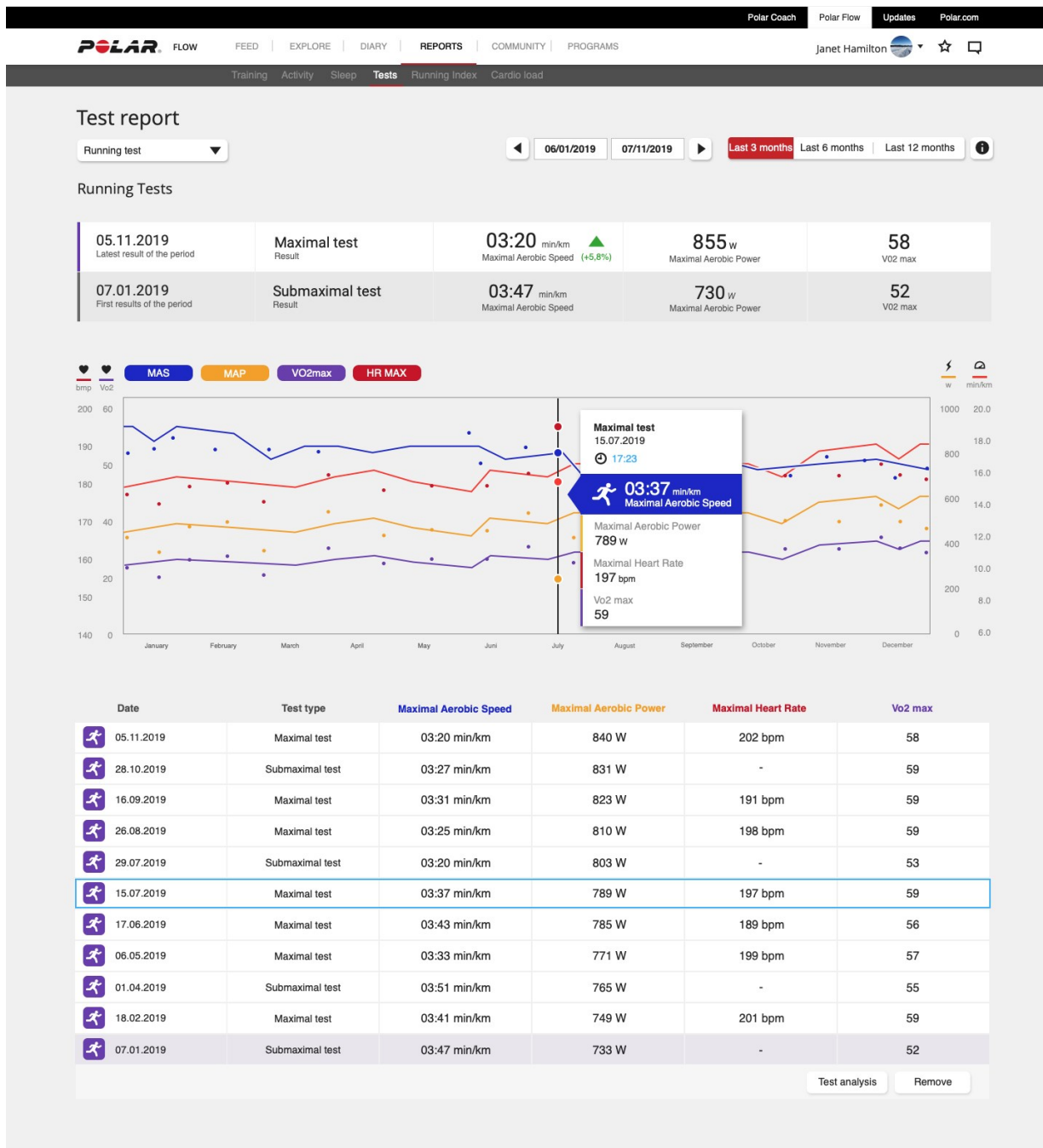
We raden je aan om de maximale test elke drie maanden te herhalen, als je de Prestatietest hardlopen wilt gebruiken om je vooruitgang bij te houden en je te helpen bij het kiezen van de juiste trainingsintensiteit. Zo ben je er zeker van dat je trainingszones altijd up-to-date zijn. Als je je vooruitgang nog beter wilt volgen, herhaal je de submaximale test zo vaak als je wilt tussen de maximale tests door.

Opmerking: je Prestatietest hardlopen geeft je geen Running Index-resultaat.

Je gewicht wordt gebruikt als input voor de Prestatietest hardlopen. Als je de waarde voor je gewicht wijzigt, beïnvloedt dat ook de onderlinge vergelijkbaarheid van je testresultaten.

Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app

Vergeet niet om je testresultaten met Polar Flow te synchroniseren. Om de ontwikkelingen op lange termijn te kunnen volgen, hebben we alle testgegevens op één plek in de Polar Flow webservice verzameld. Op de pagina Tests kun je alle tests die je hebt uitgevoerd zien en de resultaten ervan vergelijken. Je kunt je vooruitgang op langere termijn bekijken en gemakkelijk de veranderingen in je prestaties volgen.



HARDLOOPVERMOGEN VANAF DE POLS

Hardloopvermogen is een geweldige aanvulling op hartslagmetingen- het helpt om de externe belasting van je hardloepsessie te meten. Je vermogen reageert sneller op veranderingen in intensiteit dan je hartslag. Daarom is Hardloopvermogen ideaal om te gebruiken als sturende meeteenheid in interval- of heuveltrainingsessies. Je kunt de functie ook gebruiken om een gelijkmatig tempo aan te houden tijdens het hardlopen, bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd.

De berekening wordt uitgevoerd met het eigen algoritme van Polar en is gebaseerd op je GPS- en barometergegevens. Je gewicht is ook van invloed op de berekening, dus zorg ervoor dat je deze informatie up-to-date houdt.

Hardloopvermogen en spierbelasting

Polar gebruikt het hardloopvermogen om de spierbelasting te berekenen, een parameter van [Training Load Pro](#). Hardlopen belast je spieren en skelet en Spierbelasting vertelt je in welke mate je spieren en gewrichten zijn belast tijdens je trainingssessie. Het toont de hoeveelheid mechanische energie (kJ) die je hebt geproduceerd tijdens je hardlooptrainingssessies (of fietstrainingssessies, als je een fietsvermogensmeter gebruikt). Spierbelasting helpt je de trainingsbelasting te berekenen bij zeer intensieve hardlooptrainingssessies, zoals korte intervallen, sprints en heuvelsessies, waarbij je hartslag onvoldoende tijd heeft om te reageren op de veranderingen in de intensiteit.

Hardloopvermogen weergeven op je horloge

Hardloopvermogen wordt automatisch berekend voor je hardlooptrainingssessies als je een hardloopsportprofiel gebruikt en er een GPS-signaal beschikbaar is.

Kies welke vermogensgegevens je wilt zien tijdens je trainingssessies door in de Flow webservice je trainingsweergaven aan te passen in de instellingen voor sportprofielen.

Tijdens het hardlopen kun je de volgende gegevens bekijken:

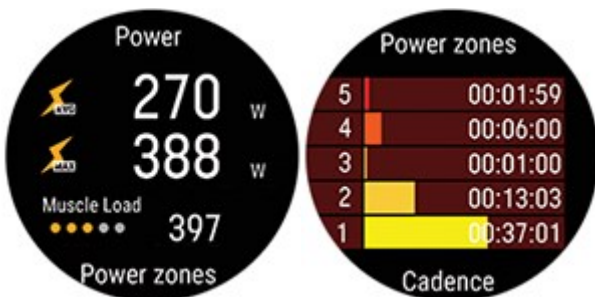


- Maximaal vermogen
- Gemiddeld vermogen
- Vermogen ronde
- Maximaal vermogen ronde
- Gemiddeld vermogen automatische ronde
- Maximaal vermogen automatische ronde

Kies hoe vermogen moet worden weergegeven in trainingssessies en in de Flow webservice en app:

- Watt (W)
- Watt per kilogram (W/kg)
- Percentage van MAP (% van MAP)

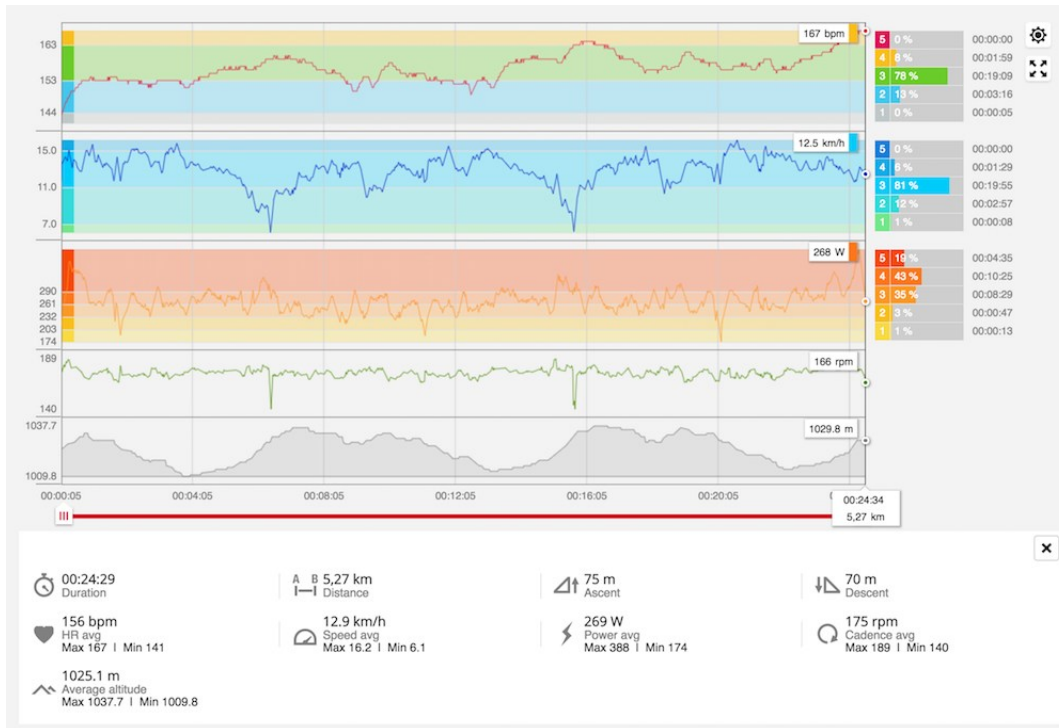
Na je trainingssessie kun je in het trainingsoverzicht op je horloge het volgende zien:



- Je gemiddelde vermogen in Watt
- Je maximale vermogen in Watt
- Spierbelasting
- Tijd in vermogenszones

Weergave van hardloopvermogen in de Polar webservice en app

In de Flow webservice en app zijn gedetailleerde grafieken beschikbaar voor analyse. Bekijk de vermogenswaarden van je trainingssessies, en hoe deze zijn verdeeld in vergelijking met de hartslag, en hoe ze werden beïnvloed door oplopende en aflopende hellingen en verschillende snelheden.



POLAR-PROGRAMMA HARDLOPEN

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

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouwperiode, opbouwperiode en afbouwperiode. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te ontwikkelen en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Hardlooptrainingssessies worden in vijf typen onderverdeeld: gemakkelijk joggen, normaal joggen, lange loop, tempoloop en interval. Alle sessies bevatten warming-up- en cooling-downfasen voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen tussen kracht-, romp- en mobiliteitstrainingen om je ontwikkeling te ondersteunen. Elke training bestaat uit twee tot vijf hardlooptrainingssessies en de totale duur van een wekelijkse hardlooptrainingssessie varieert van één tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimumduur van een programma is negen weken en de maximumduur is 20 maanden.

Lees meer over het Polar hardlooptrainingprogramma in deze [uitgebreide gids](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag gaat met het hardlooptrainingprogramma](#).

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

[Aan de slag](#)

[Hoe te gebruiken](#)

Polar hardlooptrainingprogramma maken

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op www.polar.com/flow.
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum van het evenement in en wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van de lichamelijke activiteit.*
5. Kies of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.

6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.
7. Bekijk je programma en pas instellingen zo nodig aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar zijn, zijn deze vragen vooraf ingevuld.

Trainingssessie voor hardlopen starten

Zorg ervoor dat je het doel van je trainingssessie synchroniseert naar je apparaat voordat je de sessie start. De sessies worden naar het apparaat gesynchroniseerd als trainingsdoelen.

Een gepland trainingsdoel voor vandaag starten:

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Je wordt gevraagd een gepland trainingsdoel voor vandaag starten.



3. Druk op OK om informatie over het doel te bekijken.
4. Druk op OK om terug te keren naar de pre-trainingsmodus en kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken.
5. Druk op OK zodra het horloge alle signalen heeft gevonden. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Je voortgang volgen

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat met de Flow webservice via de USB-kabel of de Flow app. Volg je voortgang vanaf het tabblad **Programma's**. Je krijgt een overzicht te zien van je huidige programma en hoe je bent gevorderd.

RUNNING INDEX

De Running Index is een gemakkelijke manier om de wijzigingen in je hardloopprestaties te volgen. De Running Index score is een schatting van je maximale aerobe hardloopprestaties (VO₂max). Door gedurende langere tijd je Running Index te registreren, kun je bekijken hoe efficiënt je hardlooptrainingen zijn en hoe je hardloopprestaties verbeteren. Verbetering betekent dat lopen in een bepaald tempo minder inspanning kost, of dat je tempo hoger is bij een bepaald inspanningsniveau.

Om de meest nauwkeurige informatie over je prestaties te verkrijgen, dien je de waarde voor je HF_{max} te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie waarbij je je hartslag meet en de GPS-functie of een loopsensor gebruikt, en waarbij de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (hardlopen, road running, trail running enz.)
- De snelheid moet 6 km/u / 3,75 mi/u of sneller zijn en de duur minimaal 12 minuten

De berekening begint wanneer je de registratie van de sessie start. Tijdens een sessie mag je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren.

Running Index houdt rekening met de invloed die het terrein kan hebben. Bij een gegeven tempo is heuvelop lopen fysiek meer belastend dan lopen op een vlakke ondergrond, en heuvelaf lopen fysiek minder belastend dan lopen op een vlakke ondergrond. De hoogtegegevens moeten beschikbaar zijn om rekening te kunnen houden met stijgingen en dalingen. Hoogtegegevens worden met behulp van de barometer verzameld.



Je kunt je Running Index bekijken in het overzicht van je trainingssessie op je horloge. Je kunt je voortgang volgen en je geschatte wedstrijdtijd bekijken in de [Polar Flow webservice](#).

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

Kortetermijnanalyse

Mannen

Leeftijd/jaar	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Vrouwen

Leeftijd/jaar	Zeer laag	Laag	Redelijk	Normaal	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

Langetermijnanalyse

De afzonderlijke Running Index-waarden vormen een trend die voorspelt in welke tijd je bepaalde afstanden kunt lopen. Je kunt je Running Index-rapport vinden in de Polar Flow webservice onder het tabblad **VOORTGANG**. Het rapport laat je zien hoe je

hardloopprestatie over een langere periode verbeterd is. Als je het [Polar Running program](#) gebruikt om te trainen voor een hardloopevenement, kun je je Running Index-voortgang volgen om te zien hoe je hardlooptactiviteit het doel nadert.

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

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (u:mm:ss)	10 km (u:mm:ss)	21,098 km (u:m-m:ss)	42,195 km (u:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAININGSEFFECT

Training Benefit geeft je tekstuele feedback over het effect van elke trainingssessie voor meer inzicht in de effectiviteit van je training. **Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow webservice.** Om feedback te krijgen moet je ten minste tien minuten getraind hebben in de [hartslagzones](#).

De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Trainingseffect kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt doorgebracht en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor Trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

Feedback	Effect
Maximale training+	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Wat een training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constance en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

SMART CALORIES

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën op basis van je persoonlijke gegevens:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag (HF_{max})
- De intensiteit van je training of activiteit
- Individuele maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$)

De calorieberekening wordt gebaseerd op een intelligente combinatie van versnellings- en hartslaggegevens. De calorieberekening meet je trainingscalorieën nauwkeurig.


Je kunt je cumulatieve energieverbruik (in kilocalorieën, kcal) tijdens trainingssessies bekijken, alsook het totale aantal calorieën na de sessie. Je kunt ook je totale aantal dagelijkse calorieën volgen.

CONTINUE HARTSLAGMETING

De functie Continue hartslagmeting meet je hartslag 24 uur per dag. Met deze functie kun je je dagelijkse calorieverbruik en je activiteit nauwkeuriger meten, omdat nu ook fysieke activiteiten met heel weinig polsbewegingen, zoals fietsen, kunnen worden geregistreerd.

Continue hartslagmeting op je horloge

Je kunt de functie Continue hartslagmeting op je horloge in- en uitschakelen of instellen op de nachtmodus via **Instellingen** > **Algemene instellingen** > **Continue hartslagmeting**. Als je de modus **Alleen 's nachts** kiest, stel hartslagmeting dan zo in dat deze begint op het vroegste tijdstip waarop je naar bed gaat.

 De functie is standaard uitgeschakeld. Houd er rekening mee dat de batterij van je horloge sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslagmeting ingeschakeld laat. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Als je de batterij wilt sparen en toch Nightly Recharge wilt gebruiken, stel je continue hartslagmeting zo in dat deze alleen 's nachts is ingeschakeld.

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave hartslag te bladeren. Druk op OK om details weer te geven.



Wanneer de functie is ingeschakeld, meet je horloge je hartslag voortdurend en wordt je hartslag weergegeven in de displayweergave Hartslag. Open de details om je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht te bekijken.

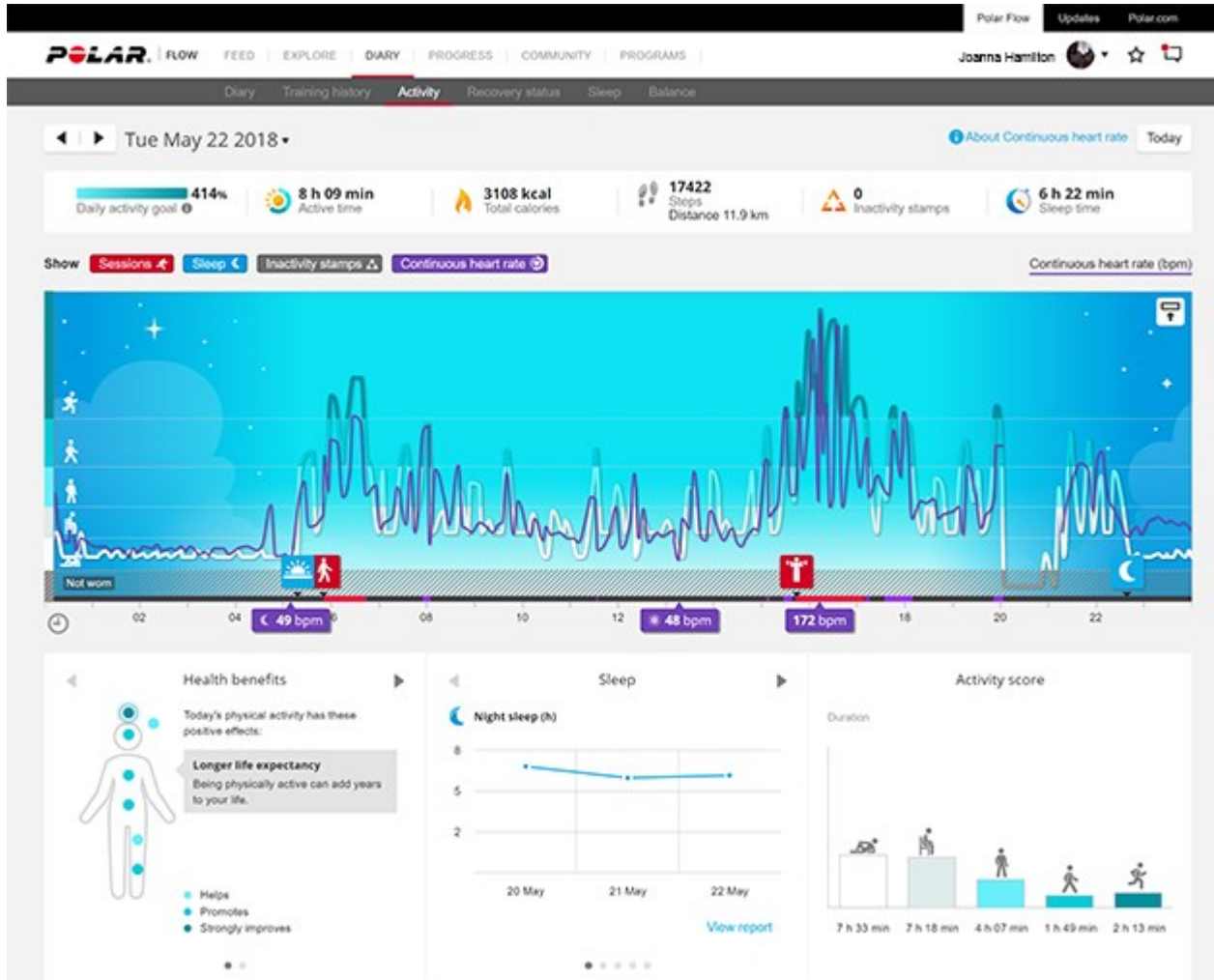
Het horloge meet je hartslag met intervallen van 5 minuten. De gegevens worden geregistreerd in de Flow app of webservice, waar je ze later kunt analyseren. Als het horloge een verhoogde hartslag meet, start de continue registratie van je hartslag. De continue registratie kan ook starten op basis van je polsbewegingen, bijvoorbeeld als je ten minste één minuut op hoger tempo wandelt. De continue registratie van je hartslag stopt automatisch wanneer je activiteitsniveau te laag wordt. Wanneer je horloge detecteert dat je arm niet beweegt of wanneer je hartslag niet verhoogd is, wordt je hartslag elke 5 minuten gemeten om je laagste hartslag van die dag te bepalen.

