

**POLAR®**

# Polar Vantage M3



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b>	<b>2</b>
<b>Gebruiksaanwijzing Polar Vantage M3</b>	<b>9</b>
Inleiding	9
Je Polar Vantage M3 optimaal gebruiken	10
Polar Flow app	10
Polar Flow webservice	11
<b>Aan de slag</b>	<b>12</b>
Je horloge configureren	12
Optie A: Configureren met een smartphone en de Polar Flow app	12
Optie B: Configureren met je computer	13
Optie C: Configureren op het horloge	13
Knopfuncties en touch-display	13
Knopfuncties	13
Tijdweergave en menu	14
Pre-trainingsmodus	14
Tijdens de training	14
Kleurentouch-display	14
Bewegingen	15
Verlichting inschakelen	15
Meldingen bekijken	15
Ronde markeren tijdens de training	15
Wijzerplaat, weergaven en menu	15
Wijzerplaat	15
Weergaven	15
Menu	16
Instellingen voor verlichting en scherm	19
Verlichting inschakelen	19
Helderheid verlichting	19
Scherm altijd aan	19
Tijdens de training	20
Een smartphone met je horloge koppelen	20
Doe het volgende voordat je een smartphone koppelt:	20
Een smartphone koppelen:	20
Koppeling verwijderen	20
De firmware bijwerken	21
Met smartphone of tablet	21
Met computer	21
<b>Instellingen</b>	<b>22</b>
Algemene instellingen	22
Koppelen en synchroniseren	22
Fietsinstellingen	22
Continue hartslagmeting	22
Herstelmeting	22
Vliegmodus	23
Helderheid scherm	23
Scherm altijd aan	23
Niet storen	23
Smartphonemeldingen	23
Muziekbediening	23
Eenheden	23
Taal	23
Inactiviteitswaarschuwing	23
Trilling	23
Plaatsbep. systeem	24

Weergaven kiezen .....	24
Instellingen wijzerplaat .....	30
Layout .....	30
Wijzers en achtergrond .....	30
Kleurthema .....	30
Widgets .....	31
Tijd & datum .....	32
Tijd .....	32
Datum .....	32
Datumnotatie .....	32
Eerste dag van de week .....	32
Fysieke instellingen .....	33
Gewicht .....	33
Lengte .....	33
Geboortedatum .....	33
Geslacht .....	33
Trainingsachtergrond .....	33
Activiteitsdoel .....	34
Gewenste slaapduur .....	34
Maximale hartslag .....	34
Rusthartslag .....	34
VO2max .....	35
Ik draag mijn horloge om mijn .....	35
Info over je horloge .....	35
Snelinstellingen .....	36
Pictogrammen op het display .....	36
Opnieuw opstarten en resetten .....	36
Het horloge opnieuw opstarten .....	37
De fabrieksinstellingen van je horloge herstellen .....	37
Fabrieksinstellingen via FlowSync .....	37
Fabrieksinstellingen herstellen op je horloge .....	37
<b>Training .....</b>	<b>38</b>
Hartslagmeting aan de pols .....	38
Je horloge dragen als je je hartslag meet bij de pols of als je je slaap registreert .....	38
Je horloge dragen wanneer je geen hartslag meet bij je pols en je geen slaap/Nightly Recharge registreert .....	39
Trainingssessie starten .....	39
Een geplande trainingssessie starten .....	40
Een multisportsessie starten .....	40
Snelmenu .....	41
Tijdens de training .....	44
Door de trainingsweergaven bladeren .....	44
Scherm altijd aan inschakelen .....	46
Timers instellen .....	46
Intervaltimer .....	46
Afteltimer .....	47
Een hartslagzone, snelheidszone of vermogenszone vergrendelen .....	47
Een hartslagzone vergrendelen .....	47
Een snelheids-/tempozone vergrendelen .....	47
Een vermogenszone vergrendelen .....	48
Ronde markeren .....	48
Van sport wisselen tijdens een multisportsessie .....	48
Trainer met een doel .....	48
Fase wijzigen tijdens een gefaseerde sessie .....	49
Informatie over trainingsdoel weergeven .....	49
Meldingen .....	49
Trainingssessie pauzeren of stoppen .....	49
Trainingsoverzicht .....	50
Na de training .....	50
Trainingsgegevens in de Polar Flow app .....	53

Trainingsgegevens in de Polar Flow webservice .....	53
<b>Functies .....</b>	<b>54</b>
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	54
Cardiobelasting .....	54
Ervaren belasting .....	55
Spierbelasting .....	55
Trainingsbelasting van één trainingssessie .....	55
Belasting en tolerantie .....	56
Status cardiobelasting .....	56
Status cardiobelasting op je horloge .....	56
Langetermijnanalyse in de Flow app en webservice .....	56
Recovery Pro .....	58
Aan de slag met Recovery Pro .....	59
Je Herstelfeedback bekijken .....	60
Orthostatische test .....	61
De test uitvoeren .....	61
Orthostatische test met Recovery Pro .....	64
Wandeltest .....	65
De test uitvoeren .....	65
Testresultaten .....	66
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app .....	66
Hersteltest benen .....	67
De test uitvoeren .....	67
Testresultaten .....	68
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app .....	69
Prestatietest fietsen .....	69
De test uitvoeren .....	70
Testresultaten .....	71
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app .....	72
Prestatietest hardlopen .....	72
De test uitvoeren .....	73
Testresultaten .....	74
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app .....	75
Fitness Test met hartslagmeting aan de pols .....	76
Vóór de test .....	77
De test uitvoeren .....	77
Testresultaten .....	77
Conditieklassen .....	78
Mannen .....	78
Vrouwen .....	78
VO2max .....	78
Nightly Recharge™ herstelmeting .....	80
Details AZS-herstel in de Polar Flow app .....	82
Details slaapherstel in Polar Flow .....	82
Voor beweging .....	83
Voor slapen .....	83
Voor herstellen van energieniveaus .....	83
Sleep Plus Stages™ slaapregistratie .....	84
SleepWise™ inzicht in je alertheid overdag .....	88
Huidtemperatuur 's nachts .....	92
FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding .....	93
Tijdens de training .....	95
Inspanning-rustgids gebaseerd op je hartslag .....	96
Trainen met de Inspanning-rustgids .....	97
Aanwijzingen op het display .....	97
Serene™ geleide ademhalingsoefening .....	99
FuelWise™ .....	100
Trainen met FuelWise .....	100

Slimme koolhydraten reminder .....	101
Handmatige koolhydraten reminder .....	101
Drink reminder .....	102
Hardloopvermogen vanaf de pols .....	102
Hardloopvermogen en spierbelasting .....	102
Hardloopvermogen weergeven op je horloge .....	103
Polar Running Program .....	104
Polar hardloopprogramma maken .....	104
Trainings sessie voor hardloopdoel starten .....	105
Je voortgang volgen .....	105
Running Index .....	105
Kortetermijnanalyse .....	106
Langetermijnanalyse .....	106
Smart Calories .....	107
Trainingseffect .....	108
Continue hartslagmeting .....	109
Continue hartslagmeting op je horloge .....	109
24/7 activiteitsmeting .....	110
Activiteitsdoel .....	110
Activiteitsgegevens op je horloge .....	110
Inactiviteitswaarschuwing .....	111
Activiteitsgegevens in de Polar Flow app en webservice .....	111
Activiteitengids .....	111
Activity Benefit .....	112
Plaatsbepalend systeem .....	112
Assisted GPS .....	112
Vervaldatum A-GPS .....	112
Offline kaarten .....	113
Kaarten gebruiken tijdens je training .....	113
Menu Kaartnavigatie .....	113
Kaarten gebruiken als je niet traint .....	114
Menu Kaartnavigatie .....	115
Kaarten downloaden en importeren in je horloge .....	115
1. Een kaartbestand downloaden van de Polar Flow webservice .....	115
2. De gedownloadede kaart in je horloge importeren .....	117
De weergave Kaartnavigatie aan een sportprofiel toevoegen .....	119
Zelfde route terug en Terug naar start .....	120
In-/uitzoomen .....	120
In-/uitzoomen .....	121
Komoot .....	121
Je komoot-account koppelen met je Polar Flow-account .....	121
Komoot-routes synchroniseren met je horloge .....	122
Een trainingssessie met een komoot-route starten .....	124
Routebegeleiding .....	124
Route- en hoogteprofielen .....	124
Totale stijging en daling voor geplande routes .....	125
Een route aan je horloge toevoegen .....	125
Een trainingssessie starten met routebegeleiding .....	125
In-/uitzoomen .....	125
Onderweg van route veranderen .....	125
Kompas .....	125
Kompas gebruiken tijdens een trainingssessie .....	126
Het kompas gebruiken buiten trainingssessies .....	126
Verticale snelheid en VAM .....	127
Verticale snelheid .....	127
Stijgingssnelheid (VAM) .....	127
Verticale snelheid en VAM toevoegen aan een trainingssweergave .....	128
Hill Splitter™ .....	129
Hill Splitter-weergave aan een sportprofiel toevoegen .....	130

Trainen met Hill Splitter .....	130
Hill Splitter-samenvatting .....	131
Gedetailleerde analyse in de Flow webservice en app .....	131
Wedstrijd-tempo .....	133
Strava Live-segmenten .....	134
Je Strava-account koppelen met je Polar Flow-account .....	134
Strava-segmenten importeren in je Polar Flow-account .....	135
Start een trainingssessie met Strava Live-segmenten .....	135
ECG-meting vanaf je pols .....	136
De test uitvoeren .....	136
Resultaten van de ECG-test in de Polar Flow app .....	137
SpO2-meting .....	138
SpO2 bepalen .....	139
SpO2-metingen in de Polar Flow app .....	139
Hartslagzones .....	140
Snelheidszones .....	140
Instellingen snelheidszone .....	140
Trainingsdoel met snelheidszones .....	140
Tijdens de training .....	141
Na de training .....	141
Snelheid en afstand vanaf de pols .....	141
Zwemgegevens .....	141
Zwembad zwemmen .....	141
Instelling baanlengte .....	142
Open water zwemmen .....	142
Hartslag meten in het water .....	142
Een zwemsessie starten .....	142
Tijdens het zwemmen .....	143
Na het zwemmen .....	143
Barometer .....	145
Hoogtegegevens bij niet trainen .....	145
Weer .....	145
Opties voor energiebesparing .....	147
Energiebronnen .....	147
Overzicht van energiebronnen .....	148
Gedetailleerde analyse in de Flow mobiele app .....	148
Spraakbegeleiding .....	148
Smartphonemeldingen .....	149
Smartphonemeldingen inschakelen .....	149
Niet storen .....	149
Meldingen bekijken .....	150
Muziekbediening .....	151
Instellingen voor muziekbediening in de Polar Flow app .....	151
Hartslagsensormodus .....	151
Hartslagsensormodus inschakelen .....	152
Hartslag delen stoppen .....	152
Sportprofielen .....	152
Verwisselbare horlogebanden .....	152
Horlogeband verwisselen .....	152
Compatibele sensoren .....	153
Polar Verity Sense .....	153
Polar OH1 optische hartslagsensor .....	153
Polar H10 hartslagsensor .....	154
Polar H9 hartslagsensor .....	154
Polar snelheidssensor Bluetooth® Smart .....	154
Polar trapfrequentiesensor Bluetooth® Smart .....	154
Vermogenssensoren van andere fabrikanten .....	154
Sensoren koppelen met je horloge .....	155
Een hartslagsensor met je horloge koppelen .....	155

Polar H9, Polar H10 .....	155
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	155
Een fietssensor met je horloge koppelen .....	155
Fietsinstellingen .....	156
Wielmaat bepalen .....	156
Fietsvermogenssensor kalibreren .....	157
Een loopsensor koppelen met je horloge .....	157
Loopsensor kalibreren .....	157
Koppeling verwijderen .....	157
Sennheiser MOMENTUM Sport-oordopjes koppelen .....	158
Koppeling verwijderen .....	158
<b>Polar Flow .....</b>	<b>159</b>
Polar Flow app .....	159
Trainingsgegevens .....	159
Activiteitsgegevens .....	159
Slaapgegevens .....	159
Sportprofielen .....	159
Afbeelding delen .....	159
De Polar Flow app gaan gebruiken .....	159
Polar Flow webservice .....	160
Trainingsdagboek .....	160
Rapporten .....	160
Programma's .....	160
Sportprofielen in Polar Flow .....	160
Een sportprofiel toevoegen .....	161
Sportprofiel bewerken .....	161
Je training plannen .....	162
Een trainingsplan maken met de Seizoensplanner .....	162
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app en webservice .....	163
Een doel maken op basis van een favoriet trainingsdoel .....	165
De instellingen naar je horloge synchroniseren .....	165
Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app .....	166
Favorieten .....	168
Een trainingsdoel aan je Favorieten toevoegen: .....	168
Favoriet bewerken .....	168
Favoriet verwijderen .....	168
Synchroniseren .....	168
Synchroniseren met de Flow mobiele app .....	168
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	169
<b>Belangrijke informatie .....</b>	<b>170</b>
Batterij .....	170
Batterij opladen .....	170
Opladen tijdens de training .....	171
Gebruiksduur van batterij .....	171
Batterijstatus en meldingen .....	172
Pictogram voor batterijstatus .....	172
Batterijmeldingen .....	172
Onderhoud van je horloge .....	172
Je horloge schoonhouden .....	172
Zorgen voor de optische hartslagsensor .....	172
Bewaren .....	173
Service .....	173
Vorzorgsmaatregelen .....	173
Interferentie tijdens training .....	173
Gezondheid en training .....	173
Waarschuwing - houd batterijen buiten het bereik van kinderen .....	174
Je Polar product veilig gebruiken .....	174
Technische specificaties .....	175
Polar Vantage M3 .....	175

Polar FlowSync software .....	177
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	177
Waterbestendigheid van Polar producten .....	177
Wettelijk verplichte informatie .....	178
Beperkte internationale garantie van Polar .....	178
Aansprakelijkheid .....	179



# GEBRUIKSAANWIJZING POLAR VANTAGE M3

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe horloge. Op [support.polar.com/en/vantage-m3](https://support.polar.com/en/vantage-m3) vind je videotutorials en veelgestelde vragen.

## INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe Polar Vantage M3!

Polar Vantage M3 is een slim multi-sporthorloge voor multi-sporters dat de robuuste vorm van de outdoor serie van Polar combineert met de functionele prestaties van onze high-end sportlijn. Dit compacte apparaat zit boordevol persoonlijke trainings- en coachingstools voor talloze sporten overdag en intuïtieve automatische slaap- en hersteltracking 's nachts. Binnenin zorgt de Polar Elixir™-biosensingtechnologie voor een platform van sensoren waardoor je vitale functies nauwkeurig worden bewaakt, en dual-frequency GPS toont je precieze locatie op full-color topografische kaarten met turn-by-turn routebegeleiding en geavanceerde outdoor-trainingstatistieken. Met een batterij die tot 7 dagen meegaat op één lading en een helder AMOLED-touchscreendisplays is de Polar Vantage M3 een gespecialiseerde allrounder, ontworpen om je het beste van twee werelden te bieden.

Dankzij de Polar Elixir-biosensingtechnologie kan de Vantage M3 de [huidtemperatuur](#) en de [zuurstofsaturatie in het bloed](#) meten, evenals het elektrische signaal van het hart met de functie voor [ECG-meting vanaf de pols](#) en optische hartslagmeting van de vierde generatie.

Met de tools voor trainingsbelasting en herstelmeting kun je je trainingen optimaliseren en overtraining vermijden. [Recovery Pro](#), de unieke oplossing voor herstel, helpt je om overtraining en blessures te voorkomen. De functie meet in hoeverre je lichaam is hersteld en geeft je herstelfeedback en begeleiding bij je herstel. Met de ECG-meting vanaf de pols kun je een [Orthostatische test](#) uitvoeren, een integraal onderdeel van de Recovery Pro-functie, zonder dat je hiervoor een gekoppelde Polar hartslagsensor nodig hebt. Bereik de ideale hoeveelheid training om optimaal te presteren met [Training Load Pro](#).

De Vantage M3 biedt je een volledige analyse van het herstel van je lichaam 's nachts en een prognose voor je alertheid voor de komende dag. [Sleep Plus Stages™](#)-slaapregistratie registreert je slaaphasen (REM, lichte en diepe slaap) en geeft je feedback over je slaap en een numerieke slaapscore. [Nightly Recharge™](#) is een meting van je herstel 's nachts die laat zien hoe goed je bent hersteld van de belasting van de voorafgaande dag. De functie [Sleepwise™](#) helpt je te begrijpen hoe slaap bijdraagt aan je alertheid overdag en je prestatiefitheid.

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. De [Inspanning-rustgids](#) analyseert je hartslag terwijl je aan krachttraining doet en geeft je persoonlijke begeleiding voor het optimaliseren van je rust. De functie laat je weten wanneer je klaar bent om aan je volgende set te beginnen, zodat je pas begint zodra je voldoende hersteld bent.

GPS met dubbele frequentie en [offline kaarten](#) houden je op het juiste spoor zodat je elke omgeving met het volste vertrouwen kunt verkennen. Je kunt gedetailleerde topografische kaarten downloaden van de Polar Flow webservice en ze via een computer importeren in je horloge. Tijdens de training zijn de kaarten beschikbaar als schermvullende kaartnavigatie in de trainingsweergave. Op momenten dat je niet traint, zijn ze toegankelijk via de navigatieweergave. Je kunt offline kaarten in combinatie met andere navigatiefuncties op je horloge gebruiken, zoals [Routebegeleiding](#), [Komoot-routes](#), [Terug naar start](#) en [Zelfde route terug](#). Je kunt gedetailleerde routes plannen met [komoot](#) en ze via de Polar Flow app synchroniseren met je horloge voor turn-by-turn routebegeleiding onderweg. De route- en hoogteprofielen helpen je je volgende avontuur beter te plannen en laten zien hoever je op je route gevorderd bent. Het kruimelspoor helpt je je weg terug te vinden door het spoor te volgen van markeringen met geotags die je hebt achtergelaten. De functies Zelfde route terug en Terug naar start leiden je terug naar het startpunt. Je kunt kiezen voor begeleiding via dezelfde route terug of door de richting naar je startpunt aan te geven.

Het horloge wordt geleverd met geavanceerde meetgegevens voor outdoortraining, waaronder [Verticale snelheid](#), [VAM](#) en 3D-snelheid. Verticale snelheid is een directe, real-time meting van stijgingen en dalingen en wordt gebruikt om te berekenen hoeveel meter of voet je per minuut stijgt of daalt, waarbij alleen rekening wordt gehouden met de hoogte.

VAM meet je gemiddelde stijgsnelheid in verticale meters per uur, zowel tijdens een periode van 30 seconden als vanaf het begin van een ronde. 3D-snelheid meet je snelheid door rekening te houden met zowel je verticale als horizontale bewegingen.

Volg je vooruitgang over een langere periode met de Polar tests. De [Wandeltest](#) is een eenvoudige, veilige en gemakkelijk te herhalen manier om je  $VO_{2max}$  te meten en om bij te houden hoe je aerobe conditie zich ontwikkelt. Met de [Prestatietest hardlopen](#) weet je wat het huidige niveau van je hardloopprestatie is en kun je je hartslag-, snelheids- en vermogenszones personaliseren. Zo haal je altijd het meeste uit je hardloopsessies. Je kunt met de test ook je maximale hartslag achterhalen. Met de [Prestatietest fietsen](#) kun je je vermogenszones personaliseren en je persoonlijke FTP (functional threshold power) bepalen. Met de [Herstelltest benen](#) weet je in een paar minuten en zonder specialistische apparatuur of je benen klaar zijn voor een training met hoge intensiteit - het enige wat je nodig hebt is je horloge.

#### Andere belangrijke functies zijn onder meer:

- De functie [Continue hartslagmeting](#) meet je hartslag 24 uur per dag. In combinatie met de [24/7 activiteitsmeting](#) krijg je een compleet overzicht van je dagelijkse activiteit.
- Het horloge helpt je ontspannen en stress te verminderen met de [Serene™ geleide ademtoefening](#).
- Blijf energiek tijdens je trainingssessie met de nieuwe [FuelWise™](#) slimme energieassistent. 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 tijdens een trainingssessie verschillende [energiebronnen](#) gebruikt.
- De functie [Hill Splitter™](#) vertelt je hoe je hebt gepresteerd tijdens de heuvelopwaartse en heuvelafwaartse delen van je trainingssessie. Hill Splitter detecteert automatisch alle stijgingen en dalingen met behulp van je gegevens over snelheid, afstand en hoogte.
- 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.
- Verdiep je inzicht in de intensiteit van je hardloopsessies met [Hardloopvermogen](#).
- Volg je voortgang met de geavanceerde hardloopfuncties, zoals [Running Index](#) en [Running Program](#).
- De functie [Zwemgegevens](#) detecteert automatisch je hartslag, zwemstijl, afstand, tempo, aantal slagen en rusttijden. Afstand en slagen worden ook bijgehouden wanneer je in open water zwemt.
- Met de functie [Spraakbegeleiding](#) kun je in real time tijdens de training op je hoofdtelefoon of via speakers gesproken aanwijzingen krijgen via de Polar Flow app.
- De Polar Vantage M3 bevat essentiële slimme horlogefuncties: [muziekbediening](#), [weer-](#) en [smartphonemeldingen](#).
- Met de [verwisselbare horlogebanden](#) kun je het horloge aanpassen aan elke situatie en stijl.
- De Polar Vantage M3 ondersteunt meer dan 150 verschillende sporten. Voeg je favoriete sporten toe aan je horloge in Polar Flow en pas de sportspecifieke trainingsweergaven aan op basis van je voorkeuren en de gegevens die je tijdens de training wilt bijhouden.
- In de [hartslagsensormodus](#) kun je je Vantage M3 gemakkelijk als hartslagsensor gebruiken en je hartslag delen met andere Bluetooth-apparaten zoals trainingsapps, fitnessapparaten of fietscomputers. Je kunt je Vantage M3 ook tijdens Polar Club-lessen gebruiken om je hartslag naar het [Polar Club-systeem](#) te verzenden.



We zijn voortdurend bezig onze producten verder te ontwikkelen voor een nog betere gebruikerservaring. [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.

## JE POLAR VANTAGE M3 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 Polar Flow app en je krijgt direct een overzicht van en feedback over je trainingsresultaten en je

prestaties. In de Polar Flow app kun je ook zien hoe actief je overdag bent geweest, hoe je lichaam gedurende de nacht is hersteld van je training en van stress, en hoe goed je hebt geslapen. Op basis van de Nightly Recharge automatische nachtmeting en andere parameters krijg je gepersonaliseerde tips in de Polar Flow app over beweging, slaap en het herstellen van je energieniveaus op zwaardere dagen.

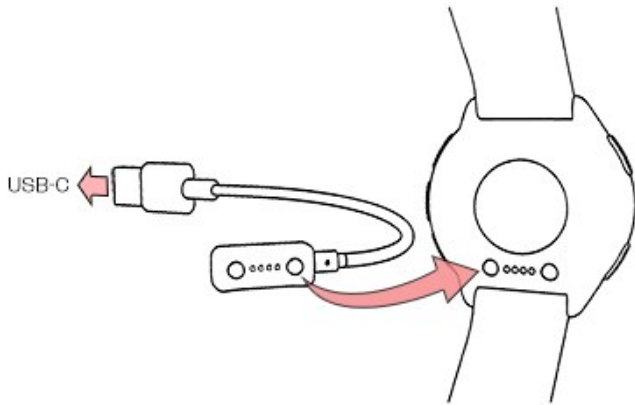
## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

Wanneer je horloge synchroniseert met de Polar Flow app, worden de gegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de [Polar Flow webservice](#). In de Flow webservice kun je je training plannen, je prestaties volgen, begeleiding krijgen en een gedetailleerde analyse van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap bekijken.

# AAN DE SLAG

## 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. 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. Veeg omhoog of omlaag op het display om naar de gewenste optie te bladeren. Tik op het display om je keuze te bevestigen.

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. Het is belangrijk dat je de configuratie later uitvoert door de stappen van optie A of B te volgen om de laatste firmware-updates te krijgen voor je Vantage M3.** In Flow kun je ook een meer uitgebreide analyse van je training, activiteit en slaapgegevens bekijken.

### OPTIE A: CONFIGUREREN MET EEN SMARTPHONE EN DE POLAR FLOW APP



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

1. Houd je horloge in de buurt van je smartphone tijdens de configuratie.
2. Zorg dat je smartphone een internetverbinding heeft en schakel Bluetooth in.
3. Ga op je smartphone naar de App Store of Google Play en download de Polar Flow app.
4. Open de Polar Flow app op je smartphone.

5. De Polar Flow app herkent je horloge als het in de buurt is en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start** in de Polar Flow app.
6. Wanneer de melding van het **Bluetooth-koppelverzoek** op je smartphone verschijnt, controleer je of de code op je smartphone overeenkomt met de code op je horloge.
7. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone.
8. Bevestig de pincode op je horloge door op het display te tikken.
9. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven zodra het koppelen is voltooid.
10. 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](https://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 door op het display te vegen en tik om je keuze te bevestigen. Als je op een willekeurig punt terug wilt en een instelling wilt wijzigen, druk je op de knop 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 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.

# KNOPFUNCTIES EN TOUCH-DISPLAY

## KNOPFUNCTIES

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



## TIJDWEERGAVE EN MENU

LICHT/ECG-test	TERUG	OK	OMHOOG/OMLAAG
Display verlichten	Menu openen	De op het display weergegeven selectie bevestigen	In de tijdweergave: displayweergave wijzigen
Ingedrukt houden om knoppen en touch-display te vergrendelen	Terug naar het vorige niveau	Ingedrukt houden om naar de pre-trainingsmodus te gaan	Door keuzelijsten navigeren
Plaats je vinger op deze knop om een ECG te registreren. Zie <a href="#">ECG-meting vanaf je pols</a> voor uitgebreide instructies.	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 in 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	Kaartinstellingen openen in de weergave voor kaartnavigatie	
		Trainingsregistratie hervatten tijdens pauzeren	

## KLEURENTOUCH-DISPLAY

Met een eenvoudige veeg over het kleurentouch-display kun je door weergaven en door lijsten en menu's bladeren. Je kunt items kiezen door op het display tikken.

- Tik op het display om keuzes te bevestigen en items te selecteren.
- Veeg omhoog of omlaag om door het menu te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende [weergaven](#) te bekijken
- Veeg in de tijdweergave vanaf de bovenkant van het display omlaag om het menu [Snelinstellingen](#) te openen.
- Veeg in de tijdweergave op het display van onder naar boven om meldingen te bekijken.
- Tik op het display om gedetailleerdere informatie te openen.

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 goed blijft werken. Het touch-display reageert niet goed wanneer je handschoenen draagt als je het probeert te gebruiken.

## BEWEGINGEN

### Verlichting inschakelen

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

### Meldingen bekijken

Je kunt je meldingen bekijken door vanaf de onderkant van het display omhoog te vegen of door je pols te draaien en meteen op je horloge te kijken nadat het heeft getrild. De rode stip onder aan het display geeft aan dat je nieuwe meldingen hebt. Zie [Smartphonemeldingen](#) voor meer informatie.

### Ronde markeren tijdens de training

Tik stevig op het display met je vingers om tijdens het trainen een ronde te markeren. Zie [Tijdens de training](#) voor meer informatie.

## WIJZERPLAAT, WEERGAVEN EN MENU

### WIJZERPLAAT

Je kunt de wijzerplaat van je Polar Vantage M3 aanpassen door een kleur of stijl te kiezen uit een aantal voorgedefinieerde opties. Je kunt ook kiezen welke widgets je op de wijzerplaat wilt zien: Met widgets kun je informatie in één oogopslag zien. Ze bieden ook snelle toegang tot functies. Zie [Instellingen wijzerplaat](#) voor meer informatie.



### WEERGAVEN

Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om de verschillende weergaven voor de Polar Vantage M3 te bekijken. In de weergaven heb je allerlei actuele en relevante gegevens binnen handbereik. Blader door de weergaven door naar links of rechts te vegen. Tik op het display voor een gedetailleerder overzicht. Je kunt kiezen welke weergaven je wilt zien. Zie [Weergaven](#) voor meer informatie.



## MENU

Open het menu door op de knop te drukken en veeg omhoog of omlaag om door het menu te bladeren. Bevestig keuzes door op het display te tikken en druk op de knop om terug te gaan.

### Training starten



Hier kun je je trainingssessies starten. Tik op het display en druk op OK om naar de pre-trainingsmodus te gaan en blader dan naar 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 ademoefening



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

Zie [Serene™ geleide ademoefening](#) 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



Blijf energiek tijdens je hele trainingssessie met de FuelWise™ slimme energieassistent. FuelWise™ kan je drie reminders sturen om je eraan te herinneren dat je je energie moet aanvullen 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 een alarm, de 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

Start de stopwatch door op de bovenste helft van het display te tikken. Druk op OK om een ronde toe te voegen. Druk op de knop TERUG om de stopwatch te pauzeren.





### Afteltimer

Je kunt de afteltimer instellen om van een vooraf ingestelde tijd terug te tellen.

Stel de afteltijd in en druk op OK om te bevestigen en de afteltimer te starten. De afteltimer wordt bovenaan de wijzerplaat toegevoegd.



Het horloge trilt om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Tik op  om de timer opnieuw te starten of tik op  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 de training](#) voor meer informatie over het gebruik van timers tijdens de training.



### **Orthostatische test**

Je kunt de Orthostatische test starten, je laatste resultaten vergelijken met je gemiddelde en de testperiode opnieuw instellen.

Zie [Orthostatische test](#) voor uitgebreide instructies.

### **Hersteltest benen**

Met de Hersteltest benen weet je in een paar minuten en zonder specialistische apparatuur of je benen klaar zijn voor een training met hoge intensiteit - het enige wat je nodig hebt is je horloge.

Zie [Hersteltest benen](#) voor meer informatie.

### **SpO2**

De SpO2-test meet de zuurstofsaturatie in je bloed (SpO2) en geeft het percentage zuurstof in je bloed aan. Dit kan verduidelijken hoe je lichaam zich aanpast aan bepaalde situaties, bijvoorbeeld als je op grote hoogte bent.

Zie [SpO2-meting](#) voor meer informatie

### **ECG**

De ECG-test registreert de timing en sterkte van de elektrische signalen die je hart genereert. Op basis hiervan wordt een grafiek van je ECG-sigitaal gemaakt en zie je je gemiddelde hartslag, hartslagvariabiliteit, hartslaginterval en pulsgolf-aankomsttijden (PAT). Je kunt deze bijhouden om de gezondheid van je hart en slagaders in de gaten te houden.

Zie [ECG-meting vanaf je pols](#) voor meer informatie.

### **Wandeltest**

Je kunt de Wandeltest gebruiken om bij te houden hoe je aerobe conditie zich ontwikkelt. De test is eenvoudig uit te voeren, veilig en gemakkelijk te herhalen.

Zie [Wandeltest](#) voor meer informatie

### **Hardlooptest**

Met de Prestatietest hardlopen kun je je vooruitgang bijhouden en je hartslag- en snelheidszones personaliseren.

Zie [Prestatietest hardlopen](#) voor meer informatie.

### **Fietstest**

Met de Prestatietest fietsen kun je je vermogenszones personaliseren en je persoonlijke FTP (functional threshold power) bepalen. Hiervoor heb je een vermogenssensor voor fietsen nodig.

Zie [Prestatietest fietsen](#) voor meer informatie.

### **Fitness Test**

Meet je conditieniveau aan de hand van een hartslagmeting aan de pols terwijl je ligt en je ontspant.

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



Je kunt de volgende instellingen bewerken op je horloge:

- [Algemene instellingen](#)
- [Weergaven](#)
- [Wijzerplaat](#)
- [Tijd en datum](#)
- [Fysieke instellingen](#)



Je kunt behalve de instellingen die op je horloge beschikbaar zijn ook sportprofielen bewerken. Dit doe je 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.

Onder [Info over je horloge](#) kun je de apparaat-ID, de firmwareversie, het hardwaremodel en de vervaldatum van A-GPS van je horloge bekijken. Je kunt hier ook je horloge opnieuw opstarten, het uitzetten en alle gegevens en instellingen op het horloge resetten.

## INSTELLINGEN VOOR VERLICHTING EN SCHERM

### VERLICHTING INSCHAKELLEN

Om de levensduur van de batterij van je horloge te sparen, is de verlichting niet altijd aan. De verlichting wordt automatisch ingeschakeld wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken.



De functie Verlichting inschakelen is **uitgeschakeld** als de **Niet storen**-modus is ingeschakeld. Wanneer **Niet storen** is ingeschakeld, kun je de verlichting activeren door op de knop te drukken. Raadpleeg [Snelle instellingen](#) voor meer informatie.

### HELDERHEID VERLICHTING

Je kunt de helderheid van de verlichting aanpassen. Ga naar **Algemene instellingen** en kies **Hoog, Gemiddeld** of **Laag**.

De helderheid van de verlichting is standaard ingeschakeld op **Hoog**. De batterij gaat langer mee als je de helderheid van je verlichting verlaagt.



Het scherm heeft een omgevingslichtsensor die de helderheid automatisch aanpast aan het licht in je omgeving.

### SCHERM ALTIJD AAN

Je kunt kiezen of je wilt dat het scherm de tijd gedimd weergeeft of volledig wordt uitgeschakeld bij inactiviteit. Het scherm is standaard volledig uitgeschakeld. Als je de instelling wilt wijzigen, ga je naar **Algemene Instellingen** > **Scherf altijd aan** en kies je **Tijd tonen**.



Let op: met de instelling voor altijd aan (**Tijd tonen**) raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling.



De functie Scherm altijd aan is **uitgeschakeld** als de **Niet storen**-modus is ingeschakeld.

## Tijdens de training

Je kunt de instelling **Scherf altijd aan** vinden in het [snelmenu](#) in de pre-trainingsmodus en tijdens een gepauzeerde sessie. Als je Altijd aan kiest, blijft het display gedurende je hele trainingssessie verlicht. Let op: met de instelling Altijd aan raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling. Het gebruik van deze instelling kan ook de levensduur van je display beïnvloeden.

1. Druk in de pre-trainingsmodus op de knop LICHT of tik op  om het snelmenu te openen. Tijdens de training: Druk op de knop TERUG om je trainingssessie te pauzeren en druk vervolgens op de knop LICHT om naar het snelmenu te gaan.
2. Kies **Scherf altijd aan** en vervolgens **Uit, Alleen voor deze sessie** of **Voor deze sport**.

Als je **Alleen voor deze sessie** kiest, wordt de instelling na je trainingssessie weer teruggezet op de standaardinstelling **Uit**. Als je **Voor deze sport** kiest, wordt de instelling ook toegepast bij je volgende trainingssessies voor deze sport.

## EEN SMARTPHONE MET JE HORLOGE KOPPELEN

Voordat je een smartphone 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 smartphone, is je horloge al gekoppeld. Als je de configuratie hebt uitgevoerd met een computer en je het horloge zou willen gebruiken met de Polar Flow app, voer je de koppeling van je horloge en je smartphone als volgt uit:

### Doe het volgende voordat je een smartphone koppelt:

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

### Een smartphone koppelen:

1. Open de Polar Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar-account, dat je hebt gemaakt tijdens het configureren van je horloge.



**Android-gebruikers:** Als je meerdere Polar apparaten gebruikt die compatibel zijn met de Polar Flow app, zorg dan dat Vantage M3 is geselecteerd als het actieve apparaat in de Polar Flow app. Dan weet de Polar Flow app dat er verbinding moet worden gemaakt met je horloge. Ga in de Polar Flow app naar **Apparaten** en kies Vantage M3.

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 smartphone 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.



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 SMARTPHONE OF TABLET

Je kunt de firmware bijwerken met je smartphone 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.



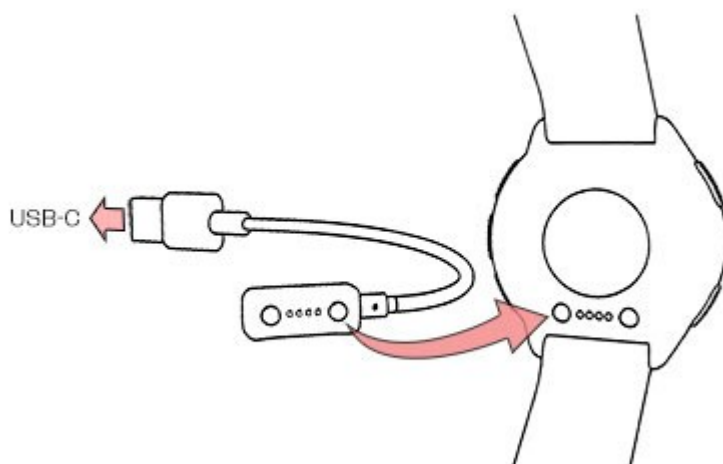
De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.

## 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 met de meegeleverde kabel aan op je computer. 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 om de firmware bij te werken.
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

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**
- **Herstelmeting**
- **Vliegmodus**
- **Helderheid scherm**
- **Scherm altijd aan**
- **Niet storen**
- **Smartphonemeldingen**
- **Muziekbediening**
- **Eenheden**
- **Taal**
- **Inactiviteitswaarschuwing**
- **Trilling**
- **Plaatsbep. systeem**

## KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Koppel en synchr. telef./Koppel sensor of ander app.:** sensoren of smartphones koppelen met je horloge. Synchroniseer gegevens met de Polar Flow app.
- **Gekoppelde apparaten:** alle apparaten bekijken die je met je horloge hebt gekoppeld. Dit zijn bijvoorbeeld hartslagsensoren en smartphones.

## FIETSINSTELLINGEN



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

- **Wielmaat:** Stel de wielmaat in millimeters in. Je kunt een maat instellen van 10 mm tot 3999 mm. 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 hartslagmeting](#) voor meer informatie.

## HERSTELMETING

Kies hoe je je herstel wilt meten.

Gebruik **Recovery Pro** voor specifieke begeleiding bij het in balans brengen van je trainingsbelasting en herstel, op basis van orthostatische tests en vragen over herstel. Als herstelfeedback is ingeschakeld, vraagt het horloge je om een Orthostatische test te plannen op minstens drie dagen per week. Kies de dagen en kies Opslaan. Zie Recovery Pro voor informatie.

Kies **Nightly Recharge** voor automatisch meten van je herstel en tips, op basis van metingen 's nachts. Het horloge vraagt je om de functie Continue hartslagmeting in te schakelen als die nog niet is ingeschakeld. Nightly Recharge

werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Kies **Aan** of **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.

## 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 SCHERM

Je kunt de helderheid van het scherm aanpassen. Ga naar Algemene instellingen en kies **Hoog**, **Gemiddeld** of **Laag**. De helderheid van de verlichting is standaard ingeschakeld op **Hoog**.

## SCHERM ALTIJD AAN

Kies **Tijd tonen** als je wilt dat het scherm de tijd gedimd weergeeft bij inactiviteit. Kies **Uit** als je wilt dat het scherm volledig wordt uitgeschakeld.

Het scherm is standaard volledig uitgeschakeld. Let op: met de instelling voor altijd aan (**Tijd tonen**) raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling.

## NIET STOREN

Je kunt de functie Niet storen **inschakelen** of **uitschakelen**, of kiezen voor **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. De functies Verlichting inschakelen en Scherm altijd aan zijn ook uitgeschakeld.

## SMARTPHONEMELDINGEN

Zet smartphonemeldingen **Uit**, **Aan bij niet trainen**, **Aan bij trainen** of **Altijd aan**. Meldingen zijn zowel beschikbaar als je niet aan het trainen bent als tijdens trainingssessies.

## MUZIEKBEDIENING

Kies **Trainingsweergave** om je muziek te bedienen tijdens je trainingssessies en **Weergaven** voor muziekbediening als je niet traint. De muziekbediening staat standaard aan. Als je er geen gebruik van wilt maken, kun je het uitschakelen door beide selecties te verwijderen. Klik op **Opslaan** als je klaar bent.

## EENHEDEN

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

## TAAL

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

## INACTIVITEITSWAARSCHUWING

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

## TRILLING

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

## PLAATSBEP. SYSTEEM

Kies **Betere nauwkeurigheid** (GPS met dubbele frequentie) of **Energiebesparing** (GPS met één frequentie). Zie [Plaatsbepalend systeem](#) voor meer informatie.

## WEERGAVEN KIEZEN

De weergaven van de Polar Vantage M3 voorzien je van een verscheidenheid aan actuele en relevante gegevens. Je kunt de weergaven openen door naar links of rechts te vegen op de wijzerplaat of door de knoppen OMHOOG en OMLAAG te gebruiken. 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. Kies de weergaven die je wilt zien in **Instellingen > Weergaven**.

### Dagelijkse activiteit



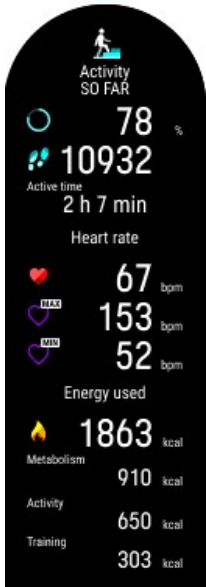
Bekijk hoever je bent in het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel en het aantal stappen dat je tot dusver hebt gezet.