Mogelijk zie je tijdens je dag een hartslagwaarde die hoger of lager is dan de hoogste of laagste meting die aan het einde van je dag wordt weergegeven in het overzicht van je continue hartslag. Dit kan gebeuren als de waarde die je hebt gezien buiten het registratie-interval viel.

 De leds op de achterzijde van je horloge branden wanneer continue hartslagmeting is

ingeschakeld en de sensor op de achterzijde contact maakt met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor instructies over hoe je het horloge moet dragen voor een nauwkeurige hartslagmeting bij je pols.

In de Polar Flow app en webservice kun je meer details en langere periodes van je continue hartslagmeting bekijken. Lees meer over de functie Continue hartslagmeting in deze [uitgebreide gids](#).



24/7 ACTIVITEITSMETING

Je horloge volgt je activiteit met een ingebouwde 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen in combinatie met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je werkelijk bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Doe het horloge om je minst gebruikte pols voor de nauwkeurigste activiteitsmeting.

Activiteitsdoel

Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel tijdens de configuratie van je horloge. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van de Polar Flow app en de [Polar Flow webservice](#).

Om je doel te wijzigen, open je de Flow app, tik je op je naam of profielfoto in de menuweergave, en veeg je omlaag om je **Activiteitsdoel** weer te geven. Of je gaat naar [flow.polar.com](#) en meld je je aan bij je Polar account. Daarna klik je op je naam > **Instellingen** > **Activiteitsdoel**. Kies een van de drie activiteitsniveau dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken.

Hoeveel tijd je gedurende de dag actief moet zijn om je activiteitsdoel te bereiken, hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Je bereikt je doel sneller als je intensievere activiteiten kiest of gedurende de dag op een iets hoger

tempo actief blijft. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je activiteitsdoel te bereiken. Hoe jonger je bent, hoe intensiever je activiteit moet zijn.

Activiteitsgegevens op je horloge

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave Activiteit te bladeren.



De cirkel om de displayweergave en het percentage onder de datum en tijd laten je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien. De cirkel wordt gevuld met een lichtblauwe kleur wanneer je actief bent.

Verder zie je de volgende informatie over de totale activiteit van je dag:



- Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- De calorieën die je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

Inactiviteitswaarschuwing

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en voldoende dagelijkse activiteit hebt. Je horloge merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je A360 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rekoefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of de knop TERUG drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na het synchroniseren zien in de Polar Flow app en de Flow webservice. De Flow app en de Flow webservice laten je de hele historie zien van hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.

Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je horloge naar de Flow webservice. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens. Met behulp van de activiteitenrapporten (onder het tabblad **VOORTGANG**) kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten wilt weergeven.

Lees meer over de functie 24/7 activiteitsmeting in deze [uitgebreide gids](#).

ACTIVITEITENGIDS

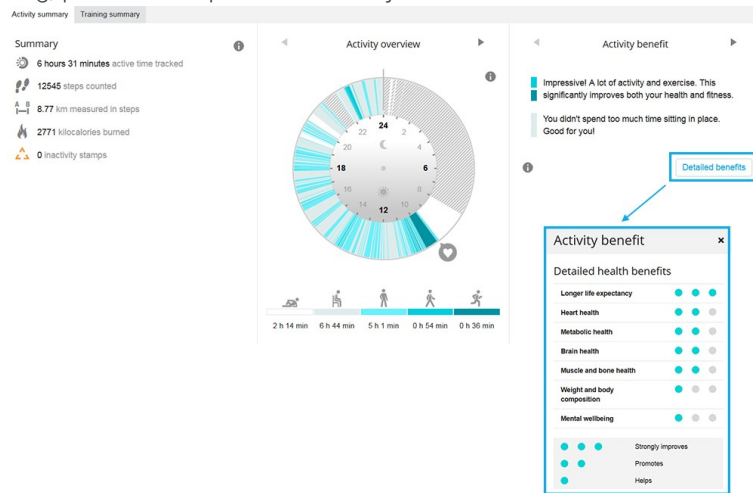
De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Je kunt vanaf je horloge, via de Polar Flow app en via de webservice controleren in welke mate je je activiteitsdoel voor die dag hebt bereikt.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actiever je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.



Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

NIGHTLY RECHARGE™ HERSTELMETING

Nightly Recharge™ is een meting van je herstel 's nachts die laat zien hoe goed je herstelt van de belasting van de voorafgaande dag. Je **Nightly Recharge status** is gebaseerd op twee factoren: hoe je hebt geslapen (**slaapherstel**) en hoe goed je autonome zenuwstelsel (AZS) tot rust kwam tijdens de eerste uren van je slaap (**AZS-herstel**). Deze factoren worden bepaald door vergelijking van je laatste nacht met de normale waarden van de afgelopen 28 dagen. Je horloge meet 's nachts automatisch zowel je slaapherstel als je AZS-herstel.

Je kunt je Nightly Recharge status bekijken op je horloge en in de Polar Flow app. Op basis van wat we bij je hebben gemeten, krijg je in de Polar Flow app gepersonaliseerde dagelijkse tips voor beweging, en tips voor het slapen en het reguleren van je energieniveau als je een bijzonder zware dag hebt gehad. Nightly Recharge helpt je in je dagelijkse leven optimale keuzes te maken om je goed te blijven voelen en je trainingsdoelen te bereiken.

Aan de slag met Nightly Recharge



1. Nightly Recharge werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Dit kun je doen door naar **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting** te gaan en **Aan** of **Alleen 's nachts** te kiezen.
2. Maak de polsband strak genoeg vast om je pols en draag het horloge tijdens je slaap. De sensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor meer informatie over het dragen van je horloge.
3. Je moet je horloge **drie nachten** dragen voordat de Nightly Recharge status wordt weergegeven op je horloge. Dit is hoe lang het duurt om je normale niveau te bepalen. Je kunt je slaap- en AZS-metgegevens (hartslag, hartslagvariabiliteit en ademfrequentie) bekijken voordat je Nightly Recharge status bekend is. Na drie succesvolle nachtmetingen kun je je Nightly Recharge status zien op je horloge.

Nightly Recharge op je horloge

Al wakker? wordt weergegeven in de displayweergave Nightly Recharge nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. Druk op OK om je horloge te laten weten dat je wakker bent. Bevestig met OK. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je Nightly Recharge. De Nightly Recharge status vertelt je hoe herstellend je nacht was.

Bij het berekenen van je Nightly Recharge status wordt rekening gehouden met je scores voor **AZS-herstel** en **slaapherstel**. Je Nightly Recharge status heeft de volgende schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende – goed – zeer goed.

Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de displayweergave Nightly Recharge te bladeren. Druk op OK om Nightly recharge gedetailleerd weer te geven.



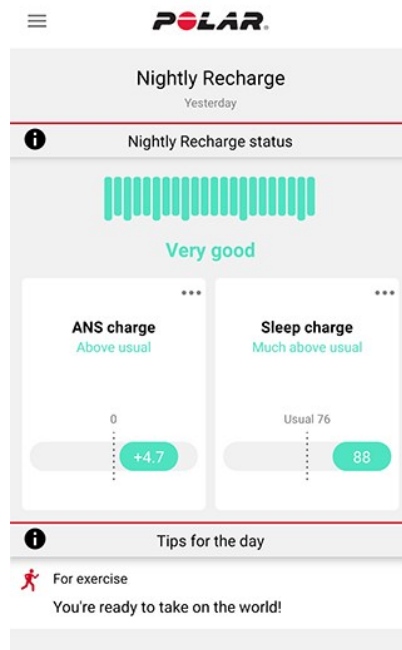
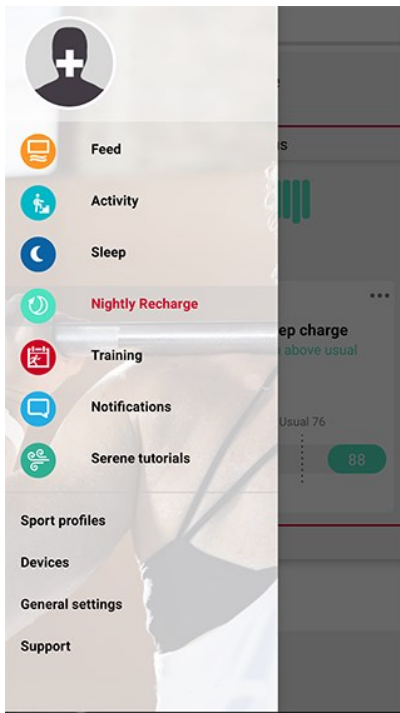
Blader omlaag naar **Details AZS-herstel/Details slaapherstel** en druk op OK voor meer informatie over je **AZS-herstel** en je **slaapherstel**.



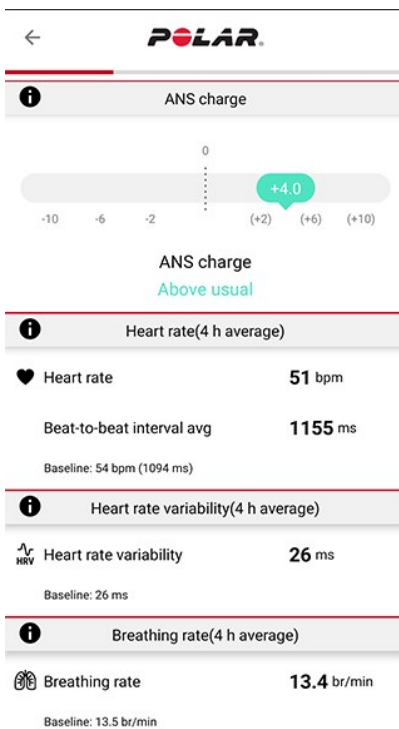
1. **Grafiek Nightly Recharge status**
2. **Nightly Recharge status** Schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende – goed – zeer goed.
3. **Grafiek AZS-herstel**
4. **AZS-herstel** De schaal gaat van -10 tot +10. Je normale niveau ligt rond nul.
5. **Status AZS-herstel** Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
6. **Hartslag (hsm) (gemiddelde van 4 uur)**
7. **Hartslaginterval ms (gemiddelde van 4 uur)**
8. **Hartslagvariabiliteit ms (gemiddelde van 4 uur)**
9. **Ademfrequentie (af./min) (gemiddelde van 4 uur)**
10. **Grafiek slaapscore**
11. **Slaapscore (1 - 100)** Een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt als een cijfer.
12. **Status Slaapherstel** = Slaapscore vergeleken met je normale niveau. Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
13. **Details slaapgegevens.** Raadpleeg "Slaapgegevens op je horloge" op pagina 88 voor meer informatie.

Nightly Recharge in de Polar Flow app

Je kunt je Nightly Recharge details van verschillende nachten vergelijken en analyseren in de Polar Flow app. Kies in het menu van de Polar Flow app **Nightly Recharge** om de details van je Nightly Recharge van afgelopen nacht te bekijken. Veeg op het display naar rechts om de Nightly Recharge details van voorgaande nachten te bekijken. Tik op het vak **AZS-herstel** of **slaapherstel** om details van je AZS-herstel of slaapherstel weer te geven.



Details AZS-herstel in de Polar Flow app



AZS-herstel laat zien hoe goed je autonome zenuwstelsel (AZS) 's nachts tot rust is gekomen. De schaal gaat van -10 tot +10. Je normale niveau ligt rond nul. Het AZS-herstel is het resultaat van het meten van je **hartslag**, **hartslagvariabiliteit** en **ademfrequentie** tijdens de eerste vier uur van je slaap.

Een normale **hartslag** van volwassenen kan variëren tussen 40 en 100 hsm. Het is gebruikelijk dat je hartslagwaarden van nacht tot nacht variëren. Geestelijke of lichamelijke stress, tot laat in de avond sporten, ziekte of alcohol kunnen ervoor zorgen dat je hartslag tijdens de eerste uren van je slaap hoog blijft. Het is het beste om de waarde van de afgelopen nacht te vergelijken met je normale niveau.

Hartslagvariabiliteit (HSV) heeft betrekking op de variatie tussen opeenvolgende hartslagen. In het algemeen geldt dat een hoge hartslagvariabiliteit samenhangt met een goede algemene gezondheid, een goede aerobe conditie en stressbestendigheid. Hartslagvariabiliteit kan van persoon tot persoon sterk variëren, van 20 tot 150. Het is het beste om de waarde van de afgelopen nacht te vergelijken met je normale niveau.

Ademfrequentie toont je gemiddelde ademfrequentie tijdens ongeveer de eerste vier uur van de slaap. De waarde wordt berekend op basis van je hartslaginterval. Bij het inademen worden je hartslagintervallen korter, bij het uitademen langer. Je ademfrequentie vertraagt tijdens je slaap en varieert per slaafase. Typische waarden voor een gezonde volwassene in rust variëren van 12 tot 20 ademhalingen per minuut. Hogere waarden dan normaal kunnen wijzen op koorts of aangeven dat je misschien ziek wordt.

Details slaapherstel in Polar Flow

Raadpleeg "Slaapgegevens in de Polar Flow app en webservice" op pagina 89 voor informatie over slaapherstel in de Polar Flow app.

Gepersonaliseerde tips in de Polar Flow app

Op basis van wat we bij je hebben gemeten, krijg je in de Polar Flow app gepersonaliseerde dagelijkse tips voor beweging, en tips voor het slapen en het reguleren van je energieniveau als je een bijzonder zware dag hebt gehad. In de openingsweergave van Nightly Recharge in de Polar Flow app worden Tips voor overdag weergegeven.

Voor beweging

Je krijgt elke dag een beweegtipp. Hierin staat of je het rustig aan moet doen of dat je er gewoon voor moet gaan. De tips zijn gebaseerd op je:

- Nightly Recharge status
- AZS-herstel
- Slaapherstel
- Status cardiobelasting

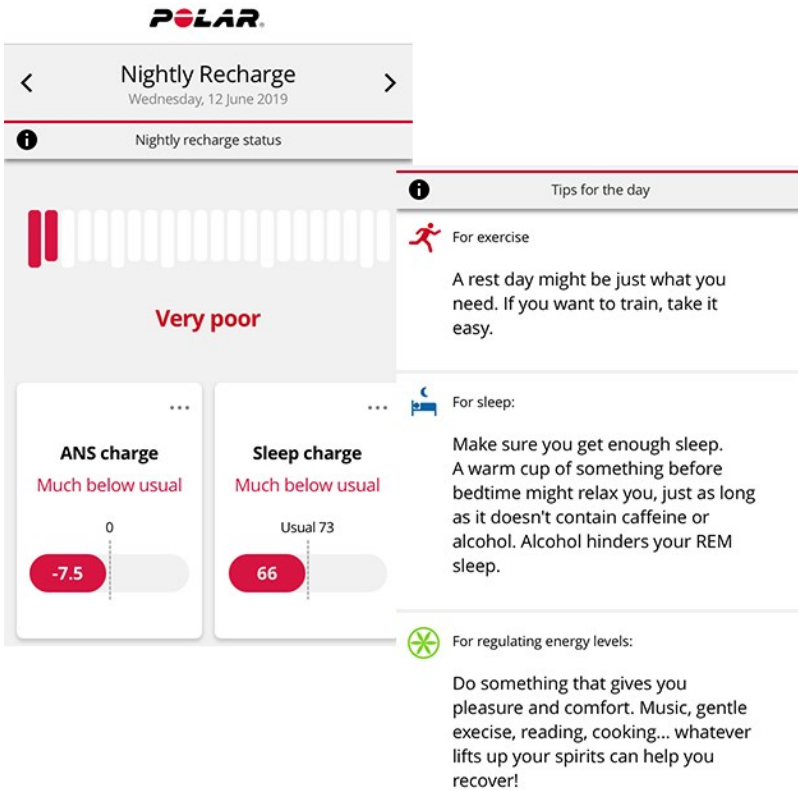
Voor slapen

Als je niet zo goed hebt geslapen als normaal, krijg je een slaaptip. Hierin staat hoe je de aspecten van je slaap kunt verbeteren die niet zo goed waren als normaal. Naast de parameters die we 's nachts meten, houden we rekening met je:

- slaapritme over een langere periode
- Status cardiobelasting
- lichaamsbeweging op de vorige dag

Voor herstellen van energieniveaus

Als je AZS-herstel of slaapherstel bijzonder laag is, krijg je een tip die je helpt om de dag goed door te komen. Het zijn praktische tips om je te kalmeren als je in overdrive bent en je energie te stimuleren als je een boost nodig hebt.



Lees meer over Nightly Recharge in deze [uitgebreide gids](#).

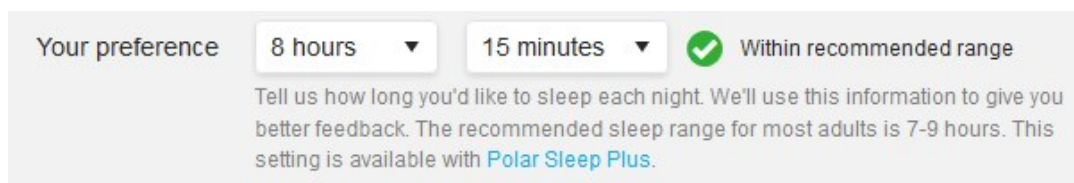
SLEEP PLUS STAGES™ SLAAPREGISTRATIE

Sleep Plus Stages meet automatisch de **hoeveelheid slaap** en de **kwaliteit** van je slaap, en laat je zien hoe lang elke **slaapfase** heeft geduurd. De functie combineert je slaapduur en je slaapkwaliteit tot één overzichtelijke waarde, je **slaapscore**. Je slaapscore vertelt je hoe goed je hebt geslapen vergeleken met de indicatoren van een goede nachtrust volgens de actuele slaapwetenschap.

Door de onderdelen van je slaapscore te vergelijken met je eigen normale niveau, kun je herkennen welke aspecten van je dagelijkse routine van invloed kunnen zijn op je slaap en dus mogelijk moeten worden aangepast. Op je horloge en in de Polar Flow app kun je per nacht een overzicht van je slaap bekijken. Met de slaapgegevens op de lange termijn in de Polar Flow webservice kun je je slaap patronen in detail analyseren.

Je slaap registreren met Polar Sleep Plus Stages™

1. Eerst moet je je **gewenste slaapduur** instellen in Polar Flow of op je horloge. Tik in de Polar Flow app op je profiel en kies **Gewenste slaapduur**. Stel je gewenste slaapduur in en tik op **Voltooid**. Of meld je aan bij je Flow account (of creëer een nieuw account) op flow.polar.com en kies **Instellingen > Fysieke instellingen > Gewenste slaapduur**. Stel je gewenste slaapduur in kies **Opslaan**. Stel op je horloge je gewenste slaapduur in via **Instellingen > Fysieke instellingen > Gewenste slaapduur**.