Je voortgang naar je dagelijkse activiteitsdoel wordt weergegeven als een percentage en geïllustreerd door een cirkel die wordt opgevuld naarmate je actief bent. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.

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

- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- Als je de [functie Continue hartslagmeting](#) gebruikt, kun je je huidige hartslag, 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 op je horloge in- en uitschakelen of instellen op de nachtmodus via **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting**.
- 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.

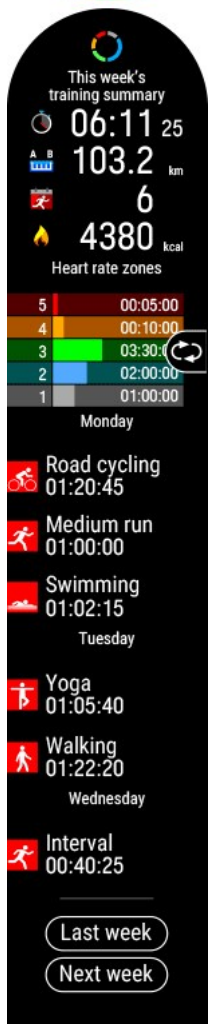




## Weekoverzicht



Bekijk een overzicht van je trainingsweek. Je totale trainingstijd voor de week en de opsplitsing in de verschillende trainingszones wordt weergegeven op het display. Tik op het display om meer informatie weer te geven. Je ziet de afstand, de trainingssessies, het totaal aan calorieën en de tijd die je in elke hartslagzone hebt doorgebracht. Voor meer informatie over een specifieke trainingssessie blader je naar deze sessie en tik je op het display om het overzicht ervan te openen.



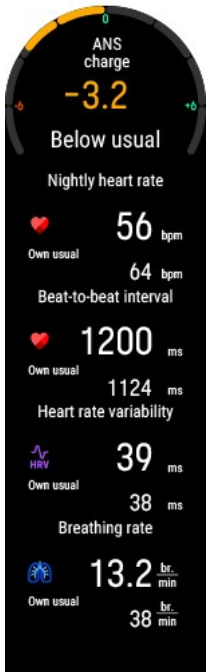
Je kunt ook het overzicht en de details van de vorige week bekijken, en ook sessies die je voor volgende week hebt gepland.

## 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**). Tik op **AZS-herstel** of **Slaapherstel** om meer details te bekijken.

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

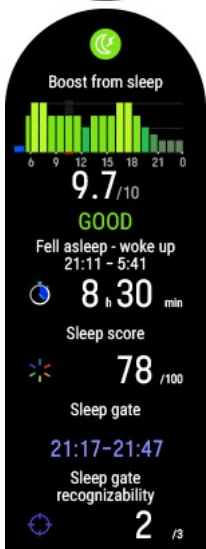


## Boosteffect van slaap



De grafiek **Boosteffect van slaap** laat zien wat het verwachte boosteffect van je recente slaap is gedurende de hele dag. Hoe lichter de kleur en hoger de balk, des te hoger het boostniveau. **Boostscore** vat de dagelijkse prognose samen in één getal, zodat je dagen gemakkelijk met elkaar kunt vergelijken. Tik op het display om meer details te zien.

Zie [SleepWise™ inzicht in je alertheid overdag](#) voor meer informatie.



## Huidtemperatuur 's nachts



Als je horloge detecteert dat je wakker bent geworden, vergelijkt het de tijdens je slaap gemeten huidtemperatuur met je gemiddelde van de afgelopen 28 dagen. Op het horloge zie je de variatie ten opzichte van dat gemiddelde. Als je de details opent, zie je een grafiek met de huidtemperatuurmetingen van de laatste 7 nachten.

Zie [Huidtemperatuur 's nachts](#) voor meer informatie.



## Status cardiobelasting

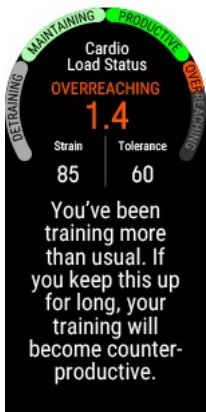


**Status cardiobelasting** bekijkt het verband tussen je trainingsbelasting op korte termijn (**Belasting**) en op lange termijn (**Tolerantie**). Op basis daarvan zie je de status van je trainingsbelasting: ondertraining, behoudend, productief of overbelasting.

Verder zie je de numerieke waarden van je Status cardiobelasting, Belasting en Tolerantie, en als je de details opent, ook 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.

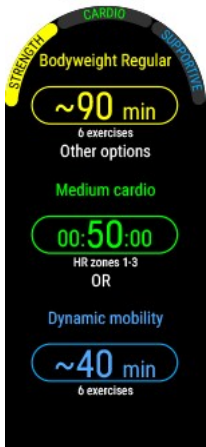


## FitSpark trainingsbegeleiding



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

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



## Navigatie

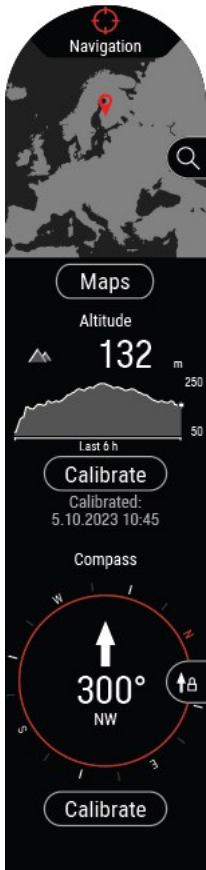


In de Navigatieweergave zie je de actuele hoogte, de vier windstreken en je locatie op de kaart. Als je op het scherm tikt, heb je toegang tot de volgende functies:

- Tik op de kaart om offline kaarten te openen als je niet aan het trainen bent. Zie [Offline kaarten](#) voor meer informatie.
- Tik op **Kaarten** om de kaarten op je horloge weer te geven en om te controleren hoeveel ruimte ze in beslag nemen. Je kunt ook van kaart wijzigen of instellen dat deze automatisch wordt gekozen op basis van je locatie.
- Bekijk de hoogte waarop je je bevindt en je hoogteprofiel van de afgelopen 6 uur.
- Om je huidige hoogte te kalibreren kies je **Kalibreren** en de kalibratiemethode: **Ik voeg huidige hoogte toe**, **Kalibratie door smartphone** of **Gebruik locatie van horloge**.
- Als je niet aan het trainen bent, kun je het kompas openen via de navigatieweergave. Als je het kompas wilt kalibreren, scrol je helemaal naar beneden en kies je **Kalibreren**. Om je huidige koers te vergrendelen druk je in de kompasweergave op **OK**. De afwijking ten opzichte van je vergrendelde koers zal dan in het rood worden weergegeven.



Voer de kalibratie uit terwijl je het horloge om je pols draagt.

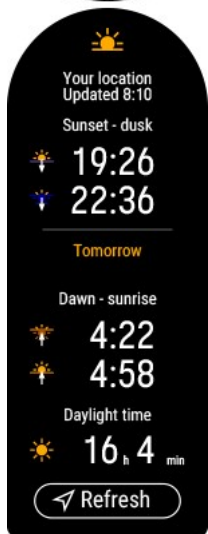


## Zonsopgang & zonsondergang



Zie wanneer de zon opkomt, ondergaat en de daglengte op je huidige locatie. Tik op het display om meer details te zien.

- Zonsondergang - donker
- Licht - zonsopgang
- Daglengte



De informatie over zonsopgang & zonsondergang wordt automatisch bijgewerkt via de Polar Flow app als je je horloge daarmee hebt gekoppeld. Je kunt deze informatie ook handmatig via GNSS bijwerken door Bijwerken te kiezen.

Let op: de informatie over zonsopgang & zonsondergang is alleen te vinden in de weergave voor zonsopgang & zonsondergang.

## Weer



Bekijk de weersvoorspelling voor vandaag per uur rechtstreeks vanaf je pols. Tik op het display om meer gedetailleerde weersinformatie te zien, 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.



## Muziekbediening



Bedien de muziek en de media op je smartphone met je horloge vanuit de weergave Muziekbediening.

Zie [Muziekbediening](#) voor meer informatie.

## INSTELLINGEN WIJZERPLAAT

Ga naar **Instellingen** > **Displayweergave** om je wijzerplaatinstellingen te bekijken en te bewerken.

Kies de stijl voor je wijzerplaat en de informatie die je erop wilt zien. Veeg omhoog of omlaag om de opties te bekijken en bevestig je keuzes door op te tikken. Als je op een willekeurig punt terug wilt en je keuze wilt wijzigen, druk je op de knop om een niveau terug te gaan.

### LAYOUT

Kies een layout voor je wijzerplaat uit een aantal vooraf gedefinieerde opties:

- Analoge wijzerplaat met vier widgets
- Digitale wijzerplaat met drie widgets
- Digitale wijzerplaat met vier widgets
- Digitale wijzerplaat met twee widgets



### WIJZERS EN ACHTERGROND


Kies wijzers en/of stijl voor de achtergrond. Je kunt bijvoorbeeld kiezen uit de volgende stijlen:



### KLEURTHEMA

Kies het kleurenthema voor je wijzerplaat. De beschikbare kleuren waaruit je kunt kiezen zijn rood, oranje, geel, groen, blauw, paars, roze en grijs.

## WIDGETS

Tik op het pluspictogram om een widget aan je wijzerplaat toe te voegen. Blader door de lijst van beschikbare widgets en tik op de gewenste. Als je klaar bent, veeg je omhoog en tik je op  om jouw ontwerp te bevestigen.



In de widget **Activiteit** wordt je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel met een percentage aangegeven. Je dagelijkse activiteitsdoel wordt ook weergegeven met een cirkel die wordt opgevuld naarmate je actief bent. Tik op de widget om snel de details van de weergave [Dagelijkse activiteit](#) te openen.



In de widget **Stappen** zie je hoeveel stappen je tot dusver hebt gezet. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen. Tik op de widget om snel de details van de weergave [Dagelijkse activiteit](#) te openen.



Met de widget **Huidige hartslag** kun je je huidige hartslag op de wijzerplaat zien als je de functie Continue hartslagmeting gebruikt. Tik op de widget om snel de details van de weergave [Dagelijkse activiteit](#) te openen. In de weergave Dagelijkse activiteit kun je je huidige hartslag, je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht bekijken.



In de widget **Calorieën** zie je hoeveel calorieën je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven). Tik op de widget om snel de details van de weergave [Dagelijkse activiteit](#) te openen.



De widget **Weer** geeft de huidige temperatuur aan. Tik op de widget om snel de details van de weergave [Weer](#) te openen.



De widget **Daglicht** geeft aan wanneer de zon opkomt en ondergaat op je huidige locatie. Tik op de widget om snel de details van de weergave [Zonsopgang & zonsondergang](#) te openen.



Tik op de widget **Navigatie** om snel naar de details van de [navigatieweergave](#) te gaan. Daarin kun je bijvoorbeeld offline kaarten openen als je niet traint.



Met de widget **Kompas** kun je snel je richting controleren. Het rode uiteinde van de kompasnaald wijst naar het noorden. Als je op de widget tikt, wordt het kompas geopend in de weergave [Navigatie](#). Hierin kun je ook je kompas kalibreren. Het kompas moet worden gekalibreerd voordat de widget kan worden gebruikt.



De widget **Hoogte** toont je actuele hoogte. Als je op de widget tikt, worden de hoogtegegevens geopend in de details van de weergave [Navigatie](#).



Tik op de widget **ECG** om snel de [ECG-test](#) op je horloge te openen.



Tik op de widget **SpO2** om snel de [SpO2-test](#) op je horloge te openen.



Tik op de widget **Sprongtest** om snel de [Hersteltest benen](#) op je horloge te openen.



Tik op de widget **Ademoefening** om snel de [Serene™ geleide ademoefening](#) op je horloge te openen.



Tik op de widget **Muziekbediening** om muziek te pauzeren en af te spelen, rechtstreeks vanaf de wijzerplaat. Zie [Muziekbediening](#) voor meer informatie.



Tik op de widget **Zaklantaarn** om de zaklantaarnmodus te activeren. Het display licht op met maximale helderheid. Druk op de knop TERUG om de zaklantaarnfunctie uit te schakelen.





Tik op de widget **Stopwatch** om de stopwatch op je horloge te openen. Start de stopwatch door op de bovenste helft van het display te tikken. Druk op OK om een ronde toe te voegen. Druk op de knop TERUG om de stopwatch te pauzeren.



De widget **Alarm** laat de tijd zien waarop je volgende alarm afgaat. Tik op de widget om het alarm in te stellen. Alarm herhalen instellen: **Uit, Eenmaal, Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks**. Als je **Eenmaal, Maandag tot vrijdag** of **Dagelijks** kiest, moet je ook de tijd instellen voor het alarm.



Tik op de widget **Afteltimer** om snel naar de instelling voor de afteltimer te gaan. Stel de afteltijd in en tik op het groene vinkje om te bevestigen en de afteltimer te starten. Het horloge trilt om aan te geven dat het einde van het aftellen is bereikt. Tik op  om de timer opnieuw te starten of tik op  om te annuleren en terug te keren naar de tijdweergave.



De widget **Batterijstatus** laat zien hoe vol de batterij is.

Andere widgets waaruit je kunt kiezen, zijn **Analoge seconden**, **Digitale seconden**, **Datum**, het **Polar-logo** en **Je initialen**:



## 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 hartslagzonelimieten en calorieverbruik.

In **Fysieke instellingen** vind je:

- **Gewicht**
- **Lengte**
- **Geboortedatum**
- **Geslacht**
- **Trainingsachtergrond**
- **Activiteitsdoel**
- **Gewenste slaapduur**
- **Maximale hartslag**
- **Rusthartslag**
- **VO<sub>2</sub>max**
- **Ik draag mijn horloge om mijn**

### GEWICHT

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

### LENGTE

Voer je lengte in centimeter (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 **Man** of **Vrouw**.

### 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.

- **Af en toe (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.
- **Regelmatig (1-3 u/week):** Je sport regelmatig op recreatief niveau; je rent bijvoorbeeld 5-10 km of 3-6 mijl per week, of je besteedt 1 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten, of je werk vraagt een gemiddelde hoeveelheid lichamelijke inspanning.

- **Frequent (3-5 u/week):** Je neemt minstens drie keer per week deel aan zware lichamelijke training, je rent bijvoorbeeld 20-50 km of 12-31 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.
- **Semiprof. (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 **Dagelijkse 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 dagelijkse 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 dagelijkse 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

Stel je **Gewenste slaapduur** in 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).

$M_{\max}$ . HF wordt gebruikt voor een schatting van het energieverbruik.  $M_{\max}$ . HF is het hoogste aantal hartslagen per minuut tijdens maximale fysieke inspanning. De meest nauwkeurige manier om je eigen  $M_{\max}$ . HF te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium.  $M_{\max}$ . HF is ook cruciaal bij het bepalen van de trainingsintensiteit. De waarde is persoonlijk en hangt af van leeftijd en erfelijke factoren. Als je je maximale hartslag wilt weten, kun je de [Prestatietest hardlopen](#) doen.

## RUSTHARTSLAG

Je rusthartslag is het laagste aantal hartslagen per minuut (bpm) tijdens volledige rust en zonder afleidingen. Je leeftijd, conditie, genen, algehele gezondheid en geslacht zijn van invloed op de rusthartslag. Een gebruikelijke waarde voor een volwassene is 55-75 bpm, maar je rusthartslag kan behoorlijk lager zijn dan dat, bijvoorbeeld als je erg fit bent.

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 activiteiten. 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. Begin na ongeveer 1 minuut een trainingssessie op je wearable. 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.

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

Stel je VO<sub>2max</sub> in.

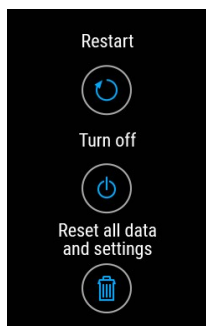
VO<sub>2max</sub> (maximale zuurstofopname, maximaal aeroob vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO<sub>2max</sub> kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests en submaximale tests). Als je je VO<sub>2max</sub> wilt weten, kun je de [Prestatietest hardlopen](#) of de [Prestatietest fietsen](#) doen.

## IK DRAAG MIJN HORLOGE OM MIJN

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

## INFO OVER JE HORLOGE

Hier bekijk je de apparaat-ID van je horloge, de firmwareversie, het hardwaremodel, de vervaldatum van A-GPS en de voor de Polar Vantage M3 wettelijk verplichte informatie. Je kunt je horloge opnieuw opstarten, het uitzetten en alle gegevens en instellingen op het horloge resetten.



**Opnieuw starten:** Als je problemen ondervindt met je horloge, probeer het dan opnieuw op te starten. Bij het opnieuw opstarten van je horloge gaan je instellingen en persoonlijke gegevens niet verloren. Je kunt je horloge ook opnieuw opstarten door tegelijk de knoppen TERUG en OMLAAG 10 seconden ingedrukt te houden.

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

**Reset gegevens:** De fabrieksinstellingen van je horloge herstellen. Hiermee verwijder je alle gegevens en instellingen van je horloge.


Scrol helemaal naar beneden om de **Licenties** te bekijken. Onder **Certificaten** vind je de voor de Polar Vantage M3 wettelijk verplichte informatie.

# SNELINSTELLINGEN

## 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.

- **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.
- **Afteltimer:** Veeg omhoog of omlaag om de afteltijd in te stellen. Tik op het groene vinkje om te bevestigen en 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.
- **Zaklamp:** Tik op het zaklamp pictogram om de zaklampmodus te activeren. Het display licht op met maximale helderheid. Druk op de knop TERUG om de zaklamp uit te schakelen.

Het pictogram Batterijstatus laat zien hoe vol de batterij is.

## 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 Niet storen is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen of waarschuwingen bij inkomende gesprekken. De functie Verlichting inschakelen is ook uitgeschakeld.



Trilalarm is ingeschakeld. Ga naar **Timers > Alarm** om het alarm in te schakelen.



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.



Schermvergrendeling is ingeschakeld. Houd de knop 2 seconden ingedrukt om het scherm weer te ontgrendelen.

## OPNIEUW OPSTARTEN EN RESETTEN

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.

## HET HORLOGE OPNIEUW OPSTARTEN

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

Je kunt je horloge ook opnieuw opstarten door tegelijk de knoppen TERUG en OMLAAG 10 seconden ingedrukt te houden.

## 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. Je kunt de fabrieksinstellingen herstellen via FlowSync of op je horloge.

### Fabrieksinstellingen via FlowSync

1. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en download en installeer de Polar FlowSync software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Sluit je horloge aan op de USB-poort van je computer.
3. Open de instellingen in FlowSync.
4. Druk op de knop **Fabrieksinstellingen resetten**.
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.

### Fabrieksinstellingen herstellen op je horloge

1. Druk op je horloge op de knop TERUG en ga naar **Instellingen > Info over je horloge**.
2. Scrol helemaal naar beneden en kies **Reset gegevens**.

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.

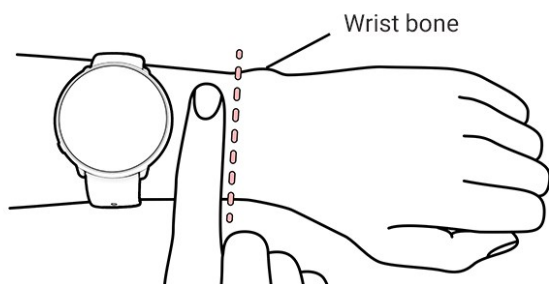
## HARTSLAGMETING AAN DE POLS

Je horloge meet automatisch je hartslag bij je pols met de [Polar Elixir™ sensorfusietechnologie](#). Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademfrequentie, 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 BIJ DE POLS OF ALS JE JE SLAAP REGISTREERT

Zorg ervoor dat je je horloge op de juiste manier draagt als je je polshartslagmeting nauwkeurig wilt meten tijdens de training, bij gebruik van de functies [Continue hartslagmeting](#) en [Nightly Recharge](#), of als je je slaap registreert met [Sleep Plus Stages](#):

- Bevestig het horloge om je pols, ten minste een vingerbreedte achter het polsgewricht (zie de 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 arm heen en weer kunnen schuiven. Controleer of de polsband niet te los zit door de polsband aan beide kanten van je pols licht omhoog te duwen. De sensor moet contact blijven maken met je huid. 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 of een koude huid hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!



Schuif het Polar apparaat tijdens je training verder omhoog en maak de polsband een beetje strakker om te voorkomen dat het apparaat weer naar beneden schuift. Geef je huid een paar minuten de tijd om te wennen aan het Polar apparaat voordat je aan een trainingssessie begint. Maak de polsband na je trainingssessie weer een beetje losser.

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.



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 horloge volledig drogen voordat je het oplaadt.

## JE HORLOGE DRAGEN WANNEER JE GEEN HARTSLAG MEET BIJ JE POLS EN JE GEEN SLAAP/NIGHTLY RECHARGE REGISTREERT

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



Het is een goed idee om je pols af en toe onbedekt te laten, 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 horlogeband 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. In dit menu kun je ook energiebesparende opties inschakelen. 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.



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



~ 32 uur Geschatte trainingstijd met huidige instellingen. Door de [opties voor energiebesparing](#) te gebruiken, kan de geschatte trainingstijd worden verlengd.

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.



De cirkel om het GPS-pictogram wordt oranje als het minimale aantal vereiste satellieten (4) voor het GPS-signaal 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 wanneer de GPS gereed is. Het horloge meldt je dat met een trilling.

Je gekoppelde smartphone is verbonden met je horloge en je hebt [smartphonemeldingen](#), [muziekbediening](#) of de functie [spraakbegeleiding](#) ingeschakeld.

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](#) trainingsuggesties.

## 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 het **GPS- registratie-interval** te wijzigen en de **hartslagmeting aan de pols** uit te schakelen. Met deze instellingen kun je het batterijgebruik optimaliseren en zo meer trainingstijd krijgen voor extralange sessies of wanneer de batterij bijna leeg is.

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



### Scherm altijd aan:

Kies **Scherm altijd aan** en vervolgens **Uit**, **Alleen voor deze sessie** of **Voor deze sport**.

Als je Altijd aan kiest, blijft het display gedurende je hele trainingssessie verlicht. Als je **Alleen voor deze sessie** kiest, wordt de instelling na je trainingssessie weer teruggezet op de standaardinstelling **Uit**. Als je **Voor deze sport** kiest, wordt de instelling ook toegepast bij je volgende trainingssessies voor deze sport.

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 [Hartslagsensormodus](#) voor meer informatie.



### Kompas kalibreren

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



### Trainingssuggesties:

Onder Trainingssuggesties worden de dagelijkse [FitSpark](#) trainingssuggesties weergegeven.



### 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. Tik op **Baanlengte** 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 17 meter/yards.



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



### Vermogenssensor kalibreren:

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.



### Loopsensor kalibreren:

Als je een Bluetooth-compatibele loopsensor met je horloge hebt gekoppeld, kun je de sensor kalibreren in het snelmenu. 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: de intervaltimer kan tijdens de kalibratie niet 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 loopsensor met Grit X/Pacer/Vantage kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.



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



### 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 de training](#) voor meer informatie.



### Routes:

In **Routes** vind je de routes die je hebt opgeslagen als favorieten in de analyseweergave van je trainingssessie in de Polar Flow webservice 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-trainingsmodus als GPS is ingeschakeld voor het sportprofiel.



## Terug naar start:

Schakel de functie Terug naar start (**Via kortste route**) of Zelfde route terug (**Via zelfde route**) in.

Zie [Zelfde route terug en 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**, **Trainingsuggesties** 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



Inclinometer

Hoogtegrafiek en je actuele hoogte (druk op OK om de hoogte handmatig te kalibreren)

Stijging

Daling



Afstand van huidig segment (vlak, heuvelop of heuvelaf)  
 Stijging/daling  
 Snelheid/tempo  
 Heuvelop/heuvelaf telling



Je huidige locatie en kruimelspoor op een kaart  
 Windstreken  
 Kaartschaal  
 Zie [Offline kaarten](#) voor meer informatie.



Jouw koers  
 Windrichtingen



Hartslaggrafiek en je actuele hartslag  
 Gemiddelde hartslag  
 Maximale hartslag



Vermogensgrafiek en je huidige vermogen  
 Gemiddeld vermogen  
 Maximaal vermogen



Tijd  
 Duur



Muziekbediening  
 Zie [Muziekbediening](#) voor meer informatie.

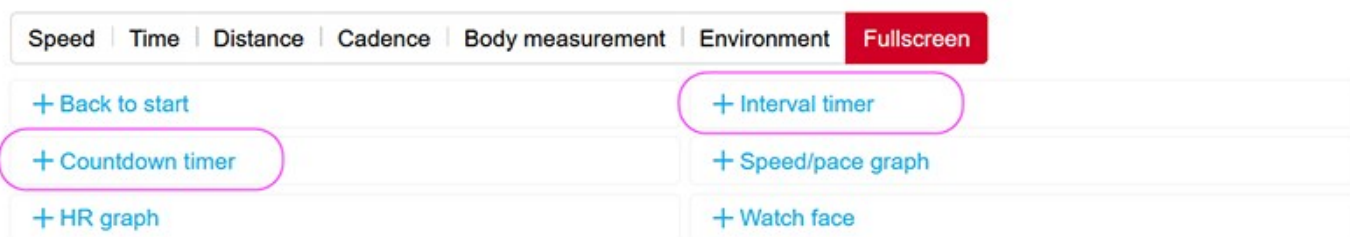
## SCHEM ALTIJD AAN INSCHAKELEN

Je kunt de instelling **Scherf altijd aan** vinden in het snelmenu tijdens een gepauzeerde sessie. Als je Altijd aan kiest, blijft het display gedurende je hele trainingssessie verlicht. Let op: met de instelling Altijd aan raakt je batterij veel sneller leeg dan met de standaardinstelling. Het gebruik van deze instelling kan ook de levensduur van je display beïnvloeden.

1. Druk op de knop TERUG om je trainingssessie te pauzeren en druk vervolgens op de knop LICHT om naar het snelmenu te gaan.
2. Kies **Scherf altijd aan** en vervolgens **Uit, Alleen voor deze sessie** of **Voor deze sport**. Als je **Alleen voor deze sessie** kiest, wordt de instelling na je trainingssessie weer teruggezet op de standaardinstelling **Uit**. Als je **Voor deze sport** kiest, wordt de instelling ook toegepast bij je volgende trainingssessies voor deze sport.

## 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.



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 druk op OK. 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 elk interval aan te geven.

Druk op OK 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 druk op OK.
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. Druk op OK en kies **Starten** om de afteltimer opnieuw te starten.

Druk op OK en kies **Timer stoppen** om de timer te stoppen.

## EEN HARTSLAGZONE, SNELHEIDSZONE OF VERMOGENSZONE VERGRENDELEN

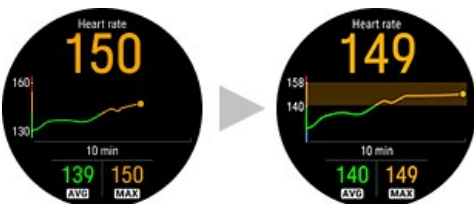
Met de functie ZoneLock kun je de zone waarin je je momenteel bevindt op basis van hartslag, snelheid/tempo of vermogen vergrendelen en zo verzekeren dat je tijdens de training in de gekozen zone blijft zonder dat je op je horloge hoeft te kijken. Als je tijdens de training buiten de vergrendelde zone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

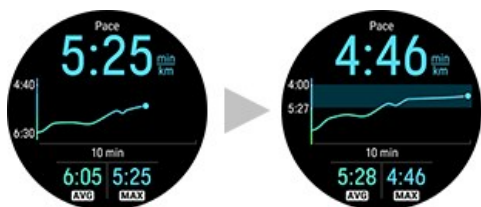
Om de hartslagzone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **hartslaggrafiek** of in een van de andere weergaven die in Flow kunnen worden bewerkt.



Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

### Een snelheids-/tempozone vergrendelen

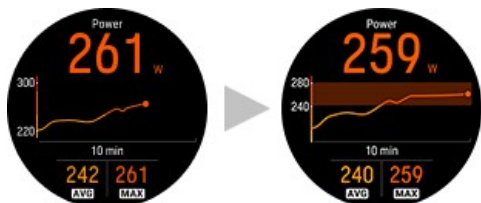
Om de snelheids-/tempozone waarin je je momenteel bevindt te vergrendelen, **houd je OK ingedrukt** in de weergave van het volledige scherm van de **snelheids-/tempografiek**.



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**.

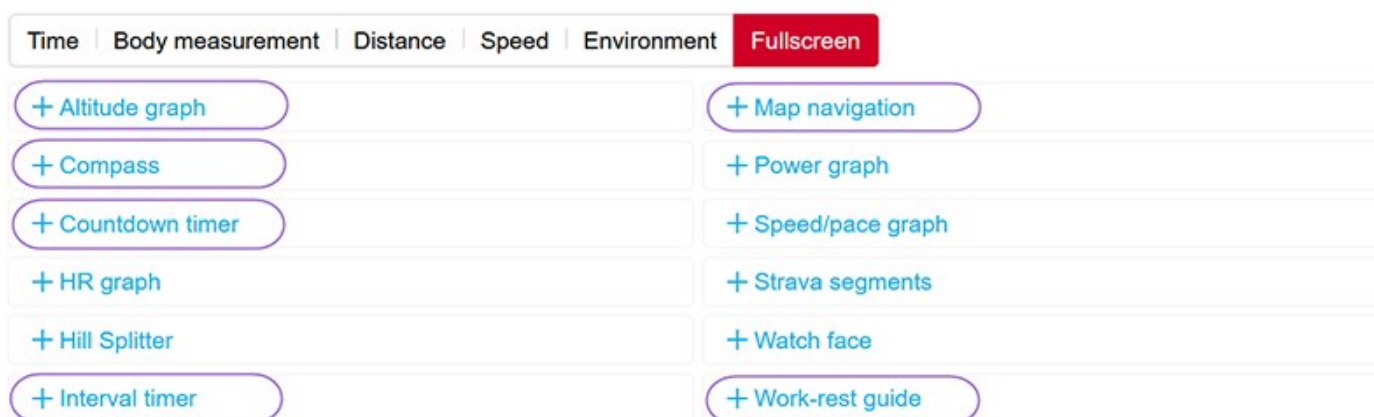


Houd OK opnieuw ingedrukt om de zone te ontgrendelen.

## RONDE MARKEREN

Ronden kunnen zowel handmatig als automatisch worden gemarkeerd.

Om een ronde handmatig te markeren druk je op OK of tik je stevig met je vingers op het display. Je kunt de functie **Stevig tikken** inschakelen in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of de Polar Flow webservice. Let op: in de volgende schermvullende weergaven wordt de knop OK voor een andere functie gebruikt. In deze weergaven kun je de ronde handmatig markeren door stevig op het display te tikken.



Automatische ronderegistratie kun je instellen op basis van afstand, duur of locatie. Je kunt de functie voor automatische ronderegistratie inschakelen in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of de Polar Flow webservice. Als je **Rondeafstand** kiest, stel je de afstand in waarna elke ronde moet worden vastgelegd. 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 Polar 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
- Voltooid duur/afstand
- Te behalen duur/afstand van de huidige fase



De functie [Sprakbegeleiding](#) zorgt ervoor dat je je kunt concentreren op je trainingsdoel door begeleiding tijdens de trainingsfasen rechtstreeks naar je hoofdtelefoon te sturen.



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 over 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

## Druk op de knop om je trainingssessie te pauzeren.

Druk op OK om je training te hervatten. Houd TERUG ingedrukt om de sessie te stoppen.



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

## Houd de knop ingedrukt als je de trainingssessie wilt stoppen

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.

# 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



**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.



Afgelegde route tijdens de trainingssessie



### Hoogte

Maximale hoogte tijdens de sessie

Gestegen meters/voet tijdens de sessie

Gedaalde meters/voet tijdens de sessie

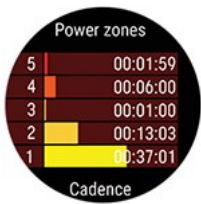


### Vermogen

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:

- Duur van elke ronde (de beste ronde is geel gemarkeerd)
- Afstand van elke ronde
- Gemiddelde en maximale hartslag van elke ronde in de kleur van de hartslagzone
- Gemiddelde snelheid/tempo 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:**



Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave **Weekoverzicht** te bladeren en tik daarna op het display. Veeg omhoog of omlaag naar de trainingssessie die je wilt bekijken en tik op de trainingssessie 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.

## SMART COACHING

Of je nu je je training en je herstel in balans wil brengen, of je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen or 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](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Orthostatische test](#)
- [Wandeltest](#)
- [Hersteltest benen](#)
- [Prestatietest fietsen](#)
- [Prestatietest hardlopen](#)
- [Fitness Test met hartslagmeting aan de pols](#)
- [Nightly Recharge™ herstelmeting](#)
- [Sleep Plus Stages™ slaapregistratie](#)
- [SleepWise™ inzicht in je alertheid overdag](#)
- [Huidtemperatuur 's nachts](#)
- [FitSpark™ dagelijkse trainingsbegeleiding](#)
- [Inspanning-rustgids gebaseerd op je hartslag](#)
- [Serene™ geleide adem oefening](#)
- [FuelWise™](#)
- [Hardloopvermogen vanaf de pols](#)
- [Polar Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)
- [Trainingseffect](#)
- [Continue hartslagmeting](#)
- [24/7 activiteitsmeting](#)
- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)

## 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. Training Load Pro geeft je ook een indicatie van de trainingsbelasting voor je bewegingsapparaat (**Spierbelasting**). 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 enkel hartslag zijn beperkingen heeft, 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.

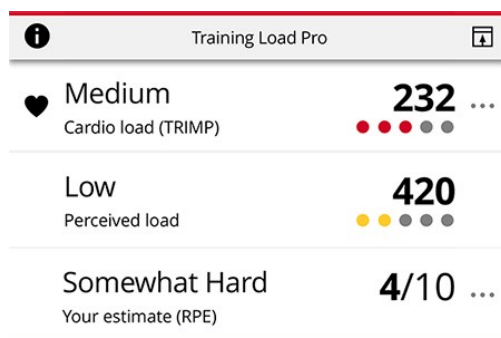
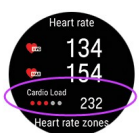


De spierbelasting wordt berekend met je vermogensgegevens. Je krijgt dus een spierbelastingwaarde voor je hardloopsessies met je horloge. Als je een aparte [fietsvermogenssensor](#) gebruikt, krijg je ook een spierbelastingwaarde voor je fietssessies.

## 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 gedurende een langere periode langzaam je training te verzwaren.

## 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. 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

Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om de weergave **Status cardiobelasting** te bekijken.



1. Grafiek status cardiobelasting
2. **Status cardiobelasting** en de numerieke waarde voor je status cardiobelasting (= belasting gedeeld door tolerantie).

Overbelasting (belasting veel hoger dan normaal)

Productief (belasting neemt geleidelijk toe)

Behoudend (belasting is iets lager dan normaal)

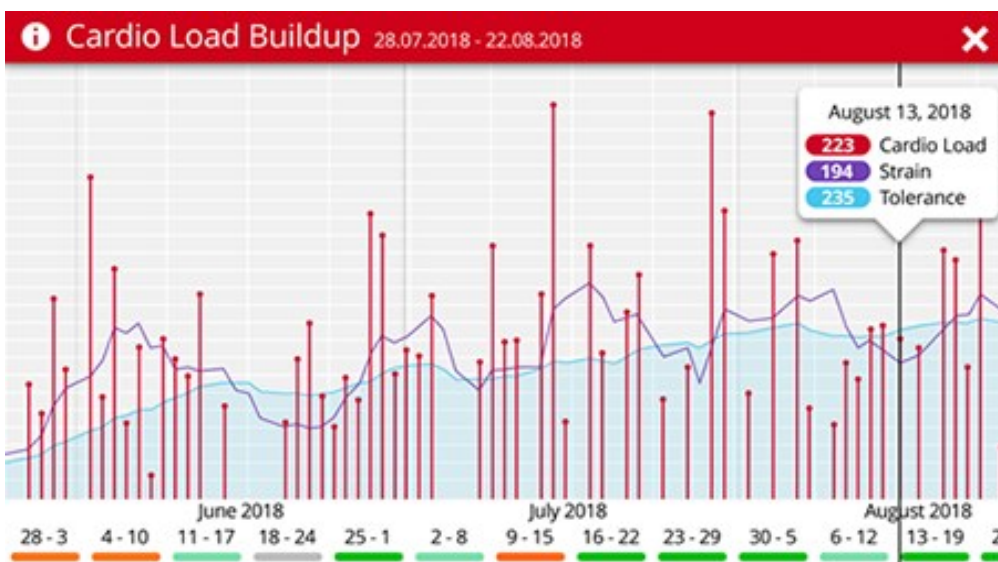
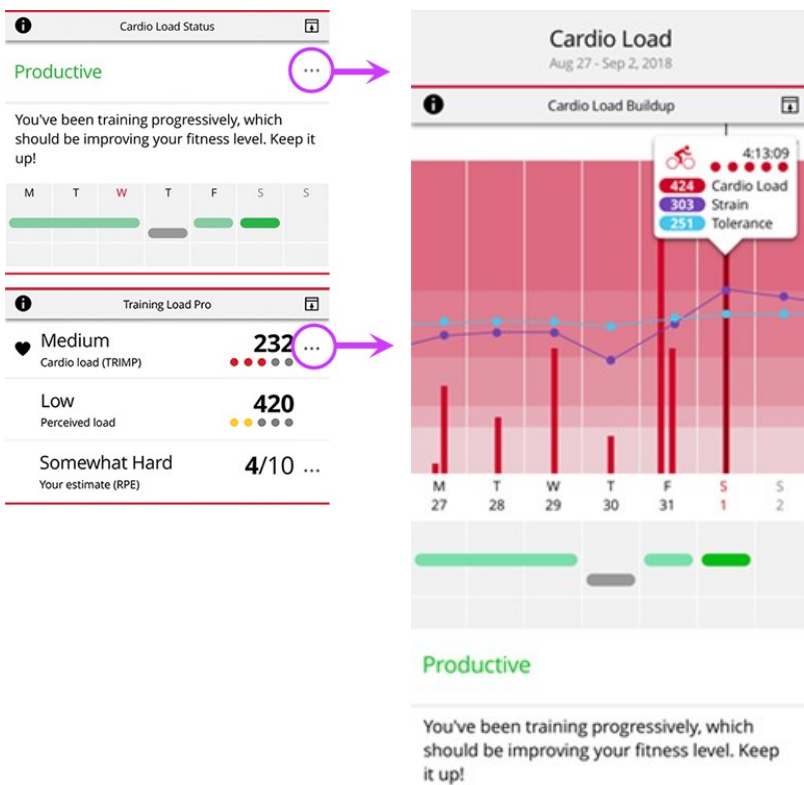
Ondertraining (belasting is veel lager dan normaal)

3. **Belasting** en **tolerantie**
4. Beschrijving van je status cardiobelasting

## Langetermijnanalyse in de Flow app en webservice

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





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



## Status cardiobelasting

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

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 gedurende een langere periode langzaam je training te verzwaren.

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

## RECOVERY PRO

Recovery Pro is een unieke oplossing voor het bijhouden van herstel die je laat weten of je cardiovasculaire systeem is hersteld en klaar is voor cardiotraining. Daarnaast biedt de functie herstelfeedback en trainingsaanbevelingen op basis van de balans tussen je training en herstel op korte en lange termijn.

Recovery Pro werkt samen met [Training Load Pro](#), een functie die een holistisch inzicht geeft in hoe je trainingssessies de verschillende systemen van je lichaam belasten. Recovery Pro vertelt je vervolgens hoe je lichaam met deze belasting omgaat en hoe de trainingssessie je dagelijkse geschiktheid voor cardiotraining en je herstel op korte en lange termijn beïnvloeden.

### Herstel en geschiktheid voor cardiotraining

Het herstel van je cardiovasculaire systeem is van invloed op je dagelijkse geschiktheid voor cardiotraining. Het wordt gemeten met de Orthostatische test. De met de test gemeten waarden van je hartslagvariatie worden vergeleken met je persoonlijke basislijn om te zien of er afwijkingen zijn ten opzichte van je gemiddelde bereik.

## Balans tussen training en herstel

Recovery Pro combineert je gemeten en subjectieve langetermijn-herstelgegevens en je langetermijn-trainingsbelasting (Cardiobelasting) om de balans tussen training en herstel bij te houden. Naast de door training veroorzaakte factoren die je herstel beïnvloeden, houdt Recovery Pro ook rekening met andere factoren zoals slecht slapen en mentale stress door je subjectieve herstellvragen te stellen over hoeveel spierpijn je hebt, hoe gestrest je je voelt en hoe je hebt geslapen.

## Herstelfeedback en dagelijkse trainingsaanbeveling

Recovery Pro geeft feedback over zowel het huidige herstel van je cardiovasculaire systeem als de balans tussen training en herstel op langere termijn. Op deze feedback is je dagelijkse gepersonaliseerde trainingsaanbeveling gebaseerd. De aanbeveling houdt rekening met je hartslagvariabiliteitswaarden uit de Orthostatische test en de herstellvragen binnen je persoonlijke basislijn en je normale bereik voor beide, in combinatie met de Status cardiobelasting uit je trainingssessies.

## Aan de slag met Recovery Pro

Wanneer je Recovery Pro gaat gebruiken, moet je eerst een tijdje gegevens verzamelen en je persoonlijke basislijn en typische bereik opbouwen voordat we je nauwkeurige feedback kunnen geven over je herstel. Herstelfeedback is beschikbaar als:

- Je Status cardiobelasting beschikbaar is (je hebt op ten minste drie dagen trainingssessies gedaan met hartslagmeting)
- Je hebt ten minste drie Orthostatische tests gedaan binnen de vorige periode van zeven dagen.
- Je hebt de vragen over je ervaren herstel drie keer beantwoord binnen een periode van zeven dagen.

### 1. Schakel Recovery Pro in

Begin met het gebruik van de functie Recovery Pro door herstelfeedback in te schakelen. Dit doe je op je horloge. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Hersteltraining > Recovery Pro** en zet de functie **aan**. De functie Recovery Pro en de instelling voor hersteltraining zijn alleen beschikbaar op je horloge; ze worden niet weergegeven in de Flow webservice of app.

### 2. Plan een Orthostatische test op minstens drie ochtenden per week.

Als Recovery Pro is ingeschakeld, vraagt het horloge je om een Orthostatische test te plannen op minstens drie ochtenden per week (bijv. op maandag, donderdag en zaterdag). Voor de meest nauwkeurige informatie over het herstel raden wij je aan om, indien mogelijk, elke ochtend de Orthostatische test te doen. Als je dit doet, krijg je elke dag herstellinformatie over je cardiovasculaire systeem, naast de dagelijkse herstelfeedback.

### 3. Doe de Orthostatische test op de geplande ochtenden

De Orthostatische test meet je hartslag en hartslagvariatie (HSV). De hartslagvariatie is gevoelig voor overbelasting door training en stresssituaties die zich buiten de training voordoen. Ze wordt beïnvloed door stressfactoren zoals mentale stress, slaap, latente ziekte en omgevingsfactoren (temperatuur, hoogte). Recovery Pro gebruikt je rusthartslagvariatie (RMSSD rust) en hartslagvariatie in staande houding (RMSSD staand) die zijn gemeten met de test en vergelijkt deze met je persoonlijke normale bereik. Als je hartslagvariatiewaarden afwijken van je normale bereik, kan dit betekenen dat er iets is dat je herstel bemoeilijkt.

Je normale bereik wordt berekend op basis van je persoonlijke gemiddelde en standaardafwijking van je testresultaten van de afgelopen vier weken. Als je de test meer dan vier keer hebt gedaan in deze periode, wordt de standaardafwijking berekend op basis van je eigen persoonlijke waarden. Als je de test minder dan vier keer hebt gedaan in de afgelopen vier weken, wordt de standaardafwijking berekend op basis van populatienormen. Er moet minimaal één testresultaat zijn in deze periode van vier weken.

Hoe vaker je de test doet, hoe nauwkeuriger de resultaten zijn. Om er zeker van te zijn dat je resultaten zo betrouwbaar mogelijk zijn, voer je de test elke keer onder vergelijkbare omstandigheden uit - we raden je aan om de test 's ochtends voor het ontbijt te doen.

De avond voor een geplande test krijg je een herinnering. Op de geplande ochtenden krijg je een melding dat je de test moet doen. Veeg vanuit de tijdweergave op je horloge omhoog vanaf de onderkant van het scherm om je meldingen te

bekijken, waaronder de herinnering over je Orthostatische test. De test kan rechtstreeks vanuit de herinnering worden gestart. Raadpleeg de gedetailleerde instructies voor het uitvoeren van de Orthostatische test [hier](#).

#### 4. Beantwoord dagelijks de herstellvragen

Je horloge stelt de herstellvragen elke dag via een herinnering, of er nu wel of niet een Orthostatische test gepland staat voor die dag. Veeg vanuit de tijdweergave op je horloge omhoog vanaf de onderkant van het scherm om je meldingen te bekijken, waaronder de herinnering over je herstellvragen. Op dagen dat je een Orthostatische test hebt gepland, verschijnen de herstellvragen direct na de test op je horloge. Bij voorkeur moeten ze ongeveer 30 minuten nadat het ontwaken worden beantwoord.

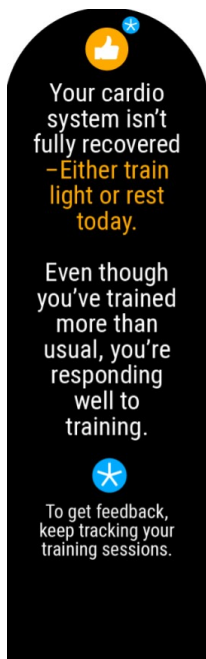
De vragen zijn bedoeld om vast te stellen of er iets is dat je herstel belemmert. Enkele voorbeelden van factoren die het herstel beïnvloeden zijn: overmatige spiervermoeidheid, mentale druk of misschien gewoon een slechte nachtrust. Zie onderstaande herstellvragen:

- **Heb je meer spierpijn dan normaal? Nee, Een beetje, Veel meer**
- **Voel je je meer belast dan normaal? Nee, Een beetje, Veel meer**
- **Hoe heb je geslapen? Zeer goed, Goed, OK, Slecht, Zeer slecht.**

#### Je Herstelfeedback bekijken

Herstelfeedback bekijk je op je horloge. Je kunt eenvoudig je dagelijkse trainingsaanbeveling bekijken in de weergave Status cardiobelasting op je horloge. Veeg naar links/rechts of blader met de knoppen OMHOOG/OMLAAG tot je deze bereikt.

1. Druk op het display of druk op de knop OK als je meer details wilt zien. Je ziet eerst je Status cardiobelasting (Ondertraining, Behoudend, Productief or Overbelasting), een onderdeel van Training Load Pro. Als je voldoende herstelgegevens hebt verzameld, zie je je dagelijkse trainingsaanbeveling in deze weergave.
2. Veeg of blader omlaag met de knoppen om naar Herstelfeedback te gaan. Tik op Meer of druk op de knop OK als je de details van Herstelfeedback wilt zien. Dit zijn:



Een pictogram dat je geschiktheid voor cardiotraining voor vandaag illustreert en de dagelijkse trainingsaanbeveling weergeeft waarin we je adviseren over je training van vandaag. Het trainingsaanbevelingspictogram wordt vervangen door een pictogram dat een verhoogd risico op blessures of ziekte aangeeft, als je risico op blessures of ziekte is toegenomen. De korte trainingsaanbeveling kan bestaan uit:

Dagelijkse feedback waarin wordt gemeld of je cardiovasculaire systeem is hersteld of niet\*, gevolgd door je dagelijkse trainingsaanbeveling gebaseerd op het resultaat van de Orthostatische test van die dag en, indien beschikbaar, je antwoorden op de herstellvragen en je geschiedenis daarvan, samen met je trainingsgegevens (Cardiobelasting) over

een langere periode. De aanbeveling kan een waarschuwing bevatten over een verhoogd risico op overtraining, of het kan je waarschuwen voor een verhoogd risico op blessure en ziekte.

\* Als je wilt weten of je cardiovasculaire systeem is hersteld of niet, voer je de Orthostatische test op die dag uit.

Feedback over je trainingsgewoonten en herstel op lange termijn. Deze kan informatie bevatten over hoe je reageert op training, als je meer of minder dan normaal hebt getraind of als je het risico loopt een blessure te krijgen of ziek te worden omdat je meer dan gewoonlijk traint. Je kunt ook feedback krijgen als het lijkt alsof je te veel stress ondervindt van iets anders dan training. Je lange-termijnfeedback is gebaseerd op:

- Je gemiddelde stemmingsscore van de afgelopen zeven dagen berekend op basis van de antwoorden op de vragen over je ervaren herstel
- Het voortschrijdend gemiddelde van je hartslagvariabiliteit over een periode van zeven dagen gemeten met de Orthostatische test vergeleken met je persoonlijke normale waarden van de afgelopen vier weken
- Je trainingsgeschiedenis (Status cardiobelasting)

Er wordt een disclaimer weergegeven als we nog niet genoeg gegevens hebben om je nauwkeurige feedback te geven. Hoe meer je deze functie gebruikt, hoe nauwkeuriger de herstelfeedback die je krijgt.

## ORTHOSTATISCHE TEST

De Orthostatische test is een algemeen gebruikt hulpmiddel voor het volgen van de balans tussen training en herstel. De test laat zien hoe je lichaam reageert op training. Naast veranderingen als gevolg van je training zijn er nog veel andere factoren die je resultaten van de Orthostatische test kunnen beïnvloeden, zoals mentale stress, slaap, een latente ziekte en omgevingsfactoren (temperatuur, hoogte).

De test is gebaseerd op de meting van de hartslag en de hartslagvariabiliteit. Wijzigingen in de hartslag en de hartslagvariatie weerspiegelen veranderingen in de autonome werking van het hart.

### De test uitvoeren

Je kunt de test uitvoeren doen met een gekoppelde Polar hartslagsensor of met de ECG-meting vanaf je pols op je horloge. De test duurt vier minuten en om er zeker van te zijn dat je resultaten zo betrouwbaar mogelijk zijn, moet je de test elke keer onder vergelijkbare omstandigheden uitvoeren - we raden je aan om de test 's ochtends voor het ontbijt te doen. Doe de test regelmatig om je persoonlijke basislijn vast te stellen. Plotselinge afwijkingen in je gemiddelden kunnen betekenen dat er iets uit balans is. Zie de volgende instructies:

De Orthostatische test uitvoeren met de ECG-meting vanaf je pols op je horloge.

- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent tijdens de test.
- Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of andere mensen die tegen je praten.
- We raden aan om de test regelmatig en op hetzelfde tijdstip van de dag uit te voeren, in de ochtend wanneer je net wakker bent, om vergelijkbare testresultaten te krijgen.

Kies op je horloge **Tests > Orthostatische test > Start test**. Het horloge begint te zoeken naar je hartslag. Wanneer je hartslag is gevonden, verschijnt **Ga liggen en ontspan je** op het display.

- Plaats je vinger licht op de knop linksboven (LICHT) op je horloge. Druk er niet op.
- Je kunt tijdens de test ontspannen zitten of op bed liggen. De positie moet altijd dezelfde zijn wanneer je de test doet.
- Het eerste gedeelte van de test duurt twee minuten. Probeer niet te bewegen.
- Na twee minuten krijg je een melding dat je moet gaan staan. Sta op en blijf **nog twee minuten staan** totdat het horloge weer een piepton geeft en de test is voltooid.



Als gaat staan, kun je de horlogeknop loslaten. Plaats je vinger zo snel mogelijk terug op de knop als je weer staat.

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

## De Orthostatische test uitvoeren met een gekoppelde Polar hartslagsensor

Gebruik een Polar H9/H10 hartslagsensor om de Orthostatische test uit te voeren (of een H6 of H7 hartslagsensor, als je die hebt).

- Maak de elektroden van de borstband vochtig en zorg dat de band goed aansluit op je borst.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent tijdens de test.
- Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of andere mensen die tegen je praten.
- We raden aan om de test regelmatig en op hetzelfde tijdstip van de dag uit te voeren, in de ochtend wanneer je net wakker bent, om vergelijkbare testresultaten te krijgen.

Kies op je horloge **Tests > Orthostatische test > Start test**. Het horloge begint te zoeken naar je hartslag. Wanneer je hartslag is gevonden, verschijnt **Ga liggen en ontspan je** op het display.

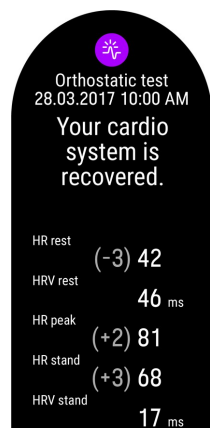
- Je kunt tijdens de test ontspannen zitten of op bed liggen. De positie moet altijd dezelfde zijn wanneer je de test doet.
- Het eerste gedeelte van de test duurt twee minuten. Probeer niet te bewegen.
- Na twee minuten krijg je een melding dat je moet gaan staan. Sta op en blijf **nog twee minuten staan** totdat het horloge weer een pieptoon geeft en de test is voltooid.

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

Als je horloge je hartslagsignaal niet kan ontvangen, verschijnt Test mislukt. Controleer in dat geval of de elektroden van de hartslagsensor vochtig zijn en of de stoffen borstband strak genoeg zit.

## Testresultaten

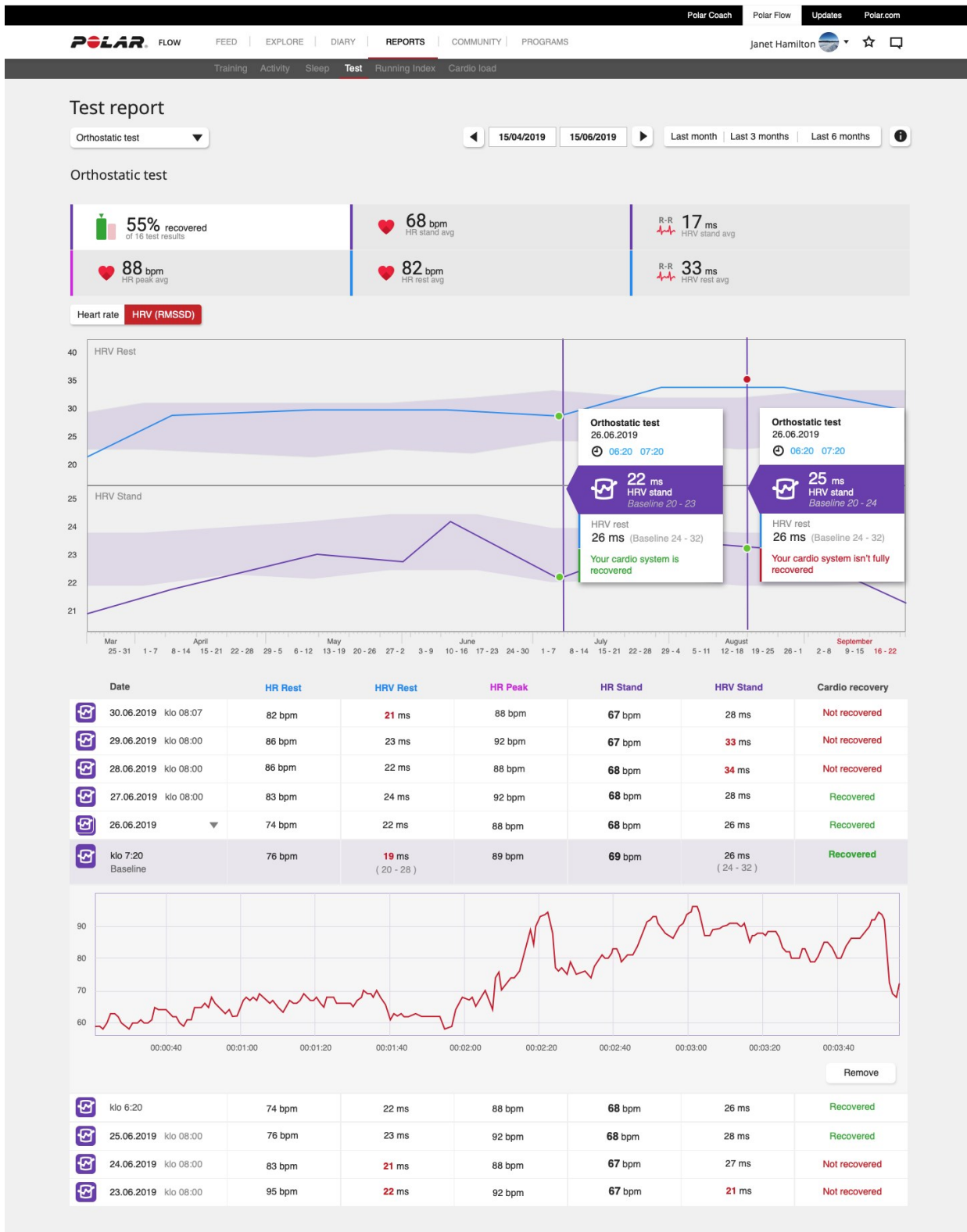
De test geeft je vijf verschillende waarden voor hartslag en hartslagvariabiliteit. Dit zijn:



- HF rust: Gemiddelde hartslag tijdens liggen
- HSV rust (RMSSD rust): Hartslagvariatie tijdens liggen
- HF piek: De hoogste hartslag die optreedt nadat je bent gaan staan.
- HF staand: Gemiddelde hartslag in staande houding.
- HSV staand (RMSSD staand): Hartslagvariabiliteit in staande houding

Bekijk je laatste testresultaat op je horloge in **Tests > Orthostatische test > Laatste resultaten**. Alleen je meest recente resultaat wordt getoond, en alleen je eerste succesvolle test van de dag wordt gebruikt in Recovery Pro. Het verschil tussen je waarden voor HF rust, HF piek en HF staand en je gemiddelden wordt tussen haakjes weergegeven, naast je laatste resultaat.

Ga naar de Flow webservice voor een visuele analyse van de resultaten van je Orthostatische test en kies de test in je Logboek om de details ervan te bekijken. Je kunt je testresultaten ook op de lange termijn volgen en eventuele afwijkingen van je basislijn ontdekken.



Als je minstens twee Orthostatische tests hebt uitgevoerd binnen een periode van 28 dagen, krijg je na de test feedback op je horloge over het herstel van je cardiovasculaire systeem.

Als je minstens vier tests hebt uitgevoerd binnen een periode van 28 dagen, wordt het laatste resultaat van je Orthostatische test vergeleken met je persoonlijke normale hartslagvariabiliteit (HSV). Je normale bereik wordt berekend op basis van de standaardafwijking van de testresultaten van de afgelopen 4 weken. Omdat de waarden van de hartslagvariatie zeer persoonlijk zijn, wordt het testresultaat nauwkeuriger naarmate er meer metingen worden verricht.

## Orthostatische test met Recovery Pro

De Orthostatische test vormt ook een integraal onderdeel van de functie [Recovery Pro](#) die aangeeft of je cardiovasculaire systeem is hersteld of niet. Deze functie vergelijkt de resultaten van je Orthostatische test met je basislijn die in de loop der tijd is bepaald, en houdt ook rekening met je subjectieve herstel en je lange trainingsgeschiedenis.



## WANDELTEST

De wandeltest is een eenvoudige, veilige en gemakkelijk te herhalen manier om je  $VO_{2max}$  te meten en om bij te houden hoe je aerobe conditie zich ontwikkelt. Inzicht in je aerobe conditieniveau vormt de basis voor een efficiënte training. De wandeltest is daarom een waardevol hulpmiddel voor iedereen, of je nou een gelegenheden- of regelmatige sporter bent. We raden aan om de test te doen als je met een trainingsprogramma begint, en hem om de drie maanden te herhalen. Je kunt hem natuurlijk ook vaker doen als je dat wilt.

De bedoeling is dat je in vijftien minuten zo ver loopt als je kunt - in een constant tempo. Dat wil zeggen, sneller dan je gebruikelijke, comfortabele wandelsnelheid. Probeer tijdens de warming-up je hartslag boven 65% van het maximum te brengen en probeer hem daar tijdens de test te houden. Je  $VO_{2max}$ -resultaat is gebaseerd op de afstand die je loopt, je hartslag tijdens de test en persoonlijke kenmerken (leeftijd, geslacht, lengte en gewicht). In principe geldt: hoe hoger je wandelsnelheid en hoe lager je hartslag, hoe beter je aerobe conditie.

### 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. Zorg er ook voor dat je lichamelijke instellingen - inclusief lengte, gewicht en leeftijd en of je je horloge om je linker- of rechterpols draagt - up-to-date zijn. We gebruiken ze bij de berekening van het resultaat. GPS (GNSS) wordt gebruikt om je snelheid te volgen, daarom moet de test buiten worden gedaan.

Doe de test op vlak terrein, atletiekbaan of weg in een locatie met vrij zicht op de hemel voor optimale GPS (GNSS)-prestaties. Vermijd routes met verkeerslichten of andere mogelijke hindernissen die je zouden kunnen dwingen te stoppen of af te remmen. Hoge gebouwen, tunnels, gedeeltelijk overdekte stadions en bomen kunnen ook de nauwkeurigheid van GPS (GNSS) beïnvloeden.

De omstandigheden voor het testen moeten telkens ongeveer gelijk zijn. Je kunt bijvoorbeeld het resultaat beïnvloeden als je de dag ervoor een intensieve trainingssessie hebt gehad of als je vlak voor de test zwaar hebt gegeten. Tijdens de test wandel je zo snel als je kunt, in een constant tempo. Ga niet hardlopen! Probeer je hartslag boven 65% van je maximale hartslag te houden. Er is geen bovengrens. Hoe groter de afstand is die je wandelt, des te nauwkeuriger je resultaat is. Als je hartslag te laag is, geeft je horloge je een seintje. Dit betekent dat je sneller moet wandelen om je hartslag te verhogen.

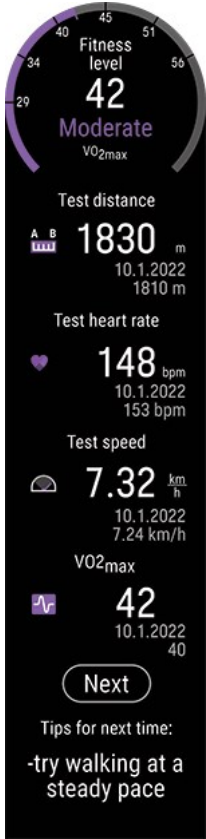
De wandeltest inclusief warming-up- en cooldownfasen neemt ongeveer 25 minuten in beslag. De test bestaat uit een warming-upfase (5 minuten), de testfase zelf (15 minuten) en een cooldownfase (5 minuten). Bekijk voordat je begint de instructies op je horloge in **Tests > Wandeltest > Procedure** nogmaals voor een gedetailleerd overzicht van de test, en voor instructies voor het uitvoeren ervan.

1. Ga naar **Tests > Wandeltest > Start** en blader naar beneden om een overzicht van de test te zien. Als je klaar bent om de test te starten, kies je **Volgende**.
2. Controleer de vragen over je gezondheid en antwoord bevestigend om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
3. Voor de test wordt het sportprofiel Wandelen gebruikt. Het wordt in de testweergave in een paarse kleur weergegeven. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge de signalen van je hartslagsensor en de GPS-satelliet heeft gevonden (het GPS-pictogram wordt groen).
4. Begin met een goede warming-up. Probeer je hartslag boven 65% van je maximale hartslag te brengen door in een snel en stevig tempo te wandelen. Volg de aanwijzingen op het display om de warming-up te voltooien.
5. Als je minstens 65% van je maximale hartslag hebt bereikt, of na een warming-up van minimaal drie minuten, kan je met de test beginnen. Kies **Start test** om de testfase te starten.
6. Houd je hartslag boven 65% van je maximale hartslag tijdens de test.
7. De testfase eindigt na 15 minuten. Druk op de knop OK om te bevestigen en ga verder met de cooldownfase.
8. Doe een cooldown door langzaam te lopen om je herstel te bevorderen.
9. Na afloop van de cooldownfase zie je de afstand die je gelopen hebt op het display.
10. Druk op de knop TERUG om je sessie te pauzeren; als de sessie is gepauzeerd houd je de knop TERUG ingedrukt om de sessie te beëindigen.

Tijdens de test: Je huidige hartslag en de hartslagwaarde waarboven je moet blijven worden bovenaan in het display getoond. Onderaan het display zie je de verstreken tijd.



## Testresultaten



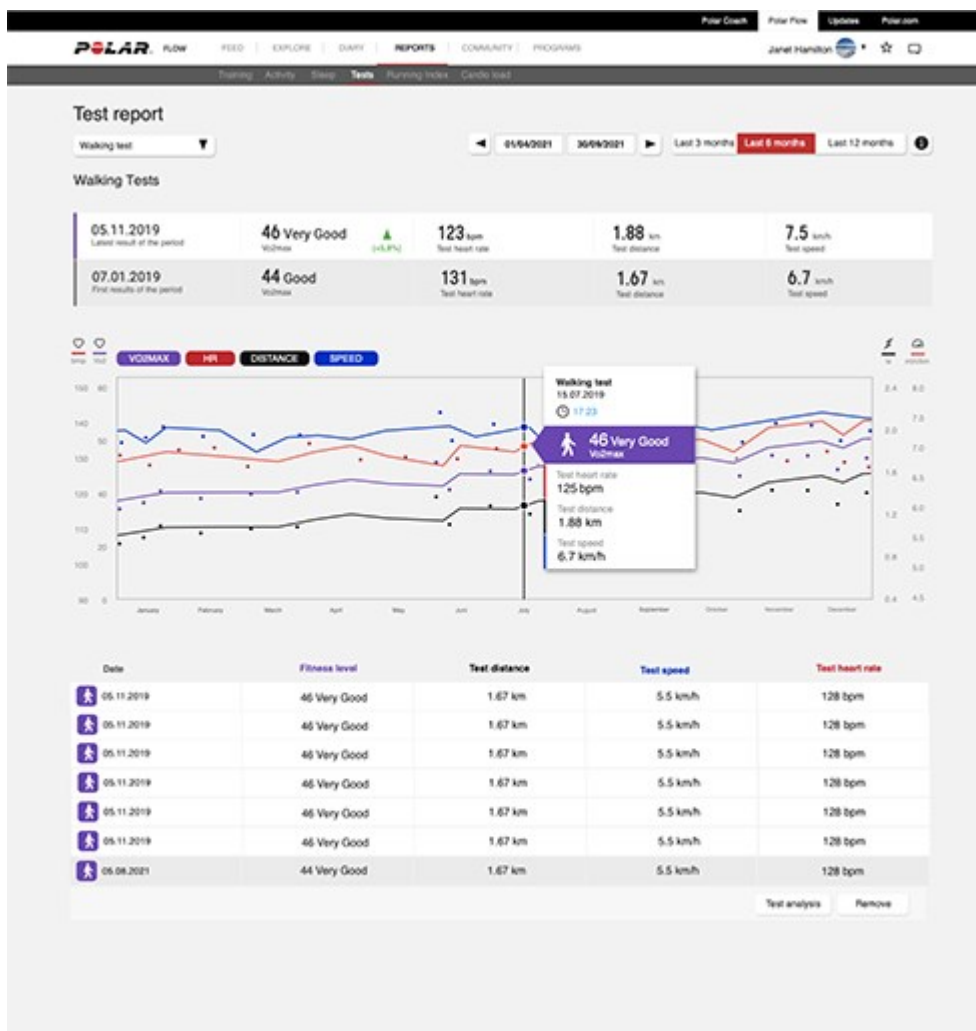
- In het testresultaat zie je je  $VO_{2max}$ . Het resultaat wordt ook ingedeeld op basis van geslacht en leeftijdsgroep, op een schaal van zeer laag tot uitstekend.
- Afstand test (de afstand die je tijdens de test hebt gelopen)
- Hartslag test (je gemiddelde hartslag tijdens de laatste 5 minuten van de test)
- Test snelheid/tempo (je gemiddelde snelheid/tempo tijdens de test)
- Tips voor de volgende keer (deze tips zijn bedoeld om de reproduceerbaarheid van de test te vergroten; ze worden alleen op je horloge getoond)

Je kunt je meest recente resultaat bekijken in **Tests > Wandeltest > Laatste resultaat**.

Let op: om je  $VO_{2max}$ -waarde op basis van je testresultaat 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 de waarde wilt updaten.

## 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.



## HERSTELTEST BENEN

De Hersteltest benen geeft inzicht in hoe je beenspieren zijn hersteld van de training en ook in hoe je explosieve kracht zich ontwikkelt. Gebruik de test ook om te controleren of je klaar bent voor snelheids- en krachttraining. Het is een veelgebruikte, eenvoudige en veilige test die je overal kunt uitvoeren en waarbij je alleen je Polar horloge nodig hebt.

In de test voer je drie countermovement jumps uit met een korte pauze tussen elke sprong. Je hurkt eerst snel naar beneden in een squat voordat je zo recht en zo hoog mogelijk omhoog springt. Deze sprong met tegenbeweging geeft je spieren veerkrachtige, elastische energie voor een maximale explosieve kracht. Het maakt de test ook makkelijker om te herhalen en minder gevoelig voor fouten.

Om feedback te krijgen over het herstel van je beenspieren moet je minimaal twee tests uitvoeren binnen een periode van 28 dagen om een basislijn vast te stellen. Vanaf de derde test binnen een periode van 28 dagen krijg je feedback over het herstel van je beenspieren. Als de hoogte van je sprong aanzienlijk lager is dan die van je basislijn, zijn je beenspieren niet volledig hersteld. We raden je aan de test zo vaak mogelijk te doen, want op hoe meer resultaten je basislijn wordt berekend, hoe betrouwbaarder deze is.

Bij het geven van verbale feedback houdt de test ook rekening met het herstel van je cardiovasculair systeem. Deze informatie wordt geleverd door de functie Recovery Pro of de functie Nightly Recharge, als je een van deze gebruikt.

## De test uitvoeren

Als je je ziek voelt of een blessure hebt, moet je de test niet doen. Toch moet vermoeidheid door training je er niet van weerhouden om de test te doen, want een van de doelen van de test is juist om te zien hoe goed je bent hersteld van het trainen. Als je veel traint en een verhoogd risico hebt op blessures of ziekte, kun je de Hersteltest benen dagelijks doen om uit te vinden wanneer je klaar bent voor wat de meer serieuze trainingen.

Bekijk de instructies op je horloge in **Tests > Hersteltest benen > Procedure** nogmaals voordat je begint voor een gedetailleerd overzicht van de test met instructies en animaties.

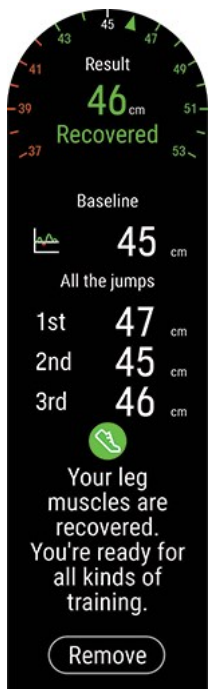
Als je klaar bent om de test te starten, ga je naar **Tests > Hersteltest benen** en kies je **Start**. Je moet drie sprongen maken. Het is belangrijk bij deze test dat je dezelfde soort sprongen kunt reproduceren, dus zorg ervoor dat je de test elke keer met dezelfde juiste techniek uitvoert.

1. Sta rechtop met je rug en benen gestrekt, en met je handen op je heupen. Let goed op de positie van je handen, want die is essentieel voor de nauwkeurigheid en reproduceerbaarheid. Houd je handen tijdens de test altijd op je heupen. Dit zorgt ervoor dat elke sprong correct wordt gemeten.
2. Als je een pieptoon hoort: Hurk snel naar beneden in een squat en spring explosief recht omhoog. Kom neer op de bal van je voeten, met gestrekte benen. Na elke pieptoon heb je 40 seconden om te springen.
3. Voor elke sprong zie je **WACHT**. Wacht met springen tot **SPRING** wordt weergegeven en je een pieptoon hoort.
4. Nadat je alle drie de sprongen met succes hebt uitgevoerd, wordt **Test voltooid** weergegeven.

## Testresultaten

Na de test zie je de hoogte van elke sprong, en het gemiddelde van de drie sprongen dat wordt gebruikt om je basislijn te berekenen. Je kunt je meest recente resultaat bekijken in **Tests > Hersteltest benen > Laatste resultaat**.

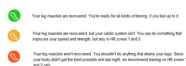
Het herstel van je beenspieren wordt gemeten door je testresultaat te vergelijken met je individuele basislijn: het voortschrijdend gemiddelde van je testresultaten over de afgelopen 28 dagen. Er wordt slechts één resultaat per dag gebruikt voor de berekening van de basislijn. Als je de test meerdere keren per dag doet, wordt alleen je beste resultaat van de dag gebruikt.



Het komt erop neer dat als de hoogte van je sprong aanzienlijk lager is dan die van je basislijn, je beenspieren niet volledig zijn hersteld. Je beenspieren zijn niet hersteld:

- Als je basislijn 28 cm of hoger is: Als je testresultaat 7% of meer onder je basislijn ligt.
- Als je basislijn minder dan 28 cm is: Als je testresultaat 2 centimeter of meer onder je basislijn ligt.

Een pictogram en feedback geven aan of je klaar bent voor snelheids- en krachttraining.



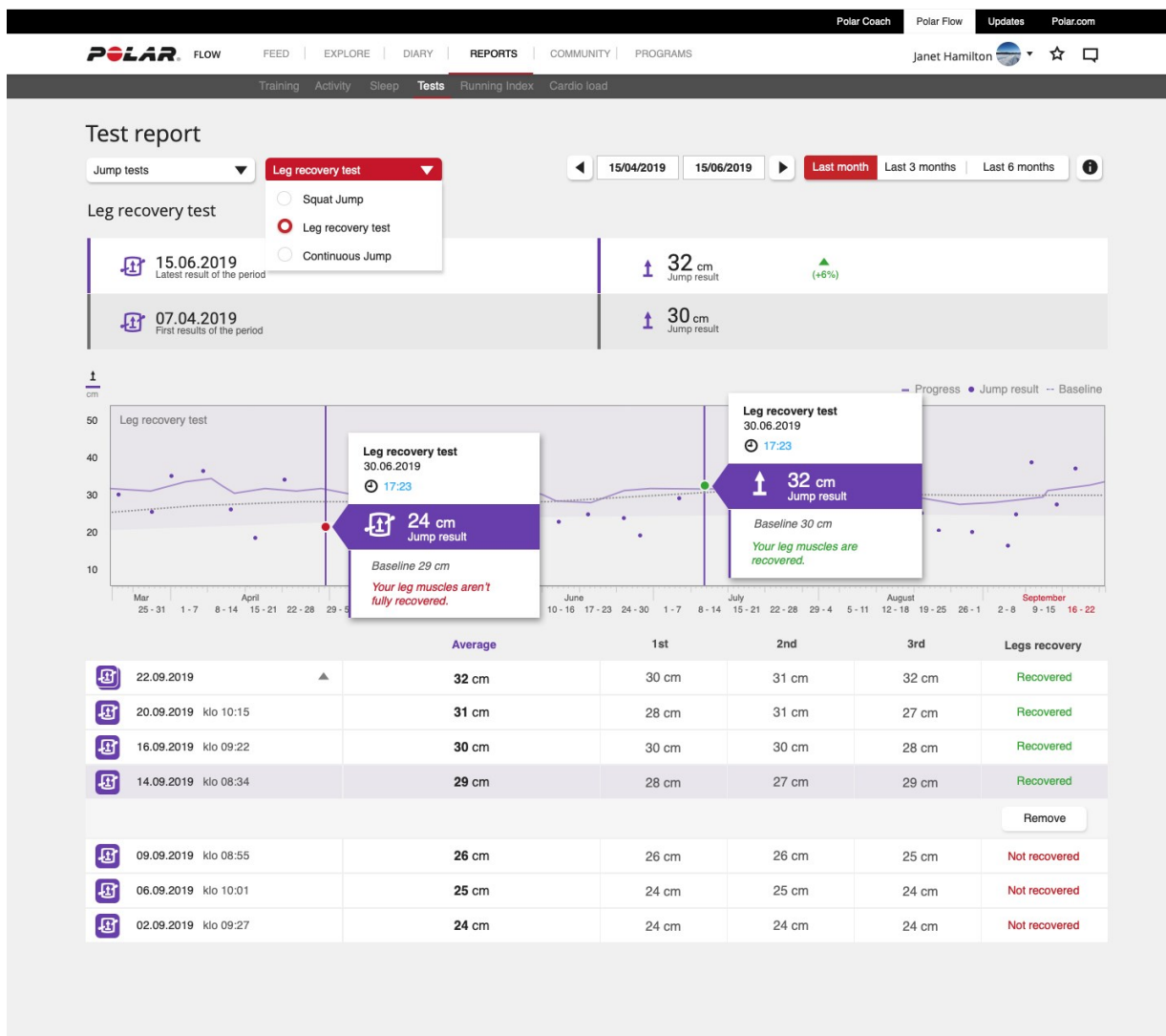
- Groen als je er klaar voor bent
- Oranje als je er klaar voor bent, met wat punten van overweging
- Rood als je er niet klaar voor bent

De informatie over het herstel van je beenspieren wordt aangevuld met informatie over het herstel van je cardiovasculair systeem. De volgende functies leveren deze informatie: Risico voor blessures en ziekte (gebaseerd op je cardiobelasting uit Training Load Pro), Recovery Pro, Orthostatische test en Nightly Recharge. Dit betekent dat je

horloge eerst controleert of de functie Risico voor blessures en ziekte actief is. Is dit niet het geval, dan controleert je horloge of je Recovery Pro gebruikt, daarna of je een Orthostatische test hebt uitgevoerd en ten slotte of je Nightly Recharge gebruikt. Als een van deze functies iets ontdekt dat van invloed is op het herstel van je cardiovasculair systeem, wordt dit verwerkt in de feedback die je krijgt.

## 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.



## PRESTATIETEST FIETSEN

De Prestatietest fietsen meet het maximale gemiddelde vermogen dat je 60 minuten kunt volhouden. De test wordt ook wel de test van je functionele drempelvermogen (FTP, functional threshold power) genoemd. De test kan worden gebruikt om je individuele vermogenszones voor fietsen te bepalen. Als je je individuele vermogenszones hebt bepaald, is het makkelijker om je training te optimaliseren. Met de test kun je ook de ontwikkeling van je fietsprestaties over een langere periode volgen.

Je kunt behalve de FTP-test van 60 minuten ook een kortere test doen (van 20, 30 of 40 minuten), in dat geval maken we een schatting van het resultaat dat je bij 60 minuten zou krijgen. Let op: het resultaat van de kortere tests kan minder nauwkeurig zijn dan het resultaat van de test van 60 minuten. Voor onervaren fietsers of als je herstelt van een blessure is een kortere test beter. Om de resultaten op langere termijn te kunnen vergelijken, moet je altijd hetzelfde type test doen.

We raden je aan een indoor bike met een vermogenssensor te gebruiken voor het meest nauwkeurige resultaat, maar je kunt de test ook buiten doen. Als je de test buiten doet, kan het verstandig zijn om een kortere test te doen, om stoppen en wijzigingen in het vermogen te minimaliseren. Kies een route op vlak terrein en vermijd verkeerslichten of andere omstandigheden die je laten stoppen.

Voor het uitvoeren van de Prestatietest fietsen heb je een compatibele fietsvermogenssensor nodig. Zie voor een volledige lijst van compatibele fietssensoren [Welke vermogenssensoren van andere fabrikanten zijn compatibel met de Polar Vantage M3?](#) De vermogenssensor moet ook zijn gekoppeld aan je horloge. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor gedetailleerde instructies over het koppelen.

## 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. De test is zeer veeleisend, dus doe hem niet als je je niet hersteld voelt van je eerdere training. Draag fietsschoenen en comfortabel zittende kleding die bewegingsvrijheid geeft.

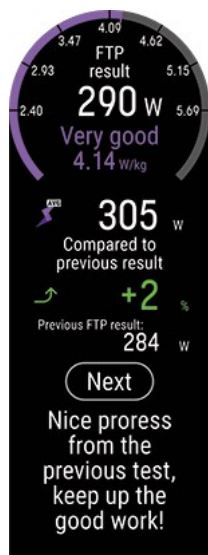
Controleer ook of je gewicht correct is ingesteld in je fysieke instellingen. Dit is belangrijk om je resultaten over een langere periode te kunnen vergelijken. In je eerste test geven we je een doelvermogen op basis van je achtergrondinformatie. Dit helpt je om een constante inspanning te kunnen leveren tijdens de test. Als je de test herhaalt, is het doel gebaseerd op je eerdere resultaten.

De fietstest bevat de volgende fasen: warming-up, test en cooldown. De warming-upfase is gebaseerd op vermogen en de cooldownfase is gebaseerd op hartslag. Opmerking: de warming-up- en cooldown-fase zijn optioneel. Je kunt ze als je wilt overslaan.

1. Ga op je horloge naar **Tests > Fietstest > Duur** en kies 20, 30, 40 of 60 minuten.
2. Ga dan naar **Tests > Fietstest > 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 sportprofiel voor indoor of outdoor fietsen. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge je fietsvermogenssensor heeft gevonden.
5. Tik op het display of druk op de knop OK om te beginnen.
6. De test begint met een warming-upfase. De warming-up aan het begin van de test houdt in dat je ongeveer 20 minuten in een comfortabel tempo rijdt. Neem 2-3 sprints waarin je voluit gaat op in het midden van de warming-up, elk van ongeveer 1 minuut met hersteltijd. Nu zou je goed opgewarmd moeten zijn en klaar om de test met maximale inspanning te doen. Kies je ervoor om een kortere warming-up te doen, neem daarin dan wel de snelle sprints en herstelmomenten op. In de warming-up kun je ook controleren of alles werkt zoals dat zou moeten en of je fiets optimaal voor je is afgesteld.
7. Kies na een goede warming-up **Start test**.
8. Versnel naar het maximale vermogen dat je denkt dat je de hele test kunt volhouden. De testweergave toont je vermogen in watt. De rode waarde geeft je huidige vermogen aan en de witte waarde je geschatte doelvermogen. Probeer je tempo dicht bij het doel te houden en zorg ervoor dat je gedurende de hele test op hetzelfde vermogen blijft zitten. Als je vertraagt, maakt dit de resultaten minder betrouwbaar.
9. De testfase eindigt nadat de vooraf ingestelde tijd is verstreken.