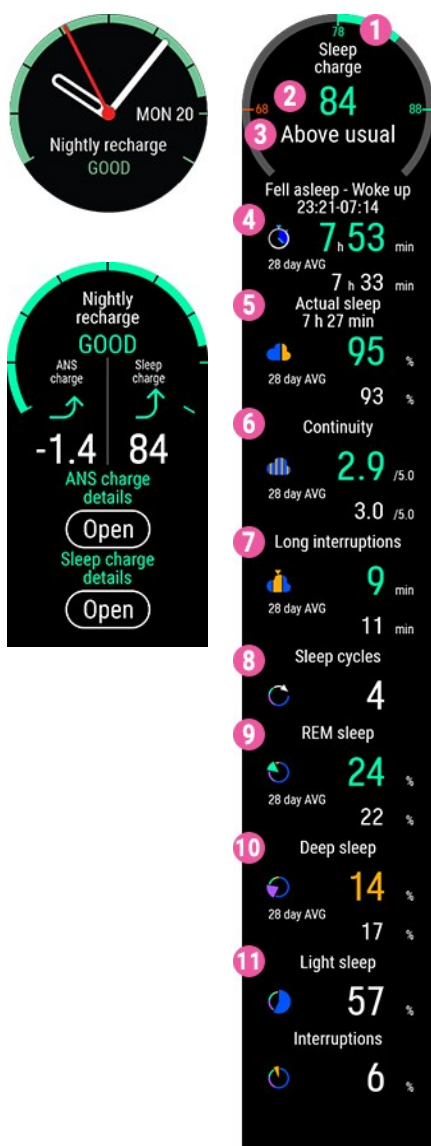


Gewenste slaapduur is de hoeveelheid slaap die je elke nacht wilt behalen. Deze waarde is standaard ingesteld op de gemiddelde aanbevolen slaapduur voor je leeftijdsgroep (acht uur voor volwassenen van 18 t/m 64 jaar). Als je denkt dat acht uur slaap te veel of juist te weinig is voor je, raden we je aan je gewenste slaapduur aan te

passen aan je eigen behoefte. Je krijgt dan nauwkeurige feedback over je daadwerkelijke slaapduur ten opzichte van je gewenste slaapduur.

2. Sleep Plus Stages werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Dit kun je doen door naar **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting** te gaan en **Aan** of **Alleen 's nachts** te kiezen. Maak de polsband strak genoeg vast om je pols. De sensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid. Zie [Hartslagmeting bij de pols](#) voor meer informatie over het dragen van je horloge.
3. Je horloge detecteert automatisch wanneer je in slaap valt, wanneer je wakker wordt en hoe lang je hebt geslapen. De Sleep Plus Stages meting is gebaseerd op registratie van bewegingen van je niet-dominante hand met een ingebouwde 3D-versnellingsmeter en registratie van je hartslaginterval bij je pols met een optische hartslagsensor.
4. In de ochtend kun je op je horloge je **slaapscore** (1-100) bekijken. Na één nacht krijg je informatie over je slaapfasen (lichte slaap, diepe slaap, REM-slaap) en een slaapscore, inclusief feedback over slaaponderdelen (hoeveelheid slaap, slaapstabiliteit en herstellende slaap). Na de derde nacht krijg je een vergelijking met je normale niveau.
5. 's Ochtends kun je je eigen beleving van je slaapkwaliteit vastleggen door op je horloge of in de Polar Flow app een beoordeling te geven. Je eigen beoordeling wordt niet meegenomen in de berekening van je slaapherstel, maar je kunt je eigen beleving vastleggen en deze vergelijken met de slaapbeoordeling die je krijgt.

Slaapgegevens op je horloge



Na het ontwaken kun je je slaapdetails bekijken via de displayweergave [Nightly Recharge](#). Druk op OK om de details van je Nightly Recharge status te openen en blader daarna met de knop OMLAAG naar **Details slaapherstel**. Druk op OK om de details weer te geven.

Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen. **Al wakker?** wordt weergegeven in de displayweergave Nightly Recharge nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. Druk op OK om je horloge te laten weten dat je wakker bent. Bevestig met OK. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je slaap.

Het detailoverzicht van je slaapherstel bevat de volgende informatie:

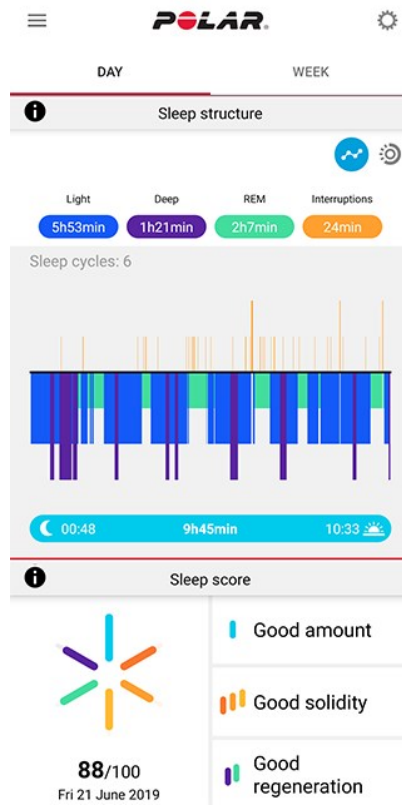
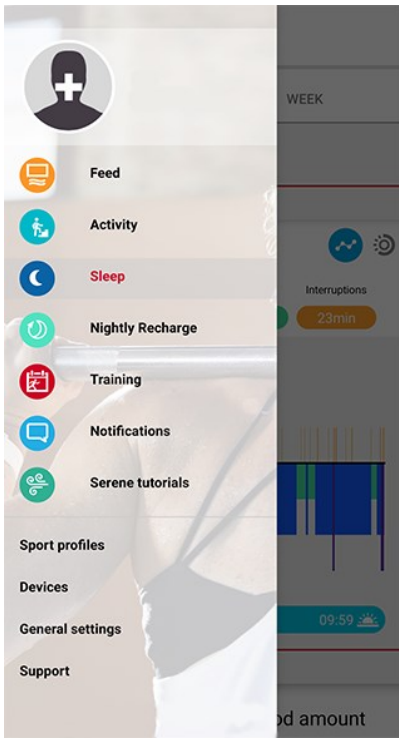
1. **Statusgrafiek slaapscore**
2. **Slaapscore (1-100)** Een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt als een cijfer.
3. **Slaapherstel** = Slaapscore vergeleken met je normale niveau. Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
4. **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan.
5. **Echte slaap (%)** geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap.
6. **Continuïteit (1-5)**: Slaapcontinuïteit geeft aan hoe ononderbroken je slaapduur was. Slaapcontinuïteit wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5: gefragmenteerd – redelijk gefragmenteerd – redelijk continu – continu – heel continu.
7. **Lange onderbrekingen (min)** vertelt je hoe lang je wakker bent geweest tijdens de onderbrekingen die langer dan een minuut duurden. Tijdens een normale nacht zijn er meerdere korte en lange

- onderbrekingen, waarbij je wakker wordt uit je slaap. Of je je deze onderbrekingen herinnert, is afhankelijk van de duur. De kortere onderbrekingen herinner je je doorgaans niet. De langere onderbrekingen, bijvoorbeeld wanneer je opstaat om een slokje water te gaan drinken, herinner je je wel. Onderbrekingen worden als gele balken weergegeven op je slaaptijdlijn.
8. **Slaapcycli**: Een gezonde volwassene heeft 4-5 slaapcycli per nacht. Dit komt neer op ongeveer 8 uur slaap.
 9. **REM-slaap %**: REM staat voor Rapid Eye Movement, snelle beweging van de ogen. REM-slaap wordt ook wel paradoxale slaap genoemd, omdat je hersenen actief zijn maar je spieren inactief zijn om te voorkomen dat je doet wat je droomt. Zoals diepe slaap je lichaam herstelt, herstelt REM-slaap je geest. Bovendien verbetert REM-slaap je geheugen en leervermogen.
 10. **Diepe slaap %**: Diepe slaap is de slaapfase waaruit je moeilijk ontwaakt omdat je lichaam nauwelijks reageert op prikkels in je omgeving. Diepe slaap komt vooral in de eerste helft van de nacht voor. Deze slaapfase herstelt je lichaam en ondersteunt je immuunsysteem. De fase heeft ook invloed op bepaalde aspecten van het geheugen en het leervermogen. Diepe slaap wordt ook wel trage-golfslaap genoemd.
 11. **Lichte slaap %**: Lichte slaap dient als overgangsfase tussen wakker zijn en de diepere slaapfasen. Je kunt eenvoudig wakker worden gemaakt uit een lichte slaap, omdat je een hoog reactievermogen hebt op prikkels uit je omgeving. Lichte slaap bevordert ook je geestelijke en lichamelijke herstel, hoewel REM-slaap en diepe slaap wat dat betreft de belangrijkste slaapfasen zijn.

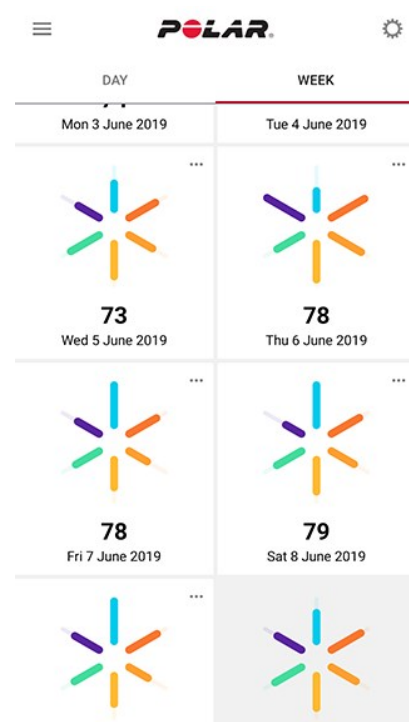
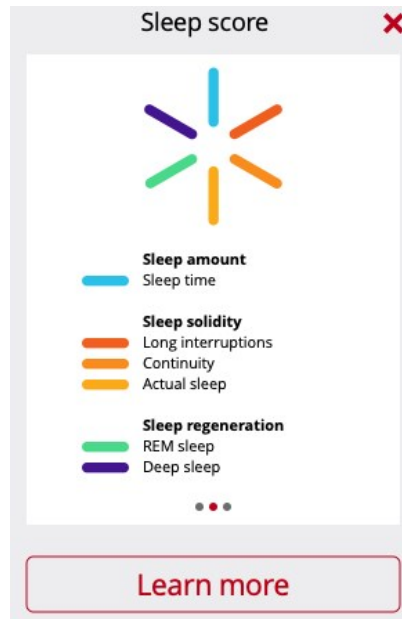
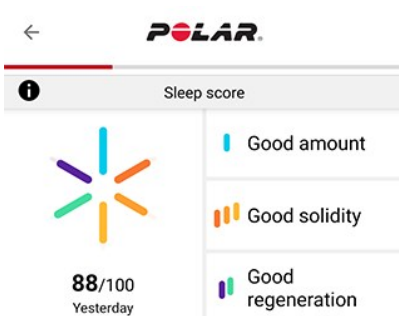
Slaapgegevens in de Polar Flow app en webservice

Hoe iemand slaapt, varieert per persoon. Vergelijk je slaapgegevens dus niet met anderen, maar volg je eigen slaappatronen om meer inzicht te krijgen in je slaap. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app zodra je wakker bent om de gegevens van je afgelopen nacht te bekijken in Polar Flow. Volg je slaap op dagelijkse en wekelijkse basis in de Polar Flow app, en krijg inzicht in hoe je slaapgewoonten en activiteiten overdag je slaap beïnvloeden.

Kies **Slaap** in het menu van de Polar Flow app om je slaapgegevens te bekijken. In de weergave Slaapopbouw zie je het verloop van je slaap door verschillende slaapfasen (lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap) en onderbrekingen in je slaap. Normaal gaat een slaapcyclus van lichte slaap naar diepe slaap en dan weer naar REM-slaap. Normaal gesproken bestaat je nachtrust uit 4 tot 5 volledige slaapcycli. Dit komt neer op ongeveer 8 uur slaap. Tijdens een normale nacht zijn er meerdere korte en lange onderbrekingen. De lange onderbrekingen worden aangegeven met de oranje balken in de grafiek van je slaapopbouw.



De zes onderdelen van de slaapscore zijn gegroepeerd in drie thema's: hoeveelheid slaap (totale slaapduur), slaapstabiliteit (lange onderbrekingen, continuïteit en echte slaap), en herstellende slaap (REM-slaap en diepe slaap). Elke balk in de grafiek geeft de score voor het bijbehorende onderdeel weer. De slaapscore is het gemiddelde van die scores. In de weekweergave kun je zien hoe je slaapscore en slaapkwaliteit (slaapstabiliteit en herstellende slaap) variëren gedurende de week.



Het gedeelte Slaapritme geeft een weekoverzicht van je slaapduur en slaapfasen.



Je kunt je slaapgegevens op de lange termijn bekijken in de Flow webservice door naar **Voortgang** te gaan en het tabblad **Slaaprapport** te kiezen.

Het slaaprapport geeft je een overzicht van je slaappatronen op de lange termijn. Je kunt je slaapdetails bekijken per periode van 1 maand, 3 maanden of 6 maanden. Je kunt gemiddelden bekijken voor de volgende slaapgegevens: in slaap gevallen, wakker geworden, slaapduur, REM-slaap, diepe slaap en onderbrekingen. Je kunt je slaapgegevens per nacht bekijken door je muis boven de slaapgrafiek te houden.



Lees meer over Polar Sleep Plus Stages in deze [uitgebreide gids](#).

SLEEPWISE™

Polar SleepWise™ helpt je te begrijpen hoe slaap bijdraagt aan je alertheid en je prestatiebereidheid overdag. Naast de hoeveelheid slaap en de kwaliteit van je recente slaap, houden we ook rekening met het effect van slaapritme. SleepWise laat je zien hoe je recente slaap overdag je alertheid en je prestatiebereidheid stimuleert. Dit noemen we het **Boosteffect van slaap**. Het helpt je een gezond slaapritme te bereiken en te houden en het beschrijft hoe je recente slaap van invloed is op je alertheid overdag. Een hogere alertheid zorgt voor een hogere prestatiebereidheid doordat reactietijd, nauwkeurigheid, beoordelingsvermogen en besluitvorming verbeteren.

Om gepersonaliseerde feedback te krijgen dien je ervoor te zorgen dat je instelling voor **Gewenste slaapduur** overeenkomt met je werkelijke slaapbehoefte.

SleepWise is volledig automatisch; je hoeft alleen je slaap bij te houden met een Polar horloge dat compatibel is met Sleep Plus Stages. Dat is beschikbaar in de Polar Flow app.

Dagelijks Boosteffect van slaap

Denk eraan dat je ten minste vijf slaapresultaten in de laatste zeven dagen moet hebben om de prognoses voor je Boosteffect van slaap te zien. Als je je horloge niet hebt gedragen of als de slaapregistratie niet is gelukt, kun je in de app ook handmatig slaapduur toevoegen en zo het aantal slaapresultaten verhogen.

Om je prognoses voor Boosteffect van slaap in de Polar Flow app te zien, kies je **Boosteffect van slaap** in het menu of kijk je naar de dagelijkse prognose voor Boosteffect van slaap op de kaart in je **Logboek**. Je opent de weergave dagelijks **Boosteffect van slaap** door op de kaart te klikken.

Today

23:34 - 8:10

Edit



Melissa Hamilton

meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings



Support



More



Good

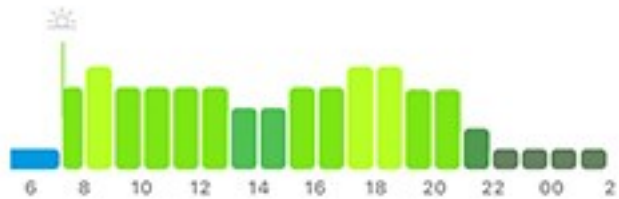
NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



9,7 / 10

Good



BOOST FROM SLEEP

De weergave **Boosteffect van slaap** opent:



Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good

9,6 / 10

Boost score

 Boost levels  Sleep  Sleep gate



's Ochtends zie je een prognose voor hoe je boosteffect van slaap naar verwachting door de dag heen zal variëren, en je kunt je activiteiten voor extra alertheid overeenkomstig plannen (zoals dutjes, koffie, of een wandeling in de buitenlucht). Dit biedt eenvoudige visuele en numerieke feedback over veranderingen in je slaapritme. Zo kun je gemakkelijk zien of de veranderingen goed of minder goed uitpakken. Dit geeft je meer inzicht in de effecten van slaap op de lange termijn. Het maakt de gevolgen van te weinig slaap en een onregelmatig slaap-waak-ritme zichtbaar.

Boostscore vat de dagelijkse prognose samen in één getal, zodat je dagen gemakkelijk met elkaar kunt vergelijken. Jouw boostscore kan **uitstekend**, **goed**, **redelijk**, of **matig** zijn. Een uitstekende boostscore betekent dat je overdag alle voordelen van goede slaap benut. Je boostscore is matig als je bijvoorbeeld veel slaap tekort komt. Je ziet mogelijk herhalende patronen in de trend, bijvoorbeeld vanwege de weekends.

De dagelijkse **Prognosegrafiek** laat zien hoe je recente slaap je naar verwachting de hele dag een boost geeft.

Hoe lichter de kleur en hoger de balk, des te hoger het **boostniveau**. Het betekent dat je je waarschijnlijk alert voelt en klaar om te presteren. Hoe donkerder de kleur en lager de balk, des te minder alert je je waarschijnlijk voelt – mogelijk zelfs suf.

Boostniveaus

Denk eraan dat onze prognose alleen op slaap is gebaseerd. Hij reageert niet op andere dingen die je overdag al dan niet doet. Met andere woorden, de grafiek reageert niet op de koppen koffie die je drinkt, op de koude douches die je neemt of de flinke

wandelingen die je maakt. Innerlijke motivatie speelt ook een rol bij hoe helder je je voelt. Ongeacht de hoogte van het boostniveau van je slaap, tijdens een heel saaie lezing zul je je ongetwijfeld suf gaan voelen. Anderzijds kun je je zelfs nadat je slecht hebt geslapen bijzonder alert voelen, als je een bijzonder interessante klus te doen hebt. Door de dagelijkse prognose te volgen ervaar je dat je boostniveau in de middag vaak wat daalt en daarna weer stijgt. Maar maak je over dit dipje in de middag absoluut geen zorgen. Het wordt bepaald door je biologische klok en alle mensen hebben ermee te maken. Door het verloop van je prognoses uit het verleden te bestuderen, kun je zien hoe de boostniveaus van de huidige dag niet alleen worden beïnvloed door je slaap van de afgelopen nacht, maar ook door je recente slaapgeschiedenis. Laat opblijven in het weekend kan bijvoorbeeld meerdere dagen beïnvloeden.

Bedtijdsuggestie anticipeert op het tijdstip waarop je lichaam klaar is om in slaap te vallen. Maar de biologische klok van je lichaam komt mogelijk niet altijd overeen met wat je op een dag moet doen. Daarom is je bedtijdsuggestie in het dagelijkse leven niet altijd je ideale bedtijd. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer je na een onderbreking weer aan het werk gaat – of dat nou na een langere vakantie of gewoon na een weekend is.

Slaap per week

In de weergave **Slaap per week** kun je je Slaapgegevens van verschillende nachten vergelijken en analyseren. Tik op het pictogram van de kalender om toegang te krijgen.

Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



De grafiek **Boosteffect van slaap** laat zien hoe slaap de afgelopen tijd van invloed is geweest op je dagen. Op basis hiervan kun je overwegen wijzigingen in je slaapschema aan te brengen.

De grafiek **Slaap & biologische klok** laat zien hoeveel je echte slaapritme afwijkt van je interne biologische klok. Synchronisatie van deze twee ritmes – echt en intern – heeft veel voordelen voor de gezondheid. Op vaste tijden naar bed gaan en opstaan helpt bij het synchroniseren. Je kunt zien hoe je gedrag van invloed is op je biologische klok. Door bijvoorbeeld in het weekend laat op te blijven of door tijdzones te reizen kan de synchronisatie van je ritmes verstoord raken.

Bedtijdsuggestie anticipeert op het tijdstip waarop je lichaam klaar is om in slaap te vallen. Dit kan al dan niet duidelijk identificeerbaar zijn op basis van je gegevens. Een onregelmatig slaapritme of ongebruikelijke slaaptijden kunnen je biologische klok verstoren en je bedtijdsuggestie minder identificeerbaar maken.