We raden aan om een cooldownfase te doen na de test.

## Testresultaten



Het testoverzicht toont je FTP-waarde die het vermogen in watt aangeeft, je maximale hartslag en je maximale zuurstofopname (VO2max). Je kunt je meest recente resultaat bekijken in **Tests > Fietstest > Laatste resultaat**.

Het delen van de FTP met het gewicht van de fietser levert een waarde op, de vermogen-gewichtsverhouding, die vergeleken kan worden met andere fietsers van hetzelfde geslacht. Hoe meer vermogen je met je huidige gewicht kunt produceren, hoe beter je vermogen-gewichtsverhouding is. Dit weerspiegelt je aerobe conditie. We gebruiken een vereenvoudigde resultatentabel met acht niveaus, variërend van ongetraind tot wereldklasse, voor de feedback op basis van je vermogen-gewichtsverhouding.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

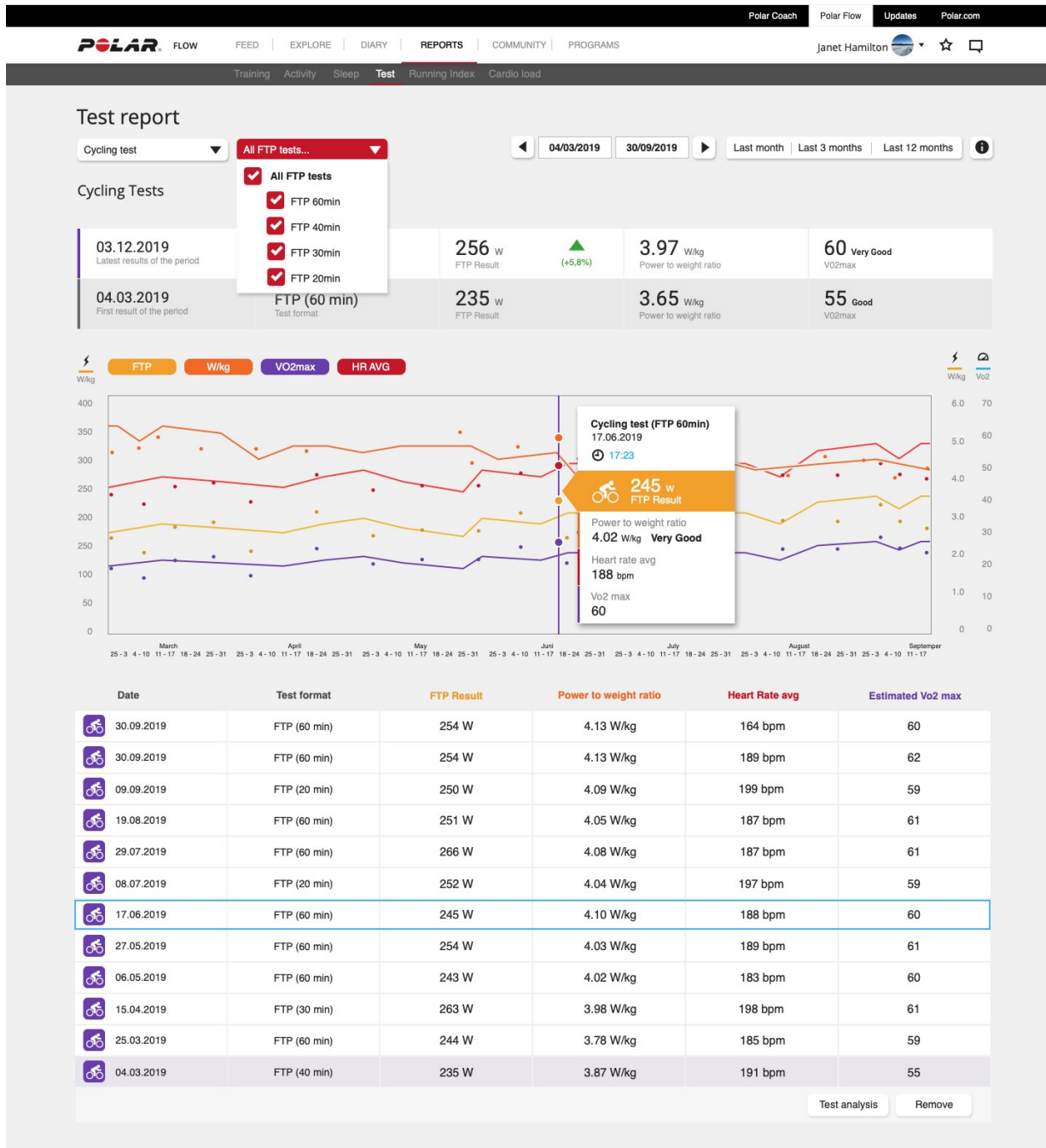
In je eerste test wordt het resultaat vergeleken met andere fietsers van hetzelfde geslacht. Als je de test herhaalt, wordt het resultaat vergeleken met je vorige testresultaten en wordt ook de testfeedback daarop gebaseerd.

We raden je aan om de maximale test elke drie maanden te herhalen, als je de Prestatietest fietsen 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.

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 fietssporten worden bijgewerkt met de nieuwe waarden.

## 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.



## 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 hardloepsporten 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  $_{\text{maximale}}$  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  $_{\text{maximale}}$  hartslag gebruikt bij het berekenen van je resultaten. Als je niet weet wat je  $_{\text{maximale}}$  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  $_{\text{maximale}}$  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.

De test maakt standaard gebruik van GPS om je snelheid bij te houden, maar je kunt de test ook uitvoeren met een Bluetooth-compatibele loopsensor of een STRYD-hardloopvermogensmeter. In dat geval wordt je snelheid gemeten door de sensor.



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



**Snelheid niet beschikbaar, geen GPS-signaal** 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 ( $VO_{2max}$ ). Als je de maximale test hebt uitgevoerd, wordt bovendien je maximale hartslag ( $_{max}$ 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 ( $VO_{2max}$ ) 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 ( $VO_{2max}$ ) op te nemen. De maximale aerobe snelheid (MAS) kan meestal slechts enkele minuten worden volgehouden.
- Je maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ) 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  $VO_{2max}$ -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 hardloopsporten 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.

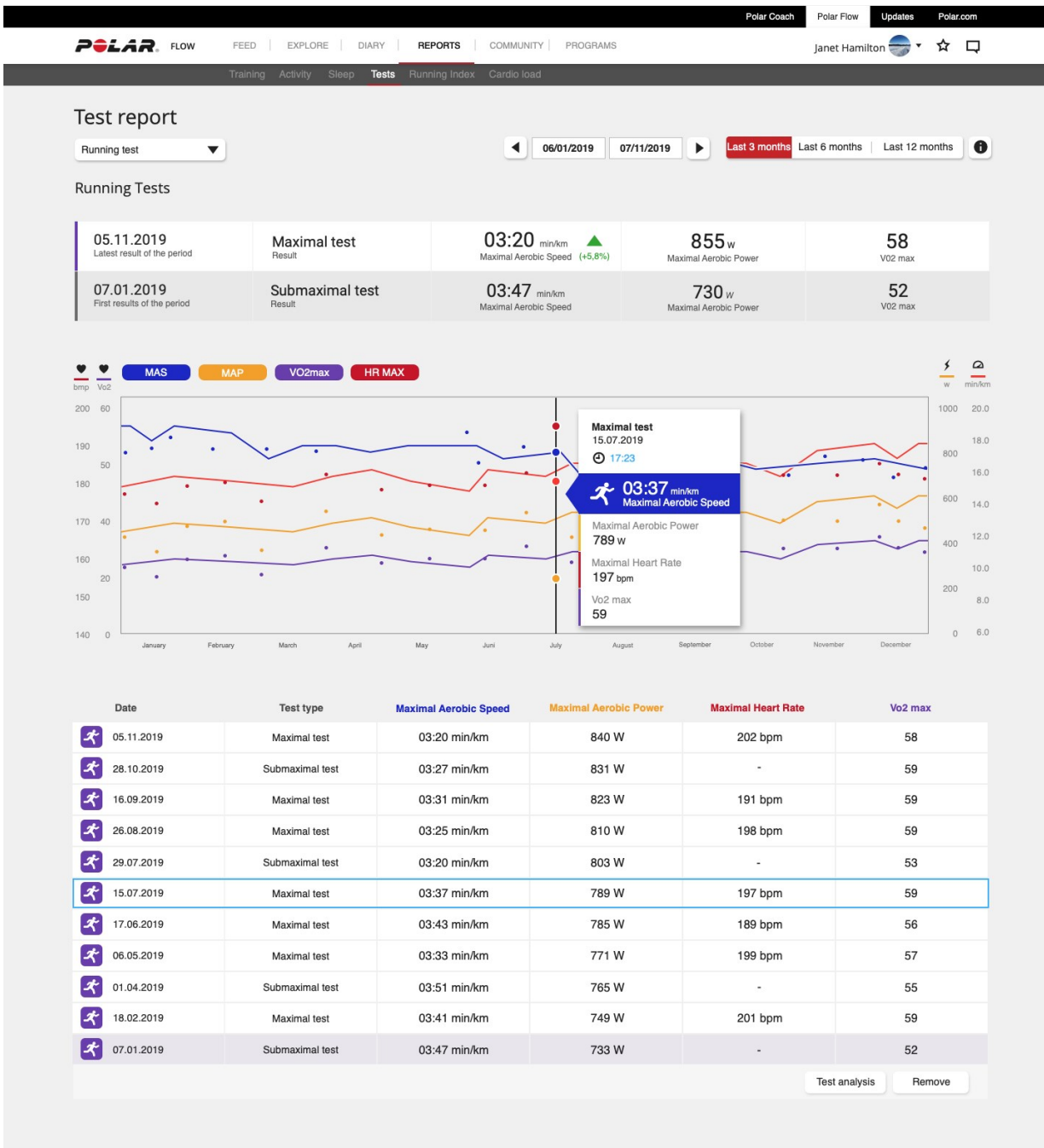
We raden je aan om de maximale test elke drie maanden te herhalen, als je de Prestatietest hardlopen wilt gebruiken om je vooruitgang bij te houden en je te helpen bij het kiezen van de juiste trainingsintensiteit. Zo ben je er zeker van dat je trainingszones altijd up-to-date zijn. Als je je vooruitgang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



## 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

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
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 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, submaximale tests, Polar Fitness Test).  $VO_{2max}$  is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als durlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

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

## 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

Als je horloge detecteert dat je wakker bent geworden, wordt je **Nightly Recharge status** getoond in de weergave Nightly Recharge. Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave Nightly Recharge te bladeren.



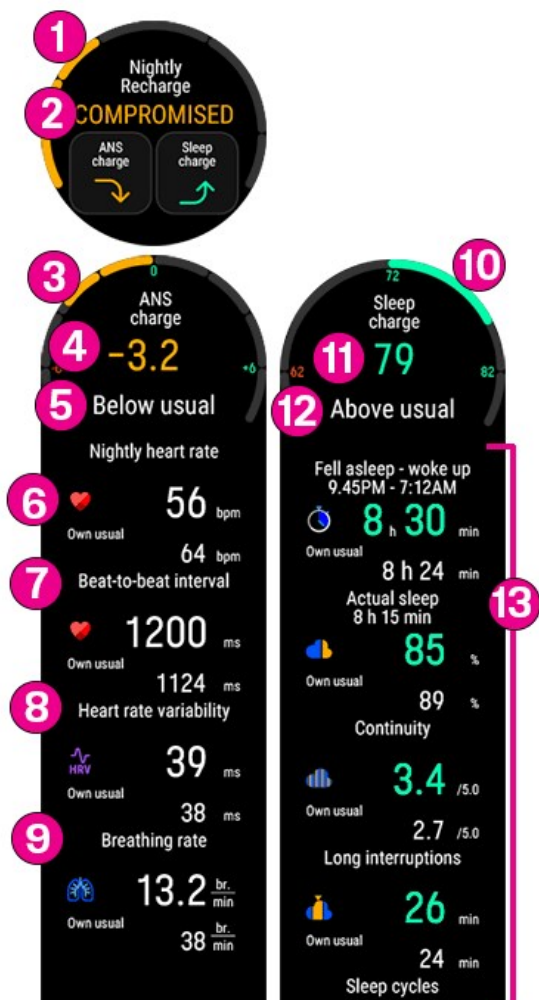
De Nightly Recharge status vertelt je hoe herstellend je nacht was. Bij het berekenen van je Nightly Recharge status wordt rekening gehouden met je scores voor **AZS-herstel** en **slaapherstel**. Je Nightly Recharge status heeft de volgende schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende –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



Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen als je horloge nog geen overzicht van je slaap heeft gemaakt. **Al wakker?** wordt weergegeven in de weergave Nightly Recharge nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. Bevestig door op te tikken. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je Nightly Recharge.

Tik op **AZS-herstel** of **Slaapherstel** om meer details te bekijken.

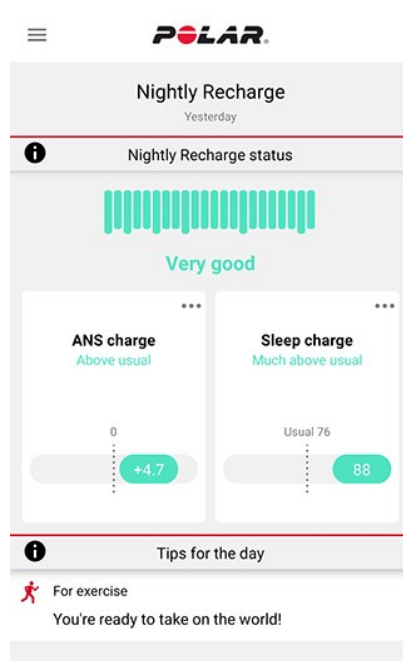
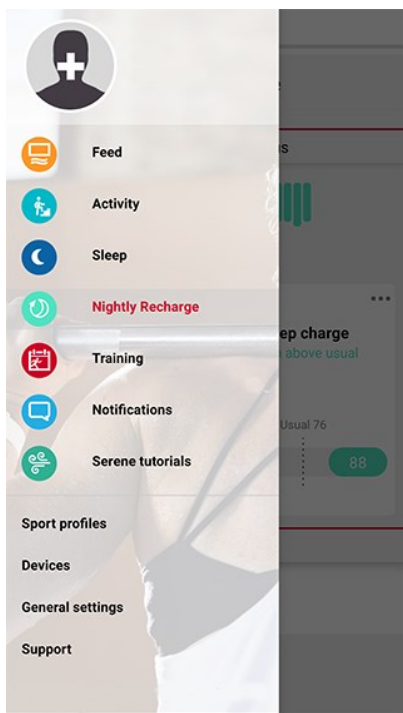




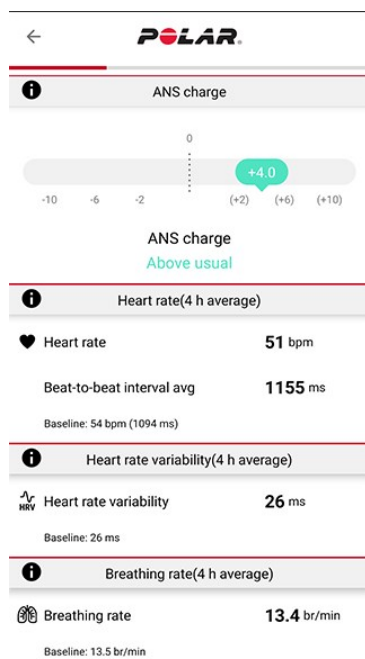
1. **Grafiek Nightly Recharge status**
2. **Nightly Recharge status** Schaalverdeling: zeer slecht – slecht – matig – voldoende – goed – zeer goed.
3. **Grafiek AZS-herstel**
4. **AZS-herstel** De schaal gaat van -10 tot +10. Je normale niveau ligt rond nul.
5. **Status AZS-herstel** Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
6. **Hartslag bpm (gemiddelde 4 u)**
7. **Hartslaginterval ms (gemiddelde 4 u)**
8. **Hartslagvariabiliteit ms (gemiddelde 4 u)**
9. **Ademfrequentie af./min (gemiddelde 4 u)**
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 slaapegegevens.** Raadpleeg "Slaapegegevens op je horloge" op pagina 84 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 slaapfase. 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 85 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

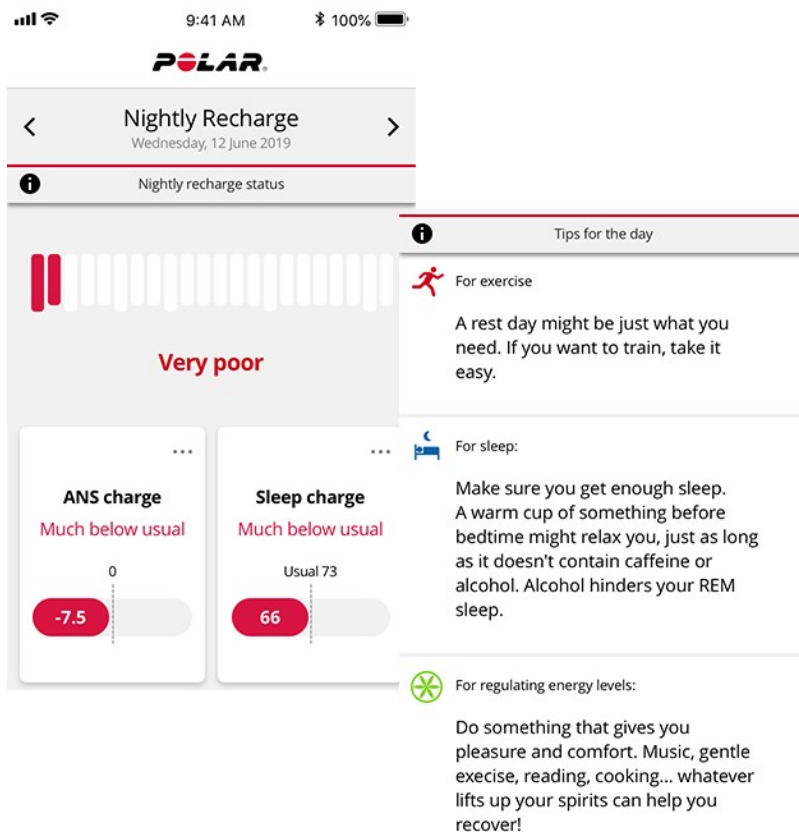
## Voor slapen

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 aspecten 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](#).

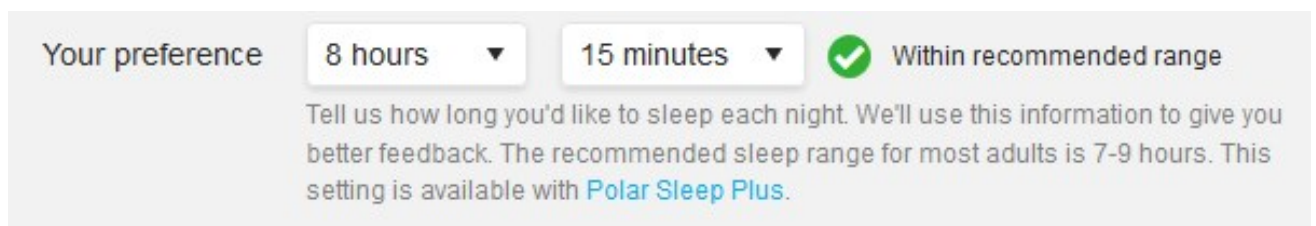
## SLEEP PLUS STAGES™ SLAAPREGISTRATIE

**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 slaapegegevens op de lange termijn in de Polar Flow webservice kun je je slaappatronen 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](https://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 hartslagreg.** te gaan en **Aan** of **Alleen 's nachts** te selecteren. 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.

Slaapegegevens op je horloge



Na het ontwaken kun je je slaapdetails bekijken via de weergave [Nightly Recharge](#). Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave Nightly Recharge te bladeren. Tik op **Slaapherstel** om meer details te bekijken. Het detailoverzicht van je slaapherstel bevat de volgende informatie:

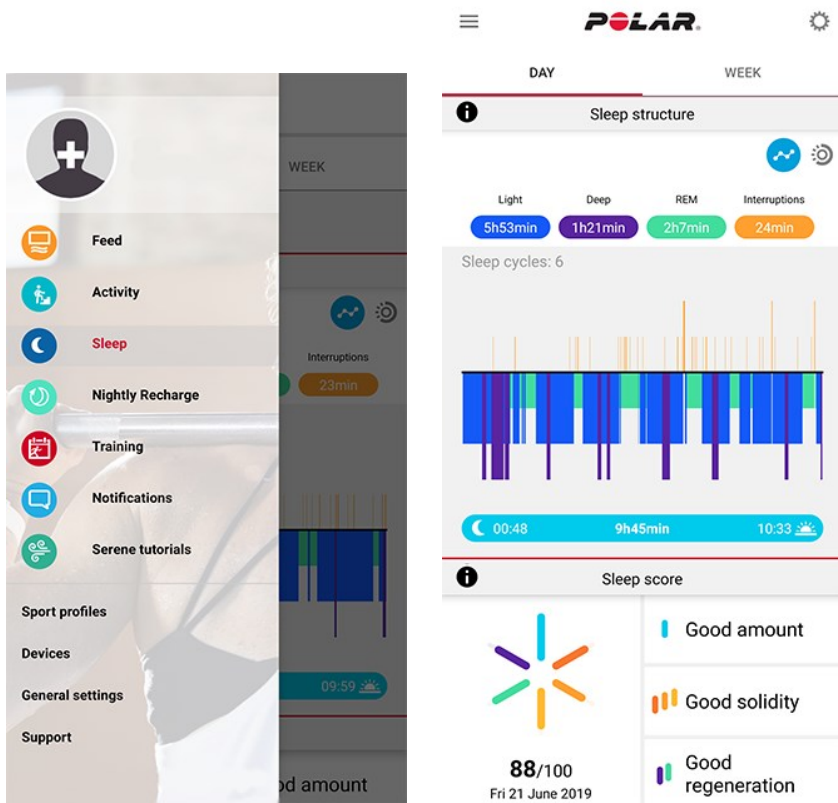
1. **Statusgrafiek slaapscore**
2. **Slaapscore (1-100)** Een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt als een cijfer.
3. **Slaapherstel** = Slaapscore vergeleken met je normale niveau. Schaalverdeling: ver onder normaal – onder normaal – normaal – boven normaal – ver boven normaal.
4. **Slaapduur** 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

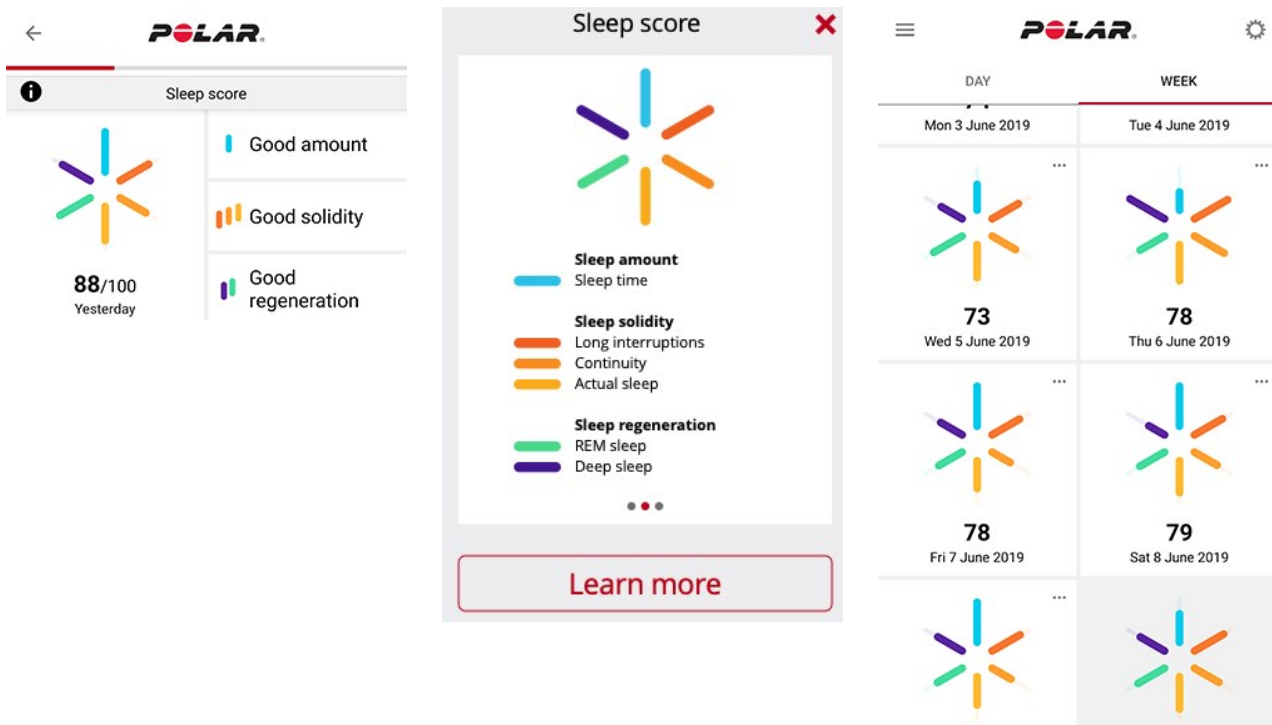
Hoe iemand slaapt, varieert per persoon. Vergelijk je slaapgegevens dus niet met anderen, maar volg je eigen slaappatronen om meer inzicht te krijgen in je slaap. Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app zodra je wakker bent om de gegevens van je afgelopen nacht te bekijken in Polar Flow. Volg 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

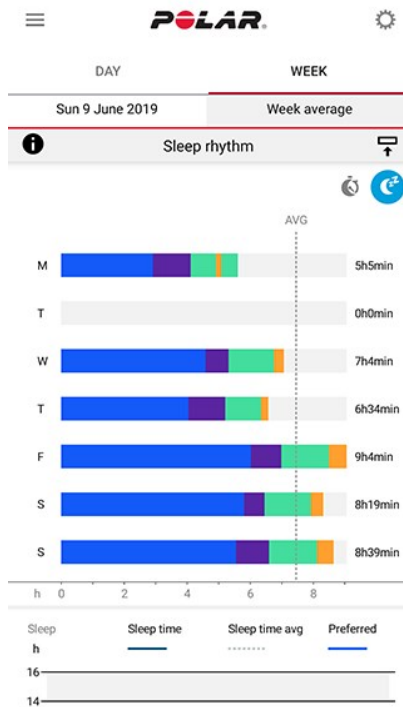
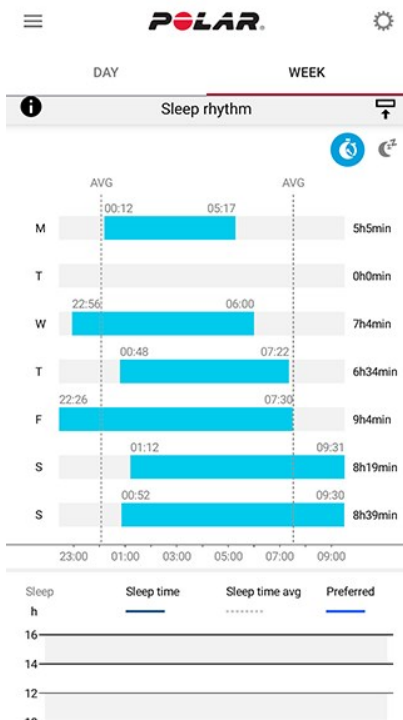
normale nacht zijn er meerdere korte en lange onderbrekingen. De lange onderbrekingen worden aangegeven met de oranje balken in de grafiek van je slaapopbouw.



De zes onderdelen van de slaapscore zijn gegroepeerd in drie thema's: hoeveelheid slaap (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 de cursor boven de slaapgrafiek te houden.



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

## SLEEPWISE™ INZICHT IN JE ALERTHEID OVERDAG

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 je 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.

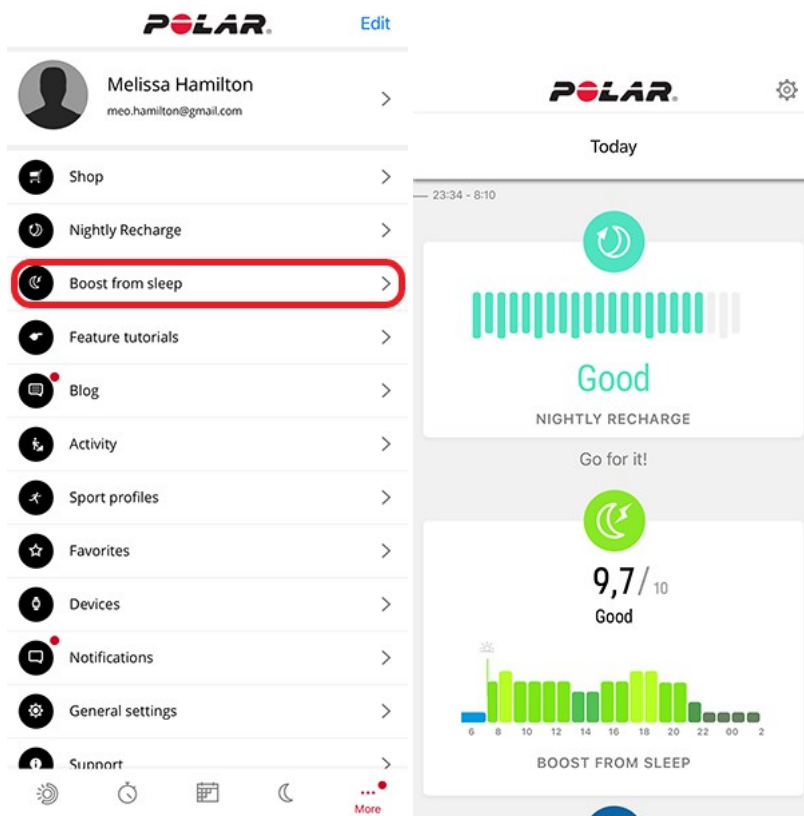
Om gepersonaliseerde feedback te krijgen dien je ervoor te zorgen dat je instelling voor **Gewenste slaapduur** overeenkomt met je werkelijke slaapbehoefte.

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

### Dagelijks Boosteffect van slaap in de Polar Flow app

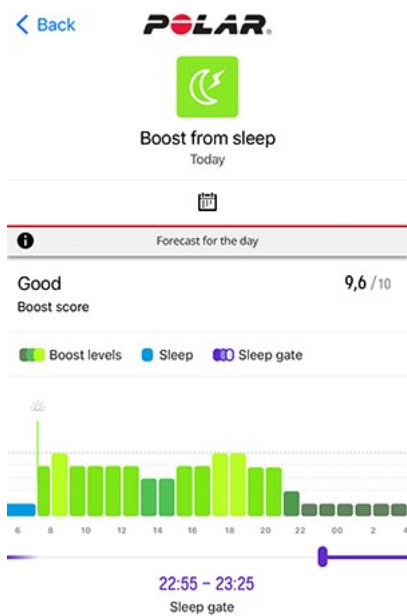
Denk eraan dat je ten minste vijf slaapresultaten in de laatste zeven dagen moet hebben om de prognoses voor je Boosteffect van slaap te zien. Als je je horloge niet hebt gedragen of als de slaapregistratie niet is gelukt, kun je in de app ook handmatig slaapduur toevoegen en zo het aantal slaapresultaten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



De weergave **Boosteffect van slaap** opent:





's Ochtends zie je een prognose voor hoe je boosteffect van slaap naar verwachting door de dag heen zal variëren, zodat je je activiteiten voor extra alertheid overeenkomstig kunt 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.

### Dagelijks Boosteffect van slaap op de Polar Vantage M3

Als je horloge detecteert dat je wakker bent geworden, wordt de prognose voor je Boosteffect van slaap getoond in de weergave **Boosteffect van slaap**. Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave Boosteffect van slaap te bladeren.



Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen als je horloge nog geen overzicht van je slaap heeft gemaakt. **Zzz...** wordt weergegeven in de weergave Boosteffect van slaap nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. **Al wakker?** verschijnt als je op het display tikt. Bevestig door op  te tikken. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je slaap.

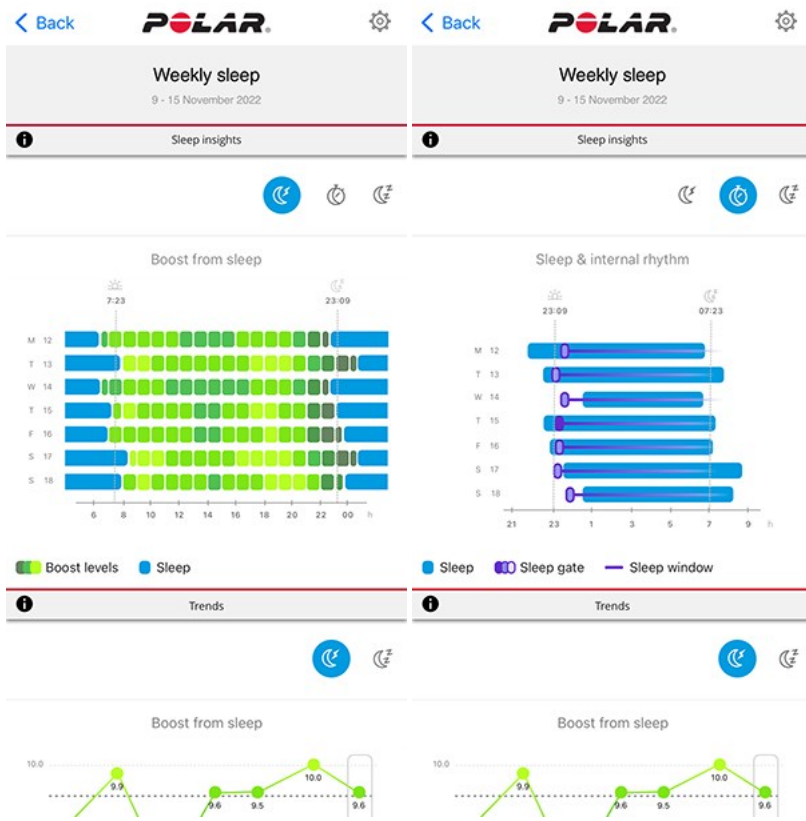
De weergave **Boosteffect van slaap** bevat de volgende informatie:



1. De grafiek **Boosteffect van slaap** laat zien wat het verwachte boosteffect van je recente slaap is gedurende de hele dag. Hoe lichter de kleur en hoger de balk, des te hoger het boostniveau. Tik op het display om meer details te zien.
2. **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 boostscore, bijvoorbeeld vanwege de weekends.
3. **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap viel en het moment dat je wakker werd en het tijd was om op te staan.
4. **Slaapscore (1-100)**: een score van je slaapduur en slaapkwaliteit, uitgedrukt in een cijfer.
5. **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.
6. **Identificeerbaarheid van bedtijdsuggestie** (1/3, 2/3 or 3/3): 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.

## 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 de weergave te openen.



De grafiek **Boosteffect van slaap** laat zien hoe je 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



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 slaaptkort 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.

## HUIDTEMPERATUUR 'S NACHTS

De functie **Huidtemperatuur 's nachts** houdt automatisch je huidtemperatuur bij als je slaapt. De functie vergelijkt vervolgens het resultaat met je gemiddelde over 28 dagen en toont de variatie ten opzichte van dat gemiddelde. Door de variaties in je huidtemperatuur bij te houden kun je veranderingen in je lichamelijke toestand bepalen.

In tegenstelling tot de lichaamstemperatuur, die meestal vrij stabiel is rond +37 graden Celsius (98,6 °F), kent de temperatuur van je huid veel meer variatie. Dit komt doordat het lichaam zijn kerntemperatuur regelt door de doorbloeding van de huid aan te passen. Ook omgevingsfactoren zijn van invloed op de huidtemperatuur. Een variatie van +1 graad Celsius / +1,8 graden Fahrenheit wordt als gebruikelijk beschouwd in de huidtemperatuur. Lagere temperaturen zijn vaak het gevolg van omgevingsfactoren, zoals een koudere kamertemperatuur of slapen met je hand boven de deken. Hogere temperaturen dan gebruikelijk kunnen misschien een teken zijn dat je op het punt staat ziek te worden. Hogere temperaturen kunnen er ook op wijzen dat je in de laatste fase van je menstruatiecyclus zit (ovulatie- en luteale fase).

De huidtemperatuurfunctie kan niet worden gebruikt als thermometer: de functie toont geen absolute temperatuurwaarden, alleen de variatie op je gemiddelde huidtemperatuur. Als je je niet lekker voelt, controleer je je lichaamstemperatuur met een thermometer.



De temperatuurmetingsfunctie en de gegevens daarvan zijn niet bedoeld voor medische doeleinden, diagnose of behandeling.

### Aan de slag met de functie Huidtemperatuur 's nachts




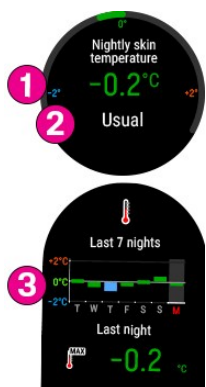
1. Meting van de huidtemperatuur 's nachts werkt alleen als je continue hartslagmeting hebt ingeschakeld. Ga naar **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting** te gaan en kies **Aan** of **Alleen 's nachts**.
2. Maak de horlogeband strak genoeg vast om je pols en draag het horloge tijdens je slaap. Zie [Hartslagmeting aan de pols](#) voor meer informatie over het dragen van je horloge.
3. Je moet je horloge **drie nachten** dragen voordat de resultaten van je huidtemperatuurmeting 's nachts worden weergegeven op je horloge. Na drie nachten is je gemiddelde huidtemperatuur bekend. Deze wordt weergegeven als je **basislijn** (referentiepunt). De basislijn wordt berekend over de afgelopen 28 nachten.

### Huidtemperatuur 's nachts op je horloge

Als je horloge detecteert dat je wakker bent geworden, vergelijkt het de tijdens je slaap gemeten huidtemperatuur met je gemiddelde huidtemperatuur. Je horloge geeft de variatie ten opzichte van dat gemiddelde aan. Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave **Huidtemperatuur 's nachts** te bladeren.



Je kunt de slaapregistratie ook handmatig stoppen als je horloge nog geen overzicht van je slaap heeft gemaakt. **Zzz...** wordt weergegeven in de weergave Huidtemperatuur 's nachts nadat je horloge ten minste vier uur slaap heeft gedetecteerd. **Al wakker?** verschijnt als je op het display tikt. Bevestig door op  te tikken. Je horloge maakt dan meteen een overzicht van je slaap. Als je slaap niet is herkend, is de huidtemperatuur niet beschikbaar.



De weergave Huidtemperatuur 's nachts bevat de volgende informatie:

1. Variatie ten opzichte van je gemiddelde huidtemperatuur.
2. Je huidtemperatuurmeting vergeleken met jouw persoonlijke trend. Schaal: **Onder persoonlijke trend** – **Gelijk aan persoonlijke trend** – **Boven persoonlijke trend** – **Ver boven persoonlijke trend**.

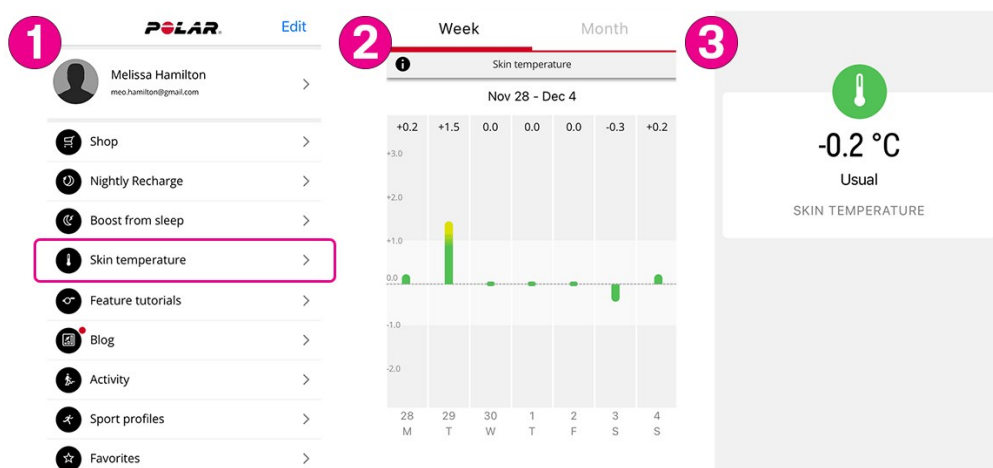
Een variatie van  $\pm 1$  graad Celsius of  $\pm 1,8$  graden Fahrenheit wordt als **Gelijk aan persoonlijke trend** beschouwd. Een variatie ten opzichte van je gemiddelde huidtemperatuur van meer dan  $+2$  graden Celsius or  $+3,6$  graden Fahrenheit wordt beschouwd als **Ver boven persoonlijke trend**.

3. Een grafiek met de huidtemperatuurmetingen van de laatste 7 nachten.

## Huidtemperatuur 's nachts in de Polar Flow app

Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app om je huidtemperatuurgegevens te bekijken in de app. Let op: je moet je horloge synchroniseren vanuit de Polar Flow app. De huidtemperatuurgegevens kunnen niet worden gesynchroniseerd met de Polar FlowSync software op je computer.