Identificeerbaarheid van bedtijdsuggestie

 3/3 2/3 1/3

Je kunt verwachten dat je bedtijdsuggestie duidelijk identificeerbaar is (3/3) als je slaapritme regelmatig is. Als je slaapritme drastisch verandert, wordt je bedtijdsuggestie moeilijk identificeerbaar.

Biologische klok



De biologische klok van je lichaam zorgt ervoor dat er tijden zijn waarop je lichaam van nature wil slapen of wakker wil zijn. De paarse lijnen in de grafiek geven je **slaapvenster** aan: het tijdvenster waarin je lichaam eigenlijk had willen slapen. De blauwe balken geven aan wanneer je echt hebt geslapen. Synchronisatie van deze twee ritmes – echt en intern – heeft veel voordelen voor de gezondheid. Op vaste tijden naar bed gaan en opstaan helpt bij het synchroniseren.

Veel mensen die kantooruren werken hebben de neiging laat op te blijven en in het weekend uit te slapen. Zo verschuiven zij hun bedtijdsuggestie en blijven ze ook op zondag laat op. Dit uiterst typische geval van sociale jetlag kan ertoe leiden dat je met een slaapttekort aan een nieuwe werkweek begint omdat je op zondagavond moeilijk in slaap valt. Als je alles volgens het boekje doet, kun je slapeloosheid op zondag en slaapttekort op maandag vermijden door elke dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan. Maar als je tot laat op bent gebleven, kun je dat beter compenseren met een lekker middagdutje dan door uit te slapen.

Wetenschappelijke achtergrond

De Polar SleepWise functie maakt gebruik van slaapregistratie en een biomathematisch model om je alertheidsniveau overdag op basis van je recente slaap te voorspellen. Om te voorspellen hoe slaap je alertheid bevordert, vergelijkt het Polar model de hoeveelheid slaap, de kwaliteit en de slaaptijdstippen met je persoonlijke slaapbehoefte en biologische klok. Het model voorspelt je boostniveaus per uur, je dagelijkse boostscore, bedtijdsuggestie en slaapvenster. Een bedtijdsuggestie markeert het begin van je slaapvenster - het tijdstip waarop je lichaam van nature graag wil slapen. Het duurt 1 tot 2 weken voordat SleepWise voldoende gegevens heeft verzameld om volledig betrouwbaar te zijn.

Biomathematische modellering is een algemeen aanvaarde methode om te voorspellen hoe verschillende slaapschema's van invloed zijn op alertheid tijdens de uren dat je wakker bent. Diverse biomathematische modellen worden in de wetenschappelijke literatuur genoemd. Terwijl de details en terminologie van de modellen verschillen, houden de modellen doorgaans rekening met de tijd dat je wakker bent, de slaap-waak-geschiedenis, en de biologische klok. De resultaten van de modellen zijn doorgaans gevalideerd aan de hand van een psychomotorische waakzaamheidstaak na matige of ernstige beperking van slaap. De psychomotorische waakzaamheidstaak is een eenvoudige taak waarbij je op een knop drukt zodra het licht op een scherm verschijnt. De resultaten van een dergelijke taak komen overeen met behoud van aandacht, probleemoplossing en besluitvorming.

SERENE™ GELEIDE ADEMHALINGSOEFENING

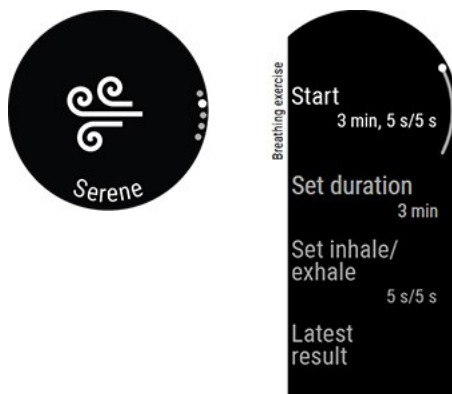
Serene™ is een **geleide oefening voor diepe ademhaling** die je helpt je lichaam en geest te ontspannen en stress de baas te blijven. Serene begeleidt je bij het langzaam en regelmatig ademen - **zes ademhalingen per minuut**, de optimale ademfrequentie voor een **stressverminderend effect**. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling en gaan je hartslagintervallen meer variëren.

Tijdens de ademhalingsoefening helpt je horloge je met een animatie op het display en met trillingen om een regelmatig, langzaam ademritme vast te houden. Serene meet de reactie van je lichaam op de oefening en geeft je feedback in realtime over hoe het met je gaat. Na de oefening krijg je een overzicht van de tijd die je in de drie **sereniteitszones** hebt doorgebracht. Hoe hoger de zone, hoe beter de synchronisatie met het optimale ritme. Hoe meer tijd je in de hogere zones doorbrengt, hoe meer positieve effecten je op de lange termijn kunt verwachten. Als je de Serene ademhalingsoefening regelmatig doet, kan dit je helpen **stress onder controle te houden**, de **kwaliteit van je slaap** te verbeteren en je gevoel van **welbevinden** te verbeteren.

Serene ademhalingsoefening op je horloge

De Serene ademhalingsoefening helpt je **langzaam en diep adem te halen** om je lichaam en geest tot rust te brengen. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling. Als je ademhaling langzamer en dieper is, variëren je hartslagintervallen meer. Een diepe ademhaling heeft een merkbare invloed op het hartslaginterval. Als je inademt, worden de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen korter (de hartslag versnelt) en als je uitademt, worden de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen langer (de hartslag vertraagt). De variatie van je hartslaginterval is het grootst bij een ritme van **6 ademhalingscycli per minuut** (inademen + uitademen = 10 seconden). Dit is het optimale ritme voor **stressverlagende effecten**. Daarom wordt voor je resultaat van de oefening niet alleen gekeken naar de synchronisatie, maar ook naar hoe dicht je bij de optimale ademfrequentie was.

De Serene ademhalingsoefening duurt standaard 3 minuten. Je kunt de duur van de ademhalingsoefening aanpassen van 2 tot 20 minuten. Je kunt desgewenst ook de duur van het in- en uitademen aanpassen. De snelste ademhalingsfrequentie is 3 seconden voor inademen en 3 seconden voor uitademen, wat neerkomt op 10 ademhalingen per minuut. De traagste ademhalingsfrequentie is 5 seconden voor inademen en 7 seconden voor uitademen, wat neerkomt op 5 ademhalingen per minuut.



Zoek een houding waarbij je armen ontspannen zijn en je je handen de hele ademhalingsoefening stil kunt houden. Zo kun je goed ontspannen en kan je Polar horloge de effecten van je sessie nauwkeurig meten.

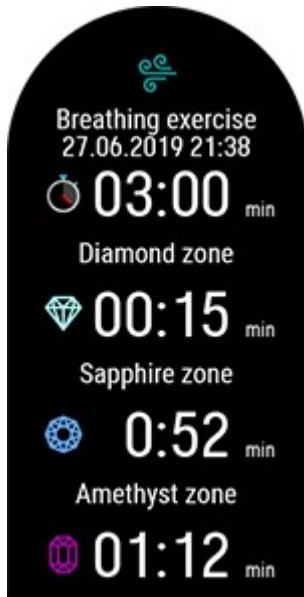
1. Bevestig het horloge nauw om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het polsgewricht.
2. Ga ontspannen zitten of liggen.
3. Kies op je horloge **Serene** en daarna **Starten** om de ademhalingsoefening te starten. De oefening start na een voorbereidende fase van 15 seconden.
4. Volg de ademhalingsinstructies op het display of via de trilling.
5. Je kunt de oefening op elk gewenst moment stoppen door op de knop TERUG te drukken.
6. Het hoofdgeleidingselement van de animatie **verandert van kleur**, afhankelijk van de sereniteitszone waarin je bevindt.
7. Na de oefening worden de resultaten weergegeven op je horloge in de vorm van de tijd die je in de verschillende sereniteitszones hebt doorgebracht.



De **sereniteitszones** zijn Amethyst, Saffier en Diamant. De sereniteitszones vertellen je hoe goed je hartslag en ademhaling synchroon lopen en hoe dicht je bij de optimale ademfrequentie van zes ademhalingen per minuut bent. Hoe hoger de zone, hoe beter de synchronisatie met het optimale ritme. Voor de hoogste sereniteitszone, Diamant, moet je een langzaam ademritme van zo'n zes ademhalingen per minuut of minder volhouden. Hoe meer tijd je in de hogere zones doorbrengt, hoe meer positieve effecten je op de lange termijn kunt verwachten.

Resultaat ademhalingsoefening

Na de oefening krijg je een overzicht van de tijd die je in de drie sereniteitszones hebt doorgebracht.



Lees meer over de Serene™ geleide ademhalingsoefening in deze [uitgebreide gids](#).

FITNESS TEST MET HARTSLAGMETING AAN DE POLS

De Polar Fitness Test (conditietest) met hartslagmeting aan de pols is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Deze eenvoudige test, die vijf minuten duurt, meet je conditieniveau en geeft je een indicatie van je maximale zuurstofopname (VO2max). De berekening van de Fitness Test is gebaseerd op je rusthartslag, je hartslagvariabiliteit en je persoonlijke gegevens: geslacht, leeftijd, lengte, lichaamsgewicht, en je eigen beoordeling van je huidige niveau van lichamelijke activiteiten, dat wil zeggen, je trainingsachtergrond. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

Je aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem zuurstof naar je lichaam transporteert. Hoe beter je aerobe conditie, hoe sterker en efficiënter je hart is. Een goede aerobe conditie heeft veel gezondheidseffecten. Het verlaagt bijvoorbeeld het risico op een hoge bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten en beroertes. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld zes weken regelmatig trainen voordat je verschil ziet in het resultaat van je Fitness Test. Hoe slechter je conditie, hoe sneller je vooruitgang boekt. Hoe beter je aerobe conditie, hoe kleiner de verbeteringen in je resultaten.

Je kunt je aerobe conditie het beste verbeteren met trainingsvormen die gebruik maken van grote spiergroepen, zoals hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Je kunt je voortgang controleren door in de eerste twee weken de test een paar keer uit te voeren zodat je een basislijnwaarde krijgt. Herhaal de test daarna ongeveer eens per maand.

Houd rekening met de volgende basisvoorwaarden voor betrouwbare resultaten:

- Je kunt de test overal uitvoeren, thuis, op kantoor of in de sportschool, zolang je je maar in een rustige omgeving bevindt. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of andere mensen die tegen je praten.
- Voer de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip uit.
- Zorg dat je 2 tot 3 uur voor de test geen zware maaltijd meer eet en niet meer rookt.
- Vermijd zware fysieke inspanning, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de voorafgaande dag.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan 1-3 minuten voordat je de test start.

Vóór de test

Zorg voordat je de test start dat je fysieke instellingen inclusief je trainingsachtergrond nauwkeurig zijn ingevuld in **Instellingen > Fysieke instellingen**.

Bevestig het horloge nauw om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het polsgewricht. De hartslagsensor aan de achterzijde van je horloge moet voortdurend contact maken met je huid.

De test uitvoeren

Als je de fitnessstest wilt uitvoeren druk je op de knop en veeg je omlaag naar **Fitness Test**. Tik eerst op **Fitness Test** en daarna op **Ontspan en start de test** om de Fitness Test uit te voeren.



- Wanneer je hartslag is gevonden, verschijnen je actuele hartslag en **Ga liggen en ontspan je** op het display. Blijf ontspannen, beperk je bewegingen en communicatie met andere mensen.
- Je kunt de test in elke fase onderbreken door op de knop te drukken. In dat geval verschijnt **Test geannuleerd**.

Als het horloge je hartslagsignaal niet kan vinden, verschijnt de melding **Test mislukt**. In dat geval moet je controleren of de hartslagsensor aan de achterzijde van het horloge voortdurend contact maakt met je huid. Zie [Hartslagmeting aan de pols](#) voor informatie over het dragen van je horloge wanneer je je hartslag meet aan je pols.

Testresultaten


Zodra de test is afgelopen, meldt je horloge dat met een trilling en worden je geschatte VO_{2max} en een beschrijving van je resultaat weergegeven.

VO_{2max} bijwerken naar fysieke instellingen? verschijnt.

- Tik op  om de waarde op te slaan in je **Fysieke instellingen**.
- Tik alleen op  om te annuleren als je je recent gemeten VO_{2max} weet en deze meer dan één conditieklassen afwijkt van het resultaat.

Je laatste testresultaat wordt weergegeven in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen je meest recente resultaat wordt weergegeven.

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

 Je horloge synchroniseert de gegevens na de test automatisch met de Polar Flow app als je smartphone binnen het bereik van Bluetooth is.

De test uitvoeren

Kies op je horloge **Fitness Test > Ontspan en start de test**. Het horloge begint te zoeken naar je hartslag.

Wanneer je hartslag is gevonden, verschijnt **Ga liggen en ontspan je** op het display. Blijf ontspannen, beperk je bewegingen en communicatie met andere mensen.

Je kunt de test in elke fase onderbreken door op TERUG te drukken. In dat geval verschijnt **Test geannuleerd**.

Als het horloge je hartslagsignaal niet kan vinden, verschijnt de melding **Test mislukt**. In dat geval moet je controleren of de hartslagsensor aan de achterzijde van het horloge voortdurend contact maakt met je huid. Zie [Hartslagmeting aan de pols](#) voor informatie over het dragen van je horloge wanneer je je hartslag meet aan je pols.

Testresultaten


Zodra de test is afgelopen, meldt je horloge dat met een trilling en worden je geschatte VO_{2max} en een beschrijving van je resultaat weergegeven.

VO_{2max} bijwerken naar fysieke instellingen? verschijnt.

- Druk op OK om de waarde op te slaan in je **Fysieke instellingen**.
- Druk op TERUG om te annuleren als je je recent gemeten VO_{2max} weet en deze meer dan één conditieklassen afwijkt van het resultaat.

Je laatste testresultaat wordt weergegeven in **Tests > Fitness Test > Laatste resultaat**. Alleen je meest recente resultaat wordt weergegeven.

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

 Je horloge synchroniseert de gegevens na de test automatisch met de Polar Flow app als je smartphone binnen het bereik van Bluetooth is.

Conditieklassen

Mannen

Leeftijd (jaar)	Zeer laag	Laag	Matig	Vrij goed	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Vrouwen

Leeftijd (jaar)	Zeer laag	Laag	Matig	Vrij goed	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36

Leeftijd (jaar)	Zeer laag	Laag	Matig	Vrij goed	Goed	Zeer goed	Uitstekend
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

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

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

FITSPARK™ DAGELIJKSE TRAININGSBEGELEIDING

De FitSpark™ trainingsbegeleiding biedt **kant-en-klare dagelijkse workouts** op je horloge wanneer jij dat wilt. De workouts zijn afgestemd op je conditieniveau, trainingsgeschiedenis en je herstelniveau en actuele fitheid, gebaseerd op jouw [Nightly Recharge status](#) van de vorige nacht. FitSpark biedt je elke dag 2 tot 4 opties voor je workouts: één die het beste bij je past en 1 tot 3 andere opties om uit te kiezen. Je krijgt maximaal vier suggesties per dag en in totaal zijn er 19 verschillende workouts. Er zijn workouts uit de categorieën **cardiotraining**, **krachttraining** en **ondersteunende training**.

De FitSpark workouts zijn klant-en-klare [trainingsdoelen](#) die zijn gedefinieerd door Polar. Ze bevatten instructies over het uitvoeren van de oefeningen en actuele, stapsgewijze begeleiding om te zorgen dat je veilig en met de juiste techniek traint. Alle workouts zijn op tijd gebaseerd en worden aangepast aan je actuele conditie, zodat de sessies geschikt zijn voor iedereen, ongeacht conditieniveau. De FitSpark suggesties worden na elke trainingssessie (ook trainingssessies die je zonder FitSpark hebt uitgevoerd), om middernacht en na het ontwaken bijgewerkt. De FitSpark training is veelzijdig en biedt keuze uit verschillende soorten dagelijkse workouts.

Hoe wordt je conditieniveau bepaald?

Je conditie wordt per suggestie bepaald op basis van je:

- Trainingsgeschiedenis (gemiddelde wekelijkse benutting van je hartslagzones in de afgelopen 28 dagen)
- VO_{2max} (via [Fitness test](#) op je horloge)
- [Trainingsachtergrond](#)

Je kunt zonder trainingsgeschiedenis beginnen met het gebruik van de functie. FitSpark werkt echter pas optimaal na 7 dagen gebruik.



Hoe beter je conditie, hoe langer de duur van de trainingsdoelen. De zwaarste krachtdoelen zijn niet beschikbaar bij een laag conditieniveau.

Uit welk soort oefeningen bestaan de trainingscategorieën?

Bij cardiosessies word je begeleid bij het trainen in verschillende hartslagzones met verschillende duur. De sessies bevatten een tijdsafhankelijke warming-up, trainingsfase en cooling-down. Je kunt cardiosessies uitvoeren met elk gewenst sportprofiel op je horloge.

Kracht sessies zijn workouts op basis van circuittraining, bestaande uit krachtoefeningen met tijdbegeleiding. Bij workouts met lichaamsgewicht kun je je eigen lichaam als weerstand gebruiken en heb je dus geen extra gewichten nodig. Bij circuittraining heb je een bumperplate, kettlebell of dumbbells nodig om de oefeningen te kunnen uitvoeren.

Ondersteunende sessies zijn workouts op basis van circuittraining bestaande uit kracht- en mobiliteitsoefeningen met tijdbegeleiding.

FitSpark op je horloge

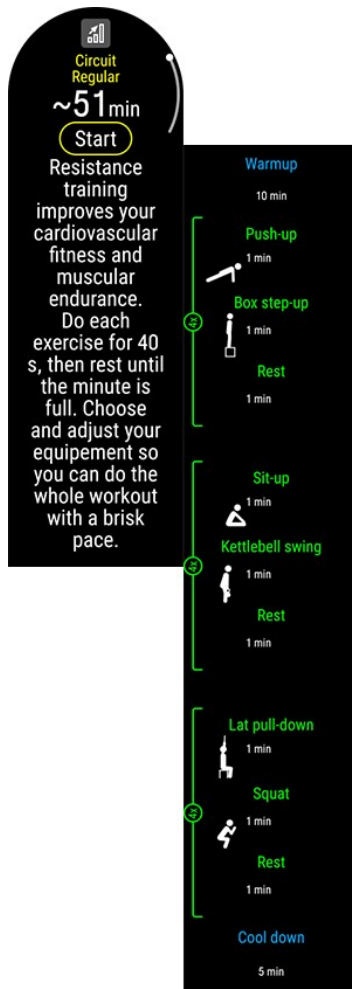
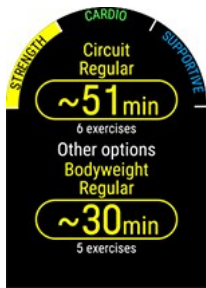
Gebruik in de tijdweergave de knoppen OMHOOG en OMLAAG om door de displayweergave **FitSpark** te bladeren.

De displayweergave **FitSpark** bevat de volgende weergaven voor de verschillende trainingscategoriën:



DISPLAYWEERGAVE PROGRAMMA: Als je gebruikmaakt van Running Program in Polar Flow, worden je FitSpark suggesties gebaseerd op de trainingsdoelen van je Running Program.

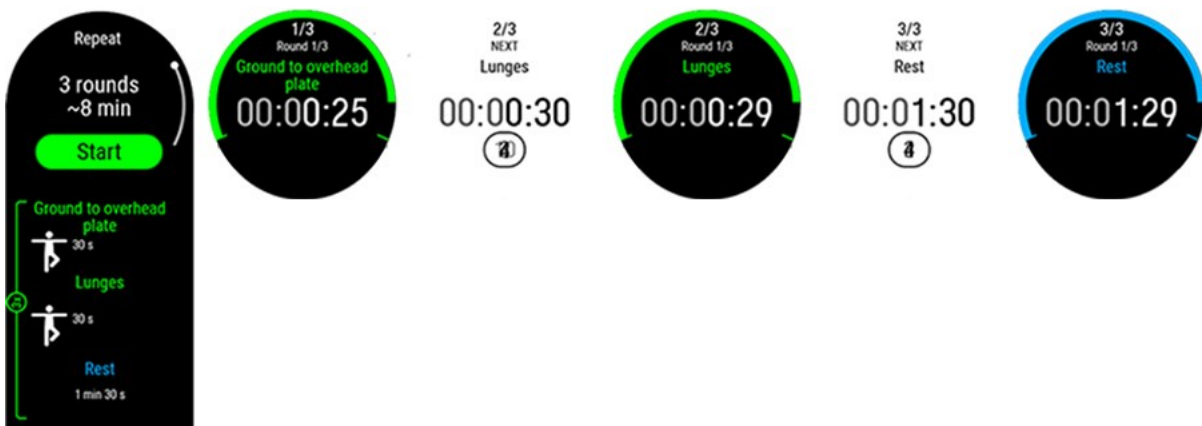
Druk op OK in de displayweergave **FitSpark** om de workoutsuggesties te bekijken. De workout die het beste bij jou past op basis van je trainingsgeschiedenis en conditie wordt als eerste weergegeven. Scroll omlaag om andere workoutsuggesties te bekijken. Druk op OK om een workoutsuggestie te kiezen en een gedetailleerde uitsplitsing van de workout te bekijken. Scroll omlaag om de oefeningen van de workout te bekijken (krachttraining en ondersteunende training) en kies een afzonderlijke oefening voor gedetailleerde instructies over de uitvoering ervan. Scroll naar **Start** en druk op OK om het trainingsdoel te kiezen en kies vervolgens het sportprofiel om het trainingsdoel te starten.



Tijdens de training

Je horloge begeleidt je tijdens de training met trainingsinformatie, tijdgebaseerde fasen met hartslagzones voor cardio doelen en tijdgebaseerde fasen met oefeningen voor kracht doelen en ondersteunende doelen.

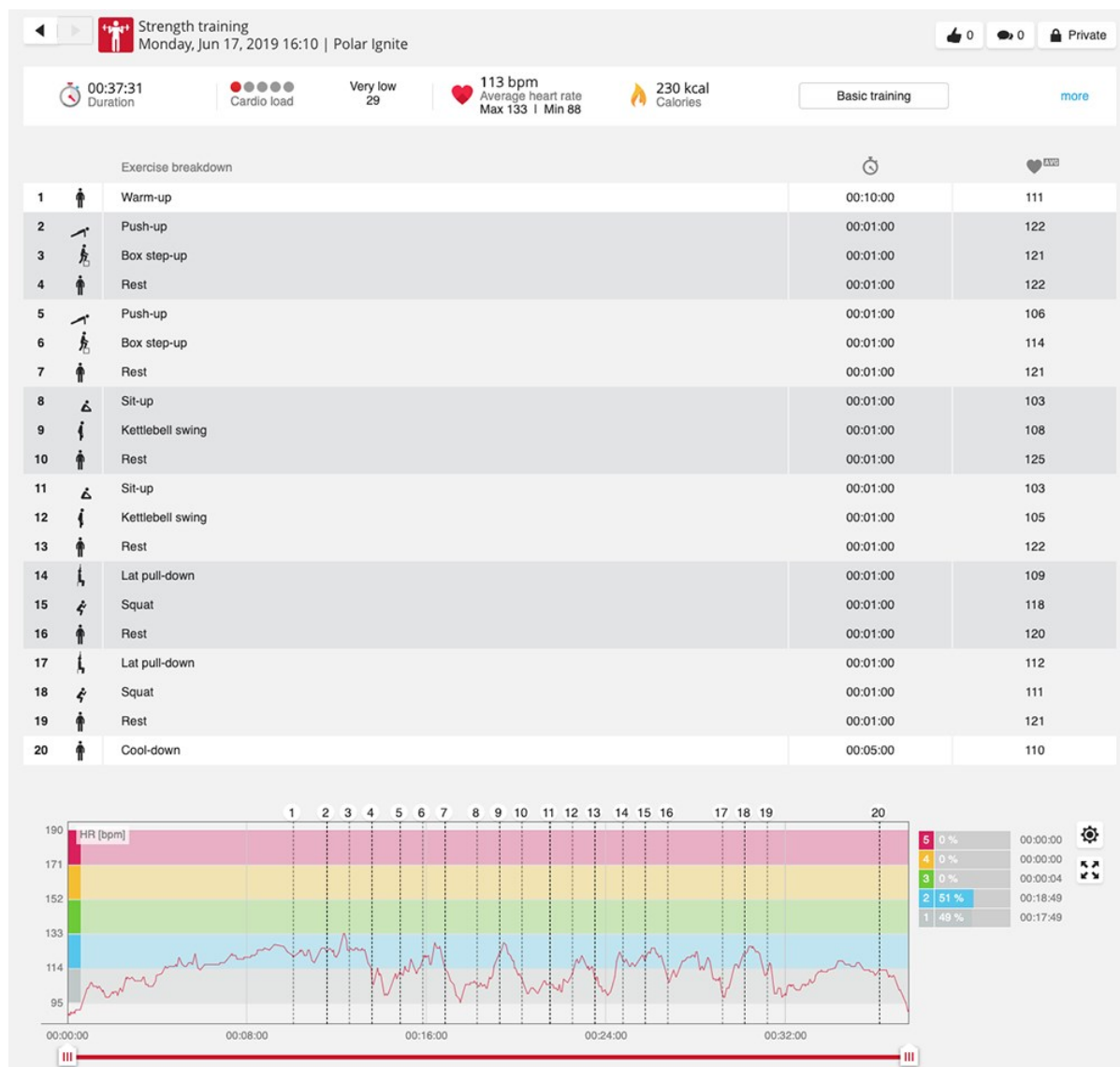
Krachttrainingssessies en ondersteunende trainingssessies zijn gebaseerd op kant-en-klare workoutschema's met animaties van oefeningen en actuele stapsgewijze begeleiding. Alle sessies werken met een timer en trillingen om je te laten weten wanneer het tijd is om naar de volgende fase te gaan. Houd elke beweging 40 seconden vol en rust daarna tot de minuut is verstreken. Ga dan door naar de volgende beweging. Wanneer je alle rondes van de eerste set hebt voltooid, start je de volgende set handmatig. Je kunt een trainingssessie op elk gewenst moment beëindigen. Je kunt geen trainingssessies overslaan of de volgorde van de fasen aanpassen.



Trainingsresultaten op je horloge en in Polar Flow

Direct na je trainingssessie krijg je een overzicht op je horloge. In de Polar Flow app en de Polar Flow webservice krijg je

een meer gedetailleerde analyse. Voor cardiadoelen krijg je een eenvoudig trainingsresultaat, waarin je de fasen van je sessie met hartslaggegevens ziet. Bij krachtdoelen en ondersteunende doelen krijg je gedetailleerde trainingsresultaten, met je gemiddelde hartslag en de tijd die je aan elke oefening hebt besteed. De gegevens staan in een lijst en elke oefening wordt ook weergegeven op de hartslagcurve.



Trainen is niet altijd zonder risico. Lees de instructies onder [Risico's tijdens de training minimaliseren](#) voordat je aan een trainingsprogramma begint.

SPORTPROFIELEN

Sportprofielen zijn de sporten die je kunt kiezen op je horloge. We hebben vier standaard sportprofielen gemaakt op je horloge, maar in de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je horloge synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten.

Je kunt ook specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je wilt zien tijdens je training: alleen je hartslag of alleen je snelheid en afstand - precies wat past bij jou en jouw trainingsbehoefte.

Je kunt maximaal 20 sporten tegelijk op je horloge instellen. Het aantal sportprofielen in de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice is onbeperkt.

Zie [Sportprofielen in Flow](#) voor meer informatie.

Dankzij de sportprofielen kun je bijhouden wat je hebt gedaan en zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Zie je trainingshistorie en volg je voortgang in de [Flow web service](#).



Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepssporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de [sportprofielinstellingen](#).

HARTSLAGZONES

Het gebied tussen 50% en 100% van je maximale hartslag wordt verdeeld in vijf hartslagzones. Door je hartslag binnen de grenzen van een bepaalde hartslagzone te houden, kun je gemakkelijk het intensiteitsniveau van je training controleren. Elke hartslagzone heeft zijn eigen voordelen. Als je goed begrijpt wat deze voordelen zijn, zal dat je helpen precies datgene wat je wilt uit je training te halen.

Lees meer over hartslagzones: [Wat zijn hartslagzones?](#)

HARTSLAGSENSORMODUS

In de hartslagsensormodus kun je je horloge als hartslagsensor gebruiken en je hartslag delen met andere Bluetooth-apparaten zoals trainingsapps, fitnessapparaten of fietscomputers. Als je je horloge in de hartslagsensormodus wilt gebruiken, moet je hem eerst koppelen aan het ontvangende externe apparaat. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van het ontvangende apparaat voor gedetailleerde instructies voor het koppelen.

Hartslagsensormodus inschakelen

1. Houd in de tijdweergave OK ingedrukt om naar de tijdweergave te gaan of druk op TERUG om het hoofdmenu te openen en kies **Training starten**. Blader naar de sport van je keuze.
2. In de pre-trainingsmodus open je het snelmenu door op het snelmenupictogram te tikken of op de knop LICHT.
3. Kies **Hartslag delen met andere apparaten**.
4. Activeer de koppelmodus van het externe apparaat.
5. Kies Grit X op het externe apparaat.
6. Bevestig de koppeling van de Grit X met het externe apparaat.
7. Nu moet je je hartslag kunnen zien op zowel je Polar horloge als het externe apparaat. Als je klaar bent, start je gewoon je trainingssessie vanaf het externe apparaat. Als je je trainingssessie met je horloge wilt registreren, keer je terug naar de pre-trainingsmodus en start je de trainingsregistratie door op OK te drukken.

Hartslag delen stoppen

Kies **Delen stoppen**. Het delen van je hartslag stopt ook als je de pre-trainingsmodus verlaat of stopt met registreren van de training.

SNELHEIDSZONES

Met de snelheids-/tempozones kun je eenvoudig je snelheid of tempo bewaken tijdens je sessie en je snelheid/tempo aanpassen om je gewenste trainingsresultaat te behalen. Je kunt de zones gebruiken om zo efficiënt mogelijk te trainen tijdens je sessie en om te variëren met verschillende trainingsintensiteiten voor optimaal resultaat.

INSTELLINGEN SNELHEIDZONE

Je kunt de instellingen voor de snelheidszones aanpassen in de Flow webservice. Er zijn vijf verschillende zones en je kunt de zonelimieten handmatig aanpassen of de standaardlimieten gebruiken. De zones gelden per sport, zodat je per sport de zones

naar wens kunt aanpassen. De zones zijn beschikbaar voor hardloopsporten (waaronder teamsporten waarbij je moet hardlopen), fietssporten, roeien en kanoën.

Standaard

Als je **Standaard** kiest, kun je de limieten niet wijzigen. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids-/tempozones voor iemand met een relatief goede conditie.

Vrij

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

TRAININGSDOEL MET SNELHEIDSZONES

Je kunt trainingsdoelen maken op basis van snelheids-/tempozones. Nadat je de doelen hebt gesynchroniseerd via FlowSync, geeft je trainingsapparaat je aanwijzingen tijdens je training.

TIJDENS DE TRAINING

Tijdens je training kun je zien in welke zone je op dat moment traint en kun je de tijd zien die je in elke zone hebt doorgebracht.

NA DE TRAINING

In het trainingsoverzicht op je horloge zie je een overzicht van de tijd die je in elke snelheidszone hebt doorgebracht. Na synchronisatie kun je gedetailleerde visuele informatie over je snelheidszones zien in de Flow webservice.

SNELHEID EN AFSTAND VANAF DE POLS

Je horloge meet de snelheid en afstand op basis van je polsbewegingen met behulp van een ingebouwde versnellingsmeter. Dit is handig als je op een loopband loopt of op een locatie met een beperkt GPS-signaal. Zorg ervoor dat je de links- of rechtshandigheid en je lengte goed hebt ingesteld, voor maximale nauwkeurigheid. Snelheid en afstand vanaf de pols werkt het beste als je loopt op een tempo dat voor jou natuurlijk en prettig aanvoelt.

Je horloge moet nauw om je pols sluiten, zodat het niet kan bewegen. Draag het apparaat altijd op dezelfde plaats op je pols voor consistente metingen. Draag geen andere apparaten, zoals een horloge, een activity tracker of een telefoonarmband om dezelfde arm. Houd bovendien ook niets vast in dezelfde hand, zoals een routekaart of een telefoon.

Snelheid en afstand vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende soorten hardloopsporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen. Om tijdens een trainingssessie je snelheid en afstand te zien, voeg je snelheid en afstand toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je tijdens het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

PASFREQUENTIE VANAF DE POLS

Pasfrequentie vanaf de pols biedt je de optie om je pasfrequentie te verkrijgen zonder een afzonderlijke stride sensor. Je pasfrequentie wordt gemeten met een ingebouwde versnellingsmeter voor je polsbewegingen. Als je een stride sensor gebruikt, wordt je pasfrequentie altijd daarmee gemeten.


Pasfrequentie vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende sporten: Wandelen, joggen, hardlopen, road running, hardlopen op de baan, hardlopen op loopband, track and field hardlopen en ultralopen.

Om tijdens een trainingssessie je pasfrequentie te zien, voeg je Pasfrequentie toe aan de trainingsweergave van het sportprofiel dat je bij het hardlopen gebruikt. Dit kunt je doen in **Sportprofielen** in de Polar Flow mobiele app of in de Polar Flow webservice.

Lees meer over [pasfrequentie registreren](#) en [hoe je pasfrequentie kunt gebruiken tijdens je training](#).

ZWEMGEGEVENS

Zwemgegevens helpen je elke zwemsessie te analyseren en je prestaties en voortgang op de lange termijn te volgen.

 Voor optimale nauwkeurigheid is het van belang dat je hebt ingesteld aan welke hand je het horloge draagt. Je kunt deze instelling controleren via de productinstellingen in Flow.

ZWEMBAD ZWEMMEN

Als je het profiel Zwembad zwemmen gebruikt, herkent het horloge je zwemstijl en registreert het je afstand, tijd en tempo, slagfrequentie en rusttijden. Daarnaast kun je met de SWOLF-score je ontwikkeling volgen.

Zwemstijlen: Je horloge herkent de volgende zwemstijlen en berekent de stijlspecifieke gegevens en de totalen van je volledige sessie:

- Vrije slag
- Rugslag
- Schoolslag
- Vlinderslag

Tempo en afstand: zodra het horloge je zwemstijl herkend heeft als een van de vier hierboven genoemde zwemstijlen, kan het je keerpunten detecteren en deze informatie gebruiken om je tempo en afstand nauwkeurig aan te geven. De metingen van tempo en afstand zijn gebaseerd op de gedetecteerde keerpunten en de ingestelde lengte van het zwembad. Elke keer dat je keert, wordt er een zwembadlengte bij de totale gezwommen afstand opgeteld.

Slagen: je horloge vertelt je hoeveel slagen je maakt per minuut of per baanlengte. Deze informatie kan worden gebruikt om meer te achterhalen over je zwemtechniek, ritme en timing.

Je **SWOLF** (een samenstelling van "swimming" en "golf") is een indirecte meting van je efficiëntie. Je SWOLF wordt berekend door je tijd en het aantal benodigde slagen per baanlengte bij elkaar op te tellen. Bijvoorbeeld 30 seconden en 10 slagen om de lengte van een zwembad over te zwemmen geeft een SWOLF-score van 40. In het algemeen ben je efficiënter naarmate je SWOLF lager is voor een bepaalde afstand en stijl.


SWOLF is in hoge mate individueel en mag dus niet worden vergeleken met SWOLF-scores die anderen hebben gezwommen. Het is een persoonlijk hulpmiddel om je techniek te verbeteren en een optimale efficiëntie te vinden voor verschillende zwemstijlen.

Instelling baanlengte

Het is belangrijk dat je de juiste baanlengte kiest, omdat deze instelling van invloed is op de berekening van je tempo, afstand, slagen en SWOLF-score. Je kunt de baanlengte in pre-trainingsmodus kiezen in het snelmenu. Druk op LICHT om het snelmenu te openen, kies de instelling **Baanlengte** en wijzig eventueel de eerder ingestelde baanlengte. De standaardlengtes zijn 25 meter, 50 meter en 25 yards, maar je kunt ook een aangepaste lengte instellen. De minimumlengte is 20 meter/yards.

OPEN WATER ZWEMMEN

Bij gebruik van het profiel Open water zwemmen registreert het horloge je afstand, tijd en tempo, slagfrequentie voor vrije slag en je route.

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

Tempo en afstand: Je horloge gebruikt GPS om het tempo en de afstand te berekenen tijdens je zwemsessie.


Slagfrequentie voor vrije slag: Je horloge registreert je gemiddelde en maximale slagfrequentie (het aantal slagen per minuut) van je sessie.

Route: Je route wordt vastgelegd met GPS en je kunt die na het zwemmen bekijken in de Flow app en de webservice. GPS werkt niet onder water en daarom wordt je route bepaald op basis van GPS-gegevens die worden verzameld wanneer je hand zich boven water of vlak onder het wateroppervlak bevindt. Externe factoren zoals de watercondities en satellietposities kunnen van invloed zijn op de nauwkeurigheid van de GPS-gegevens. Daardoor kunnen gegevens van dezelfde route variëren per dag.

HARTSLAG METEN IN HET WATER


Je horloge meet automatisch je hartslag bij je pols met de nieuwe Polar Precision Prime sensorfusietechnologie. Dit is een makkelijke en comfortabele manier om je hartslag te meten tijdens het zwemmen. Hoewel de hartslagmeting bij je pols door het water mogelijk niet optimaal werkt, is Polar Precision Prime nauwkeurig genoeg om je te helpen je gemiddelde hartslag en hartslagzones tijdens je zwemsessies te meten, nauwkeurige informatie over het aantal verbruikte calorieën te geven, de trainingsbelasting van je sessie te bepalen en feedback over je Training Benefit te geven op basis van je hartslagzones.

Draag het horloge nauw om je pols (nog nauwer dan bij andere sporten) voor zo nauwkeurig mogelijke gegevens. Zie [Training met polshartslagmeting](#) voor informatie over het dragen van je horloge tijdens de training.

 Omdat Bluetooth niet werkt in het water, kun je tijdens het zwemmen met je horloge geen Polar hartslagsensor met een borstband gebruiken.

EEN ZWEMSESSIE STARTEN

1. Druk op TERUG om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar het profiel **Zwemmen, Zwembad zwemmen** of **Open water zwemmen**.
2. **Controleer bij gebruik van het profiel Zwemmen/Zwembad zwemmen** of de baanlengte klopt. Je kunt de baanlengte wijzigen door op LICHT te drukken en het snelmenu te openen. Kies de instelling **Baanlengte** en stel de juiste lengte in.

 Start pas met de registratie van de trainingssessie als je in het water bent, maar druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is.

3. Druk op START om de trainingsregistratie te starten.

TIJDENS HET ZWEMMEN

In de sectie sportprofielen van de Flow webservice kun je aanpassen wat op de display weergegeven wordt. De standaard trainingsweergaven in de sportprofielen voor zwemmen bevatten de volgende gegevens:

- Je hartslag en de bijbehorende ZonePointer
- Afstand
- Duur
- Rusttijd (Zwemmen en Zwembad zwemmen)
- Tempo (Open water zwemmen)
- Hartslaggrafiek
- Gem. hartslag
- Maximale hartslag
- Tijd

NA HET ZWEMMEN

In het trainingsoverzicht op je horloge zie je direct na je sessie een overzicht van je zwemgegevens. Je ziet de volgende informatie:



De startdatum en -tijd van je sessie

De duur van je sessie

Gezwommen afstand



Gem. hartslag

Maximale hartslag

Cardiobelasting



Hartslagzones



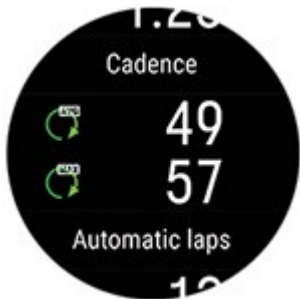
Calorieën

Vetverbrandings% van calorieën



Gemiddeld tempo

Maximum tempo



Slagfrequentie (aantal slagen per minuut)

- Gemiddeld slagfrequentie
- Maximale slagfrequentie

Synchroniseer je horloge met Flow voor een uitgebreid visueel overzicht van je zwemsessie, inclusief een gedetailleerde uitsplitsing van je baansessies en curves van je hartslag, je tempo en je slagfrequentie.