In de Polar Flow app kies je **Huidtemperatuur** in het menu (1). In de weergave **Huidtemperatuur** (2) kun je het resultaat van de meting van de afgelopen nacht bekijken en ook zien hoe je huidtemperatuur in de loop van een **week** of **maand** varieert. Je kunt ook het resultaat van de meting van afgelopen nacht bekijken op de kaart in je **Logboek** (3). Klik op de kaart om de weergave **Huidtemperatuur** te openen.



## 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 laat je kiezen uit verschillende soorten dagelijkse workouts.

## Hoe wordt je conditieniveau bepaald?

Je conditie wordt per workoutsuggestie bepaald op basis van je:

- Trainingsgeschiedenis (gemiddelde wekelijkse benutting van je hartslagzones in de afgelopen 28 dagen)
- VO2max (via [Fitness Test](#) op je horloge)
- [Trainingsachtergrond](#)

Je kunt zonder trainingsgeschiedenis beginnen met het gebruik van de functie. FitSpark werkt echter 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 cardio sessies 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 cardio sessies uitvoeren met elk gewenst sportprofiel op je horloge.

Krachtsessies 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.

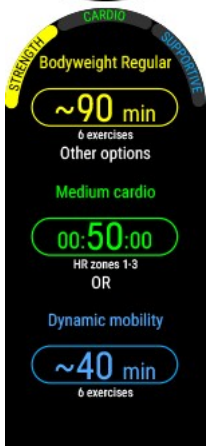
Ondersteunende sessies zijn workouts op basis van circuittraining bestaande uit kracht- **en** mobiliteitsoefeningen met tijdbegeleiding.

## FitSpark op je horloge

Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave **FitSpark trainingsbegeleiding** te bladeren.



Tik op het display om de suggesties voor de workouts te bekijken. De workout die het beste bij jou past op basis van je trainingsgeschiedenis en conditieniveau wordt als eerste weergegeven. Blader omhoog om andere workoutsuggesties te bekijken.



Tik op de voorgestelde workout om een gedetailleerde uitsplitsing van de workout te bekijken. Veeg omhoog om de oefeningen van de workout te bekijken (krachttraining en ondersteunende training) en tik op de afzonderlijke oefening voor gedetailleerde instructies over de uitvoering ervan.

Tik op **Start** om de voorgestelde workout te kiezen, kies vervolgens het sportprofiel dat je wilt gebruiken om de trainingssessie te starten.



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

## 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.

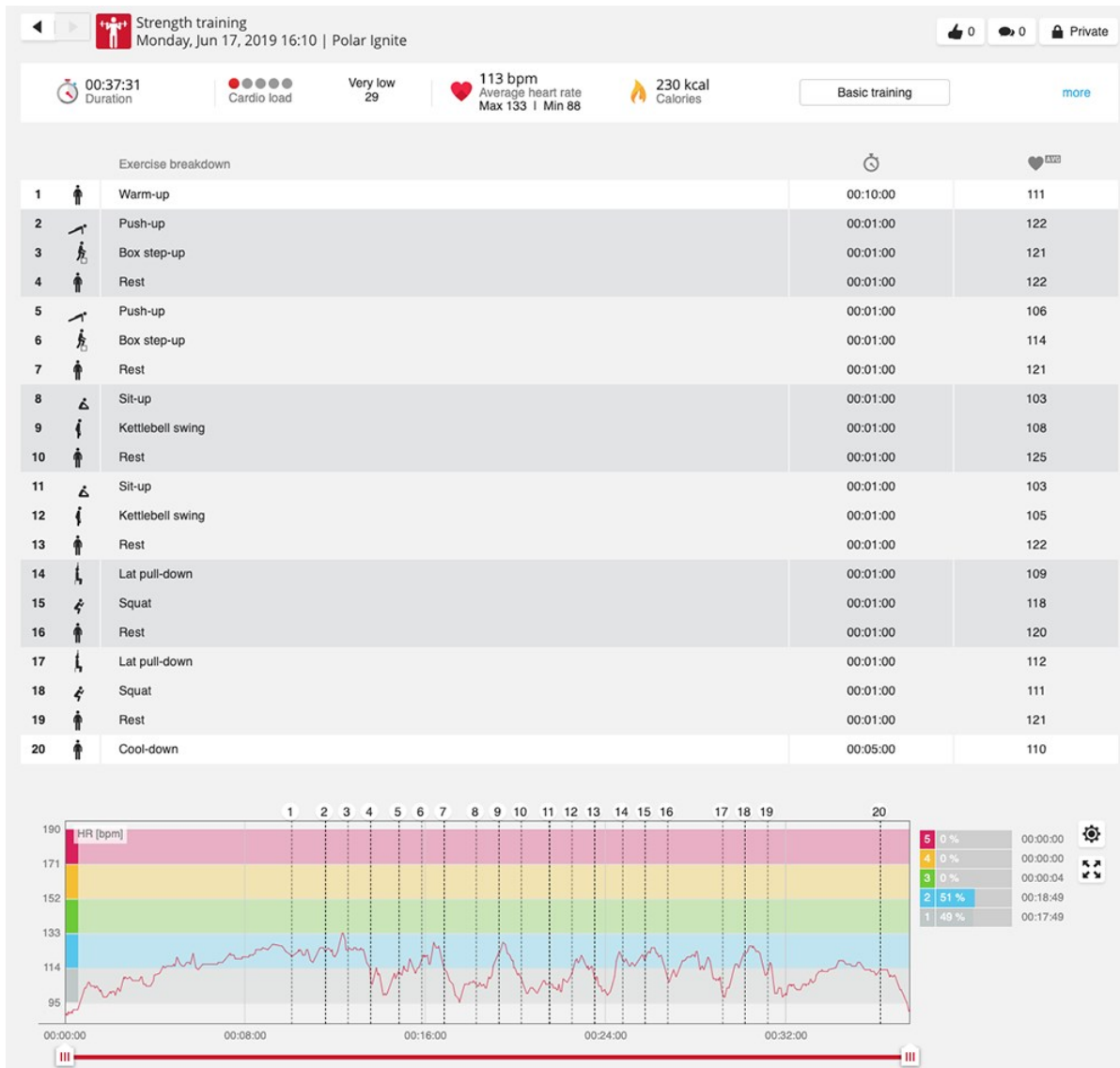
Krachttrainingssessies en ondersteunende trainingssessies zijn gebaseerd op kant-en-klare workoutschema's met animaties van oefeningen en actuele stapsgewijze begeleiding. Alle sessies werken met een timer en trillingen om je te laten weten wanneer het tijd is om naar de volgende fase te gaan. Houd elke 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 trainingsfasen overslaan of de volgorde van de fasen aanpassen.



De functie [Sprakbegeleiding](#) zorgt ervoor dat je je kunt concentreren op je trainingsdoel door begeleiding tijdens de trainingsfasen rechtstreeks naar je hoofdtelefoon te sturen.

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 cardio doelen 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.

## INSPANNING-RUSTGIDS GEBASEERD OP JE HARTSLAG

Optimaliseer je trainingsritme en -efficiëntie om je workouts zo effectief mogelijk te maken. De functie Inspanning-rustgids analyseert je hartslag tijdens de inspannings- en rustfasen van een trainingssessie en geeft je een persoonlijk advies over het optimale moment om weer met de inspanningsfase te starten. De functie detecteert automatisch je hoogste hartslag tijdens een set, houdt ook je hartslag tijdens de rustfase in de gaten en vertelt je wanneer je voldoende bent hersteld om aan je volgende set te beginnen.

Als je de functie Inspanning-rustgids tijdens je trainingen wilt gebruiken, moet je de trainingsweergave Inspanning-rustgids hebben toegevoegd aan het sportprofiel waarin je hem wilt gebruiken. De trainingsweergave Inspanning-rustgids is standaard ingeschakeld in de volgende sportprofielen: Krachttraining, Circuittraining, High-intensity interval training, Functional training, Bootcamp en Kettlebell. Je kunt deze trainingsweergave aan elk sportprofiel toevoegen in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of webservice.



## Trainen met de Inspanning-rustgids

Begin je trainingssessie met een goede warming-up om de voordelen van je training te maximaliseren. Een warming-up verbetert de effectiviteit van je workout en vermindert het risico op blessures. **Start de inspanning-rustgids als je klaar bent om met de inspanningsfase van je training te beginnen.** Gebruik de knoppen OMHOOG en OMLAAG om naar de trainingsweergave Inspanning-rustgids te bladeren en druk op OK om de functie in te schakelen.

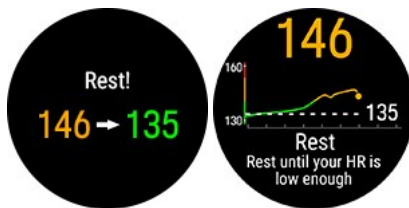


### Aanwijzingen op het display

De trainingsweergave Inspanning-rustgids toont je huidige hartslag en je realtimehartslaggrafiek. De verschillende kleuren geven de hartslagzone aan waarin je traint. De volgende aanwijzingen begeleiden je tijdens de inspannings- en rustfasen van je trainingssessie.



**Verhoog je hartslag** wordt getoond als je je hartslag moet verhogen om met de inspanningsfase te beginnen. Wanneer je hartslag voldoende is verhoogd en je met de inspanningsfase kunt beginnen, zie je op het display **Inspanning** verschijnen. Nadat je de set hebt voltooid, detecteert je horloge automatisch dat de inspanningsfase is afgelopen, en het detecteert ook automatisch de hoogste hartslag die tijdens de inspanningsfase is bereikt. Je kunt de inspanningsfase ook handmatig beëindigen door op OK te drukken.



**Rust tot je hartslag laag genoeg is** wordt weergegeven op het display en het horloge geeft met een trilling aan als hetde gewenste herstelhartslag heeft bepaald. Tijdens de rustfase zie je op het display je huidige hartslag en de gewenste herstelhartslag. De stippellijn in de realtime hartslaggrafiek geeft de herstelhartslag aan. De minimale rusttijd is 20 seconden. Als je de gewenste herstelhartslag eerder bereikt, zie je **Rust een paar seconden langer uit** op het display.



Als de rustfase niet kan worden bepaald op basis van je hartslag, wordt een rustfase op basis van tijd weergegeven. **Inspanningstijd afgelopen. Tijd om uit te rusten** verschijnt op het display. Daarna zie je een afteltimer van 30 seconden.



**Inspanning!** wordt weergegeven op het display en het horloge geeft met een trilling aan dat je voldoende hersteld bent en het tijd is voor de volgende set.

**Als je de functie wilt uitschakelen**, druk je in de weergave Inspanning-rustgids op de knop TERUG. **Inspanning-rustgids stoppen?** verschijnt. Druk op OK om bevestigen. Als je de Inspanning-rustgids stopt, stopt de training niet.





Vooraf bij krachttraining voer je activiteiten uit die extreme druk op je polsen geven, zoals gewichtheffen of pull-ups. Dat maakt het moeilijker om je hartslag met voldoende nauwkeurigheid vanaf je pols vast te stellen. Daarom raden we aan een Polar H10 hartslagsensor of een Polar Verity Sense optische hartslagsensor te gebruiken. Deze leveren een zeer nauwkeurige hartslagmeting en zorgen zo voor een optimale werking van de functie Inspanning-rustgids.

Meer ontdekken over [Inspanning-rustgids](#).

## SERENE™ GELEIDE ADEMHALINGSOEFENING

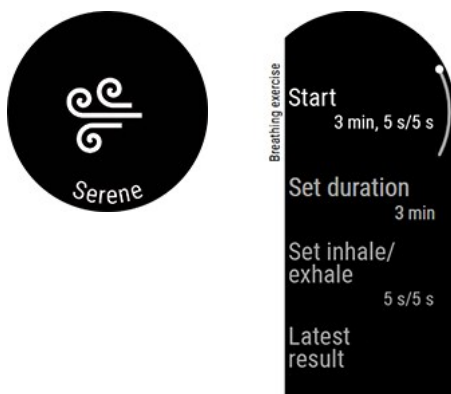
Serene™ is een **geleide oefening voor diepe ademhaling** die je helpt je lichaam en geest te ontspannen en stress de baas te blijven. Serene begeleidt je bij het langzaam en regelmatig ademen - **zes ademhalingen per minuut**, de optimale ademfrequentie voor een **stressverminderend effect**. Als je 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 ademoefening stil kunt houden. Zo kun je goed ontspannen en kan je Polar horloge de effecten van je sessie nauwkeurig meten.

1. Draag je horloge strak, net boven het polsgewricht.
2. Ga ontspannen zitten of liggen.
3. Kies op je horloge **Serene** en daarna **Starten** om de ademoefening 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 je bevindt.

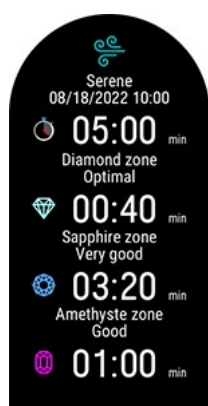
7. Na de oefening worden de resultaten weergegeven op je horloge in de vorm van de tijd die je in de verschillende sereniteitszones hebt doorgebracht.



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 ongeveer 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 ademoefening

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



Lees meer over de Serene™ geleide ademoefening 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-trainingssessie 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 koolhydraten reminder**.
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-trainingssessie 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, als 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-trainingsmodus te gaan.



**Eet koolhydr.!** wordt weergegeven op het display, vergezeld van trillingen en geluid, als 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-trainingsmodus te gaan.



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

Meer ontdekken over [FuelWise™](#)

## 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 heuveltrainingssessies. 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-sigitaal 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:

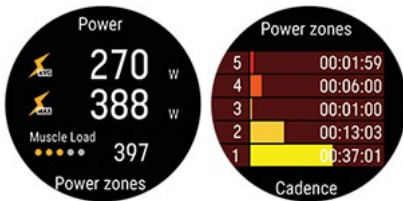


- Maximaal vermogen
- Gemiddeld vermogen
- Vermogen ronde
- Maximaal vermogen ronde
- Gemiddeld vermogen automatische ronde
- Maximaal vermogen automatische ronde

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)

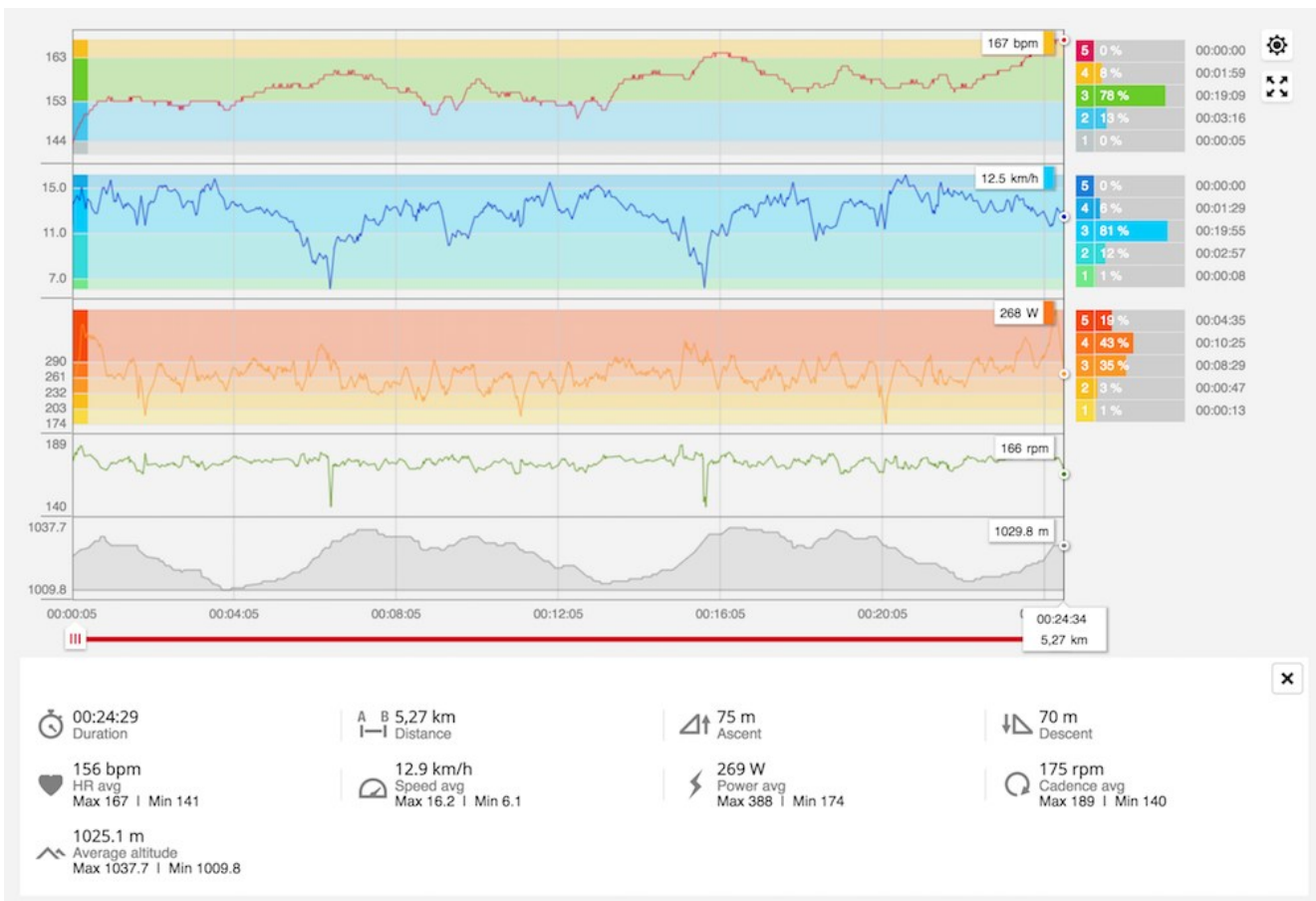
Na je trainingssessie kun je in het trainingsoverzicht op je horloge het volgende zien:



- 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 RUNNING PROGRAM

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

Programma's zijn leverbaar voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathonevenementen. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouw, Opbouwen en Afbouwen. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te ontwikkelen en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Hardlooptrainingssessies worden in vijf typen onderverdeeld: rustig joggen, middellangeafstandsliep, langeafstandsliep, tempoliep en interval. Alle sessies bevatten warming-up-, trainings- en cooling-downfasen voor een optimaal resultaat. Bovendien kun je kiezen tussen kracht-, romp- en mobiliteitstrainingen om je ontwikkeling te ondersteunen. Elke trainingsweek bestaat uit twee tot vijf hardloepsessies en de totale duur van de wekelijkse hardlooptrainingssessies 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 Running Program in deze [uitgebreide gids](#). Of lees meer over hoe je aan de slag gaat met het [Running Program](#).

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

[Aan de slag](#)

[Running Program gebruiken](#)

## Polar hardloopprogramma maken

1. Ga als volgt te werk in de Flow webservice op [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum 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 oefeningen 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 je vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar hebt, worden deze vragen vooraf ingevuld.

## Trainings sessie voor hardloopdoel starten

Zorg ervoor dat je het doel van je trainingssessie hebt gesynchroniseerd 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 (VO<sub>2</sub>max). 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<sub>max</sub> te hebben ingesteld.

De Running Index wordt berekend tijdens elke trainingssessie waarbij de hartslag wordt gemeten en de GPS-functie is ingeschakeld/de loopsensor wordt gebruikt en waarbij de volgende voorwaarden van toepassing zijn:

- Het gebruikte sportprofiel is een hardlooptype (Hardlopen, Road running, Trail running, enz.)
- Het tempo moet 6 km/u / 3,7 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 kan je tweemaal stoppen, bijvoorbeeld voor verkeerslichten, zonder de berekening te verstoren. Na je sessie toont je horloge een Running Index-waarde en slaat het resultaat op in het trainingsoverzicht.

Als je een Bluetooth-compatibele loopsensor gebruikt tijdens een hardlooptraining en GPS is uitgeschakeld, moet de sensor worden gekalibreerd voordat er een Running Index-resultaat kan worden weergegeven.



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

Vergelijk je resultaat met de onderstaande tabel.

## Kortetermijnanalyse

### 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
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.

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 hardloopprestaties over een langere periode verbeterd zijn. 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 tijd die een loper op een bepaalde afstand bij maximale 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

## SMART CALORIES

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

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

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

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

## TRAININGSEFFECT

Trainingseffect 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 Polar Flow app en de Flow webservice.** Trainingseffect verschijnt als je in totaal ten minste 10 minuten in de [hartslagzones](#) hebt getraind.

De feedback wordt gebaseerd op hartslagzones. Er wordt bekeken hoe lang je in elke zone doorbrengt en hoeveel calorieën je in elke zone verbruikt.

In de onderstaande tabel worden de verschillende opties voor Trainingseffect beschreven.

Feedback	Effect
Maximale training+	Wat een sessie! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie heeft ook je weerstand tegen vermoeidheid verhoogd.
Maximale training	Wat een sessie! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een sessie! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie heeft ook je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden merkbaar verhoogd.
Tempo- en maximale training	Wat een sessie! Je hebt je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden merkbaar verhoogd. Deze sessie heeft ook je snelheid en efficiëntie verbeterd.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange sessie! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden. Deze sessie heeft ook je weerstand tegen vermoeidheid verhoogd.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden. Deze sessie verbeterde 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 verbeterde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen vol te houden.
Constance training +	Uitstekend! Deze lange sessie verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Het heeft ook je weerstand tegen vermoeidheid verhoogd.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange sessie verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Je verbeterde 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. De sessie verbeterde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange sessie verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Je verbeterde 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

Feedback	Effect
ning	tijdens de training vet te verbranden. Deze sessie verbeterde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange, laagintensieve sessie heeft je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden verhoogd.
Basistraining	Goed gedaan! Deze laagintensieve sessie heeft je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om vet tijdens de training te verbranden verhoogd.
Hersteltraining	Leuke sessie voor herstel. Door een lichte sessie als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

## 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 ook fysieke activiteiten met heel weinig polsbewegingen, zoals fietsen, kunnen worden geregistreerd.

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 **ingeschakeld**. 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.

## Continue hartslagmeting op je horloge



Met de **Hartslag**-widget kun je je huidige hartslag op de wijzerplaat zien als je de functie Continue hartslagmeting gebruikt. Je kunt de widget aan de wijzerplaat toevoegen in de [Instellingen wijzerplaat](#).



Tik op de widget om de weergave **Dagelijkse activiteit** te bekijken. In de weergave Dagelijkse activiteit kun je je huidige hartslag, je hoogste en laagste gemeten hartslag van die dag en je laagste gemeten hartslag van de voorgaande nacht bekijken. Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

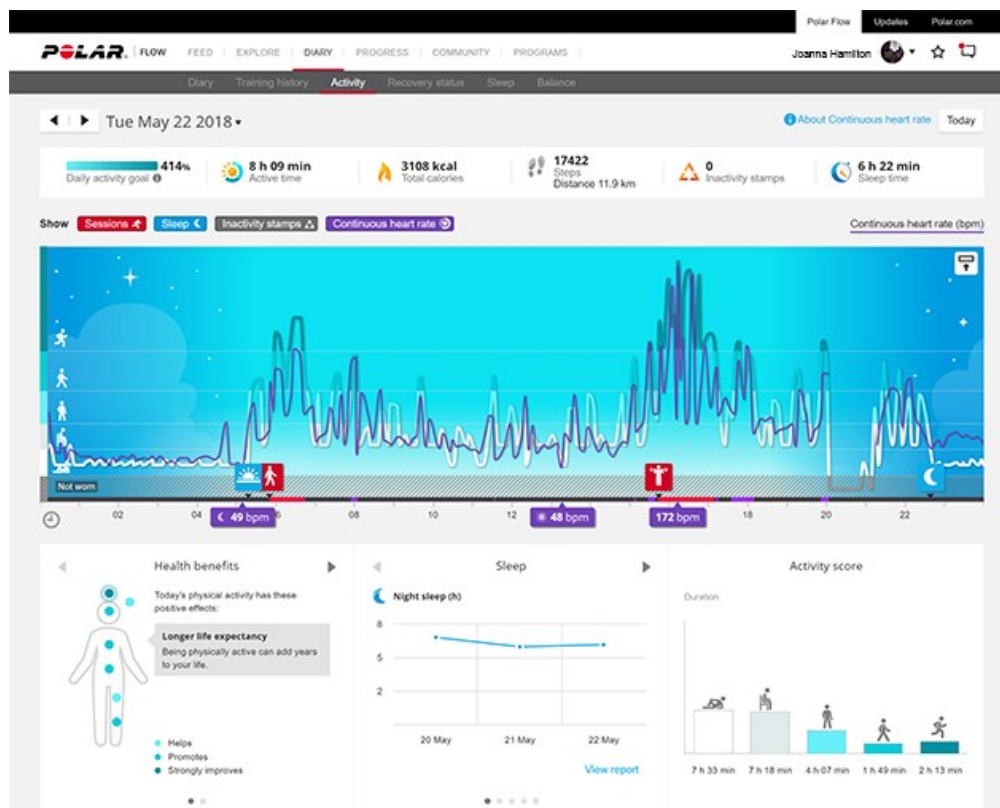
Het horloge houdt je hartslag bij in intervallen van 5 minuten en registreert de gegevens voor latere analyse in de Polar Flow app of webservice. Als het horloge detecteert dat je hartslag verhoogd is, begint het je hartslag continu te registreren. De continue registratie kan ook starten op basis van 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. Als je horloge detecteert dat je arm niet beweegt of als je hartslag niet verhoogd is, houdt het je hartslag bij in cycli van 5 minuten om de laagste meting van de dag te vinden.

Het komt soms voor dat je tijdens je dag een hogere of lagere hartslag op je horloge hebt gezien dan in het overzicht voor continue hartslag wordt weergegeven als de hoogste of laagste meting van je dag. Dit kan gebeuren als de meting die je hebt gezien buiten de gemeten cyclus valt.



De leds op de achterkant van je horloge zijn altijd aan als de continue hartslagfunctie is ingeschakeld en de sensor op de achterkant in contact staat met je huid. Zie [Hartslagmeting aan de pols](#) voor instructies over hoe je je horloge moet dragen voor een nauwkeurige hartslagmeting aan de pols.

Je kunt de continue hartslagmetinggegevens in meer detail en over langere periodes bekijken in Polar Flow, via de mobiele app of webservice. Lees meer over de functie Continue hartslagmeting in deze [uitgebreide gids](#).



## 24/7 ACTIVITEITSMETING

Een Polar 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

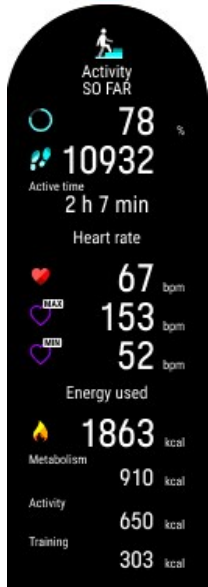
Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel tijdens de configuratie van je horloge. Je activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden op je horloge (**Instellingen > Fysieke instellingen > Activiteitsniveau**), in de Polar Flow app en de [Polar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

Om je doel te wijzigen, open je de Polar 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

Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave **Dagelijkse activiteit** te bladeren.



Bekijk hoever je bent in het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel en het aantal stappen dat je tot dusver hebt gezet.

Je voortgang naar je dagelijkse activiteitsdoel wordt weergegeven als een percentage en geïllustreerd door een cirkel die wordt opgevuld naarmate je actief bent. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.

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

- Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je gezondheid.
- Als je de functie [Continue hartslagmeting](#) gebruikt, kun je je huidige hartslag, 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 op je horloge in- en uitschakelen of instellen op de nachtmodus via **Instellingen > Algemene instellingen > Continue hartslagmeting**.
- 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 zo om te gaan bewegen 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 smartphone 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 drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; deze 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 Polar Flow app en webservice

Met de Polar 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 **RAPPORTEN**) 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

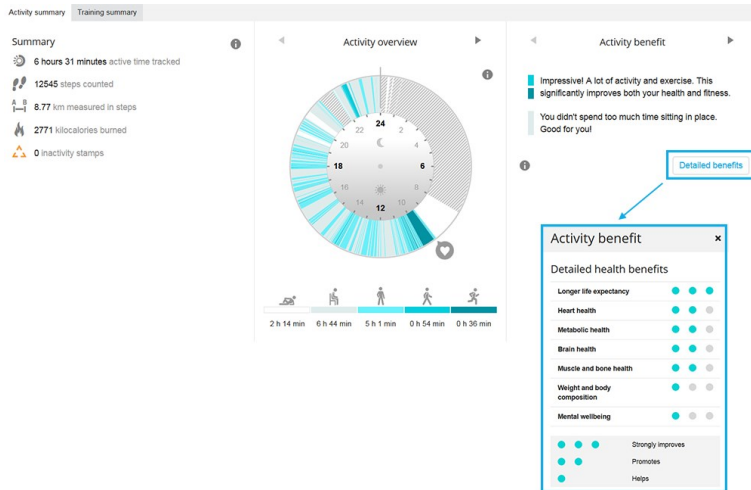
De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Je kunt vanaf je horloge, via de Polar Flow app en via de webservice controleren in welke mate je je activiteitsdoel voor die dag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

## PLAATSBEPALEND SYSTEEM

Je horloge heeft een ingebouwde GPS (**GNSS**) die een nauwkeurige snelheids-, tempo-, afstands- en hoogtemeting geeft voor uiteenlopende buitensporten en waarmee je na je sessie in de Polar Flow app en webservice je route op de kaart kunt bekijken. Het horloge gebruikt de GPS-, GLONASS-, Galileo-, BeiDou- en QZSS-systemen tegelijkertijd voor een maximale nauwkeurigheid wereldwijd. Het horloge maakt ook standaard gebruik van GPS met dubbele frequentie voor een betere plaatsbepaling, vooral in moeilijke gebruiksomstandigheden. Je kunt ook een energiebesparende GPS-modus met één frequentie op je horloge gebruiken. De GPS-modus met één frequentie geeft minder nauwkeurige resultaten in moeilijke gebruiksomstandigheden, maar zorgt wel voor een langere levensduur van de batterij tijdens het sporten. Je vindt deze instelling in **Algemene instellingen > Plaatsbep. systeem**. Kies **Betere nauwkeurigheid** (GPS met dubbele frequentie) of **Energiebesparing** (GPS met één frequentie).

## ASSISTED GPS

Het horloge gebruikt Assisted GPS (A-GPS) om een snel satellietcontact te verkrijgen. De A-GPS-gegevens geven de voorspelde posities van de GPS-, Glonass-, Galileo-, BeiDou- en QZSS-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. Dit zorgt voor een nauwkeurigere plaatsbepaling.

De A-GPS-gegevens worden eenmaal per dag bijgewerkt. Het nieuwste bestand met A-GPS-gegevens wordt automatisch bijgewerkt naar je horloge wanneer je het horloge met de Flow webservice synchroniseert via de FlowSync software of via de Polar Flow app.

## Vervaldatum A-GPS

Het gegevensbestand van A-GPS 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 > Info over je horloge > Assisted GPS verloopt op**. 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.

Als het A-GPS-gegevensbestand is vervallen, kan het langer duren voordat je huidige positie wordt verkregen. De nauwkeurigheid van de plaatsbepaling kan afnemen.



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.

## OFFLINE KAARTEN

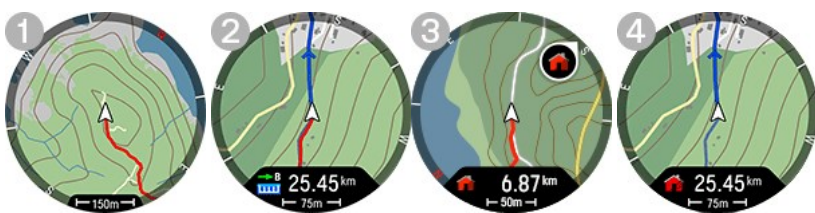
Je kunt offline kaarten downloaden van de Polar Flow webservice en ze via een computer importeren in je horloge. Er zijn gedetailleerde kaarten van landen en regio's beschikbaar in de Polar Flow webservice, maar ook basiskaarten van continenten en landstreken. Basiskaarten van Noord-Amerika en Europa zijn vooraf geïnstalleerd op je horloge. Als je niet traint heb je toegang tot offline kaarten via de navigatieweergave. Tijdens de training zijn ze beschikbaar als schermvullende kaartnavigatie in de trainingsweergave.

- [Kaarten gebruiken tijdens je training](#)
- [Kaarten gebruiken als je niet traint](#)
- [Kaarten downloaden en importeren in het horloge](#)
- [De trainingsweergave Kaartnavigatie aan een sportprofiel toevoegen](#)
- Meer ontdekken over [Offline kaarten](#).



## KAARTEN GEBRUIKEN TIJDENS JE TRAINING

Tijdens het trainen zijn offline kaarten beschikbaar als schermvullende kaartnavigatie in de trainingsweergave. De trainingsweergave is standaard ingeschakeld voor de meeste outdoorsportprofielen en kan aan elk sportprofiel worden toegevoegd dat gebruikmaakt van GPS.

Na het starten van je trainingssessie scroll je met de knoppen OMHOOG/OMLAAG naar de trainingsweergave Kaartnavigatie. Je kunt alleen de kaart gebruiken (1) of in combinatie met andere navigatiefuncties, zoals [Routebegeleiding](#) (2), [Terug naar start](#) (3) en [Zelfde route terug](#) (4).

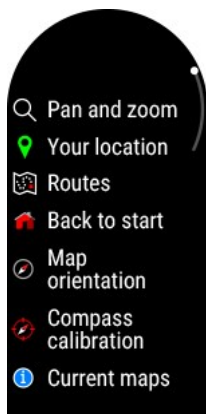


In de trainingsweergave Kaartnavigatie

- geeft de locatieaanwijzer  je huidige locatie en richting aan. Als er geen informatie over je richting beschikbaar is, wordt je locatie aangegeven met een blauwe stip . Kalibreer het kompas via het kaartnavigatiemenu om je locatie in combinatie met de richting weer te geven.
- wordt het kruimelspoor aangegeven door een rode lijn die laat zien welke route je tot nu toe hebt afgelegd.
- geeft de blauwe lijn de route aan die je hebt gekozen voor de trainingssessie. De pijlen op de lijn geven de routerichting aan.
- helpen de vier windstreken op de kaart je bij het navigeren.
- helpt de kaartschaal je om de afstand tussen plaatsen te bepalen.

### Menu Kaartnavigatie

Druk in de weergave Kaartnavigatie op OK om het menu te openen. Het menu bevat de volgende opties.



- **Pannen en zoomen:** activeert de modus pannen en zoomen. Gebruik de knoppen OMHOOG (+) en OMLAAG (-) om in of uit te zoomen. Veeg om te pannen. Druk op OK om het nieuwe zoomniveau te accepteren en de modus pannen en zoomen te verlaten. Je locatie wordt automatisch op de kaart gecentreerd. Let op: als je de modus pannen en zoomen verlaat door op TERUG te drukken, wordt de kaart weergegeven op het vorige zoomniveau.
- **Je locatie:** bekijk de coördinaten van je huidige locatie.
- In **Routes** vind je de routes die je hebt opgeslagen als favorieten in de analyseweergave van je trainingssessie in de Polar Flow webservice en die je hebt gesynchroniseerd met je horloge via de Polar Flow app. 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.
- **Terug naar start:** Schakel de functie Terug naar start (**Via kortste route**) of Zelfde route terug (**Via zelfde route**) in. Zie [Zelfde route terug en Terug naar start](#) voor meer informatie.
- **Kaartoriëntatie:** Kies **Noord boven** om de kaart weer te geven met het noorden altijd boven aan het scherm. Kies **Routerichting boven** om de kaart weer te geven met de richting waarin je gaat boven aan het scherm. Als je van richting verandert, roteert de map automatisch mee.



Routerichting boven werkt niet bij verste zoomniveaus; de kaartoriëntatie verandert dan automatisch in Noord boven. De kaartoriëntatie keert terug naar Routerichting boven als je ver genoeg hebt ingezoomd. De kaartoriëntatie wordt ook gewijzigd naar Noord boven als de modus pannen en zoomen is ingeschakeld.

- **Kompas kalibreren:** volg de instructies op het scherm om het kompas handmatig te kalibreren.



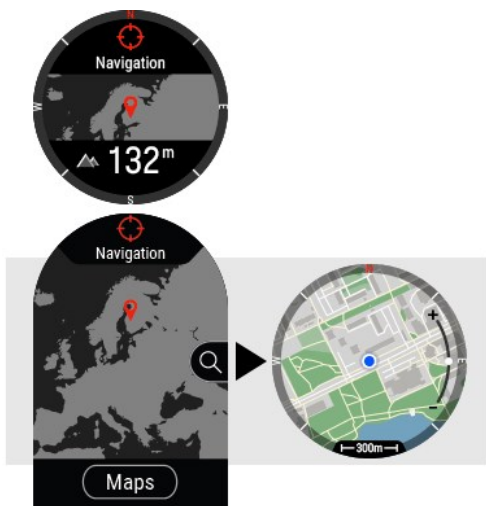
Voer de kalibratie uit terwijl je het horloge om je pols draagt.

- **Huidige kaarten:** bekijk je huidige kaarten en controleer hoeveel ruimte ze in beslag nemen. Je kunt ook van kaart wijzigen of instellen dat deze automatisch wordt gekozen op basis van je locatie.

## KAARTEN GEBRUIKEN ALS JE NIET TRAIT

Als je niet traint, heb je toegang tot offline kaarten via de **Navigatie**weergave. Veeg op de wijzerplaat naar links of rechts om er naartoe te bladeren en tik vervolgens op het display om de details te openen.

Tik op de kaart die wordt weergegeven in de details om de kaartnavigatieweergave te openen:



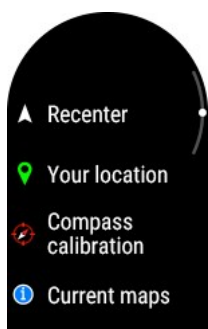
In de weergave Kaartnavigatie

- geeft de locatieaanwijzer  je huidige locatie en richting aan. Als er geen informatie over je richting beschikbaar is, wordt je locatie aangegeven met een blauwe stip . Kalibreer het kompas via het kaartnavigatiemenu om je locatie in combinatie met de richting weer te geven.
- helpen de vier windstreken op de kaart je bij het navigeren.
- helpt de kaartschaal je om de afstand tussen plaatsen te bepalen.

Gebruik de knoppen **OMHOOG (+)** en **OMLAAG (-)** om in of uit te zoomen. Veeg om te pannen.

### Menu Kaartnavigatie

Druk op **OK** om het kaartnavigatiemenu te openen en de volgende opties te bekijken:



- **Je locatie:** bekijk de coördinaten van je huidige locatie.
- **Opnieuw centreren:** centreer de kaart op je huidige locatie.
- **Kompas kalibreren:** volg de instructies op het scherm om het kompas handmatig te kalibreren.



Voer de kalibratie uit terwijl je het horloge om je pols draagt.

- **Huidige kaarten:** bekijk je huidige kaarten en controleer hoeveel ruimte ze in beslag nemen. Je kunt ook van kaart wijzigen of instellen dat deze automatisch wordt gekozen op basis van je locatie.



Tik in de wijzerplaat op de widget **Navigatie** om snel de details van de navigatieweergave te openen. Je kunt de widget aan de wijzerplaat toevoegen in de [Instellingen wijzerplaat](#).

## KAARTEN DOWNLOADEN EN IMPORTEREN IN JE HORLOGE

Om kaarten te downloaden en te importeren in je horloge heb je een computer nodig en moet je horloge verbonden zijn met je Polar Flow account. Download eerst het kaartbestand van de Polar Flow webservice en importeer het vervolgens in je horloge via je computer met de **Verkenner** (Windows) of **OpenMTP** (Mac).