BAROMETER

De barometer heeft de volgende functies: hoogte, helling oplopend, helling aflopend, stijging en daling. Hoogte wordt gemeten met een atmosferische luchtdruksensor die de gemeten luchtdruk omzet in een hoogtemeting. Stijging en daling worden in

meter/feet weergegeven.

De barometrische hoogte wordt in de eerste minuten van je trainingssessie automatisch twee keer gekalibreerd via GPS. Aan het begin van een sessie vóór de kalibratie is de hoogte alleen gebaseerd op de barometrische luchtdruk die soms onnauwkeurig kan zijn, afhankelijk van de omstandigheden. De hoogtegegevens worden na de kalibratie gecorrigeerd. Onjuiste metingen aan het begin van een trainingssessie worden dus achteraf automatisch gecorrigeerd. De gecorrigeerde gegevens staan in de Flow webservice en app nadat je gegevens zijn gesynchroniseerd na je trainingssessie.

Om de meest nauwkeurige hoogtemetingen te krijgen, wordt aanbevolen om de hoogte altijd handmatig te kalibreren wanneer er een betrouwbare referentie, zoals een piek of een topografische kaart, beschikbaar is of wanneer je je op zeeniveau bevindt. Hoogte kan handmatig worden gekalibreerd vanuit de hoogtetrainingsweergave met volledig scherm. Druk op OK om de huidige hoogte in te stellen.

Modder en vuil op het apparaat kunnen onnauwkeurige hoogtemetingen veroorzaken. Houd je apparaat schoon om ervoor te zorgen dat de hoogtemeting correct werkt.

KOMPAS

Om het kompas tijdens sessies te gebruiken, moet je het toevoegen aan de sportprofielen waarin je het kompas wilt bekijken. Ga in de Flow webservice naar **Sportprofielen > Kies bewerken** in het sportprofiel waaraan je het wilt toevoegen > ga naar **Gerelateerd aan apparaat** en Kies **Grit X > Trainingsweergaven > Nieuw toevoegen > Volledig scherm > Kompas** en kies opslaan. Vergeet niet de instellingen naar je horloge te synchroniseren.

Kompas gebruiken tijdens een trainingssessie

Tijdens een trainingssessie kun je met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen naar de kompasweergave scrollen. Het display toont je positie en de windrichtingen.



Kompas kalibreren

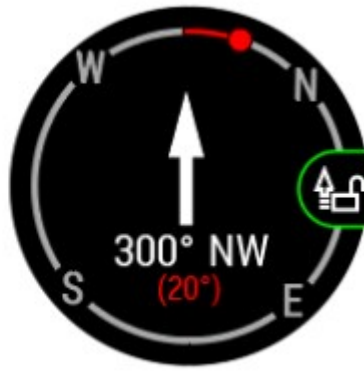
Het is mogelijk dat je tijdens een trainingssessie gevraagd wordt om het kompas te kalibreren. Volg dan de instructies op het scherm.

Je kunt het kompas ook handmatig kalibreren in het snelmenu. Pauzeer je trainingssessie, en druk op LICHT om het snelmenu te openen en kies Kompas kalibreren. Volg dan de instructies op het scherm.

Je koers vergrendelen

Druk in de kompas-trainingsweergave op OK om je huidige koers te vergrendelen. De afwijking ten opzichte van je vergrendelde koers zal dan in het rood worden weergegeven.

Let op: je moet het kompas eerst kalibreren.



WEER

In de Weer-displayweergave op je horloge zie je de weersverwachting van vandaag (per uur), de verwachting voor morgen (per drie uur) en die voor overmorgen (per zes uur). Je ziet ook andere weersinformatie, zoals windsnelheid, windrichting, luchtvochtigheid en de kans op regen.

Weersinformatie is alleen te vinden in de Weer-displayweergave. Veeg in de tijdweergave naar links of rechts om er naartoe te bladeren.

De weerfunctie kan je alleen gebruiken als je de Polar Flow app op je smartphone hebben geïnstalleerd en je horloge eraan gekoppeld is. Je moet ook Locatievoorzieningen (iOS) of Locatie (Android) hebben ingeschakeld om weersinformatie te ontvangen.

Weersverwachting voor vandaag



Vihiluoto
Updated 10:05

17 °C
15 °C

Rain
0.8 mm

Wind speed
4 m/s

Direction
SW 220° ↗

Humidity
86 %

Weather forecast

11:00	☁	17°	2 ↗
12:00	☁	18°	2 ↗
13:00	☁	19°	2 ↗
14:00	☁	19°	2 ↗
15:00	☁	19°	2 ↗
16:00	☁	18°	2 ↗
17:00	☁	18°	2 ↗
18:00	☁	17°	2 ↗
19:00	☁	17°	2 ↗
20:00	☁	16°	2 ↗
21:00	🌙	16°	2 ↗
22:00	🌙	15°	2 ↗
23:00	🌙	15°	2 ↗

- Plaats voor weersverwachting
- Tijdstip laatst bijgewerkt
- Vernieuwen (wordt getoond als de weersinformatie moet worden bijgewerkt, bijvoorbeeld omdat je locatie is veranderd of als deze al een tijdje niet is bijgewerkt)
- Huidige temperatuur
- Gevoelstemperatuur
- Regen
- Windsnelheid
- Windrichting
- Vochtigheid
- Weersverwachting per uur

Let op, er is geen weersgeschiedenis beschikbaar, dus ook niet over het weer tijdens je trainingssessies.

Weersverwachting voor morgen



- Minimale/maximale temperatuurvoorspellingen voor elke 3 uur

Weersverwachting voor overmorgen



- Minimale/maximale temperatuurvoorspellingen voor elke periode van 6 uur

OPTIES VOOR ENERGIEBESPARING

Met de opties voor energiebesparing kun je je trainingstijd verlengen door de GPS- registratie-interval te wijzigen, de hartslagmeting aan de pols uit te schakelen en de schermbeveiliging te gebruiken. Met deze instellingen kun je het batterijgebruik optimaliseren en meer trainingstijd krijgen voor extralange sessies of wanneer de batterij bijna leeg is.

De opties voor energiebesparing vind je in het [snelmenu](#). Je kunt het snelmenu openen in de pre-trainingsmodus, in een gepauzeerde trainingssessie en in de overstapmodus in multisportessies. In de pre-trainingsmodus open je het snelmenu door

op  te tikken of met de knop LICHT. In de pauzmodus en overstapmodus kan het snelmenu alleen worden geopend met de knop LICHT.

Nadat je een van de energiebesparende opties hebt ingesteld, zie je het effect ervan op de geschatte trainingstijd in de pre-trainingsmodus. Houd er rekening mee dat deze opties voor elke trainingssessie apart moeten worden ingesteld. De instellingen worden niet bewaard.



i Houd er rekening mee dat de temperatuur de geschatte trainingstijd beïnvloedt. Bij training in koude omstandigheden kan de daadwerkelijke trainingstijd korter zijn dan aangegeven bij het starten van de sessie.

GPS-registratie-interval

Stel de GPS-registratie-interval in op een minder frequente interval (1 minuut of 2 minuten). Handig in ultralange sessies wanneer een lange batterijduur essentieel is.

i Houd er rekening mee dat de GPS-registratie-interval moet worden ingesteld op 1 seconde om navigatiefuncties te gebruiken, zoals routebegeleiding, Komoot-routes en Strava Live-segmenten. Ook andere functies kunnen worden beïnvloed, bijvoorbeeld hardloopvermogen, snelheid/tempo en afstand, afhankelijk van het sportprofiel en de gebruikte sensoren.

Hartslagmeting aan de pols

Schakel hartslagmeting aan de pols uit. Zet dit uit om energie te besparen als je niet per se hartslaggegevens nodig hebt. Bij gebruik van een hartslagmeter met een borstband wordt de hartslagmeting aan de pols standaard uitgeschakeld.

Schermb beveiliging

Zet de schermb beveiliging aan tijdens sessies waarin je niet continu trainingsgegevens hoeft te bekijken.

Als de schermb beveiliging is ingeschakeld, wordt alleen de tijd op het display weergegeven. Druk op een willekeurige knop om de schermb beveiliging af te sluiten en je trainingsgegevens te bekijken. De schermb beveiliging gaat weer aan na 8 seconden.

ENERGIEBRONNEN

De uitsplitsing van de energiebronnen laat zien hoeveel verschillende energiebronnen (vetten, koolhydraten, eiwitten) je hebt gebruikt tijdens je trainingssessie. Je kunt deze informatie direct na afloop van je trainingssessie op je horloge bekijken in het trainingsoverzicht. Meer gedetailleerde informatie krijg je na het synchroniseren van je gegevens te zien in de Flow mobiele app.

Als je beweegt, gebruikt je lichaam koolhydraten en vetten als belangrijkste energiebron. Hoe hoger je trainingsintensiteit, hoe meer koolhydraten je gebruikt in verhouding tot vet, en vice versa. De rol van eiwit is meestal vrij klein, maar tijdens een training op een hoog intensiteitsniveau en lange trainingssessies haalt je lichaam ongeveer 5 tot 10% energie uit eiwitten.

We berekenen het gebruik van verschillende energiebronnen op basis van je hartslag, maar houden ook rekening met je fysieke instellingen. Hieronder vallen je leeftijd, geslacht, lengte, gewicht, maximale hartslag, rusthartslag, VO₂max, aerobe drempel en anaerobe drempel. Het is belangrijk dat je deze instellingen zo nauwkeurig mogelijk hebt ingesteld, zodat je de meest nauwkeurige gegevens over je energieverbruik krijgt.

OVERZICHT VAN ENERGIEBRONNEN

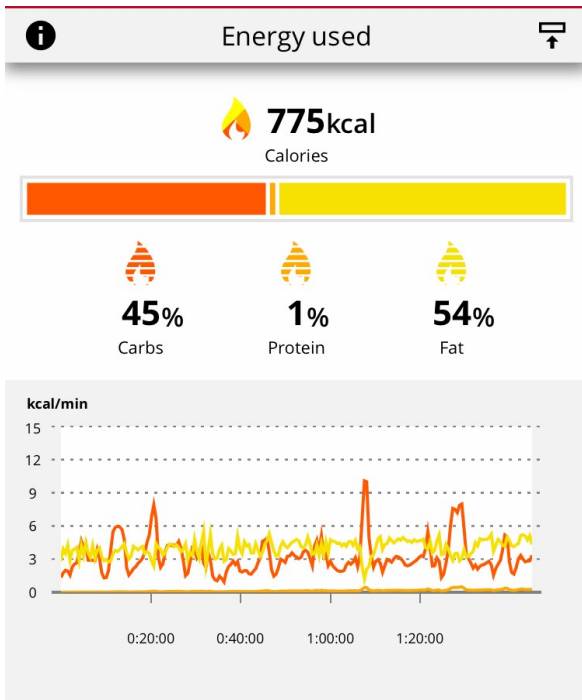
Na je trainingssessie zie je de volgende informatie in het trainingsoverzicht:



Koolhydraten, eiwitten en vetten die je tijdens je trainingssessie hebt gebruikt.

i Let op: je moet de gebruikte hoeveelheid energiebronnen niet interpreteren als een richtlijn voor wat je moet eten na je trainingssessie.

GEDETAILLEERDE ANALYSE IN DE FLOW MOBIELE APP



In de Polar Flow app zie je ook hoeveel van deze bronnen je op elk punt van je trainingssessie hebt gebruikt en hoe ze zich in de loop van de sessie hebben opgestapeld. De grafiek laat zien hoe je lichaam gebruik maakt van verschillende energiebronnen bij verschillende trainingsintensiteiten, en ook in verschillende fasen van je trainingssessie. Je kunt ook het verloop van soortgelijke sessies over een langere periode vergelijken en zien hoe je vermogen om vet als primaire energiebron te gebruiken zich ontwikkelt.

Lees meer over energiebronnen in [Energy sources](#)

SMARTPHONEMELDINGEN


Met de functie voor smartphonemeldingen kun je waarschuwingen over binnenkomende oproepen, berichten en meldingen van apps op je horloge ontvangen. Op je horloge ontvang je dezelfde meldingen als op het scherm van je smartphone. Meldingen zijn zowel beschikbaar als je niet aan het trainen bent als tijdens trainingssessies. Je kunt kiezen wanneer je ze wilt ontvangen. Smartphonemeldingen zijn beschikbaar voor iOS en Android smartphones.

Als je smartphonemeldingen wilt gebruiken, moet de Polar Flow app op je telefoon zijn geactiveerd en moet de smartphone ook zijn gekoppeld aan je horloge. Zie [Een mobiel apparaat met je horloge koppelen](#) voor instructies.

Smartphonemeldingen inschakelen

Ga op je horloge naar **Instellingen > Algemene instellingen > Smartphonemeldingen** om de meldingen in te schakelen. Zet smartphonemeldingen **Uit**, **Aan bij niet trainen**, **Aan bij trainen** of **Altijd aan**.

Je kunt de smartphonemeldingen ook inschakelen in de apparaatinstellingen in de Polar Flow app. Nadat je de meldingen hebt ingeschakeld, synchroniseer je je horloge met de Polar Flow app.

 Let op: wanneer je smartphonemeldingen hebt ingeschakeld, raken de batterijen van je horloge en smartphone sneller leeg omdat Bluetooth continu aan staat.

Niet storen

Als je geen meldingen en waarschuwingen bij inkomende oproepen wilt ontvangen tijdens een bepaalde periode, schakel je Niet storen in. Als Niet storen is ingeschakeld, ontvang je tijdens de periode die je hebt opgegeven geen meldingen en waarschuwingen bij inkomende gesprekken.


Ga op je horloge naar **Instellingen > Algemene instellingen > Niet storen**. Kies **Uit, Aan** of **Aan (22:00 - 7:00)**, en de periode wanneer Niet storen is ingeschakeld. Kies **Start om** en **Eindigt om** voor de periode.

MELDINGEN BEKIJKEN

Als je niet aan het trainen bent en een melding ontvangt, trilt je horloge en verschijnt er linksonder in het display een rode stip. Bekijk de melding door op TERUG te drukken en **Meldingen** te kiezen of draai je pols om op je horloge te kijken.

Als je een melding ontvangt terwijl je aan het trainen bent, trilt je horloge en wordt de naam van de afzender weergegeven. Als je de melding wilt verwijderen, druk je bij het bekijken ervan op de OK toets en kies je **Verwijderen**. Als je alle meldingen op je horloge wilt verwijderen, blader je omlaag in de meldingenlijst en kies je **Wis alles**.

Als je wordt gebeld, trilt je horloge en wordt de naam van de beller weergegeven. Je kunt met je horloge de inkomende oproep ook beantwoorden of afwijzen.

 Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

MUZIEKBEDIENING


Bedien de muziek en de media op je smartphone met je horloge tijdens je trainingssessies en vanuit de tijdweergave wanneer je niet traint. Schakel de muziekbediening in vanuit **Instellingen > Algemene instellingen > Muziekbediening**. Je kunt je muziek regelen vanuit de trainingsweergave of vanuit de displayweergave in de tijdweergave, of allebei. Kies **Trainingsweergave** om de muziek te regelen tijdens je trainingssessies. Kies als je niet traint **Displayweergave** om toegang te krijgen tot de muziekbediening vanuit de tijdweergave met de muziekbediening-displayweergave. Je kunt de muziekbediening-displayweergave toevoegen via de **Opties voor displayweergaven > Muziekbediening**.

Muziekbediening is beschikbaar voor iOS en Android smartphones. Als je muziekbediening wilt gebruiken, moet de Polar Flow app op je telefoon zijn geactiveerd en moet de smartphone ook zijn gekoppeld aan je horloge. Zie [Een mobiel apparaat met je horloge koppelen](#) voor instructies. Je ziet de instelling voor de muziekbediening nadat je je horloge met je smartphone hebt gekoppeld via de Flow app. Als je de configuratie van je horloge via de Polar Flow app hebt uitgevoerd, is je horloge al gekoppeld met je smartphone.

VANUIT DE DISPLAYWEERGAVE

Als je niet traint, kun je vanuit de tijdweergave de muziek en media bedienen in de displayweergave Muziekbediening.



- Veeg naar links/rechts in de tijdweergave om naar de displayweergave Muziekbediening te bladeren.
- Gebruik de knoppen om muziek af te spelen, te pauzeren of tussen de nummers te schakelen.
- Tik op  om de volumebediening te openen

TIJDENS DE TRAINING

Als je ervoor kiest om je muziek te bedienen vanuit de trainingsweergave, wordt de trainingsweergave met de muziekbediening ingeschakeld als de speler aanstaat en een trainingssessie is gestart.



- Druk op de knop OMHOOG om naar de trainingsweergave met muziekbediening te scrollen tijdens een trainingssessie.
- Druk op de knop OK om de knoppen vorige/volgende en pauzeren/afspelen weer te geven. Ga naar het vorige of volgende nummer met de knoppen OMHOOG/OMLAAG en pauzeer met de knop OK. Druk op de knop LICHT om de volumebediening te openen.

VERWISSELBARE POLSBANDEN

Grit X gebruikt een standaard 22mm-polsband. Met de verwisselbare polsbanden kun je het horloge aanpassen aan elke situatie en stijl, zodat je het altijd kunt dragen en optimaal gebruik kunt maken van 24/7 activiteitsmeting, continue hartslagmeting en slaapregistratie.

 We raden aan om geen metalen polsbandjes te gebruiken, omdat deze de GPS-nauwkeurigheid kunnen beïnvloeden.

POLSBAND VERWISSELEN

Het verwisselen van de polsband met pushpins gaat snel en eenvoudig. Kies je favoriete polsband uit de Polar selectie of gebruik een willekeurige andere horlogeband met pushpins van 22 mm.

1. Maak de polsband los door de snelsluiting naar het midden van de band te trekken, en trek de polsband weg van het horloge.
2. Trek de snelsluiting naar het midden van de band en breng het andere uiteinde van de pin in één lijn met de opening van het horloge.
3. Laat de snelsluiting los om de polsband vast te maken.
4. Zorg ervoor dat de sluiting is vergrendeld en je bent helemaal klaar.

COMPATIBELE SENSOREN

Verhoog je trainingsbeleving en krijg meer inzicht in je prestaties met compatibele Bluetooth®-sensoren. Je horloge kan worden gecombineerd met een aantal Polar sensoren, maar is ook volledig compatibel met verschillende sensoren van andere fabrikanten.

[Bekijk de volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires van Polar](#)

[Bekijk compatibele sensoren van andere fabrikanten](#)

Voordat je een nieuwe sensor in gebruik neemt, moet je de sensor koppelen met je horloge. Het koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat je horloge alleen signalen ontvangt van jouw sensoren, en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet om storing door gegevensoverdracht te voorkomen. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor instructies.

POLAR H10 HARTSLAGSENSOR

Volg je hartslag met maximale precisie met de Polar H10 hartslagsensor met borstband.

Hoewel Polar Precision Prime de meest nauwkeurige optische hartslagmetingstechnologie beschikbaar is en vrijwel overal werkt, geeft de Polar H10 hartslagsensor je de meest nauwkeurige resultaten bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols. De

Polar H10 hartslagsensor reageert beter op een snel veranderende hartslag en is dus ook de ideale optie voor intervaltrainingen met korte sprints.

De Polar H10 hartslagsensor heeft een intern geheugen waarmee je één trainingssessie kunt registreren zonder dat je een verbonden trainingsapparaat of mobiele trainingsapp in de buurt nodig hebt. Je hoeft de H10 hartslagsensor alleen maar te koppelen met de Polar Beat app en je trainingssessie te starten in de app. Zo kun je bijvoorbeeld je hartslag registreren tijdens je zwemsessies met de Polar H10 hartslagsensor. Zie de ondersteuningspagina's voor [Polar Beat](#) en de [Polar H10 hartslagsensor](#) voor meer informatie.

Als je de Polar H10 hartslagsensor gebruikt tijdens je fietssessies, kun je het horloge op het stuur van je fiets monteren, zodat je je trainingsgegevens eenvoudig kunt bekijken tijdens het fietsen.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

De Stride Sensor Bluetooth® Smart is voor hardlopers die hun techniek en prestaties willen verbeteren. Geeft informatie over je snelheid en afstand, of je nu op een loopband of modderig pad loopt.