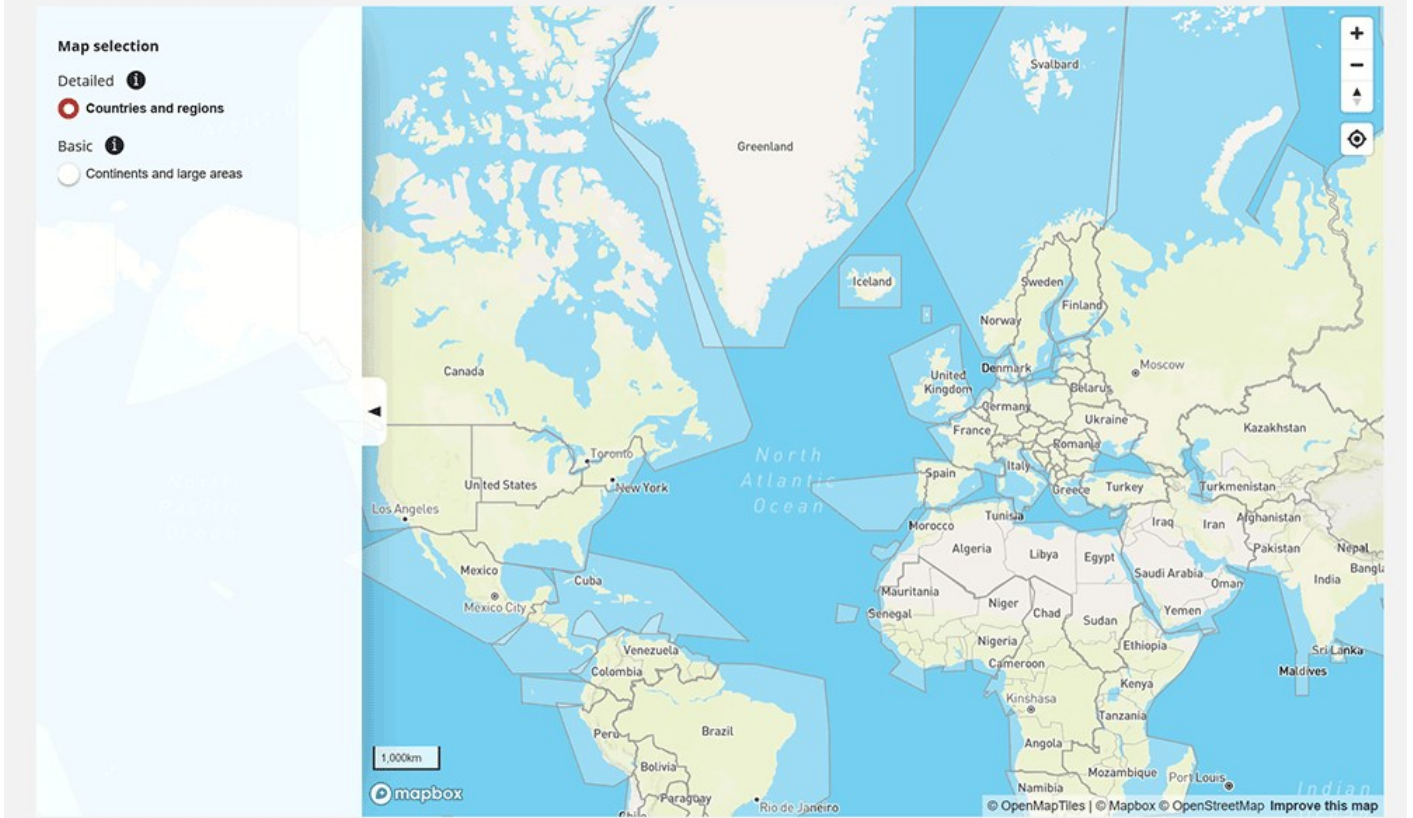
### 1. Een kaartbestand downloaden van de Polar Flow webservice

In de Flow webservice open je de pagina voor het downloaden van kaarten door rechtsboven op je naam/profielfoto te klikken en **Kaarten downloaden** te kiezen. Of gebruik de volgende link: [flow.polar.com/maps](https://flow.polar.com/maps).

Je kunt nieuwe kaarten downloaden, of de kaarten opnieuw op je horloge importeren om ze bij te werken. Je kunt kiezen uit meer gedetailleerde kaarten voor een kleiner gebied of basiskaarten met minder details.

## Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



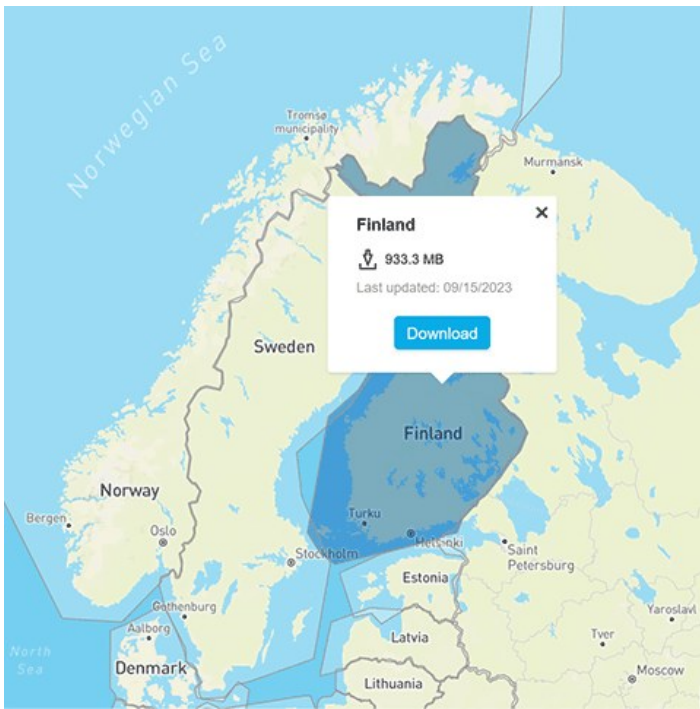
- Op **Gedetailleerde** kaarten (**Landen en regio's**) zie je bijvoorbeeld smallere trails en hoogtelijnen.



- Op **Basis**kaarten (**Continenten en landstreken**) zie je bijvoorbeeld hoofdwegen en paden. Basiskaarten van Noord-Amerika en Europa zijn vooraf geïnstalleerd op je horloge.



Als je op een landstreek op de kaart klikt, zie je de bestandsgrootte van de kaart en wanneer deze voor het laatst is bijgewerkt. Klik op de knop **Downloaden** om de kaart te downloaden.

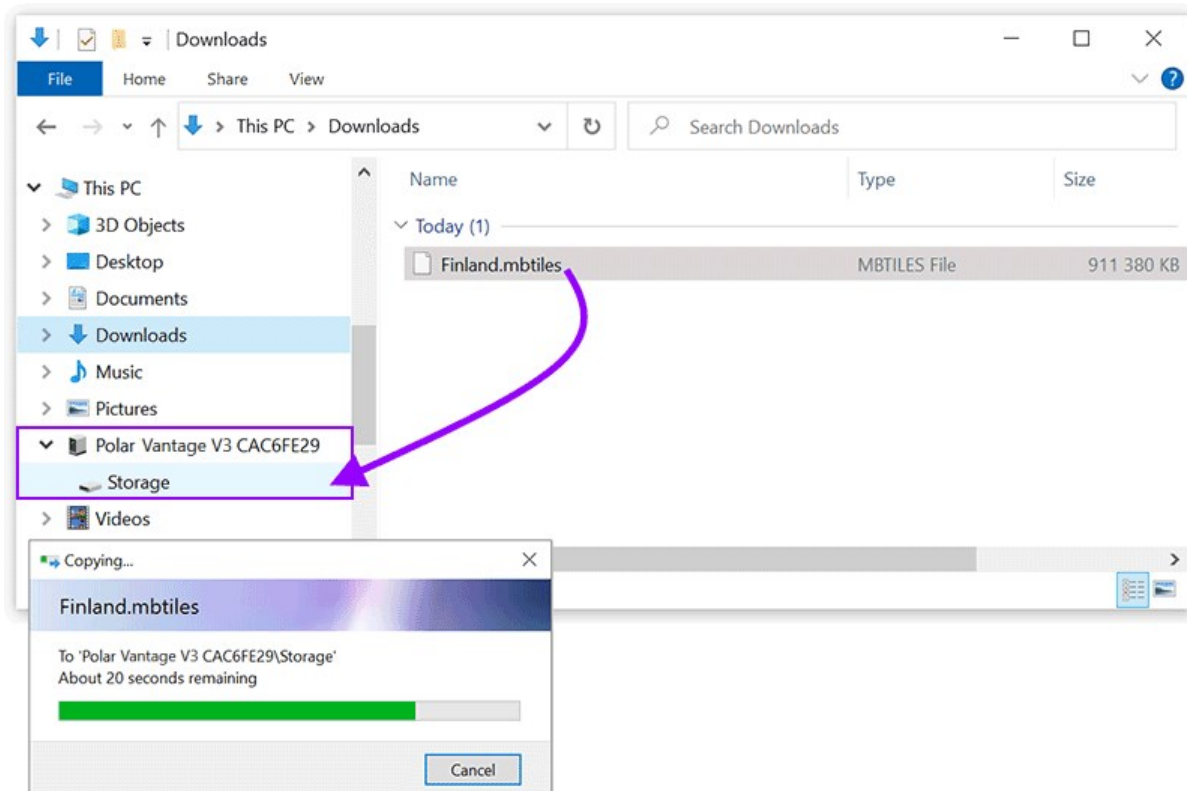


## 2. De gedownloadde kaart in je horloge importeren

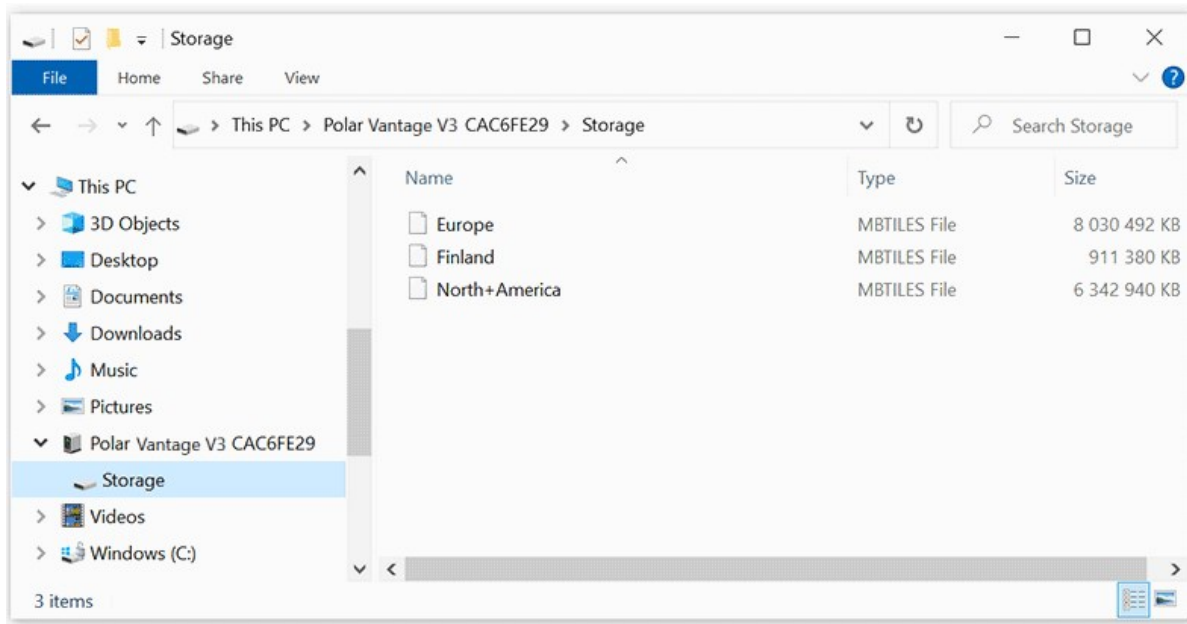
Met Windows

Sluit je horloge met de meegeleverde kabel aan op je computer. Zorg dat de kabel goed vastklikt.

Sleep het gedownloadde kaartbestand uit de map **Downloads** naar de **opslagmap** op je horloge.



Zodra het kaartbestand naar de opslagmap van je horloge is gekopieerd, kun je de kaart tijdens je training openen in de weergave Kaartnavigatie.



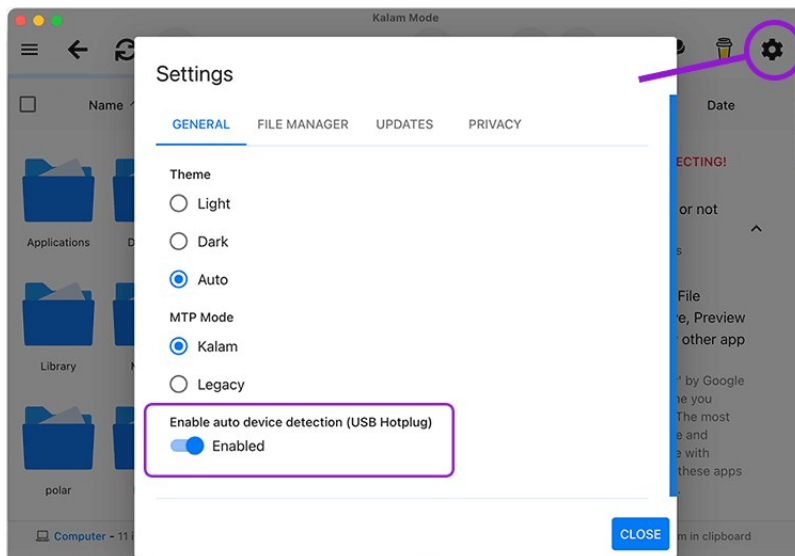
Je kunt kaarten die je niet gebruikt, uit de opslagmap verwijderen wanneer je horloge op de computer is aangesloten. Klik met de rechtermuisknop op het kaartbestand en kies Verwijderen.

## Met een Mac

Als je kaartbestanden in je horloge wilt importeren, installeer je OpenMTP (bestandsoverdracht-app voor macOS) op je Mac. Je kunt de app hier downloaden: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

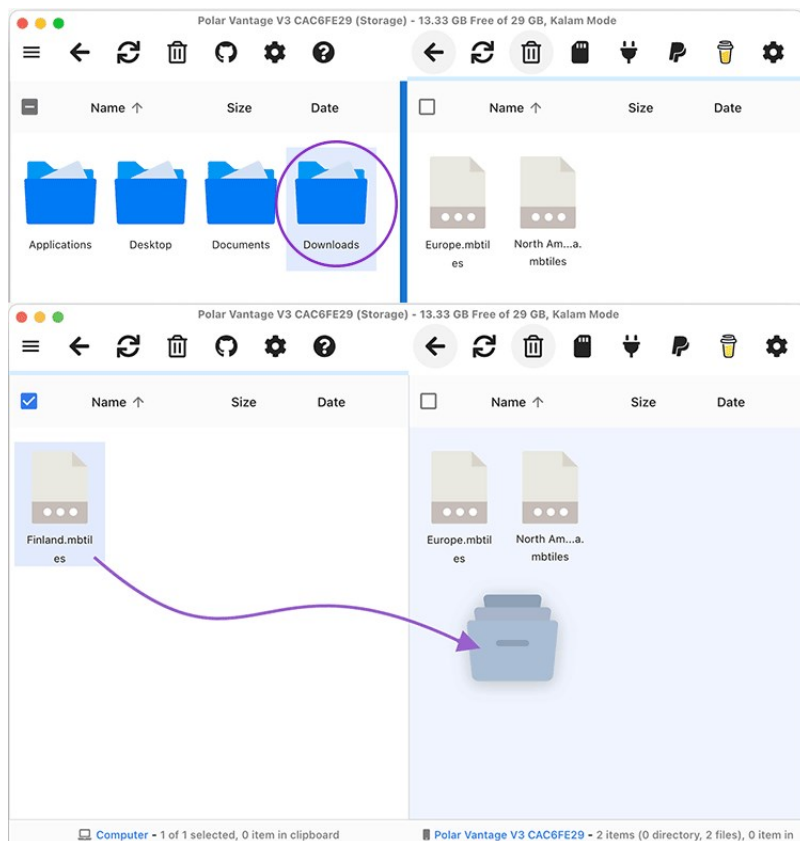
Nadat je de app hebt geïnstalleerd, open je OpenMTP op je Mac.

- **Automatische apparaatdetectie** inschakelen in de instellingen van OpenMTP:



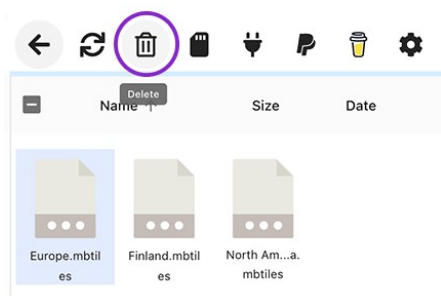
- Sluit je horloge met de meegeleverde kabel aan op je computer. Zorg dat de kabel goed vastklikt.
- Je Mac-bestanden verschijnen aan de linkerkant van het OpenMTP-venster en de opslagmap van je horloge aan de rechterkant. Ga naar de map Downloads van je Mac en sleep het kaartbestand naar de opslagmap van

je horloge:



Zodra het kaartbestand naar de opslagmap van je horloge is gekopieerd, kun je de kaart tijdens je training openen in de weergave Kaartnavigatie.

Je kunt kaarten die je niet gebruikt uit de opslagmap verwijderen wanneer je horloge op de computer is aangesloten. Kies het kaartbestand dat je wilt verwijderen en klik op het prullenbakpictogram om het bestand te verwijderen:



## DE WEERGAVE KAARTNAVIGATIE AAN EEN SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

De trainingsweergave Navigatie is standaard ingeschakeld voor de meeste outdoorsportprofielen en kan aan elk sportprofiel worden toegevoegd dat gebruikmaakt van GPS.

In de Polar Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto in de hoek rechtsboven. Ga naar **Sportprofielen** en kies **Bewerken** in het sportprofiel waaraan je de functie wilt toevoegen.
2. Kies **In relatie met apparaat**.
3. Kies **Vantage M3 > Trainingsweergave > Nieuwe toevoegen > Volledig scherm > Kaartnavigatie** en sla je keuze op.

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar het hoofdmenu en kies **Sportprofielen**.
2. Kies een sportprofiel en tik op **Bewerken** om de sportprofielinstellingen te openen.

- Als je meer dan één apparaat hebt opgenomen in je Flow account, moet Vantage M3 boven aan de pagina zijn geselecteerd. Je kunt met vegen van apparaat veranderen.
- Scroll naar beneden naar **Trainingsweergaven** en kies bij **Extra weergaven** de weergave **Kaartnavigatie**.
- Tik op **Voltooid** als je klaar bent.

Vergeet niet je instellingen naar je horloge te synchroniseren.

## ZELFDE ROUTE TERUG EN TERUG NAAR START

De navigatiefuncties **Zelfde route terug** en **Terug naar start** begeleiden je terug naar het startpunt van je trainingssessie. Met de functie **Zelfde route terug** navigeer je terug naar je startpunt via de route die je volgde. **Terug naar start** geeft de richting aan naar het startpunt. Beide functies geven de afstand aan tot het startpunt van je sessie. Met **Zelfde route terug** kun je ook in- of uitzoomen op je route.

Je kunt **Zelfde route terug** inschakelen na het starten van een sessie en je kunt de functie pas gebruiken als je ver genoeg van je startpunt bent gegaan. **Terug naar start** kan worden ingeschakeld voordat de sessie is gestart, in de pre-trainingmodus. Op het display zie je tijdens de hele trainingssessie de afstand tot en de richting terug naar je startpunt. Je kunt beide functies tijdens een trainingssessie kiezen vanuit de weergave **Kaartnavigatie** (als deze is ingeschakeld voor het sportprofiel dat je gebruikt), en ook vanuit het **Snelmenu** als je je sessie pauzeert.



Let op: GPS moet ingeschakeld zijn voor het sportprofiel om deze functies te kunnen gebruiken.

**Zelfde route terug** (ga terug via dezelfde route)

### Zelfde route terug instellen in de weergave Kaartnavigatie:

- Blader naar de weergave **Kaartnavigatie** en druk op OK.
- Kies **Terug naar start** en kies **Via zelfde route**.

### Zelfde route terug instellen in het snelmenu:

- Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren en druk dan op de knop LICHT om naar het snelmenu te gaan.
- Kies **Terug naar start** en kies **Via zelfde route**.
- Als de weergave Kaartnavigatie niet is opgenomen in de trainingsweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, wordt het toegevoegd aan de trainingsweergaven voor deze sessie.

Volg de aanwijzingen op het display naar het startpunt van je trainingssessie. Op het display zie je de afstand tot het startpunt van je trainingssessie, via de route die je neemt.



### In-/uitzoomen

Je kunt in- of uitzoomen op je route. Druk op **OK** in de weergave **Kaartnavigatie** en kies **Pannen en zoomen**. Gebruik vervolgens de knoppen OMHOOG en OMLAAG om de weergave aan te passen. Druk op OK om het nieuwe zoomniveau te accepteren en de modus Pannen en zoomen te verlaten. Let op: als je de modus Pannen en zoomen verlaat door TERUG te drukken, wordt de kaart weergegeven op het vorige zoomniveau.

**Terug naar start** (ga terug via de kortste route)

### Terug naar start instellen in de weergave Kaartnavigatie:



1. Blader naar de weergave **Kaartnavigatie** en druk op OK.
2. Kies **Terug naar start** en kies **Via kortste route**.

### Terug naar start instellen in het snelmenu:

1. Druk in de pre-trainingsmodus op de knop LICHT of tik op  om het snelmenu te openen. Tijdens de training: druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren en druk dan op de knop LICHT om naar het snelmenu te gaan.
2. Kies **Terug naar start** en kies **Via kortste route**.
3. Als de weergave Kaartnavigatie niet is opgenomen in de trainingsweergaven van het sportprofiel dat je gebruikt, wordt het toegevoegd aan de trainingsweergaven voor deze sessie.



### In-/uitzoomen

Je kunt in- of uitzoomen op je route. Druk op **OK** in de weergave **Kaartnavigatie** en kies **Pannen en zoomen**. Gebruik vervolgens de knoppen OMHOOG en OMLAAG om de weergave aan te passen. Druk op OK om het nieuwe zoomniveau te accepteren en de modus Pannen en zoomen te verlaten. Let op: als je de modus Pannen en zoomen verlaat door op TERUG te drukken, wordt de kaart weergegeven op het vorige zoomniveau.

### Terugkeren naar je startpunt via de kortste route:

- 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.

## 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 komoot-routes op je horloge ontvangt.

Voor hulp met Komoot ga je naar [support.komoot.com/hc/nl](https://support.komoot.com/hc/nl).



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

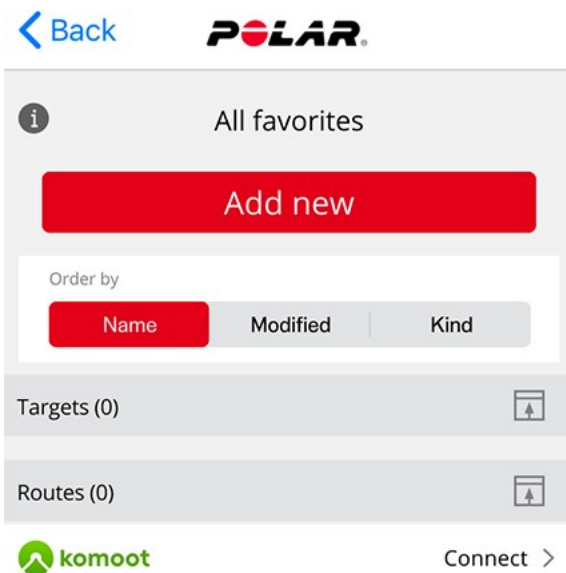
### JE KOMOOT-ACCOUNT KOPPELEN MET JE POLAR FLOW-ACCOUNT

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 app of webservice.

#### In de Polar Flow app:

Ga in de Polar Flow app naar het hoofdmenu en kies **Algemene instellingen > Verbinden > Komoot > Koppelen**.

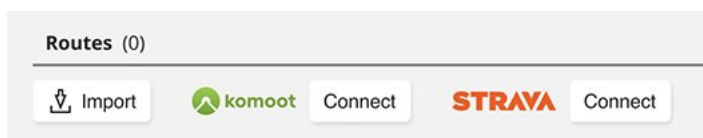
Je kunt ook **Favorieten** kiezen in het hoofdmenu en op de knop Komoot tikken om verbinding te maken:



### In de Polar Flow webservice:

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

Je kunt ook naar **Favorieten** gaan door op het Favorieten-pictogram ☆ in de menubalk te klikken en op **Koppelen** te klikken:



Nadat je je komoot- en Polar Flow-accounts hebt verbonden, worden al je geplande komoot-routes die beginnen in een regio die je in je komoot-account hebt ontgrendeld, gesynchroniseerd met je favorieten in Polar Flow.

## KOMOOT-ROUTES SYNCHRONISEREN MET JE HORLOGE



Nieuwe routes die je in komoot hebt gemaakt, worden wanneer je je horloge de volgende keer synchroniseert met de Polar Flow app automatisch opgehaald uit komoot en gesynchroniseerd met zowel je favorieten in Polar Flow als de routes op je horloge.

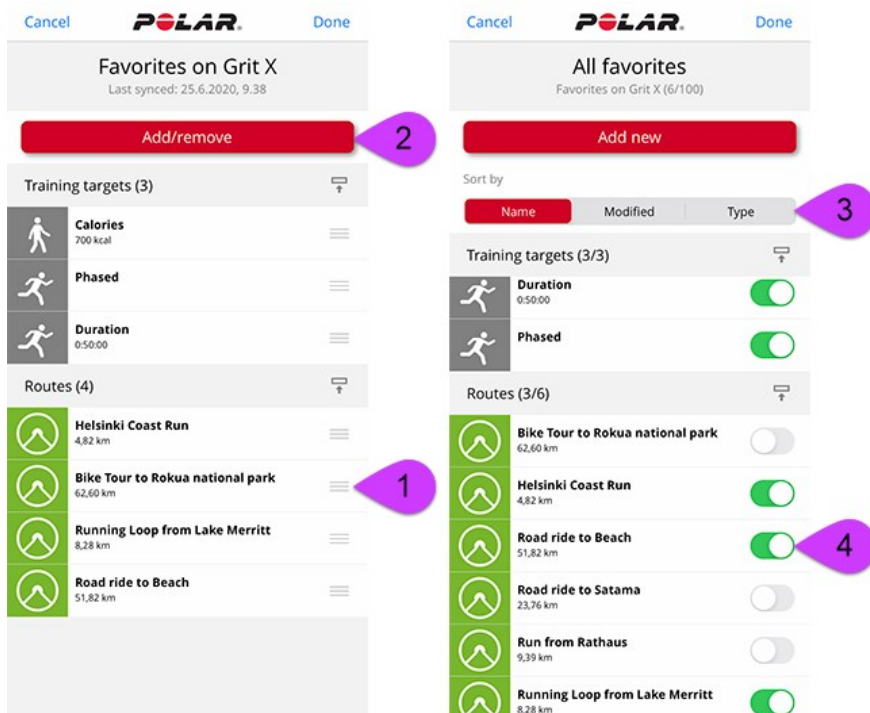


Let op: je moet je horloge synchroniseren vanuit de Polar Flow app. Je kunt niet de Polar FlowSync software op je computer gebruiken om routes met je horloge te synchroniseren.

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

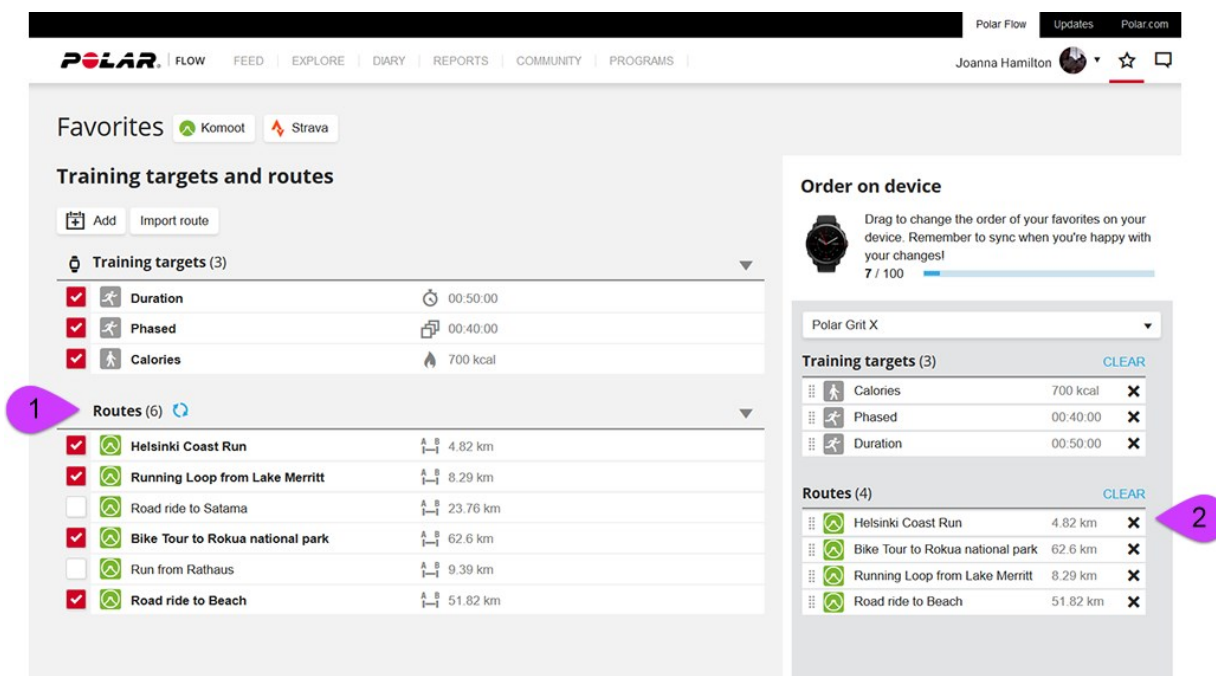
Ga **in de Polar Flow app** naar het menu **Apparaten** om de pagina voor je apparaat te openen. Scroll naar beneden en tik op **Toevoegen/wijzigen** om je huidige favorieten te bekijken op je horloge.

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.




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, klik je op de knop **VERNIEUWEN** om ze toe te voegen aan je routelijst.
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 met de Polar Flow app** om je 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 KOMOOT-ROUTE 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 komoot-route.
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 wanneer je dit hebt bereikt en dan ben je klaar om te vertrekken.
6. Je horloge begeleidt je door je route met turn-by-turn instructies.



Je kunt tijdens een trainingssessie een route kiezen vanuit de weergave **Kaartnavigatie** (als deze is ingeschakeld voor het sportprofiel dat je gebruikt), maar ook vanuit het **Snelmenu** als je je sessie pauzeert.

## ROUTEBEGELEIDING

De functie voor routebegeleiding begeleidt je bij routes die je tijdens eerdere sessies hebt opgeslagen en routes die je in Flow hebt geïmporteerd vanuit een externe app zoals [komoot](#) of [Strava](#). Je kunt ook routebestanden in GPX- of TCX-bestandsformaat rechtstreeks in Flow importeren.

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.

## ROUTE- EN HOOGTEPROFIELEN

Nadat je een route hebt gekozen, zie je een overzicht van de route en het hoogteprofiel ervan. Dit helpt je te bepalen om welke route het gaat, en wat je van je trainingssessie kunt verwachten.



## TOTALE STIJGING EN DALING VOOR GEPLANEDE ROUTES

Bij het starten van een geplande route zie je de totale stijging en daling op je route. Terwijl je de route aflegt worden de waarden voor stijging en daling bijgewerkt en zie je het totaal voor stijging en daling dat je nog hebt te gaan. Je ziet ook je huidige stijgings/dalingsgraad. Op elk moment weet je precies waar je bent en hoeveel je nog te gaan hebt.

Als je een ongeplande route aflegt, zie je de stijging en daling voor de vorige kilometer en je huidige stijgings/dalingsgraad.



Je kunt [komoot](#) gebruiken om gedetailleerde routes op kaarten te plannen. Je kunt deze routes via Flow overzetten op je horloge.

## EEN ROUTE AAN JE HORLOGE TOEVOEGEN

Als je een route aan je horloge wilt toevoegen, moet je deze als favoriet opslaan in de Polar Flow webservice of app en **synchroniseren met je horloge via de Polar Flow app**. Zie [Favorieten en trainingsdoelen beheren in Polar Flow](#) voor meer informatie.

## EEN TRAININGSSESSIE STARTEN MET ROUTEBEGELEIDING

1. Kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken en druk in de pre-trainingsmodus op de knop LICHT of tik op  om het snelmenu te openen.
2. Kies **Routes** uit de lijst en kies vervolgens je route.
3. Voeg desgewenst een **koolhydraten reminder** of **drink reminder** toe en druk daarna op **Start**.
4. Kies waar je de route wilt starten: **Startpunt**, **Punt onderweg**, **Eindpunt**, **omgekeerde richting** of **Punt onderweg, omgekeerde richting**
5. Blijf in de pre-trainingsmodus totdat het horloge de signalen van je hartslagsensor en de GPS-satelliet heeft gevonden en druk op OK om je trainingssessie te starten. Het kan zijn dat je wordt gevraagd om het kompas te kalibreren voordat je de trainingssessie start. Volg dan de instructies op het scherm.
6. Je horloge begeleidt je naar je 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.



Je kunt tijdens een trainingssessie een route kiezen vanuit de weergave **Kaartnavigatie** (als deze is ingeschakeld voor het sportprofiel dat je gebruikt), maar ook vanuit het **Snelmenu** als je je sessie pauzeert.

## IN-/UITZOOMEN

Je kunt in- of uitzoomen op je route. Druk op **OK** en kies **Pannen en zoomen**. Gebruik vervolgens de knoppen OMHOOG en OMLAAG om de weergave aan te passen.

## 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.

## KOMPAS

Om het kompas tijdens je sessies te gebruiken, moet je het toevoegen aan de sportprofielen waarin je het wilt bekijken.

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar het hoofdmenu en kies **Sportprofielen**.
2. Kies een sportprofiel en tik op **Bewerken** om de sportprofielinstellingen te openen.
3. Als je meer dan één apparaat hebt opgenomen in je Flow account, moet Vantage M3 boven aan de pagina zijn geselecteerd. Veeg om van apparaat te veranderen.
4. Scrol omlaag naar **Trainingsweergaven** en kies bij **Extra weergaven** de weergave **Kompas**.
5. Tik op **Voltooid** als je klaar bent. Vergeet niet je instellingen naar je horloge te synchroniseren.

In de Polar Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto in de hoek rechtsboven. Ga naar **Sportprofielen** en kies **Bewerken** in het sportprofiel waaraan je de functie wilt toevoegen.
2. Kies **In relatie met apparaat**.
3. Kies **Vantage M3 > Trainingsweergaven > Nieuwe toevoegen > Volledig scherm > Kompas** en sla je keuze op. Vergeet niet je 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 koers 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.



Voer de kalibratie uit terwijl je het horloge om je pols draagt.

### 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.



## HET KOMPAS GEBRUIKEN BUITEN TRAININGSSESSIES

Als je niet aan het trainen bent, kun je het kompas openen via de weergave **Navigatie**. Voeg de navigatieweergave toe via **Instellingen > Weergaven**. Nadat je de weergave hebt toegevoegd, veeg je op de wijzerplaat naar links of rechts totdat je de weergave ziet en druk je op OK om de details weer te geven.

### Je koers vergrendelen

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

## Kompas kalibreren

Als je het kompas wilt kalibreren, scrol je helemaal naar beneden en kies je **Kalibreren**.



Voer de kalibratie uit terwijl je het horloge om je pols draagt. Kalibreer het kompas regelmatig. Zo zorg je voor een optimale nauwkeurigheid.



Met de widget **Kompas** kun je snel je richting controleren. Het rode uiteinde van de kompasnaald wijst naar het noorden. Als je op de widget tikt, wordt het kompas geopend in de weergave [Navigatie](#). Het kompas moet worden gekalibreerd voordat de widget kan worden gebruikt. Je kunt de widget aan de wijzerplaat toevoegen in de [Instellingen wijzerplaat](#).

# VERTICALE SNELHEID EN VAM

## VERTICALE SNELHEID

Verticale snelheid is een directe, real-time meting van stijgingen en dalingen en wordt gebruikt om te berekenen hoeveel meter of voet je per minuut stijgt of daalt, waarbij alleen rekening wordt gehouden met de hoogte. Het geeft inzicht in je huidige trainingsintensiteit tijdens beklimmingen en kan op dezelfde manier worden gebruikt als snelheid of vermogen op vlak terrein. Om de verticale snelheid tijdens trainingssessies te bekijken, moet je het toevoegen aan de trainingsweergaven van de sportprofielen waarin je het wilt gebruiken.



**Verticale snelheid** (m/min) of (ft/min)

## STIJGINGSNELHEID (VAM)

VAM meet hoe snel je stijgt tijdens het fietsen. Het wordt uitgedrukt in verticale meters per uur (m/u). VAM meet je gemiddelde stijgingssnelheid tijdens een periode van 30 seconden en vanaf het begin van een ronde. VAM gemeten tijdens een tijdvenster van 30 seconden (**VAM, 30s**) geeft je een idee van hoeveel meter je in een uur zou klimmen bij je huidige tempo. Deze informatie kan gebruikt worden om je klimprestaties te controleren en de resterende klimtijd in te schatten.

Stijgingssnelheid ronde (**VAM ronde**) toont de gemiddelde stijgingssnelheid voor de huidige ronde. Door een ronde te starten aan het begin van een klim kun je prestatiegegevens speciaal voor die beklimming bijhouden. Met VAM ronde kun je ook de gemiddelde stijgingssnelheid in intervallen meten tijdens een lange, continue beklimming. Hoewel VAM ronde een goede maatstaf is voor klimprestaties in het algemeen, reageert de functie niet snel op kortstondige variaties in intensiteit. Om te begrijpen hoe kortstondige intensiteit zich verhoudt tot de gemiddelde intensiteit tijdens lange beklimmingen, kun je de stijgingssnelheid (VAM, 30s) en de stijgingssnelheid van een ronde (VAM ronde) met elkaar vergelijken. Om deze statistieken tijdens je trainingssessies te bekijken, moet je ze toevoegen aan de trainingsweergaven van de sportprofielen waarin je ze wilt gebruiken.



**VAM, 30s** (m/h)  
**VAM ronde** (m/h)

## VERTICALE SNELHEID EN VAM TOEVOEGEN AAN EEN TRAININGSWEERGAVE

Kies welke gegevens je wilt zien tijdens je trainingssessies door je trainingsweergaven aan te passen in de sportprofielinstellingen in de Polar Flow app of webservice. Verticale snelheid en VAM zijn momenteel beschikbaar in de volgende sportprofielen:

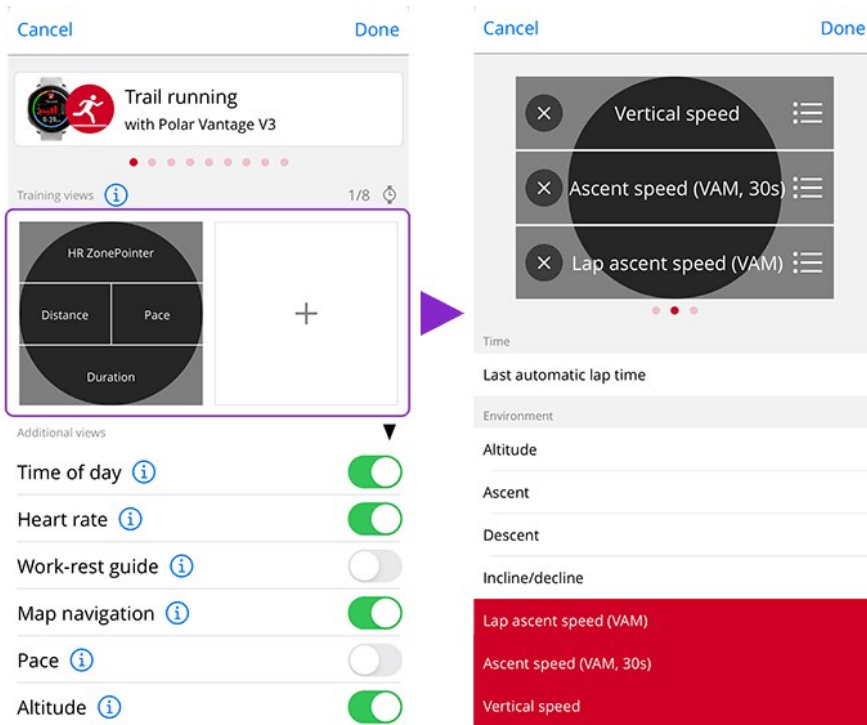
- Hiking
- Trail running
- Fietsen
- Wielrennen
- Mountainbiken
- Skiën
- Snowboarden
- Mountain bike-oriëntatie
- Ultralopen
- Telemarken
- Freeriden
- Sneeuwschoen wandelen
- Klimmen (outdoor)
- Offroad triatlon
- Offroad duatlon

### In de Polar Flow app:

1. Ga naar het hoofdmenu en kies **Sportprofielen**.
2. Kies een sportprofiel en tik op **Bewerken** om de sportprofielinstellingen te openen.
3. Als je meer dan één apparaat hebt opgenomen in je Flow account, moet Vantage M3 boven aan de pagina zijn geselecteerd. Veeg om van apparaat te veranderen.
4. Scroll omlaag naar **Trainingsweergaven** en tik op een bestaande weergave om deze te bewerken, of tik op het plus-pictogram om een nieuwe weergave toe te voegen. Tik vervolgens op de gegevensvelden om ze toe te voegen aan de trainingsweergave. Je vindt Verticale snelheid en VAM onder **Omgeving**.



5. Tik op **Voltooid** als je klaar bent. Vergeet niet je instellingen naar je horloge te synchroniseren.



#### In de Polar Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto in de hoek rechtsboven. Ga naar **Sportprofielen** en kies **Bewerken** in het sportprofiel waaraan je de functie wilt toevoegen.
2. Kies **In relatie met apparaat**.
3. Klik op een bestaande weergave om deze te bewerken of klik op het plus-pictogram om een nieuwe weergave toe te voegen. Klik vervolgens op de gegevensvelden om ze toe te voegen aan de trainingsweergave. Je vindt Verticale snelheid en VAM onder **Omgeving**.
4. Klik op **Opslaan** als je klaar bent. Vergeet niet je instellingen naar je horloge te synchroniseren.

## 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 ronden 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-trainingsweergave 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 **Vantage M3 > Trainingsweergave > Nieuwe toevoegen > Volledig scherm > Hill Splitter** en sla je keuze op.