- Meet elke pas die je zet om je loopsnelheid en -afstand weer te geven
- Stelt je in staat je hardlooptechniek te verbeteren dankzij de weergave van je pasfrequentie en paslengte
- De kleine sensor past perfect op je schoenveters
- Schok- en waterbestendig voor de meest veeleisende trainingen

POLAR SPEED SENSOR BLUETOOTH® SMART

Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op je fietssnelheid. Je conditie is er natuurlijk een van, maar ook weersomstandigheden en hoogteverschillen in de weg spelen een grote rol. De meest geavanceerde manier om te meten welke invloed deze factoren hebben op je snelheid is met de aerodynamische snelheidssensor.

- Meet je actuele, gemiddelde en maximale snelheden
- Registreert je gemiddelde snelheid zodat je je voortgang en prestaties kunt volgen
- Licht maar robuust, eenvoudig te bevestigen

POLAR TRAPFREQUENTIESENSOR BLUETOOTH® SMART

Onze geavanceerde draadloze trapfrequentiesensor is de handigste manier om je fietssessie te meten. De sensor meet je actuele, gemiddelde en maximale trapfrequentie in omwentelingen per minuut, zodat je de techniek van je rit kunt vergelijken met die van je vorige ritten.

- Verbetert je fietstechniek en herkent je optimale trapfrequentie
- Storingsvrije trapfrequentiegegevens zodat je je eigen prestaties kunt beoordelen
- Lichtgewicht, aerodynamisch ontwerp

VERMOGENSENSOREN VAN ANDERE FABRIKANTEN

Fietsvermogen

Het meten van je fietsvermogen helpt je je fietsprestaties en traptechniek te controleren en te verbeteren. In tegenstelling tot je hartslag is je geleverde vermogen een absolute, objectieve weergave van je inspanning. Dit betekent dat je je vermogenswaarden ook kunt vergelijken met medefietsers van hetzelfde geslacht en met ongeveer dezelfde lengte als jij; of vergelijk watt per kilogram voor de meest betrouwbare resultaten. Door te bekijken hoe je hartslag overeenkomt met de vermogenszones, krijg je ook meer inzicht.

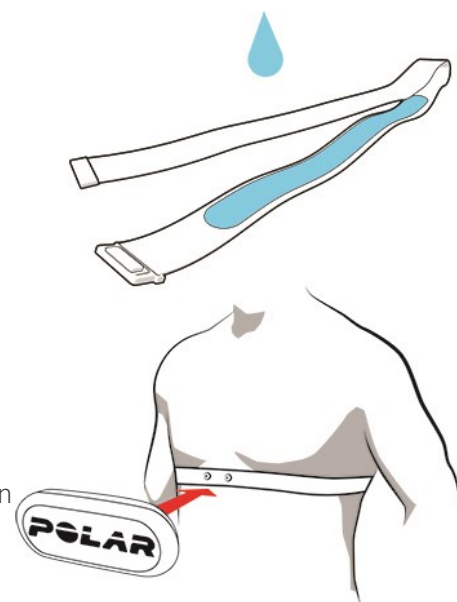
SENSOREN KOPPELEN MET JE HORLOGE

Een hartslagsensor met je horloge koppelen



Als je een Polar hartslagsensor gebruikt die met je horloge is gekoppeld, meet je horloge je hartslag niet bij de pols.

1. Doe de bevochtigde hartslagsensor om.
2. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
3. Raak je hartslagsensor aan met je horloge en wacht totdat de sensor gevonden is.
4. Als de hartslagsensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar H10 xxxxxxxx**. Druk op OK om het koppelen te starten.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.



Een loopsensor koppelen met je horloge

1. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
2. Het horloge begint te zoeken naar je sensor. Raak je sensor met je horloge aan en wacht totdat deze is gevonden.
3. Zodra de sensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID. Druk op OK om het koppelen te starten.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Loopsensor kalibreren

Er zijn twee manieren om je loopsensor via het snelmenu handmatig te kalibreren. Kies een van de sportprofielen voor hardlopen en kies vervolgens **Loopsensor kalibreren > Kalibreren door hardlopen** of **Kalibratiefactor**.

- **Kalibreren door hardlopen:** Start de trainingssessie en loop een bekende afstand. Die afstand moet langer zijn dan 400 meter. Wanneer je de afstand hebt afgelegd, druk je op OK om een ronde te maken. Stel de afstand in die je hebt gelopen en druk op OK. De kalibratiefactor is bijgewerkt.

i *Let op dat de intervaltimer tijdens de kalibratie niet kan worden gebruikt. Als je de intervaltimer hebt ingeschakeld, zal het horloge je vragen om deze uit te schakelen zodat handmatige kalibratie van de loopsensor mogelijk is. Na het kalibreren kun je de timer inschakelen vanuit het snelmenu van de pauzmodus.*

- **Kalibratiefactor:** Stel de kalibratiefactor handmatig in als je de factor kent, zodat de afstand exact wordt weergegeven.

Zie [Een Polar loopsensor met Grit X/Vantage V/Vantage M kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.

Een fietssensor met je horloge koppelen

Voordat je een trapfrequentiesensor, snelheidssensor of vermogenssensor van een andere fabrikant koppelt, moet je controleren of de sensor goed is geïnstalleerd. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij je sensor voor meer informatie over de installatie.

i *Zorg ervoor dat de nieuwste firmware is geïnstalleerd op zowel je horloge als op je vermogenssensor van een andere fabrikant. Heb je twee vermogenszenders, dan moet je de zenders een voor een koppelen. Nadat je de eerste zender hebt gekoppeld, kun je meteen de tweede koppelen. Controleer de apparaat-ID aan de achterzijde van elke zender om te zorgen dat je de juiste zenders kiest in de lijst.*

1. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
2. Het horloge begint te zoeken naar je sensor. **Trapfrequentiesensor:** Draai de crank enkele keren om de sensor te activeren. Het knipperende rode lampje van de sensor geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Snelheidssensor:** Draai het wiel enkele keren om de sensor te activeren. Het knipperende rode lampje van de sensor geeft aan dat de sensor geactiveerd is. **Vermogenssensor van andere fabrikant :** draai de cranks om de zenders uit de slaapstand te halen.
3. Zodra de sensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID. Druk op OK om het koppelen te starten.
4. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

Fietsinstellingen

1. **Sensor gekoppeld aan:** wordt weergegeven. Kies **Fiets 1**, **Fiets 2** of **Fiets 3**. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
2. **Wielmaat instellen** verschijnt als je een snelheidssensor of vermogenssensor met snelheidsmeter hebt gekoppeld. Stel de maat in en druk op OK.
3. **Cranklengte:** Stel de cranklengte in millimeters in. Deze instelling is alleen zichtbaar als je een vermogenssensor hebt gekoppeld.

Wielmaat bepalen

De instellingen voor de wielmaat zijn een vereiste voor de juiste fietsinformatie. Je kunt de wielmaat van je fiets op twee manieren bepalen:

Manier 1

- Meet het wiel handmatig voor een zo nauwkeurig mogelijk resultaat.
- Gebruik het ventiel om het punt waarop het wiel de grond raakt, te markeren. Teken een lijn op de grond om dat punt te markeren. Rijd je fiets vooruit op een vlakke ondergrond en laat het wiel één keer helemaal rondraaien. De band moet op loodrecht op de grond staan. Teken nog een lijn op de grond bij het ventiel om de volledige omwenteling te markeren. Meet de afstand tussen de twee lijnen.
- Trek 4 mm van het totaal af voor je gewicht op de fiets. Dit is je wielomtrek.

Manier 2

Zoek de diameter in inches of ETRTO op het wiel. Zoek daar de juiste wielmaat in millimeters bij in de rechterzijde van de tabel.

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 De wielmaten in de tabel zijn adviesmaten; de wielmaat is afhankelijk van het wieltype en de luchtdruk.

Fietsvermogenssensor kalibreren

Je kunt de sensor kalibreren in het snelmenu. Kies eerst een van de fietssportprofielen en activeer de zenders door de cranks te draaien. Kies vervolgens **Kalibreer vermogenssensor** in het snelmenu en volg de instructies op het scherm om je sensor te kalibreren. Raadpleeg de handleiding van de fabrikant voor specifieke instructies voor het kalibreren van je vermogenssensor.

Koppeling verwijderen

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen.

1. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Gekoppelde apparaten** en druk op OK.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op OK.
3. **Koppeling verwijderen?** wordt weergegeven. Bevestig je keuze door op OK te drukken.
4. **Koppeling verwijderd** wordt weergegeven.

POLAR FLOW APP

In de Polar Flow mobiele app kun je direct een visuele interpretatie van je trainings- en activiteitsgegevens bekijken. Je kunt in de app ook je training plannen.

TRAININGSGEGEVENS

Met de Polar Flow app kun je gemakkelijk de informatie openen van je voorgaande en geplande trainingssessies en nieuwe trainingsdoelen maken. Je kunt kiezen om een snel of gefaseerd doel te maken.

Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Met de functie [Afbeelding delen](#) kun je ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden.

ACTIVITEITSGEGEVENS

Bekijk details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan je dagelijkse activiteitsdoel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand op basis van de stappen en verbruikte calorieën.

SLAAPGEGEVENS

Volg je slaappatronen om te zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en om de juiste balans te vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training. Met de Polar Flow app kun je bekijken wanneer je slaapt, hoeveel je slaapt en wat de kwaliteit is van je slaap.

Je kunt je gewenste slaapduur instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt ook je slaap beoordelen. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

SPORTPROFIELEN

In de Polar Flow app kun je gemakkelijk sportprofielen toevoegen, bewerken, verwijderen en reorganiseren. Je kunt maximaal 20 sportprofielen actief hebben in de Polar Flow app en op je horloge.

Zie [Sportprofielen in Polar Flow](#) voor meer informatie.

AFBEELDING DELEN

Met de functie Afbeelding delen van de Polar Flow app kun je afbeeldingen van je trainingsgegevens delen op de meeste socialmediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Je kunt een bestaande foto delen of een nieuwe nemen en deze aanpassen bij je trainingsgegevens. Als je GPS-registratie had ingeschakeld tijdens je trainingssessie, kun je ook een opname van je trainingsroute delen.

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow app | Trainingsresultaten delen met foto](#)

DE POLAR FLOW APP GAAN GEBRUIKEN

Je kunt [je horloge configureren](#) met een mobiel apparaat en de Polar Flow app.

Om de Polar Flow app te gaan gebruiken dien je de app op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar support.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, moet je het apparaat koppelen met je horloge. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Na je sessie synchroniseert je horloge je trainingsgegevens automatisch naar de Polar Flow app. Als je smartphone een internetverbinding heeft, worden je activiteits- en trainingsgegevens ook automatisch gesynchroniseerd naar de Flow webservice. De Polar Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je horloge te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

Ga naar de [productondersteuningspagina van de Polar Flow app](#) voor meer informatie en instructies voor de functies van de Polar Flow app.

POLAR FLOW WEBSERVICE

In de Polar Flow webservice kun je je training in detail plannen en analyseren en meer informatie over je prestaties bekijken. Configureer en personaliseer je horloge voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en hun instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community, je aanmelden voor de lessen van je club en een gepersonaliseerd trainingsprogramma krijgen voor een hardloopevenement.

De Polar Flow webservice toont ook het voltooiingspercentage van je dagelijkse activiteitsdoel en de details van je activiteit, en helpt je te begrijpen welke invloed je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn.

Op flow.polar.com/start kun je je [horloge configureren](#) met je computer. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je horloge en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Als je de configuratie hebt uitgevoerd met een mobiel apparaat en de Polar Flow app, kun je je met de gebruikersnaam en het wachtwoord die je in de configuratie hebt opgegeven aanmelden bij de Flow webservice.

TRAININGSDAGBOEK

In **Trainingsdagboek** kun je je dagelijkse activiteit, slaap, geplande trainingssessies (trainingsdoelen) en de resultaten van eerdere trainingen zien.

RAPPORTEN

In **Rapporten** kun je je voortgang volgen.

Trainingsrapporten zijn een handige manier om je trainingsvoortgang over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. Bij een aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Met behulp van de activiteitenrapporten kun je de langetermijntrend van je dagelijkse activiteit volgen. Je kunt kiezen of je dagelijkse, wekelijkse of maandelijkse rapporten wilt weergeven. In het activiteitenrapport kun je ook je beste dagen over de door jou gekozen periode zien voor wat betreft je dagelijkse activiteit, stappen, calorieën en slaap.

PROGRAMMA'S

Het Polar Running Program is speciaal ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is intelligent en past zich gaandeweg aan op basis van je voortgang. Er zijn Polar Running Programs voor 5 km, 10 km, de halve en de hele marathon. Ze bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

SPORTPROFIELEN IN POLAR FLOW

Er zijn 14 standaard sportprofielen op je horloge aanwezig. In de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je horloge kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Polar Flow app en webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht.

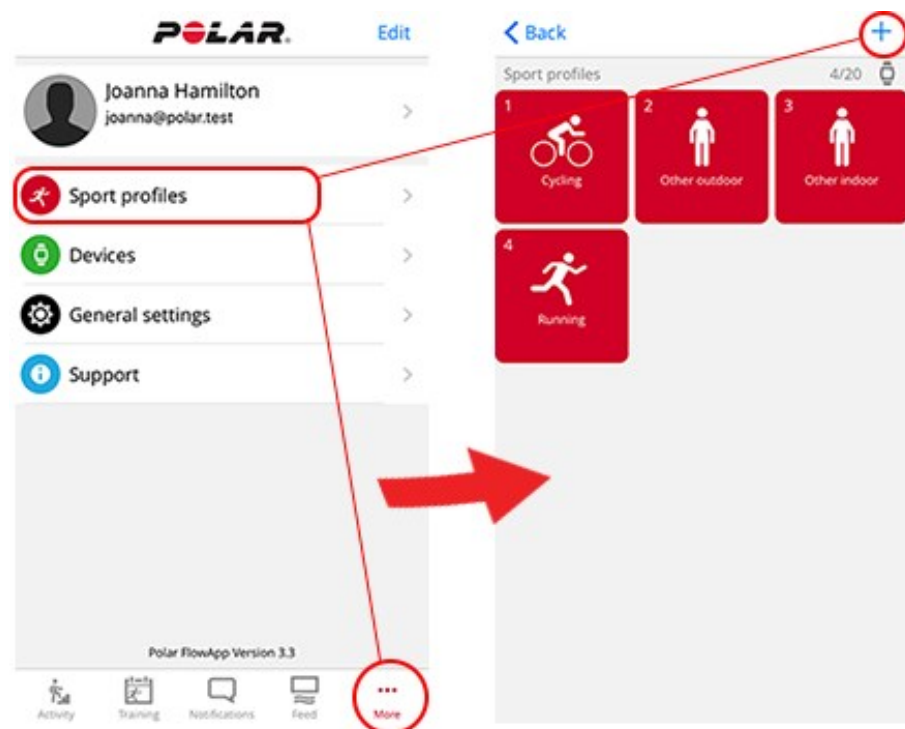
Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

Klik op een van de volgende koppelingen om een video te bekijken:

SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het plusteken rechtsboven in de hoek.
3. Kies een sport in de lijst. Tik op Klaar in de Android-app. De sport wordt aan je lijst met sportprofielen toegevoegd.



In de Polar Flow webservice:

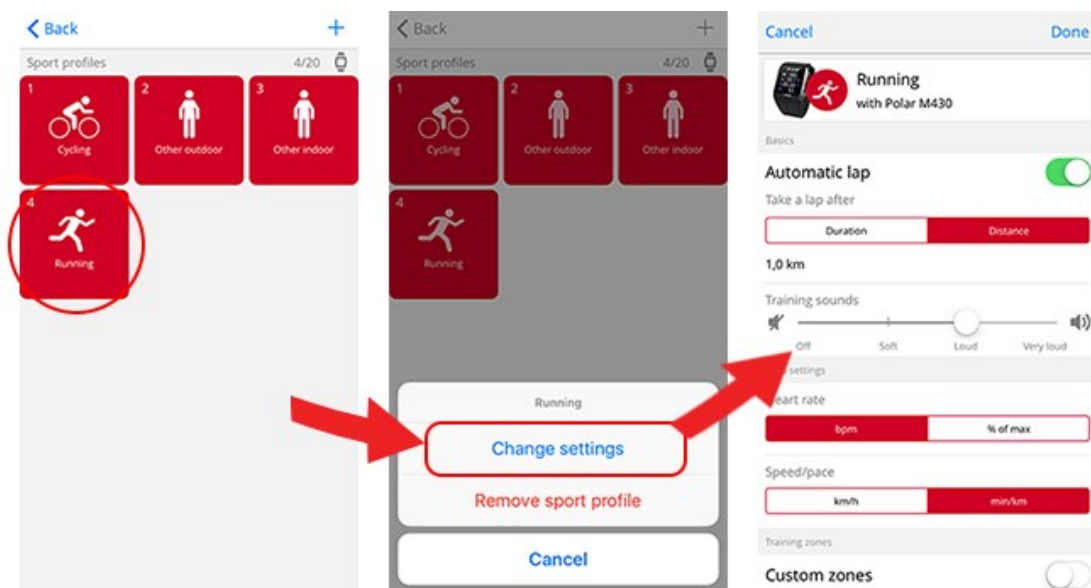
1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

i Je kunt zelf geen nieuwe sporten maken. De lijst met sporten wordt beheerd door Polar, omdat elke sport bepaalde standaardinstellingen en -waarden heeft, die bijvoorbeeld van invloed zijn op de calorieberekening en de functie voor trainingsbelasting en herstel.

SPORTPROFIEL BEWERKEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Instellingen wijzigen**.
3. Tik op Klaar zodra je klaar bent. Vergeet niet de instellingen naar je horloge te synchroniseren.



Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

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

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

Basis

- Autom. ronde (kan worden ingesteld op duur of afstand of worden uitgeschakeld)

Hartslag

- Hartslagweergave (slagen per minuut of % van maximum)
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (dit betekent dat compatibele apparaten die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten, je hartslag kunnen detecteren. Je kunt je horloge ook tijdens Polar Club lessen gebruiken om je hartslag te verzenden naar het Polar Club systeem.)
- Instellingen hartslagzone (met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen. Als je Standaard kiest, kun je de hartslaglimieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd. De standaard hartslagzonelimieten worden berekend op basis van je maximale hartslag.)

Instellingen snelheid/tempo

- Snelheids- of tempoweergave (kies snelheid km/u / mpu of tempo min/km / min/mi)
- Instellingen snelheids-/tempozone (met de snelheids-/tempozones kun je eenvoudig je snelheid of tempo selecteren en volgen, afhankelijk van je keuze. De standaardzones zijn een voorbeeld van snelheids-/tempozones voor iemand met een relatief goede conditie. Als je Standaard kiest, kun je de limieten niet wijzigen. Als je Vrij kiest, kunnen alle limieten worden gewijzigd.)

Trainingsweergaven

Kies welke gegevens je tijdens je sessies in je trainingsweergaven wilt zien. Per sportprofiel kun je in totaal acht verschillende trainingsweergaven instellen. Elke trainingsweergave kan maximaal vier verschillende gegevensvelden bevatten.

Klik op het potloodpictogram in een bestaande weergave om die te bewerken of klik op **Nieuwe weergave toevoegen**.


Bewegingen en feedback

- Trillingsfeedback (je kunt trillingen in- of uitschakelen)

GPS en hoogte

- Automatische pauze: Als je **Automatisch pauzeren** wilt gebruiken tijdens de training, moet je GPS instellen op **Hoge nauwkeurigh.** of een Polar stride sensor gebruiken. Je sessies pauzeren automatisch wanneer je stopt en worden automatisch hervat wanneer je start.
- Kies het GPS-registratie-interval (kan worden uitgeschakeld of op **hoge nauwkeurigheid** worden ingesteld, wat inhoudt dat de GPS-registratie is ingeschakeld).

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je horloge te synchroniseren.