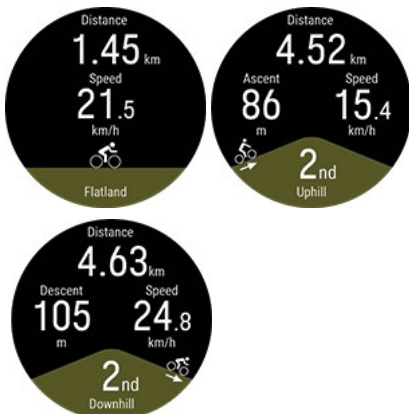
In de Flow mobiele app:

1. Ga naar het hoofdmenu en kies **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Bewerken**.
3. Voeg de Hill Splitter-trainingsweergave 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, heuvelop 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-trainingsweergave 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

## GEDETAILLEERDE 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

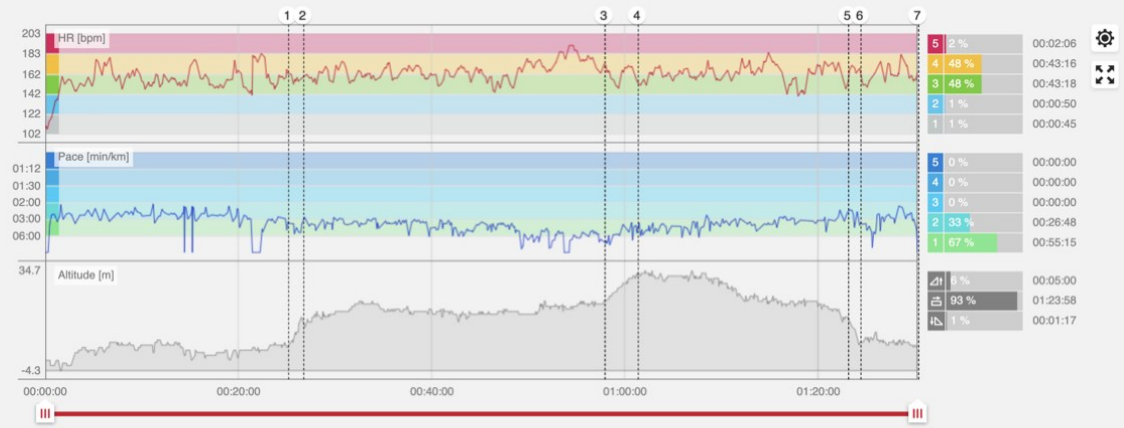
01:30:19 Duration  
25.53 km Distance  
162 bpm Average heart rate  
Max 191 | Min 107  
1341 kcal Calories  
Tempo training + less

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

Very high Cardio load  
191  
65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat  
65 m Ascent  
0.46 km Downhill total  
00:01:17

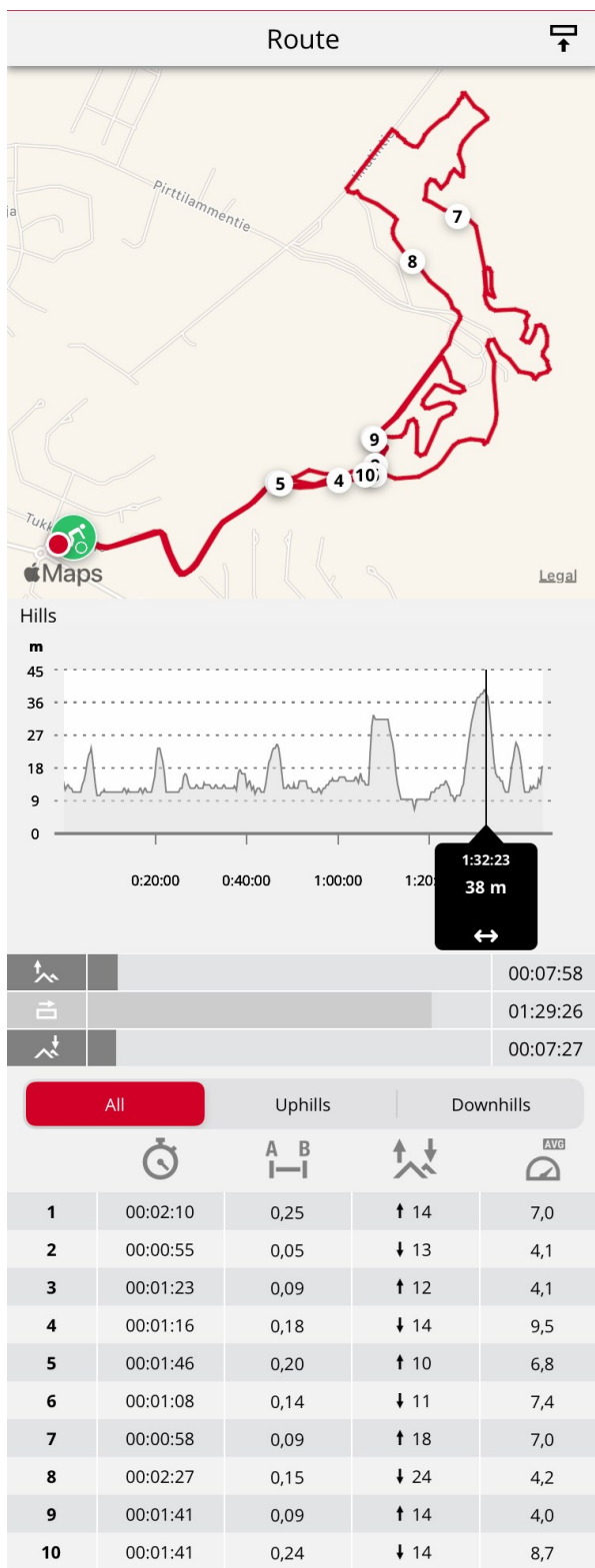
Medium Perceived load  
641  
5 Hard Your estimate (RPE)  
60 m Descent



All hills 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



## WEDSTRIJD-TEMPO

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 draadloos 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. Tik 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 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.

### Een wedstrijdtempodoel maken in de Flow webservice

1. Ga in de Flow webservice naar **Trainingsdagboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies onder **Trainingsdoel toevoegen** de optie **Sport** en voer een **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), een **Datum**, **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies **Wedstrijdtempo**.
4. Vul twee van de volgende waarden in: **Duur**, **Afstand** of **Wedstrijdtempo**. De derde waarde wordt automatisch berekend.
5. Klik op **Aan je favorieten toevoegen** ★ als je het doel aan je Favorieten wilt toevoegen.
6. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

Synchroniseer het doel draadloos met je horloge via FlowSync, en je bent klaar om te gaan.

## 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 een King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) met de beste tijd voor dat segment.

Je hebt een [Strava Summit-analysepakket](#) nodig om de functie voor Strava Live-segmenten op je Polar Vantage M3 te kunnen gebruiken. Zodra je Strava Live-segmenten hebt geactiveerd, segmenten hebt geëxporteerd naar je Flow-account en deze hebt gesynchroniseerd met je Vantage M3, ontvang je een melding op je horloge als je in de buurt komt van een van je favoriete Strava-segmenten.

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 wilt importeren in je Polar Flow Favorieten/Vantage M3. Dit doe je door op het sterpictogram naast de naam van een segment te klikken.
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 Vantage M3 instellen. Kies de segmenten die je naar je Vantage M3 wilt overzetten door op de selectievakjes links van de Strava Live-segmenten-lijst te klikken om ze naar de synchronisatielijst voor je Vantage M3 aan de rechterkant te verplaatsen. Je kunt de volgorde van je favorieten op de Vantage M3 wijzigen door ze te slepen en neer te zetten.
4. Synchroniseer je Vantage M3 om je wijzigingen in het horloge 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](#).

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 trainingsweergave 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.



## ECG-METING VANAF JE POLS

De Vantage M3 heeft een ECG-sensor op het horloge die een electrocardiogram (ECG)-signaal meet vanaf je pols. De ECG-sensor registreert de timing en sterkte van de elektrische signalen die je hart genereert met behulp van twee elektroden, waarvan de ene zich op de knop linksboven en de andere zich op de achterkant van het horloge bevindt. Het ECG-signaal wordt afgeleid van het spanningsverschil tussen de twee elektroden.

Met de ECG-test kun je je ECG-signaal in rust opnemen in slechts 30 seconden. Als resultaat van de test laten we je een grafiek van je ECG-signaal zien en ook je gemiddelde hartslag, hartslagvariabiliteit, hartslaginterval en pulsgolf-aankomsttijden (PAT). Je kunt deze bijhouden om de gezondheid van je hart en slagaders in de gaten te houden.

Dankzij de ECG-meting vanaf de pols kun je een [Orthostatische test](#) uitvoeren zonder dat je hiervoor een gekoppelde Polar hartslagsensor nodig hebt. Deze test is gebaseerd op metingen van je hartslag en hartslagvariabiliteit.



De ECG-sensormetfunctie vanaf de pols is niet bedoeld voor medisch gebruik, diagnose of behandeling (waaronder zelfdiagnose of overleg met een arts) en de gegevens dienen niet te worden gebruikt voor medische doeleinden.

## DE TEST UITVOEREN



Voor een nauwkeurige meting raden we je aan om het horloge minstens tien minuten voor de meting om te doen. Zorg ervoor dat je het horloge draagt aan de hand die je hebt gekozen in de instellingen. Als je de instelling wilt controleren, ga je naar **Instellingen > Fysieke instellingen > Ik draag mijn horloge om mijn (Linkerhand / Rechterhand)**. Voer de test zittend uit en altijd op hetzelfde moment van de dag. Deze functie is alleen bedoeld voor metingen in rust. Zie het supportdocument [ECG-meting vanaf je pols](#) (in het Engels) voor meer informatie.

1. Het horloge moet nauw om je pols sluiten, net boven het polsgewricht. Kies op je horloge **Tests > ECG > Nu meten**.



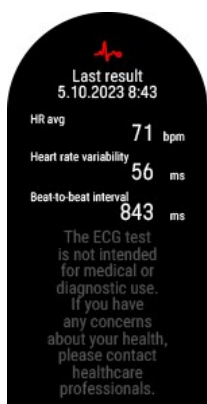
2. Houd je armen losjes open en ontspannen, op een tafel of in je schoot. Plaats de wijsvinger van de hand waaraan je je horloge niet draagt op de knop linksboven (LICHT) van het horloge. Druk niet op de knop.



3. Nadat het horloge het signaal heeft gevonden, wacht je totdat de timer is afgelopen.



4. Na de test zie je de volgende resultaten op je horloge:



- **Gemiddelde hartslag**
- **Hartslagvariabiliteit**
- **Hartslaginterval**



Een typische rusthartslag ligt tussen de 40 en 100 slagen per minuut. De gemiddelde waarden zijn altijd persoonlijk, dus je moet de hartslagwaarden alleen vergelijken met jouw eigen eerdere metingen. Hartslagvariabiliteit is de variatie in tijd tussen opeenvolgende hartslagen. Het gemiddelde interval tussen hartslagen wordt een hartslaginterval genoemd.

Je kunt je laatste metingresultaat op je horloge bekijken in **Tests > ECG > Laatste resultaat**.

Nadat je je horloge met de Polar Flow app hebt gesynchroniseerd, kun je meer gedetailleerde informatie over je hartslag en een grafiek van je ECG-sigitaal bekijken in de app.

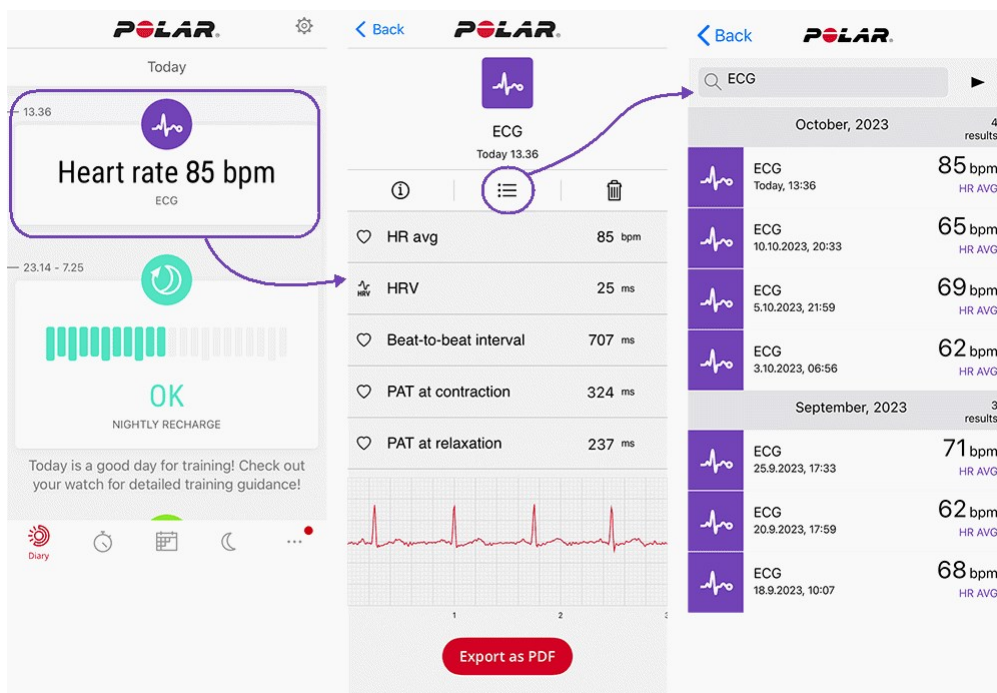
## Resultaten van de ECG-test in de Polar Flow app

Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app om de resultaten van de ECG-test te bekijken in de app.



Let op: je moet je horloge synchroniseren vanuit de Polar Flow app. De resultaten van de ECG-test kunnen niet worden gesynchroniseerd met de Polar FlowSync software op je computer.

Je kunt de resultaten van de ECG-test van de huidige dag bekijken in het **Dagboek**. Klik op de kaart om de weergave voor gedetailleerde testresultaten te openen.



In de gedetailleerde weergave van de testresultaten zie je de volgende resultaten naast de resultaten die je ook op het horloge ziet:

- **PAT bij ontspanning** en **PAT bij samentrekking**: Puls golf-aankomsttijd (PAT) verwijst naar de tijd die de door je hartslag opgewekte drukgolf nodig heeft om je pols te bereiken. PAT bij samentrekking en PAT bij ontspanning worden gemeten op twee verschillende tijdstippen van de drukgolf.
- **ECG-grafiek**: de pieken in de ECG-grafiek stellen je hartslagen voor. Veeg om verticaal door de grafiek te scrollen.

Je kunt het resultaat van je ECG-test ook exporteren naar een pdf-bestand. Als je op het lijstpictogram tikt, krijg je je eerdere ECG-resultaten te zien in de agendazoeklijst.

Meer ontdekken over [ECG-meting vanaf je pols](#).

## SPO2-METING

De functie SpO2-meting maakt gebruik van zuurstofmeting aan de pols om een schatting te maken van het zuurstofgehalte in je bloed. Je lichaam heeft een constante toevoer van zuurstof nodig om goed te kunnen presteren. Je zuurstofsaturatie (SpO2) geeft aan hoeveel zuurstof je bloed bevat in vergelijking met de maximale zuurstofcapaciteit (100%). Op zeeniveau en in rust wordt een SpO2 tussen 95% en 100% als normaal beschouwd. Op grote hoogte is je SpO2 vaak verlaagd vanwege de lagere atmosferische druk.

Je kunt je SpO2 heel eenvoudig aan je pols meten wanneer je maar wilt, in 45 seconden. Als je regelmatig je SpO2 meet, kun je je (onder normale omstandigheden) gebruikelijke SpO2-niveau in je dagelijks leven bijhouden. Als je je gebruikelijke niveau weet, kan dit verduidelijken hoe je lichaam zich aanpast aan bepaalde situaties, bijvoorbeeld als je op grote hoogte bent. Als je op verschillende hoogtes traint, kun je deze meting gebruiken om bij te houden hoe je SpO2 verandert en je lichaam zich aanpast aan de nieuwe hoogte.



De SpO2-meetfunctie is niet bedoeld voor medisch gebruik, diagnose of behandeling (waaronder zelfdiagnose of overleg met een arts) en de gegevens dienen niet te worden gebruikt voor medische doeleinden.

## SPO2 BEPALEN

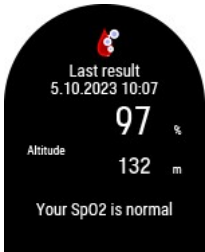


Voor een nauwkeurige meting raden we je aan om het horloge minstens tien minuten voor de meting om te doen. Zorg ervoor dat je hand niet koud is en draag je horloge nauwsluitend maar comfortabel om je pols. Beweeg je niet tijdens de meting. Als je de meting na een training uitvoert, raden we je aan minstens tien minuten te rusten voordat je met de meting begint, zodat je lichaam weer tot rust kan komen. Voer de meting elke keer onder vergelijkbare omstandigheden uit. Raadpleeg voor meer informatie het supportdocument [SpO2-meting](#).



1. Het horloge moet nauw om je pols sluiten, met ongeveer een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en je polsbeentje.
2. Ga op je horloge naar **Tests > SpO2** en tik vervolgens op **Nu meten**.
3. Houd je arm stil en ontspannen totdat de timer is afgelopen.

Na de meting zie je de volgende resultaten op je horloge:



- Je zuurstofsaturatie als percentage.
- **Hoogte**: hoogte tijdens de meting.
- Een beschrijving van je zuurstofsaturatie: **Je SpO2 is normaal** (95-100%) - **Je SpO2 is onder normaal** (90-94%) - **Je SpO2 is laag** (<90%).

Je kunt je laatste metingresultaat op je horloge bekijken in **Tests > SpO2 > Laatste resultaat**.



Als de test mislukt, probeer dan je horloge wat hoger om je pols te doen. Je kunt het horloge ook om je andere pols dragen om te zien of dat helpt.

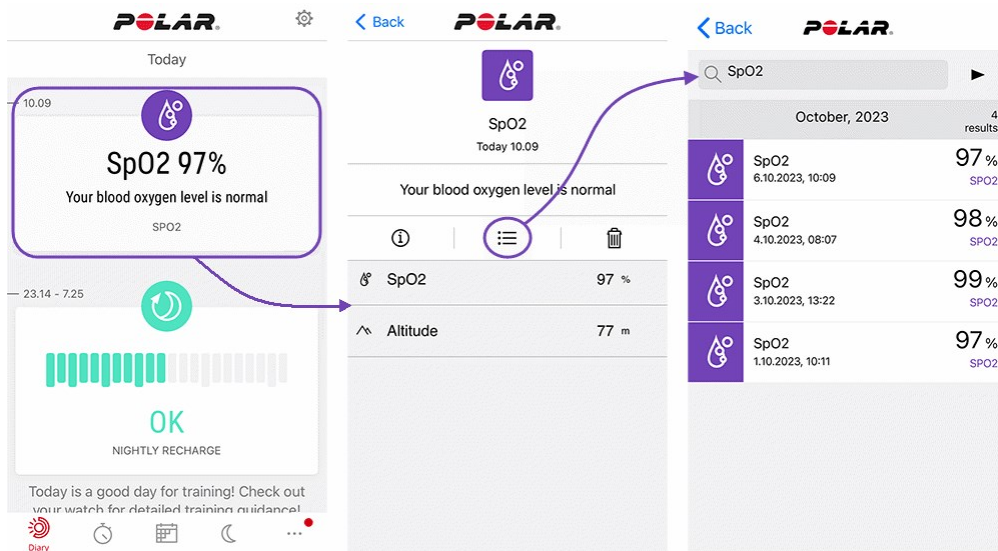
## SPO2-METINGEN IN DE POLAR FLOW APP

Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app om je SpO2-metingen te bekijken in de app.



Let op: je moet je horloge synchroniseren vanuit de Polar Flow app. De SpO2-metingen kunnen niet worden gesynchroniseerd met de Polar FlowSync software op je computer.

Je kunt de SpO2-metingen van de huidige dag bekijken in het **Dagboek**. Als je op de kaart tikt, krijg je meer details van de SpO2-meting te zien. Als je op het lijstpictogram tikt, krijg je je eerdere SpO2-metingen te zien in de agendazoeklijst.



Meer ontdekken over [SpO2-meting](#)

## 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 in: [Wat zijn hartslagzones?](#)

## 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 hardloepsporten (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 lactaatdrempels hebt getest, kun je met zones trainen op basis van je persoonlijke drempelsnelheid of -tempo. We adviseren om je anaerobe snelheids- en tempodrempel 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 het synchroniseren kun je gedetailleerdere informatie over snelheidszones bekijken 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 een handige functie 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 smartphonearmband om dezelfde arm. Houd bovendien ook niets vast in dezelfde hand, zoals een routekaart of een smartphone.

Snelheid en afstand vanaf de pols is beschikbaar voor de volgende soorten hardloepsporten: Wandelen, hardlopen, joggen, road running, trail running, hardlopen op loopband, track en field running 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.

## 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 Zwemmen of 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 17 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 [Polar Elixir™ sensorfusietechnologie](#). Dit is een makkelijke en comfortabele manier om je hartslag te meten tijdens het zwemmen. Hoewel de hartslagmeting aan de pols door het water mogelijk niet optimaal werkt, is het toch 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 Trainingseffect 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



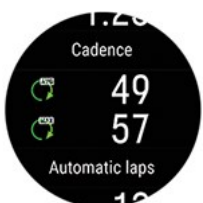
Calorieën

Vetverbrandings% van calorieën



Gemiddeld tempo

Maximum tempo



Slagfrequentie (aantal slagen per minuut)

- Gemiddeld slagfrequentie
- Maximale slagfrequentie



Samenvattingen van zwembad zwemstijlen

- Afstand
- Duur
- Gemiddeld tempo
- SWOLF-score



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.

## HOOGTEGEGEVENS BIJ NIET TRAINEN

Als je niet traint, kun je je huidige hoogte en je hoogteprofiel van de laatste 6 uur bekijken op de displayweergave **Navigatie**. Voeg de navigatieweergave toe via **Instellingen > Weergaven**. Nadat je de weergave hebt toegevoegd, veeg je op de wijzerplaat naar links of rechts totdat je de weergave ziet en druk je op OK.

## WEER

In de Weer-weergave 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-weergave. Veeg op de wijzerplaat naar links of rechts om er naartoe te bladeren.

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

### Weersverwachting voor vandaag



Bekijk de weersvoorspelling per uur voor vandaag. Tik op het display om gedetailleerde weersinformatie weer te geven, zoals:

- Plaats voor de 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 temperatuursvoorspellingen voor elke 3 uur


### Weersverwachting voor overmorgen



- Minimale/maximale temperatuursvoorspellingen voor elke periode van 6 uur

# OPTIES VOOR ENERGIEBESPARING

Met de opties voor energiebesparing kun je je trainingstijd verlengen door het GPS- registratie-interval te wijzigen of de hartslagmeting aan de pols uit te schakelen. Met deze instellingen kun je het batterijgebruik optimaliseren en zo 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 multisportsessies. 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.



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.



Houd er rekening mee dat het GPS-registratie-interval moet worden ingesteld op 1 seconde om navigatiefuncties te gebruiken, zoals routebegeleiding, komoot-routes en Strava Live-segmenten. Als je het GPS-registratie-interval instelt op een minder frequent interval, kan dit ook de nauwkeurigheid van andere metingen verminderen, zoals 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.

# 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:

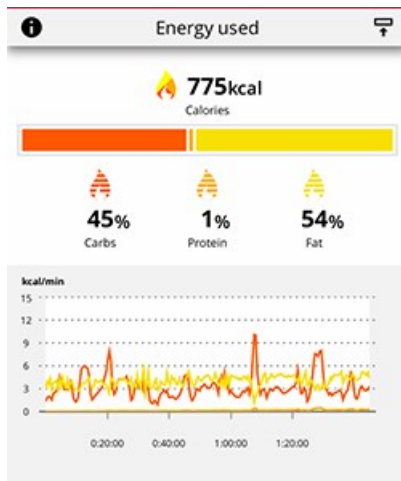


Koolhydraten, eiwitten en vetten die je tijdens je trainingssessie hebt gebruikt.



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.

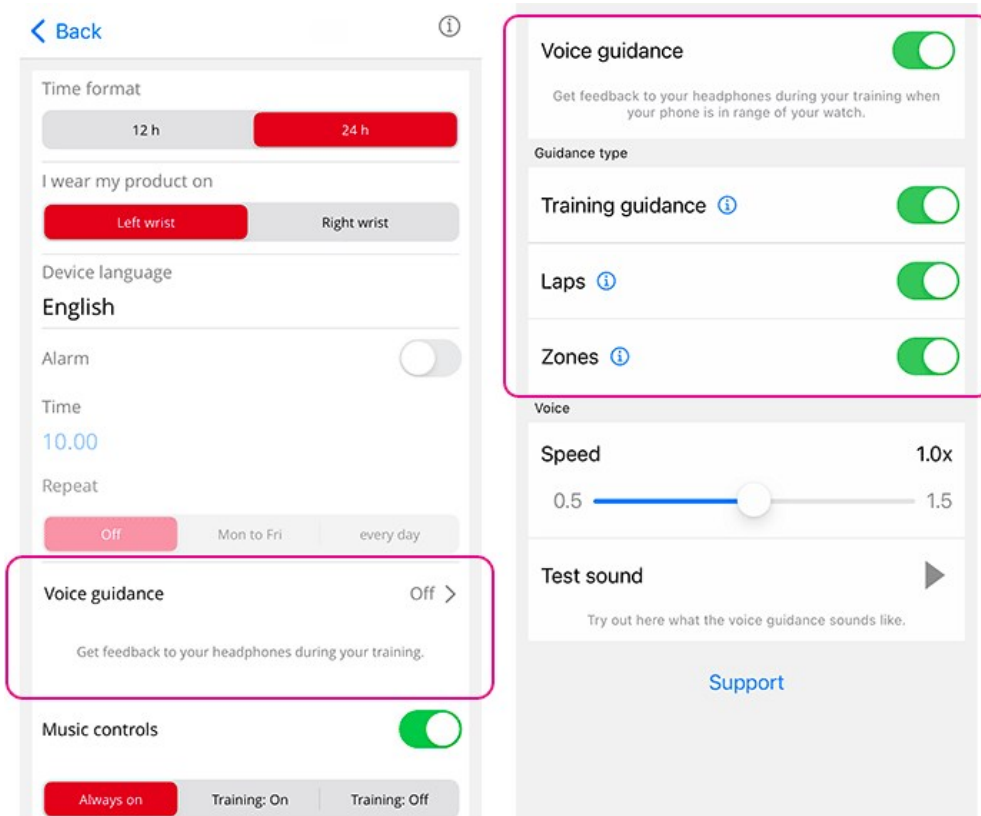
Meer ontdekken over [Energiebronnen](#)

## SPRAAKBEGELEIDING

De functie Spraakbegeleiding zorgt ervoor dat je je kunt concentreren op je training door relevante trainingsgegevens rechtstreeks naar je hoofdtelefoon te sturen. Hierdoor hoef je tijdens de training niet meer op je horloge te kijken. De informatie die je in audiovorm krijgt omvat rondegegevens, veranderingen in je hartslag en begeleiding tijdens de trainingsfasen. Als je de functie voor spraakbegeleiding 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 kunt de functie voor spraakbegeleiding inschakelen in de apparaatinstellingen in de Polar Flow app. Ga in de Polar Flow app naar **Apparaten** en kies Polar Vantage M3 als je meer dan één Polar apparaat hebt. Scroll omlaag naar **Spraakbegeleiding**, tik hierop om de functie te openen en schakel de functie in. Kies daarna welk type informatie in de spraakbegeleiding moet worden opgenomen:

- Kies **Trainingsbegeleiding** om begeleiding te krijgen tijdens de fasen van je trainingsdoelen en dagelijkse trainingssuggesties.
- Kies **Ronden** om rondegegevens te horen als je handmatig een ronde vastlegt of als er automatisch een ronde wordt vastgelegd op basis van duur, afstand of locatie.
- Kies **Zones** om op de hoogte te blijven van veranderingen in je hartslag.



Naast de informatie die je uit de bovenstaande opties kiest, ontvang je ook audiofeedback als

- je een trainingssessie start, pauzeert, voortzet of stopt en als je een trainingsoverzicht ontvangt
- de realtimeverbinding tussen smartphone en horloge is verbroken/hersteld
- de batterij bijna leeg is

Zie het ondersteuningsdocument [Spraaakbegeleiding in de Polar Flow app](#) voor meer informatie.

## 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 onder in het display een rode stip. Je kunt de melding bekijken door vanaf de onderkant van het display omhoog te vegen of door je pols te draaien en meteen op je horloge te kijken nadat het heeft getrild.

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.



Het kan zijn dat de smartphonemeldingen anders werken; dit is afhankelijk van het model van je Android-smartphone.

# MUZIEKBEDIENING

Bedien de muziek en de media op je smartphone met je horloge tijdens je trainingssessies en vanuit de weergave Muziekbediening wanneer je niet traint. 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. Als je de configuratie van je horloge via de Polar Flow app hebt uitgevoerd, is je horloge al gekoppeld met je smartphone.

Schakel de muziekbediening in vanuit **Instellingen > Algemene instellingen > Muziekbediening**.



Je ziet de instelling voor de muziekbediening nadat je je horloge met je smartphone hebt gekoppeld via de Polar Flow app.

Kies **Trainingsweergave** om je muziek te bedienen tijdens je trainingssessies en **Weergaven** voor muziekbediening als je niet traint.



- **Als je traint**, veeg je naar links of naar rechts om de trainingsweergave Muziekbediening te kiezen. De trainingsweergave met muziekbediening is ingeschakeld als de muzikspeler aanstaat en een trainingssessie is gestart.
- **Als je niet traint**, veeg je naar links of rechts op de wijzerplaat om naar de weergave Muziekbediening te bladeren.
- Pas het volume aan met de volumeknoppen.
- Gebruik de knoppen om muziek af te spelen, te pauzeren of tussen de nummers te schakelen.



Met de widget voor muziekbediening kun je muziek pauzeren en afspelen, rechtstreeks vanaf de wijzerplaat. Je kunt de widget aan de wijzerplaat toevoegen in de [Instellingen wijzerplaat](#).

## INSTELLINGEN VOOR MUZIEKBEDIENING IN DE POLAR FLOW APP

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Je kunt de instellingen voor de Muziekbediening ook aanpassen in het menu

**Apparaten** in de Polar Flow app:

- Tik op de knop naast Muziekbediening om de functie Muziekbediening in of uit te schakelen
- **Altijd aan:** Je kunt je muziek regelen vanuit de trainingsweergave en vanuit de weergave Muziekbediening.
- **Trainen: Aan:** Je kunt je muziek regelen vanuit de trainingsweergave.
- **Trainen: Uit:** Je kunt je muziek regelen vanuit de weergave Muziekbediening.



Als je de instellingen hebt gewijzigd, vergeet dan niet om je horloge met de Polar Flow app te synchroniseren.

## 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 Vantage M3 op het externe apparaat.
6. Bevestig de koppeling van de Vantage M3 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.

## 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 snelheid en afstand, gewoon wat het beste bij jou en je trainingswensen en -eisen past.

Je kunt maximaal 20 sportprofielen 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. Bekijk je trainingshistorie en volg je voortgang in de [Flow webservice](#).



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 die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten, je hartslag kunnen detecteren. Informatie over voor welke sportprofielen Bluetooth standaard is ingeschakeld vind je in de [lijst met Polar Sportprofielen](#). Je kunt Bluetooth in- en uitschakelen in de [sportprofielinstellingen](#).

## VERWISSELBARE HORLOGEBANDEN

Met de verwisselbare horlogebanden 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.

De Vantage M3 is te gebruiken in combinatie met standaard horlogebanden van 22 mm - je hebt geen adapters nodig. Kies je favoriete horlogebandje uit de [Polar selectie](#) of gebruik een willekeurige andere horlogeband met pushpins van 22 mm.



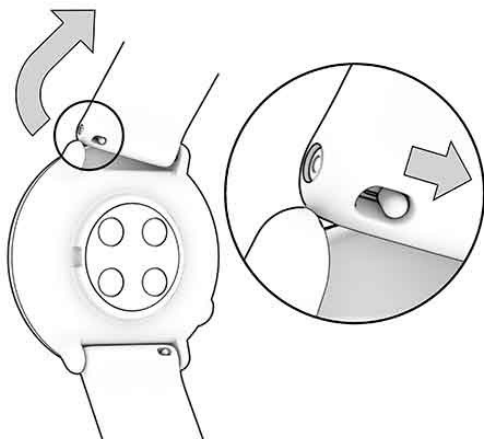
We raden aan om geen metalen horlogebanden te gebruiken, omdat deze de GPS-nauwkeurigheid kunnen beïnvloeden.

## HORLOGEBAND VERWISSELEN

Je kunt de horlogeband van je horloge snel en makkelijk verwisselen.



1. Maak de horlogeband los door de snelsluiting naar het midden te duwen, en trek de horlogeband weg van het horloge.
2. Bevestig de nieuwe horlogeband door de pushpin (andere uiteinde van de snelsluiting) in de pushpinopening van het horloge te steken.
3. Duw de snelsluiting naar het midden en breng het andere uiteinde van de pen in één lijn met de opening van het horloge.
4. Laat de snelsluiting los om de horlogeband vast te maken.



## 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 duurt maar een paar seconden en zorgt ervoor dat je horloge alleen signalen van jouw sensoren ontvangt, zodat je ongestoord kunt trainen in een groep. Voer de koppeling thuis uit voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet. Zo voorkom je interferentie door gegevensoverdracht. Zie [Sensoren koppelen met je horloge](#) voor instructies.

### POLAR VERITY SENSE

De veelzijdige, kwalitatief hoogwaardige Polar Verity Sense optische hartslagsensor meet je hartslag aan je arm of slaap. Het is een uitstekend alternatief voor hartslagmeting via een borstband of horloges met optische hartslagmeting. Draag hem met de armband, de clip voor zwembril of plaats hem overal waar hij dicht tegen je huid zit. De Polar Verity Sense biedt maximale bewegingsvrijheid en werkt in talloze sporten. Hij registreert onder andere hartslag, afstand, tempo en keerpunten bij zwemmen. Je kunt je workouts opslaan in het interne geheugen van de sensor en de trainingsgegevens na afloop synchroniseren naar je smartphone, of de sensor koppelen met je horloge en je hartslag in realtime volgen tijdens je training.

### POLAR OH1 OPTISCHE HARTSLAGSENSOR

De Polar OH1 is een compacte en veelzijdige optische hartslagsensor, die je hartslag op verschillende manieren kan meten; via een armband om je arm of via een clip op je zwembril. Deze veelzijdige sensor is een uitstekend alternatief voor hartslagmeting via een borstband of horloges met optische hartslagmeting. De Polar OH1 zendt je realtime hartslag naar je sporthorloge, smartwatch of naar Polar Beat of andere trainingsapps via Bluetooth en tegelijkertijd naar ANT+ apparaten. De Polar OH1 heeft een intern geheugen, zodat je met alleen je OH1 kunt trainen en je mobiele telefoon thuis kunt laten. Na je training synchroniseer je de trainingsgegevens naar je telefoon. De hartslagsensor wordt geleverd met een comfortabele armband die je kunt wassen in de wasmachine en een clip die je kunt bevestigen aan je zwembril (in Polar OH1+ productset).

Je kunt je sensor ook gebruiken in combinatie met Polar Club, Polar GoFit en de Polar Team app.

## **POLAR H10 HARTSLAGSENSOR**

Volg je hartslag met maximale nauwkeurigheid met de Polar H10 hartslagsensor met een borstband.

De Polar H10 hartslagsensor geeft je de nauwkeurigste hartslagmeting bij sporten waar het lastiger is de optische hartslagsensor aan de achterkant van je horloge 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 opnemen zonder dat je daarvoor een aangesloten trainingsapparaat of een mobiele trainingsapp in de buurt nodig hebt. Je hoeft alleen maar de H10 hartslagsensor te koppelen aan de Polar Beat app en de trainingssessie te starten met de app. Op die manier kun je bijvoorbeeld je hartslag tijdens je zwemsessies registreren met de Polar H10 hartslagsensor. Zie voor meer informatie de ondersteuningspagina's voor [Polar Beat](#) en [Polar H10 hartslagsensor](#).

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 H9 HARTSLAGSENSOR**

Polar H9 is een hartslagsensor van hoge kwaliteit voor dagelijkse sportbeoefening. De sensor wordt geleverd met de Polar Soft strap en meet je hartslag nauwkeurig. Polar H9 werkt ideaal in combinatie met de Polar Beat app en vele apps van derden: je verandert je smartphone gemakkelijk in een fitness tracker. Bovendien zorgen de Bluetooth®, ANT+™ en 5 kHz technologieën dat je de sensor kunt koppelen met tal van sport- en fitnessapparaten. Dankzij de meting via de borstband reageert Polar H9 onmiddellijk op wat er in je lichaam gebeurt en geeft je een nauwkeurige calorieverbranding.

De laatste versies van deze gebruiksaanwijzing en videotutorials zijn te vinden op [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## **POLAR SNELHEIDSSENSOR 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**

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. Doordat je ziet hoe je hartslag samenhangt met de vermogenszones, krijg je ook meer inzicht.

## SENSOREN KOPPELEN MET JE HORLOGE

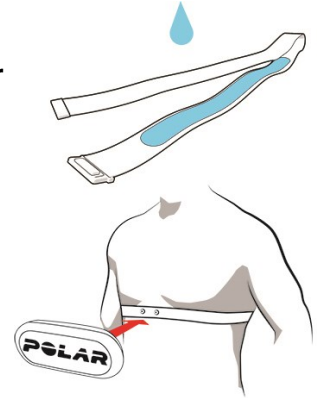
### Een hartslagsensor met je horloge koppelen



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

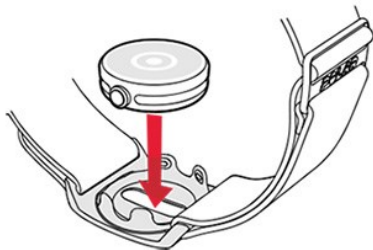
#### Polar H9, Polar H10

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. Het horloge begint te zoeken naar je sensor.
4. Als de hartslagsensor is gevonden, verschijnt de apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar H10 xxxxxxxx**. Druk op OK om het koppelen te starten.
5. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

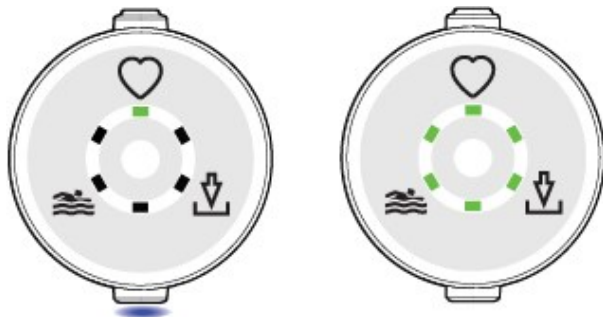


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Plaats de sensor met de lens naar boven gericht in de armbandhouder.



2. Schakel de sensor in door op de knop te drukken totdat het licht gaat branden.
3. **Verity Sense:** Zorg ervoor dat de sensor in de [hartslagmodus](#) staat, aangegeven met een hartpictogram. Nadat je de modus hebt gekozen, wacht je tot alle zes ledlampjes oplichten. Je kunt dan beginnen met het koppelen van je Polar horloge.



4. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk op OK.
5. Als de hartslagsensor gevonden is, verschijnt de apparaat-ID, bijvoorbeeld **Polar Sense xxxxxxxx**. Druk op OK om het koppelen te starten.
6. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

### 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.



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. **Snelheidsensor:** 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 snelheidsensor of vermogenssensor met snelheidsmeter hebt gekoppeld. Stel de maat in en druk op OK. Je kunt een maat instellen van 100 mm tot 3999 mm.
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 ronddraaien. 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

ETRTO	Wieldiameter (inches)	Instelling wielmaat (mm)
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.

## Een loopsensor koppelen met je horloge

1. Als je een Bluetooth-compatibele loopsensor met je horloge wilt koppelen, ga je op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en druk je op OK.
2. Het horloge begint te zoeken naar je sensor.
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** in het snelmenu.

- **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: de intervaltimer kan tijdens de kalibratie niet 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 loopsensor met Grit X/Pacer/Vantage kalibreren](#) voor gedetailleerde instructies voor het handmatig en automatisch kalibreren van een loopsensor.

## 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.

## SENNHEISER MOMENTUM SPORT-OORDOPJES KOPPELEN



Als je tijdens het trainen Sennheiser MOMENTUM Sport-oordopjes draagt die aan je horloge zijn gekoppeld, meet het horloge niet je hartslag aan je pols.

1. Plaats de oordopjes in je oren om ze aan te zetten.
2. Ga op je horloge naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppel sensor of ander app.** en **Koppel MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. 'Koppelen voltooid' wordt weergegeven.