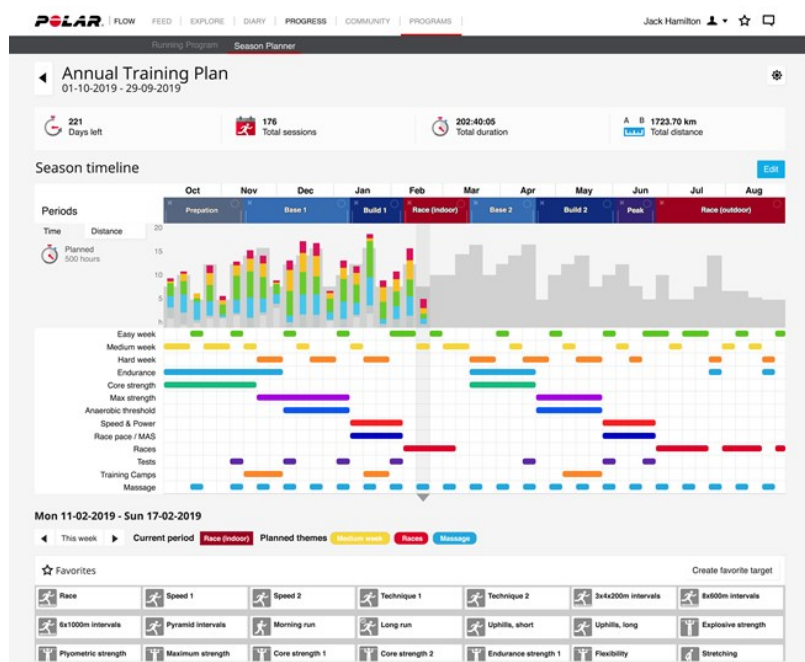
 Let op: in een aantal profielen voor indoor sporten, groepsporten en teamsporten is de instelling **Hartslag zichtbaar voor andere apparaten** standaard ingeschakeld. Dit betekent dat compatibele apparaten met Bluetooth Smart-technologie, zoals fitnessapparatuur, je hartslag kunnen detecteren. In de [Polar sportprofielenlijst](#) kun je zien voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld. Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de sportprofielinstellingen.


JE TRAINING PLANNEN

Je kunt je training plannen en persoonlijke trainingsdoelen instellen in de Polar Flow webservice en de Polar Flow app.

EEN TRAININGSPLAN MAKEN MET DE SEIZOENSPLANNER

De Seizoensplanner in de Flow webservice is een geweldige manier om een persoonlijk trainingsplan voor het hele jaar te maken. Wat je trainingsdoel ook is, Polar Flow helpt je een uitgebreid plan te maken om je doel te bereiken. Je vindt de Seizoensplanner op het tabblad **Programma's** in de Polar Flow webservice.



 [Polar Flow for Coach](#) is een gratis remote coachingplatform waarmee je coach alle details van je training kan vastleggen, van trainingsplannen voor een heel seizoen tot afzonderlijke trainingen.

EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE


Let erop dat de trainingsdoelen met FlowSync of via de Flow app naar je horloge moeten worden gesynchroniseerd voordat je ze kunt gebruiken. Tijdens de training begeleidt je horloge je naar het bereiken van je doel.

- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden, 10 km te hardlopen of 30 minuten te zwemmen.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Je kunt je favorieten gebruiken als geplande doelen op je horloge of als sjablonen voor trainingsdoelen.

Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice:

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

Snel doel

1. Kies **Snel**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul **Duur**, **Afstand** of **Calorieën** in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

Gefaseerd doel

1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Nieuwe maken** of **Sjabloon gebruiken**.
 - Nieuwe maken Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen of klik op **Afstand** om een op afstand gebaseerde fase toe te voegen. Kies voor elke fase een **Naam** en **Duur/Afstand**, kies of de volgende fase **Handmatig** of **Automatisch** moet starten en **Selecteer de intensiteit**. Klik daarna op **Gereed**. Je kunt teruggaan om de fasen te bewerken die je hebt toegevoegd door op het penpictogram te klikken.
 - De sjabloon gebruiken Je kunt de sjabloonfasen bewerken door op het penpictogram rechts te klikken. Je kunt meer fasen aan de sjabloon toevoegen volgens de bovenstaande instructies voor het maken van een nieuw gefaseerd doel.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

Favorieten

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

1. Klik in je **Logboek** op **+Toevoegen** op de dag dat je een favoriet wilt gebruiken als een gepland doel.
2. Klik op **Favoriet doel** om een lijst van je favorieten te openen.
3. Klik op de favoriet die je wilt gebruiken.
4. De favoriet wordt aan je logboek toegevoegd als een gepland doel voor de dag. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18:00 u. Als je de details van het trainingsdoel wilt wijzigen, klik je op het doel in je **Logboek** en wijzigt het naar wens. Klik daarna op **Opslaan** om de wijzigingen bij te werken.

Ga als volgt te werk als je een bestaande favoriet als sjabloon wilt gebruiken voor een trainingsdoel.

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Klik in de weergave **Trainingsdoel toevoegen** op **Favoriete doelen**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
3. Klik op **Gebruiken** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
4. Voer de **Datum** en **Tijd** in.

5. Wijzig de favoriet naar wens. Het doel bewerken in deze weergave wijzigt het oorspronkelijke favoriete doel niet.
6. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

DOELEN NAAR JE HORLOGE SYNCHRONISEREN

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


Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.

FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt je favorieten op je horloge als geplande doelen gebruiken. Zie [Plan je training in de Flow webservice](#) voor meer informatie.

Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 100 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 100 van de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.


of

1. Open een bestaand doel dat je in je **Logboek** gemaakt hebt.
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

FAVORIET BEWERKEN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op de favoriet die je wilt bewerken en klik daarna op **Bewerken**.
3. Je kunt de sport en de naam van het doel wijzigen en je kunt opmerkingen toevoegen. Onder **Snel** of **Gefaseerd** kun je de details van het trainingsdoel wijzigen. (Zie het hoofdstuk over [Je training plannen](#) voor meer informatie.) Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt doorgevoerd, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je horloge via de Bluetooth-verbinding draadloos naar de Polar Flow app overdragen. Ook kun je via een USB-poort en de FlowSync software je horloge met de Polar Flow webservice synchroniseren. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je horloge en de Flow app moet je een Polar account hebben. Als je gegevens vanaf je horloge rechtstreeks naar de webservice wilt synchroniseren, heb je naast een Polar account de FlowSync software nodig. Als je het horloge hebt geconfigureerd, heb je een Polar account gemaakt. Als je het horloge met een computer hebt geconfigureerd, heb je de FlowSync software op je computer.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens up-to-date te houden tussen je horloge, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.


SYNCHRONISEREN MET DE FLOW MOBIELE APP

Controleer vóór het synchroniseren of:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- Het horloge is gekoppeld met je mobiel. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

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

 *Je horloge synchroniseert automatisch met de Flow app nadat je een trainingssessie hebt voltooid en je telefoon binnen het bereik van Bluetooth is. Wanneer je horloge synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

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

1. Sluit je horloge aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je het horloge 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 een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

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

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar www.polar.com/en/support/FlowSync voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Batterij	131
Batterij opladen	131
Opladen tijdens de training	132
Batterijstatus en meldingen	132
Zorgen voor je horloge	133
Je horloge schoonhouden	133
Bewaren	133
Service	134
Voorzorgsmaatregelen	134
Storing tijdens de training	134
Gezondheid en training	134
Waarchuwing - Batterijenbuiten het bereik van kinderen houden	135
Je Polar product veilig gebruiken	135
Technische specificaties	136
Grit X	136
Polar FlowSync software en USB-kabel	138
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app	138
Waterbestendigheid van Polar producten	138
Wettelijk verplichte informatie	139
Beperkte internationale Polar garantie	139
Aansprakelijkheid	140

BATTERIJ

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

BATTERIJ OPLADEN

 *Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en de kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad het horloge niet op als het nat is.*

Je horloge heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 500 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de USB-poort vochtig is.*

Met de meegeleverde USB-kabel kun je het product via de USB-poort op je computer opladen. Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product).

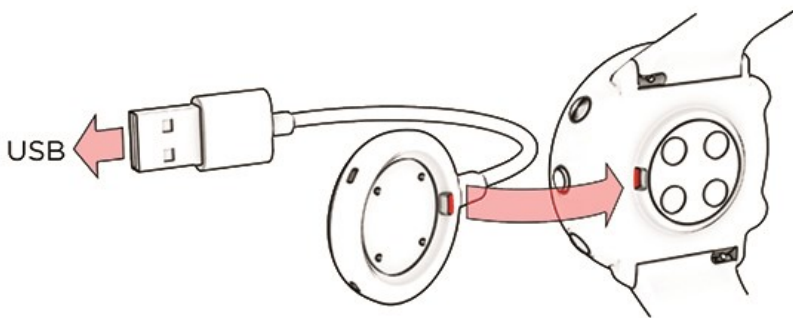
Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").



i Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

Je kunt je horloge opladen door het op je computer aan te sluiten. Je kunt het tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. Laad je horloge op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader. De kabel klikt zich magnetisch vast, je hoeft er alleen voor te zorgen dat je de richel van de kabel ter hoogte van de aansluiting op je horloge (rood gemarkeerd) houdt.



2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Wanneer het batterijpictogram vol is, is het horloge volledig opgeladen.

i Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

OPLADEN TIJDENS DE TRAINING

Het is niet mogelijk je horloge tijdens een trainingssessie op te laden met een draagbare lader zoals een powerbank. Als je je horloge tijdens een trainingssessie aansluit op een voedingsbron, wordt de batterij niet opgeladen. Als je horloge tijdens een training is aangesloten op de oplaadkabel, kunnen zweet en vocht corrosie veroorzaken en de oplaadkabel en het horloge beschadigen. Als je een trainingssessie start terwijl je horloge wordt opgeladen, stopt het opladen.

BATTERIJSTATUS EN MELDINGEN

Batterijstatussymbool

Het batterijstatussymbool wordt weergegeven wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken, wanneer je op de knop LICHT drukt in de tijdweergave en wanneer je van het menu terugkeert naar de tijdweergave.

Batterijmeldingen

- Wanneer de batterij bijna leeg is, wordt **Batterij bijna leeg. Opladen** weergegeven in de tijdmodus. Het is raadzaam het horloge op te laden.
- **Opladen vóór de training** wordt getoond als de batterij niet voldoende is opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren.

Melding Batterij bijna leeg tijdens de training:

- **Batterij bijna leeg** wordt getoond wanneer de batterij bijna leeg is. De melding wordt herhaald als het niveau van de batterijlading te laag wordt om de hartslag en GPS-gegevens te meten en de hartslagmeting en GPS worden

uitgeschakeld.

- Als de batterij bijna helemaal leeg is, wordt **Registratie gestopt** weergegeven. Je horloge stopt de registratie van je training en slaat de trainingsgegevens op.
- Als het display leeg is, is de batterij leeg en staat het horloge in de slaapstand. Laad je horloge op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

Als het display leeg is, is de batterij leeg en staat het horloge in de slaapstand. Laad je horloge op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je horloge gebruikt, de functies en sensoren die je gebruikt en de batterijleeftijd. Bij frequent synchroniseren met Flow app neemt de gebruiksduur van de batterij ook af. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je het horloge onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

ZORGEN VOOR JE HORLOGE

Zoals elk elektronisch apparaat moet de Polar Grit X schoon worden gehouden en met zorg worden behandeld. Onderstaande instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in topconditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

JE HORLOGE SCHOONHOUDEN

Was je horloge na elke trainingssessie onder stromend water met een oplossing van zachte zeep en water. Droog je horloge daarna af met een zachte handdoek.

Houd de oplaadpunten van je horloge schoon om ervoor te zorgen dat je het probleemloos kunt opladen en synchroniseren.

Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en de kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Laad het horloge niet op als het nat is.

Houd de oplaadpunten van je horloge schoon om het te beschermen tegen roestvorming en andere mogelijke beschadigingen door vuil en zout water (zoals zweet of zeewater). Je kunt de oplaadpunten het beste schoonhouden door het horloge na elke trainingssessie af te spoelen met lauw water. Het horloge is waterbestendig en kan worden afgespoeld onder stromend water zonder dat de elektronische onderdelen beschadigd raken. **Laad het horloge niet op als het nat of bezweet is.**

Zorgen voor de optische hartslagsensor

Voorkom dat de optische sensor aan de achterzijde bekrast raakt. Krassen en vuil leiden ertoe dat de optische hartslagmeting minder goed werkt.

Vermijd het gebruik van parfum, lotion, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op de plek waar je je horloge draagt. Als het horloge in contact komt met deze of andere chemicaliën, reinig het dan met milde zeep en water en spoel het goed af onder stromend water.

BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten. Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Laat het apparaat niet in extreme koude (onder $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$), hitte (boven $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) of in direct zonlicht liggen.

SERVICE

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

Ga naar www.polar.com/support en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

VOORZORGSMAATREGELEN

Polar-producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn bedoeld om het niveau van fysiologische inspanning en herstel aan te geven tijdens en na de training. Trainingsapparaten en activity trackers van Polar meten de hartslag en/of geven je activiteit aan. Polar trainingsapparaten met geïntegreerde GPS tonen de snelheid, afstand en locatie. Met een compatibele Polar accessoire tonen de Polar trainingsapparaten snelheid en afstand, trapfrequentie, locatie en geleverd vermogen. Zie www.polar.com/nl/producten/accessoires voor een volledige lijst van compatibele accessoires. Polar trainingsapparaten met een barometrische druksensor meten de hoogte en andere variabelen. De sensoren zijn niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden. Het Polar trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het verrichten van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

STORING TIJDENS DE TRAINING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

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

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

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

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

GEZONDHEID EN TRAINING

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

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

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

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

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

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de [Technische specificaties](#) genoemde materialen. Stop in het geval van huidreactie met het gebruik van dit product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij Polar Customer Care. 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 voortdurend schuren kan het oppervlak van de hartslagsensor of de polsband afgeven en vlekken achterlaten op lichte kleding. Kleding kan een donkere kleur afgeven en eventueel vlekken achterlaten op lichter gekleurde trainingsapparaten. Zorg dat de kleding die je draagt geen kleur afgeeft om een licht gekleurd trainingsapparaat jarenlang fleurig te houden. Als je parfum, lotion, zonnebrandcrème 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. Als je in koude weersomstandigheden traint (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F), raden wij je aan om het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, rechtstreeks op je huid.

WAARCHUWING - BATTERIJENBUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN HOUDEN

De Polar hartslagsensoren (bijvoorbeeld H10 en H9) bevatten een knoopcelbatterij. Als een knoopcelbatterij wordt ingeslikt, kan dit binnen 2 uur ernstige interne brandwonden veroorzaken en zelfs tot de dood leiden. **Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen.** Als het batterijcompartiment niet goed sluit, stop dan met het gebruik van het product en zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen. **Als je vermoedt dat een batterij is ingeslikt of ergens in het lichaam is ingebracht, moet je onmiddellijk medische hulp inroepen.**

Jouw veiligheid is belangrijk voor ons. De vorm van de Polar stride sensor Bluetooth® Smart is gekozen om de kans dat deze ergens in verstrikt raakt te minimaliseren. Pas in elk geval op als je met de stride sensor bijvoorbeeld in struikgewas loopt.

JE POLAR PRODUCT VEILIG GEBRUIKEN

Polar biedt haar klanten [minimaal vijf jaar productondersteuningsservice](#) vanaf de aankoopdatum van het product. Productondersteuningsservice omvat de nodige firmware-updates van Polar toestellen evenals eventueel benodigde oplossingen voor kritieke kwetsbaarheden. Polar monitort continu op de introductie van bekende kwetsbaarheden. Werk je Polar product regelmatig bij, telkens wanneer de Polar Flow app of de Polar FlowSync computersoftware je informeert over de beschikbaarheid van een nieuwe firmwareversie.

Trainingssessiegegevens en andere gegevens die op je Polar apparaat zijn opgeslagen bevatten gevoelige informatie over jou, zoals je naam, fysieke gegevens, informatie over je algemene gezondheid en je locatie. Locatiegegevens kunnen worden gebruikt om je te volgen wanneer je aan het trainen bent en om te weten te komen wat je gebruikelijke routes zijn. Bewaar je apparaat daarom op een veilige plaats wanneer je het niet gebruikt.

Als je smartphonemeldingen op je polsapparaat ontvangt, houd er dan rekening mee dat berichten uit bepaalde toepassingen op het display van het polsapparaat worden geprojecteerd. Je meest recente berichten kunnen ook worden bekeken vanuit het menu van het apparaat. Als je de vertrouwelijkheid van je privéberichten wilt garanderen, maak dan geen gebruik van de functie voor smartphonemeldingen.

Voordat je het apparaat aan een derde partij overhandigt voor testdoeleinden, of voordat je het verkoopt, moet je het apparaat resetten naar de fabrieksinstellingen en uit je Polar Flow-account verwijderen. Je kunt de fabrieksinstellingen herstellen met de

FlowSync software op je computer. Door de fabrieksinstellingen te herstellen, wordt het geheugen van het apparaat gewist. Het apparaat kan niet meer aan je gegevens gekoppeld worden. Als je het apparaat uit je Polar Flow-account wilt verwijderen, meld je je aan bij de Polar Flow webservice, kies je Producten en klik je op de knop "Verwijderen" naast het product dat je wilt verwijderen.

Dezelfde trainingssessies worden ook opgeslagen op je mobiele apparaat met de Polar Flow app. Voor extra veiligheid kun je op je mobiele apparaat verschillende opties inschakelen die de veiligheid verbeteren, zoals sterke authenticatie en apparaatversleuteling. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij je mobiele apparaat voor instructies over het inschakelen van deze opties.

We adviseren je bij gebruik van de Polar Flow webservice een wachtwoord in te stellen dat uit minimaal 12 tekens bestaat. Als je de Polar Flow webservice op een openbare computer gebruikt, vergeet dan niet de cache- en navigatiegeschiedenis te wissen om te voorkomen dat anderen toegang kunnen krijgen tot jouw account. Sta ook niet toe dat de browser van een computer je wachtwoord voor de Polar Flow webservice opslaat of onthoudt als het niet jouw privécomputer is.

Alle veiligheidsproblemen kun je melden aan security@polar.com of de Polar klantenservice.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

GRIT X

Batterijtype:	346 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Levensduur van batterij tot 40 uur in trainingsmodus (GPS en hartslagmeting aan de pols), of tot 7 dagen in horlogemodus met continue hartslagmeting. Er zijn drie energiebesparende modi. Dankzij de diverse energiebesparingsopties is zelfs 100 uur mogelijk.
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen van horloge:	Zwart Apparaat: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROESTVRIJ STAAL, PMMA POLSBAND: SILICONEN Gesp: Roestvrij staal Wit Apparaat: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROESTVRIJ STAAL, PMMA POLSBAND: SILICONEN Gesp: Roestvrij staal

	<p>Groen</p> <p>Apparaat: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ROESTVRIJ STAAL, PMMA</p> <p>POLSBAND: SILICONEN</p> <p>Gesp: Roestvrij staal</p>
Toebehoren polsbandmaterialen:	<p>Geweven polsbanden</p> <p>Rood Paracord, Blauw Paracord, Zwart Tundra, Groen Tundra: Gerecycled PET-garen, polyester en elastaan (latexvrij)</p> <p>Leren polsbanden</p> <p>Bruin:Echt plantaardig geloid leer, polyester en elastaan (latexvrij)</p>
Materialen van kabel:	KOPER, PA66+PA6, PC, TPE, KOOLSTOFSTAAL, NYLON
Nauwkeurigheid horloge:	beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid GNSS:	afstand $\pm 2\%$, snelheid ± 2 km/u
Hoogteresolutie:	1 m
Resolutie stijging/daling:	5 m
Maximale hoogte:	9000 m / 29525 ft
Aantal steekproeven:	1 s
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Huidig snelheidswaargebied:	0-399 km/u (247,9 mph) (0-36 km/u of 0-22,5 mi/u (bij snelheidsmeting met Polar stride sensor)
Waterbestendigheid:	WR100, tot 100 m
Geheugencapaciteit:	Maximaal 90 uur training met GPS en hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen
Resolutie:	240 x 240
Max. vermogen:	5 mW
Frequentie:	2,402 - 2,480 GHz

Maakt gebruik van draadloze Bluetooth®-technologie.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

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

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op support.polar.com

COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op support.polar.com

WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duikapparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid.

Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

Markering op de achterzijde van het product	Spatwater, zweet, regendruppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regendruppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.

Waterbestendig 100 m

OK

OK



OK

-

Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken.

Referentiestandaard:
ISO22810.

WETTELIJK VERPLICHTE INFORMATIE

	Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU, 2011/65/EU en 2015/863/EU. Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie .
	Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Info over je horloge** voor de wettelijk verplichte informatie die specifiek op de Grit X van toepassing is.

BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.
- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.
- De garantie geldt ook 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 producten zijn niet gedekt door de garantie.
- Tijdens de garantieperiode wordt het product gerepareerd of vervangen door een erkend Polar Central Service-filiaal, onafhankelijk van het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende 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.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

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

AANSPRAKELIJKHEID

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

2.0 NL 3/2023