### 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 met 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](https://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 je trainingssessies delen met je vrienden, 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](http://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 jouw 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](http://support.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

## SPORTPROFIELEN IN POLAR FLOW

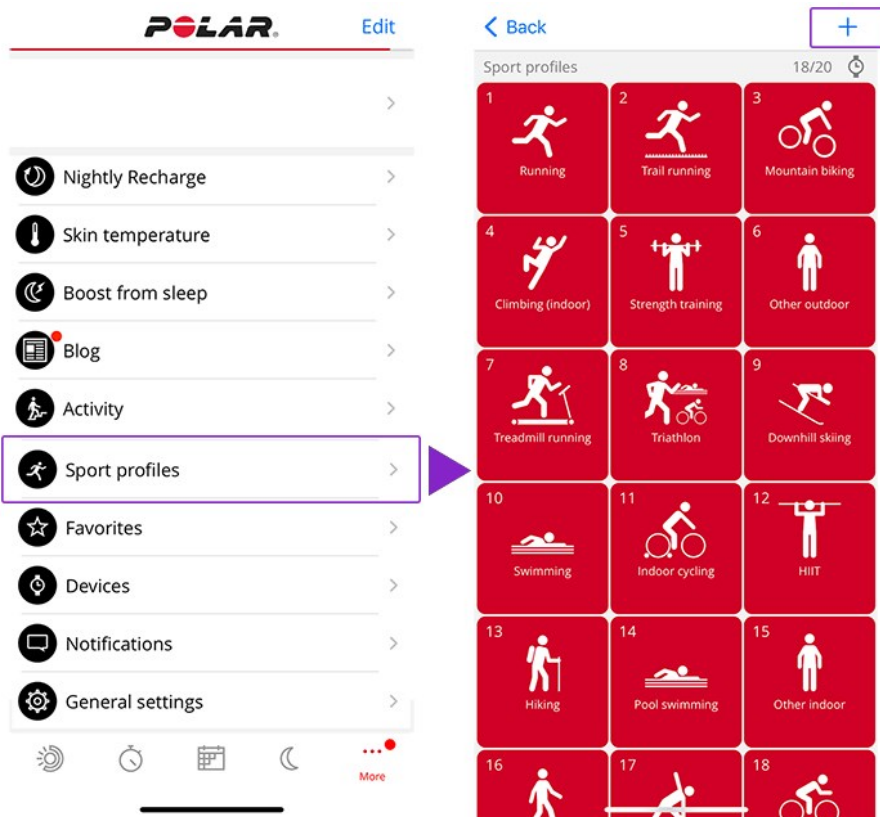
Er zijn 14 standaard sportprofielen op je horloge aanwezig. In de Polar Flow app of webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen en hun instellingen bewerken. Je horloge kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Polar Flow app en webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht.



## EEN SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Tik op het plusteken in de hoek rechtsboven.
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 in de hoek rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **Sportprofiel toevoegen** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.



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.



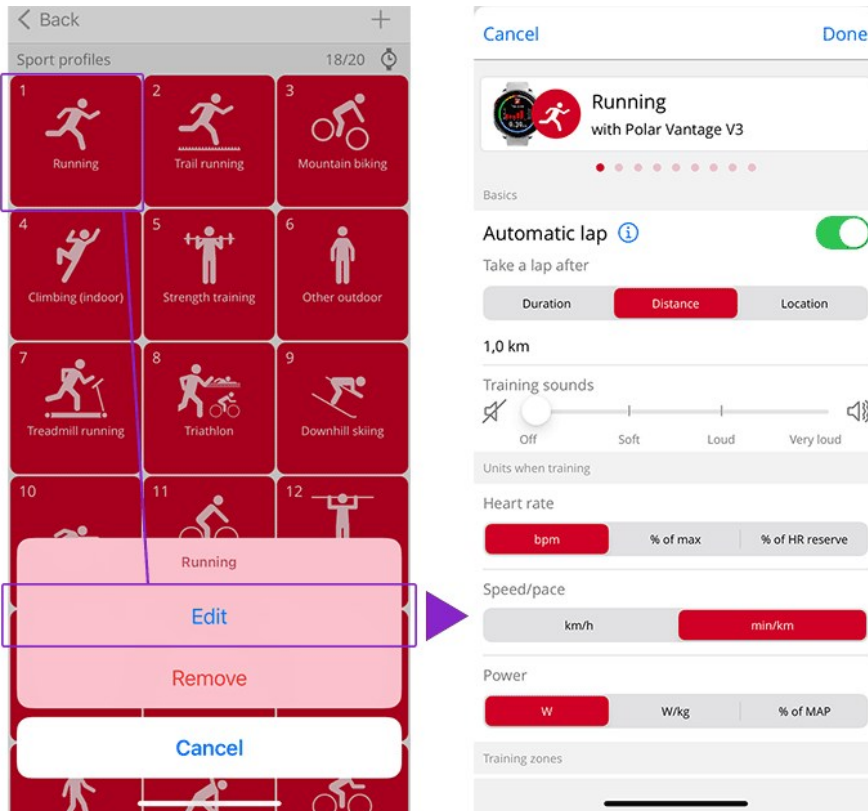
Je kunt zelf geen nieuwe sporten maken. De lijst met sporten wordt beheerd door Polar, omdat elke sport bepaalde standaardinstellingen en -waarden heeft, die bijvoorbeeld van invloed zijn op de calorieberekening en de functie voor trainingsbelasting en herstel.

## SPORTPROFIEL BEWERKEN

Je kunt specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld aangepaste **trainingsweergaven** maken voor elke sport die je beoefent en kiezen welke gegevens je tijdens je training wilt zien. Zie het supportdocument [Hoe kan ik sportprofielen en trainingsweergaven bewerken in Polar Flow?](#) (in het Engels) voor meer informatie over de sportprofielinstellingen van je horloge.

In de Polar Flow mobiele app:

1. Ga naar **Sportprofielen**.
2. Kies een sport en tik op **Bewerken**.
3. Tik op **Voltooid** als je klaar bent. Vergeet niet je instellingen naar je horloge te synchroniseren.



In de Polar Flow webservice:

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



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 die Bluetooth Smart draadloze technologie gebruiken, zoals fitnessapparaten, 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.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

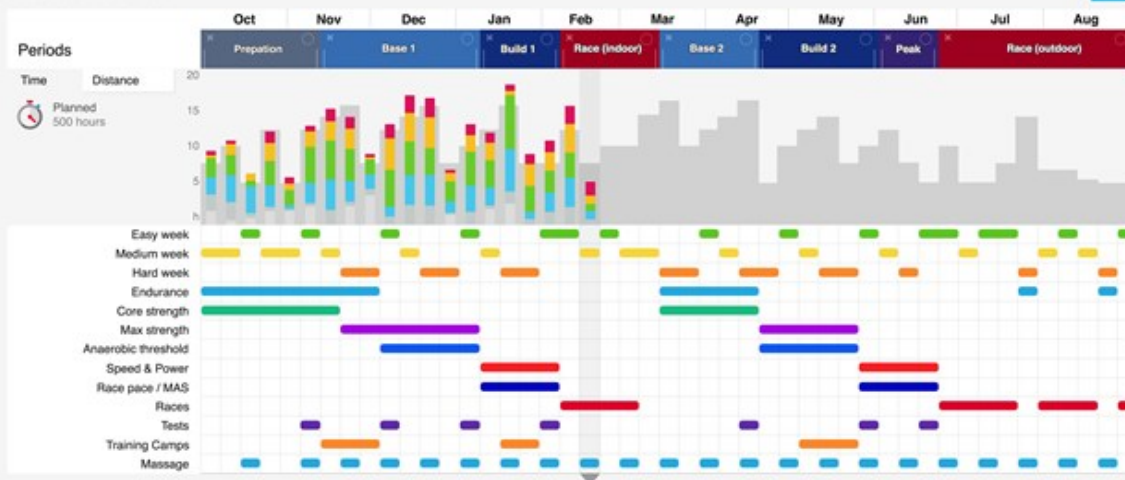
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



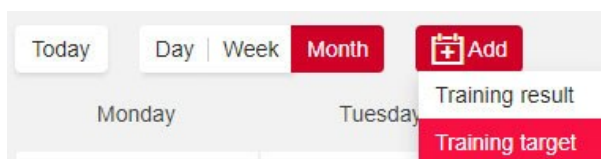
[Polar Flow for Coach](#) is een gratis remote coachingplatform waarmee je coach alle details van je training kan vastleggen, van trainingsplannen voor een heel seizoen tot afzonderlijke trainingen.

## 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.

Een trainingsdoel maken in de Polar Flow webservice:

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.



2. Kies onder **Trainingsdoel toevoegen** de optie **Sport**, voer een **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens) en voer de **Datum, Starttijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen in.

Kies daarna het type trainingsdoel uit de volgende opties:

### Doelduur

1. Kies **Duur**.
2. Voer de duur in.
3. Klik op **Toevoegen aan favorieten** om het doel aan je Favorieten toe te voegen.

4. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

## Doelafstand

1. Kies **Afstand**.
2. Voer de afstand in.
3. Klik op **Toevoegen aan favorieten** ☆ om het doel aan je Favorieten toe te voegen.
4. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

## Doelcalorieën

1. Kies **Calorie**.
2. Voer het aantal calorieën in.
3. Klik op **Toevoegen aan favorieten** ☆ om het doel aan je Favorieten toe te voegen.
4. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

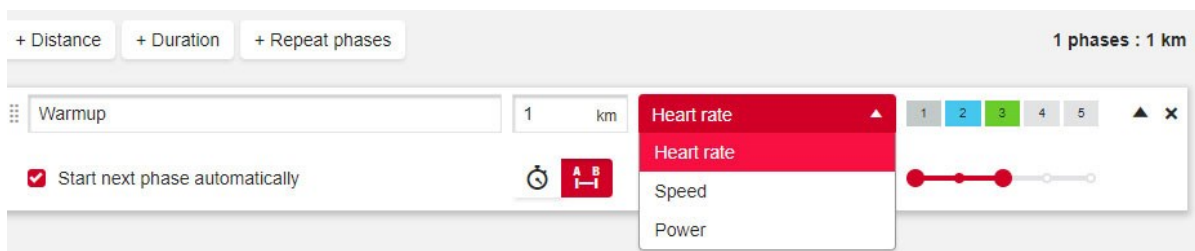
## Wedstrijdtempodoel

1. Kies **Wedstrijdtempo**.
2. Vul twee van de volgende waarden in: **Duur**, **Afstand** of **Wedstrijdtempo**. De derde waarde wordt automatisch berekend.
3. Klik op **Toevoegen aan favorieten** ☆ om het doel aan je Favorieten toe te voegen.
4. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

Let op: Wedstrijdtempo kan alleen worden gesynchroniseerd met Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 en Vantage V3.

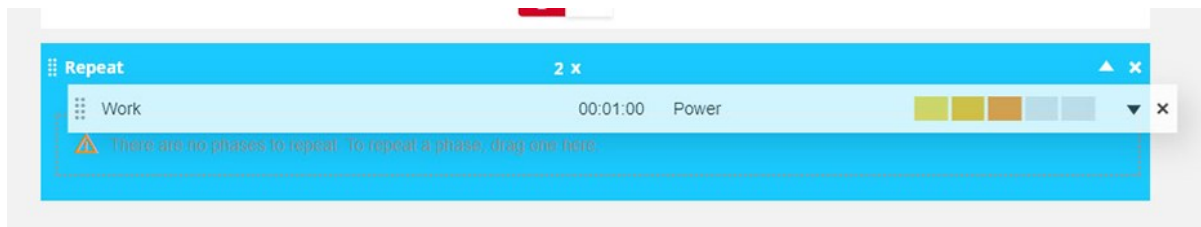
## Gefaseerd doel


1. Kies **Gefaseerd**.
2. Fasen aan je doel toevoegen. 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 de **Fasenaam** en **Duur/Afstand** voor elke fase.
3. Vink het vakje **Volgende fase automatisch starten** aan als je wilt dat de fasen automatisch starten. Als je het vinkje weglaat, zul je de fasen handmatig moeten veranderen.
4. Kies **de intensiteit van de fase** gebaseerd op **hartslag**, **snelheid** of **vermogen**.



Op vermogen gebaseerde gefaseerde trainingsdoelen worden momenteel alleen door Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 en Vantage V2 ondersteund.

5. Als je een fase wilt herhalen, kies je **+ Fasen herhalen** en sleep je de fasen die je wilt herhalen naar het gebied Herhalingen.



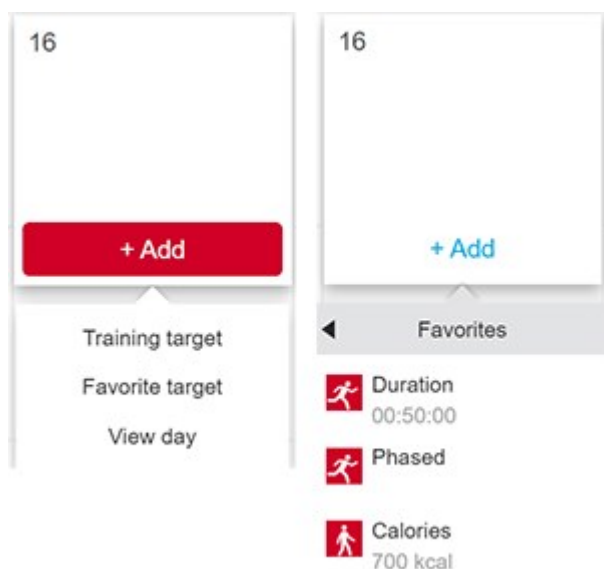
6. Klik op Toevoegen aan favorieten  om het doel aan je Favorieten toe te voegen.
7. Klik op **Aan dagboek toevoegen** om het doel aan je **Trainingsdagboek** toe te voegen.

## Een doel maken op basis van een favoriet trainingsdoel

Als je een doel hebt gemaakt en aan je favorieten hebt toegevoegd, kun je het gebruiken als een sjabloon voor vergelijkbare doelen. Zo kun je gemakkelijker een trainingsdoel maken. Je hoeft bijvoorbeeld niet elke keer een ingewikkeld gefaseerd trainingsdoel helemaal opnieuw te maken.


Ga als volgt te werk als je een bestaande favoriet als sjabloon wilt gebruiken voor een trainingsdoel:

1. Plaats je muisaanwijzer op een datum in je **Trainingsdagboek**.
2. Klik op **+ Toevoegen > Favoriet doel** en kies een doel uit de lijst **Favorieten**.



3. De favoriet wordt aan je trainingsdagboek toegevoegd als een gepland doel voor de dag. De standaard geplande tijd voor het trainingsdoel is 18.00 u/6 pm.
4. Klik op het doel in je Trainingsdagboek en wijzig het naar wens. Wanneer je het doel in deze weergave bewerkt, wijzig je het oorspronkelijke favoriete doel niet.
5. Klik op Opslaan om de wijzigingen bij te werken.



Je kunt ook in de pagina Favorieten je favoriete trainingsdoelen bewerken en nieuwe aanmaken. Klik op  om de pagina Favorieten te openen.


## DE INSTELLINGEN NAAR JE HORLOGE SYNCHRONISEREN

**Vergeet niet om de trainingsdoelen met FlowSync of de Polar Flow app vanaf de Flow webservice naar je horloge te synchroniseren.** Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je Trainingsdagboek van de Flow webservice of de favorietenlijst.


Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie met een doel.

## EEN TRAININGSDOEL MAKEN IN DE POLAR FLOW APP

Een trainingsdoel maken in de Polar Flow app:

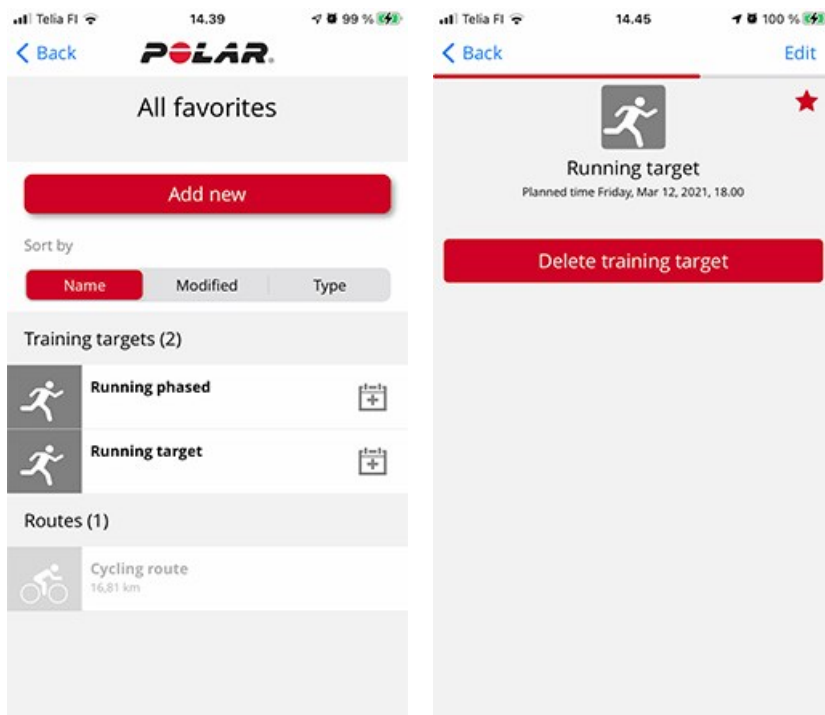
1. Ga naar **Training** en klik op  bovenaan de pagina.
2. Kies daarna het type trainingsdoel uit de volgende opties:

### Favoriet doel

1. Kies **Favoriet doel**.
2. Kies een favoriet trainingsdoel dat al bestaat of kies **Nieuwe toevoegen**.
3. Tik op  naast het bestaande doel om dit aan je dagboek toe te voegen.
4. Het gekozen trainingsdoel wordt toegevoegd aan je trainingskalender voor vandaag. Open het trainingsdoel in het dagboek om de tijd voor het trainingsdoel te bewerken.
5. Als je Nieuwe toevoegen kiest, kun je een nieuw favoriet **Snel doel**, **Gefaseerd doel**, **Strava Live Segment** of **Komoot-route** maken.

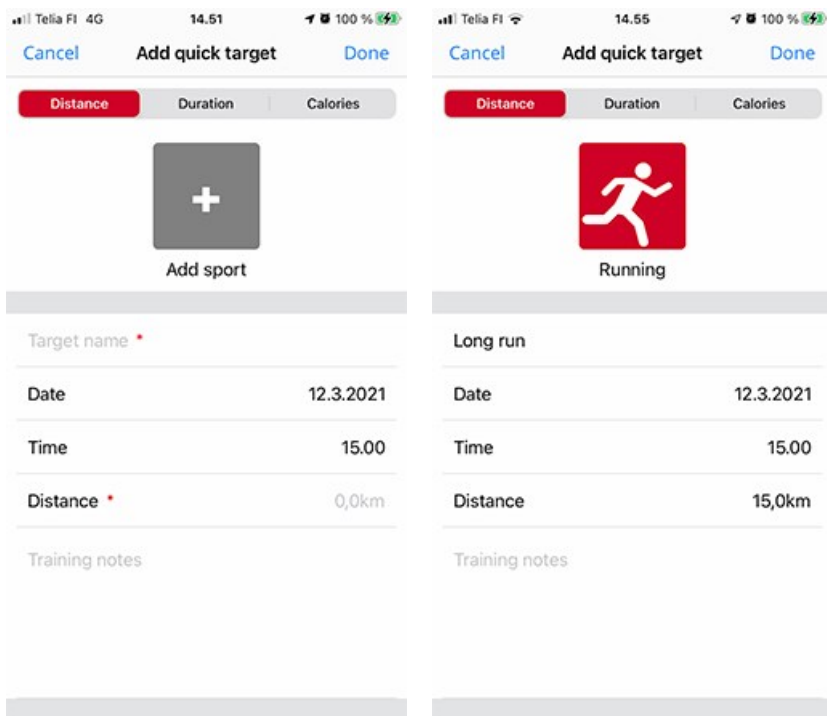


Komoot-route is alleen beschikbaar in de Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 en Vantage V3. Strava Live Segment is beschikbaar in de Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 en Vantage V3.




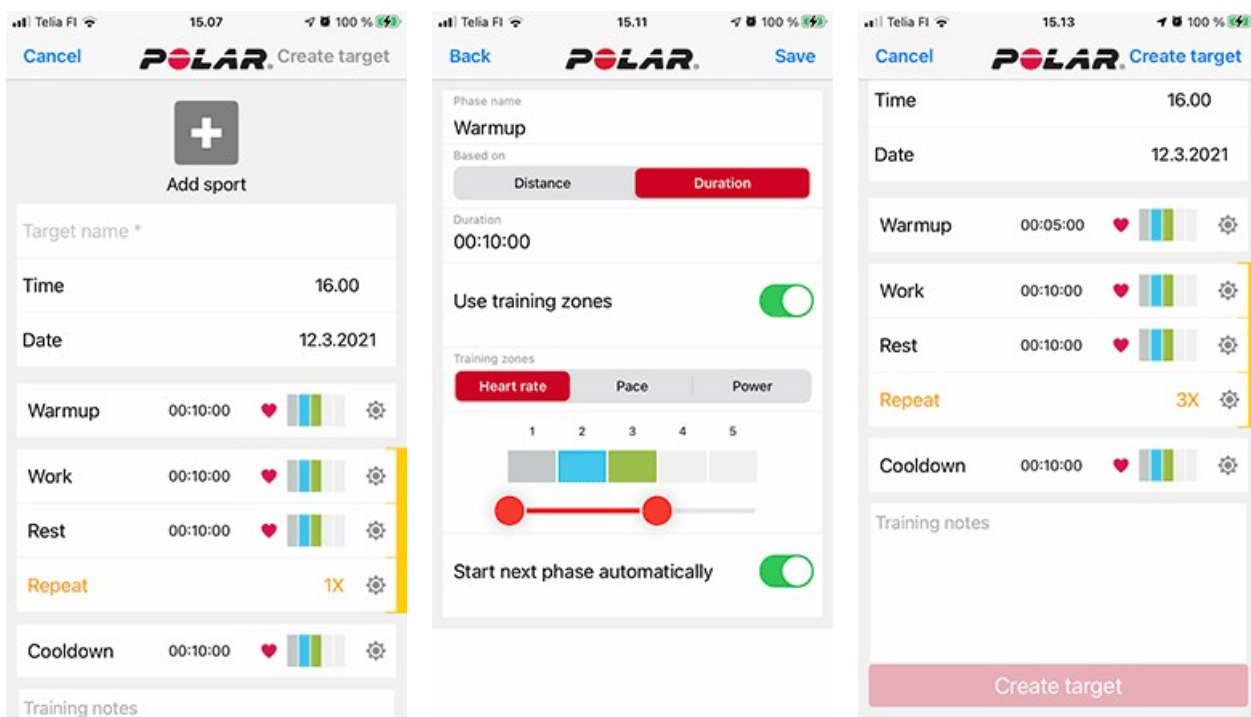
### Snel doel

1. Kies **Snel doel**.
2. Kies of het doel is gebaseerd op afstand, duur of calorieën.
3. Voeg een sport toe.
4. Geef een naam op voor het doel.
5. Stel de doelafstand, duur of hoeveelheid calorieën in.
6. Tik **Gereed** om het doel aan je trainingsdagboek toe te voegen



## Gefaseerd doel

1. Kies **Gefaseerd doel**.
2. Voeg een sport toe.
3. Geef een naam op voor het doel.
4. Stel de Tijd en datum in voor het doel.
5. Tik op het pictogram  naast de fase om de fase-instellingen te bewerken.
6. Tik op **Doel maken** om het doel aan je trainingsdagboek toe te voegen.




Synchroniseer je horloge met de Polar Flow app om de trainingsdoelen naar je horloge te verzenden.

# FAVORIETEN


In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice en de Flow app mobiele 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.

Je kunt op je horloge het maximaal aantal favorieten bekijken. Het aantal favorieten in de Flow webservice is onbeperkt. Als je meer dan 100 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 100 op de lijst bij het synchroniseren naar je horloge overgebracht. Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.


## EEN TRAININGSDOEL AAN JE FAVORIETEN TOEVOEGEN:

1. [Trainingsdoel maken](#)
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 **Trainingsdagboek** hebt gemaakt.
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. 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, opmerkingen toevoegen en de trainingsgegevens voor het doel veranderen. Zie het hoofdstuk [Je training plannen](#) voor meer informatie. Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt aangebracht, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

## FAVORIET VERWIJDEREN

1. Klik op het favorietenpictogram  rechtsboven naast je naam. 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 Polar 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. Je hebt een Polar-account gemaakt op het moment dat je je horloge hebt geconfigureerd. 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 Polar Flow app.
- Bluetooth op je mobiele apparaat is ingeschakeld en de vliegmodus is uitgeschakeld.



- Het horloge is gekoppeld met je mobiel. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je gegevens synchroniseren:

1. Meld je aan bij de Polar Flow app en houd de knop TERUG op je horloge ingedrukt.
2. **Verbinden met smartphone** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met Polar Flow app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.



Je horloge synchroniseert automatisch één keer per uur met de Polar Flow app als je smartphone binnen het bereik van Bluetooth is. De automatische synchronisatie wordt ook uitgevoerd nadat je een trainingssessie hebt beëindigd of de instellingen op je horloge hebt veranderd. Wanneer je horloge synchroniseert met de Polar 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](https://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



We raden je aan om te synchroniseren met de Polar Flow app als je volledige ondersteuning wilt. Niet alle functies van je horloge worden door FlowSync ondersteund, wat betekent dat sommige gegevens niet worden gesynchroniseerd. Dit zijn gegevens zoals routes, favorieten en doelen, maar ook metingen van je huidtemperatuur, je zuurstofsaturatie en ECG-metingen vanaf je pols. Als je toch synchroniseert met FlowSync, kun je de ontbrekende gegevens later synchroniseren met de Flow app.

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

1. Sluit je horloge aan op je computer. Start de FlowSync software.
2. Het FlowSync venster wordt geopend op je computer en de synchronisatie start.
3. Voltooid wordt weergegeven zodra je klaar bent.

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 er 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](https://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](https://www.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

# BELANGRIJKE INFORMATIE

## BATTERIJ

Je horloge heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen hebben een beperkte levensduur. Deze is afhankelijk van verschillende factoren, zoals de batterijtechnologie, de bedrijfstemperatuur en de manier waarop je het horloge oplaadt, gebruikt en verzorgd. Je kunt de levensduur van de batterij maximaliseren door je horloge in goede conditie te houden, en het op te laden en op te bergen volgens de onderstaande instructies.

- 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.
- Controleer vóór het laden of de oplaadpunten van je horloge en de kabel vrij zijn van vocht, stof of vuil. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af.
- Laad het horloge niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven +40 °C.
- Laad het horloge niet op in de buurt van brandbare materialen of op brandbare oppervlakken.
- Laad het horloge niet op als het nat is.
- Laat het horloge niet in extreme kou (onder -10 °C), hitte (boven 50 °C) of in direct zonlicht liggen.
- Vermijd het volledig ontladen van de batterij vóór het opladen. Laad de batterij ook niet volledig op. Als je de batterijlading tussen 10-90% houdt, wordt de batterij minder belast, blijft hij optimaal presteren en gaat hij langer mee.
- Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen.
- Bewaar je horloge gedeeltelijk opgeladen op een koele en droge plaats. Als je je horloge een tijdje niet gaat gebruiken, laad het dan op tot ongeveer 50 procent voordat je het opbergt. Schakel je horloge ook uit via **Instellingen > Info over je horloge**. De batterij verliest langzaam lading als je je horloge niet gebruikt. Als je het horloge voor meerdere maanden opbergt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden.

Na verloop van tijd verliezen oplaadbare batterijen geleidelijk hun capaciteit. De gemiddelde levensduur van oplaadbare lithium-ionbatterijen die worden gebruikt in smartphones en sporthorloges, waaronder Polar horloges, is ongeveer 2-3 jaar. De batterij heeft in dit stadium nog ongeveer 80% van zijn oorspronkelijke capaciteit over, en dat percentage blijft afnemen met de tijd en het gebruik. De daadwerkelijk levensduur van de batterij hangt af van het gebruik en de gebruiksomstandigheden.

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 van de mens te minimaliseren door de lokale regelgeving voor afvalverwerking te volgen en waar mogelijk gebruik te maken van het gescheiden inzamelen van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.

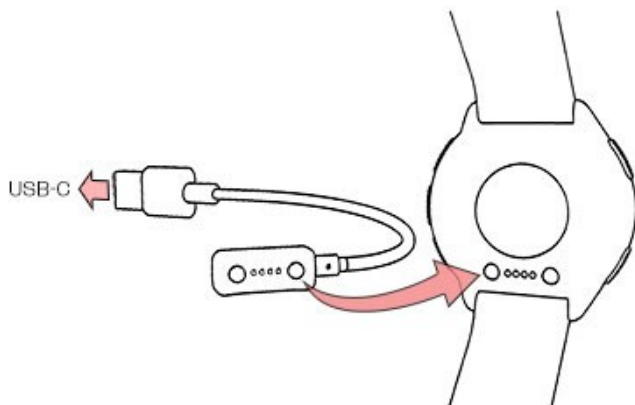
## BATTERIJ OPLADEN

Met de meegeleverde USB-kabel kun je de batterij via de USB-poort op je computer opladen.

Je kunt de batterij opladen via een stopcontact. Gebruik een USB-netstroomadapter als je een stopcontact gebruikt voor het opladen (niet inbegrepen in het productpakket). Als je een USB-voedingsadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").



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.



2. Op het display verschijnt **Bezig opladen**.




Let op: als de batterij helemaal leeg is, kan het een paar minuten duren voordat de oplaadanimatie begint.

3. Wanneer het batterijpictogram vol is, is het horloge volledig opgeladen.

## Opladen tijdens de training

Het horloge kan tijdens de training worden opgeladen, maar voordat je het oplaadt, moet je ervoor zorgen dat de oplaadcontacten van zowel het horloge als de oplaadkabel schoon en droog zijn. Vuil, zweet en vocht kunnen oxidatie of andere potentiële schade aan het horloge en de oplaadkabel veroorzaken.

Wanneer je het horloge tijdens de training oplaadt, wordt het oplaadpictogram  weergegeven in de pre-trainingsmodus en de pauzmodus.

## GEBRUIKSDUUR VAN BATTERIJ

- **Prestatiemodus training:** Tot 30 uur continue training met GPS met dubbele frequentie (betere nauwkeurigheid) en optische hartslagmeting, met GPS-registratie-interval ingesteld op **Elke 1 seconde (hoog)**.
- **Bespaarmodus training:** Tot 70 uur ononderbroken training met GPS met enkele frequentie (energiebesparing), GPS-registratie-interval ingesteld op **Elke 2 minuten (ultramodus)**.
- **Smartwatchmodus:** Tot 7 dagen in horlogemodus bij gebruik met continue hartslagmeting en smartphonemeldingen ingeschakeld.

De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je horloge gebruikt, de functies die je gebruikt, hoe vaak je de verlichting inschakelt en de batterijleeftijd. Bij frequent synchroniseren met de Polar 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.

Zie het supportdocument [Wat is de batterijgebruiksduur van de Polar Vantage M3?](#) (in het Engels) voor meer informatie.

## BATTERIJSTATUS EN MELDINGEN

### Pictogram voor batterijstatus



Het pictogram voor de batterijstatus wordt weergegeven wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken en wanneer je van het menu terugkeert naar de tijdweergave. Het pictogram voor de batterijstatus toont hoeveel procent lading de batterij nog heeft.

### Batterijmeldingen

- Als 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** verschijnt als de batterij niet meer vol genoeg is voor de registratie van een trainingssessie.

Melding Batterij bijna leeg tijdens de training:

- Wanneer de batterij bijna leeg is, wordt **Batterij bijna leeg** weergegeven. De melding wordt herhaald als de batterij niet meer vol genoeg is om je 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 met het registreren van de training en slaat de trainingsgegevens op.

Als er niets op het display wordt getoond, is de batterij leeg en is je horloge in de slaapstand. Laad je horloge op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de oplaadanimatie op het display verschijnt.

## ONDERHOUD VAN JE HORLOGE

Net als elk ander elektronisch apparaat dien je de Polar horloge schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. 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 of bezweet 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.

### Zorgen voor de optische hartslagsensor

Voorkom dat de optische sensor aan de achterzijde bekrast raakt. Krassen en vuil leiden ertoe dat de hartslagmeting aan de pols 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 het bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten. Als je je horloge een tijdje niet gaat gebruiken, berg het dan gedeeltelijk opgeladen op. De batterij verliest langzaam lading als je je horloge niet gebruikt. Als je het horloge voor meerdere maanden opbergt, 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

Tijdens de garantieperiode van twee jaar raden we je aan om servicewerkzaamheden, anders dan het vervangen van de batterij, alleen door een erkende Polar Central Service te laten uitvoeren. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie de [Beperkte internationale garantie van Polar voor meer informatie](#).

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

## VOORZORGSMAATREGELEN

Polar producten (trainingsapparaten, activity trackers en accessoires) zijn ontwikkeld om de mate van fysiologische belasting en herstel tijdens en na trainingssessies aan te duiden. De Polar trainingsapparaten en activity trackers meten je hartslag en/of je activiteit. De Polar trainingsapparaten met ingebouwde GPS tonen je snelheid, afstand en locatie. In combinatie met een compatibel Polar accessoire laten de Polar trainingsapparaten snelheid en afstand, pas/trapfrequentie, locatie en vermogen zien. Zie [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) voor een volledige lijst met compatibele accessoires. De Polar trainingsapparaten met een barometrische druksensor meten de hoogte en andere variabelen. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden. Het Polar trainingsapparaat mag niet worden gebruikt voor omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

## INTERFERENTIE TIJDENS TRAINING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

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

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

1. Doe de borstband met de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar hij 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 borstband met hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat nog steeds niet werkt met de trainingsapparatuur, is het mogelijk dat deze apparatuur te veel elektrische ruis veroorzaakt voor draadloze hartslagmeting.

## GEZONDHEID EN TRAINING

Trainen is niet altijd zonder risico. 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 zwanger?

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

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

**Let op!** Je kunt Polar producten ook gebruiken als je een pacemaker of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen interferentie veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit interferentie heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten kunnen wij echter niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor alle beschikbare apparaten. Als je twijfelt of als je een ongewoon gevoel hebt tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het geïmplanteerde 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 materialen die staan vermeld in de [Technische specificaties](#). Als je een huidreactie ervaart, stop dan met het gebruik van het product en raadpleeg je arts. Meld je huidreactie ook bij de Polar klantenservice. Als je elke huidreactie op de hartslagsensor wilt vermijden, draag je hem over je shirt. Zorg er in dat geval voor dat je shirt goed vochtig is onder de elektroden om zeker te zijn van 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. Ook kan het ertoe leiden dat donkere kleuren afgeven, waardoor mogelijk vlekken ontstaan op lichter gekleurde trainingsapparaten. Om een lichtgekleurd trainingsapparaat jarenlang in goede staat te houden, moet je ervoor zorgen dat de kleding die je draagt tijdens de training niet kan afgeven. 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 traint in koude omstandigheden (-20 °C tot -10 °C / -4 °F tot 14 °F) raden we je aan het trainingsapparaat onder de mouw van je jas te dragen, direct op je huid.

## WAARSCHUWING - HOUD BATTERIJEN BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN

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 afsluit, stop dan met het gebruik van het product en houd het buiten bereik van kinderen. **Als je vermoedt dat een batterij is ingeslikt of ergens in het lichaam is ingebracht, moet je onmiddellijk medische hulp inroepen.**

## 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.

Trainingsessiegegevens 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](mailto:security@polar.com) of de Polar klantenservice.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### POLAR VANTAGE M3

Model: 6B

#### Batterijtype:

310 mAh Li-pol oplaadbare batterij

#### Gebruiksduur van batterij:

**Prestatiemodus training:** Tot 30 uur continue training met GPS met dubbele frequentie (betere nauwkeurigheid) en optische hartslagmeting, met GPS-registratie-interval ingesteld op **Elke 1 seconde (hoog)**.

**Bespaarmodus training:** Tot 70 uur ononderbroken training met GPS met enkele frequentie (energiebesparing), GPS-registratie-interval ingesteld op **Elke 2 minuten (ultramodus)**.

**Smartwatchmodus:** Tot 7 dagen in horlogemodus bij gebruik met continue hartslagmeting en smartphonemeldingen ingeschakeld.



Houd er rekening mee dat de batterij van je horloge sneller leeg raakt als je de functie [Scherm altijd aan](#) ingeschakeld laat.

Raadpleeg voor meer informatie het supportdocument [Wat is de batterijgebruiksduur van mijn Vantage M3?](#)

#### Gebruikstemperatuur:

-20 °C tot +50 °C / -4 °F tot 122 °F

#### Horlogematerialen:

## Night Black

Apparaat: Corning Gorilla Glass 3 (AF + DLC-coating), roestvrij staal, ABS + 10GF, TPC, saffierglazen lens voor optische hartslagmeting

Horlogeband: Siliconen, aluminium gesp, roestvrijstalen pushpins

## Greige Sand

Apparaat: Corning Gorilla Glass 3 (AF + DLC-coating), roestvrij staal, ASA + 10GF, TPC, saffierglazen lens voor optische hartslagmeting

Horlogeband: Siliconen, aluminium gesp, roestvrijstalen pushpins

## Horlogebandmaterialen (accessoires):

Zie [Polar accessoires](#).

## Materialen USB-kabel:

PA, N52 NdFeB (verzinkt), Koper 6801 (verguld), TPE, Velcro, PBT, Koper

## Nauwkeurigheid GPS:

Afstand  $\pm 2\%$

Gemiddelde routenauwkeurigheid: 5 m (GPS met dubbele frequentie)

Dit zijn waarden die worden bereikt in een omgeving met veel open ruimte, waarin er geen flatgebouwen of bomen zijn die het satellietbeeld kunnen blokkeren. In stedelijke of bosrijke gebieden worden deze waarden ook bereikt, maar ze kunnen soms variëren.

## GPS-registratie-interval

1 seconde (kan worden gewijzigd in 1 minuut of 2 minuten in de [instellingen voor energiebesparing](#))

## Hoogteresolutie:

1 m

## Resolutie stijging/daling:

5 m

## Maximale hoogte:

9000 m / 29525 ft

## Meetbereik hartslag:

15-240 bpm

## Huidig snelheidsweergavebereik:

0-399 km/u (247,9 mph)

## Waterbestendigheid:

50 m (geschikt voor zwemmen)

## Display

AMOLED 1,28 inch, 416 x 416

Maakt gebruik van draadloze Bluetooth®-technologie.

De zendapparatuur werkt binnen de 2402 - 2480 GHz ISM frequentiebanden met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Elixir-biosensingtechnologie 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

Om FlowSync software te gebruiken heb je een computer nodig met het Microsoft Windows- of Mac-besturingssysteem, een internetverbinding en een vrije USB-poort.

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Controleer de meest recente compatibiliteitsinformatie op [support.polar.com](http://support.polar.com).

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kunnen worden gedragen tijdens het zwemmen. Het zijn echter geen duikinstrumenten. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid.

**Polar apparaten met hartslagmeting aan de pols** zijn geschikt voor zwemmen en baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting aan de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je niet aan om hartslagmeting aan 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, regen, druppels enz.	Baden en zwemmen	Snorkelen (zonder zuurstoftanks)	Duiken (met zuurstoftanks)	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	OK	-	-	-	Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen, druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendig IPX8	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.
Waterbestendigheid Waterbestendig 20/30/50 m Geschikt voor zwemmen	OK	OK	-	-	Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.
Waterbestendig 100 m	OK	OK	OK	-	Voor veelvuldig gebruik in water maar

## WETTELIJK VERPLICHTE INFORMATIE



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



Dit symbool van een doorgekruiste verrijdbare afvalbak geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn waarop Richtlijn 2012/19/EU van het Europees Parlement en de Raad betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) van toepassing is. De in de producten gebruikte batterijen/accu's voldoen aan Richtlijn 2023/1542/EU van het Europees Parlement en de Raad van 12 juli 2023 inzake batterijen en afgedankte batterijen. Deze producten en batterijen/accu's in Polar producten moeten in EU-landen als gescheiden afval worden verwerkt. 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 van de mens ook buiten de Europese Unie te minimaliseren door de lokale regelgeving voor afvalverwerking te volgen en, waar mogelijk, gebruik te maken van het gescheiden inzamelen van elektronische apparaten en gescheiden inzamelen van batterijen en accu's.

Ga naar **Instellingen > Info over je horloge** voor de wettelijk verplichte informatie die op de Vantage M3 van toepassing is.

## BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Polar Electro Oy hanteert een beperkte internationale garantie voor Polar producten. Voor producten die zijn verkocht in de VS of Canada wordt de garantie verstrekt 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 en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met dit product.
- De garantie geldt niet voor producten die tweedehands zijn aangeschaft.
- 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. verstrekte garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de consument onder toepasselijke geldende nationale wetten of staatswetten, of op de rechten van de consument jegens de verkoper die voortvloeien uit het verkoop-/koopcontract.
- Bewaar de bon als aankoopbewijs!
- De productgarantie is beperkt tot landen waar het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

Vervaardigd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in één of andere vorm worden gebruikt of veelevoudigd.

De namen en logo's in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's gemarkeerd met een ®-symbool in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een geregistreerd handelsmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de bijbehorende logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc en worden door Polar Electro Oy onder licentie gebruikt.

## AANSPRAKELIJKHEID

- De inhoud van deze handleiding dient uitsluitend ter informatie. Als gevolg van het continue ontwikkelingsprogramma van de fabrikant kunnen de producten die hierin worden beschreven zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy doet geen uitspraken over en geeft geen garanties met betrekking tot deze handleiding of met betrekking tot de hierin beschreven producten.
- 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.

1.0 NL 10/2024