

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT AND DATA

POLAR VANTAGE SERIE

Distance
13.42
km

Pace
4:32
min/km

168
BPM

Duration
01:05:27



De POLAR VANTAGE SERIE is ontwikkeld om ambitieuze atleten te helpen hun volledig potentieel te bereiken en hun doelen te realiseren. Onze geavanceerde gps multisporthorloges bieden voor iedere sport de gegevens die nodig zijn zodat atleten en hun coach zich kunnen concentreren op wat belangrijk is: het harde werk.

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®



POLAR PRECISION PRIME

GEAVANCEERDE OPTISCHE HARTSLAGMETING

Met de POLAR VANTAGE SERIE introduceert Polar de nieuwste vorm van hartslagmeting: **POLAR PRECISION PRIME** sensorfusietechnologie. Deze state-of-the-art oplossing is een combinatie van optische hartslagmeting en huidcontactmeting. Zo worden bewegingsartefacten die het hartslagsignaal kunnen verstoren en tot onbetrouwbare metingen kunnen leiden uitgesloten.



- Optimaal huidcontact staat garant voor uiterst nauwkeurige hartslagregistratie, zelfs bij trainingen in de meest veeleisende omstandigheden.
- Betrouwbare hartslagdetectie, vooral bij 24/7 gebruik: de hartslag wordt alleen gedetecteerd als het apparaat goed om de pols zit.



HARTSLAGMETING VORMT HET DNA VAN POLAR WAARMEE WE ATLETEN HELPEN HUN DOELEN TE REALISEREN



PIONIER IN HARTSLAGMETING

Na meer dan 40 jaar productontwikkeling biedt Polar verschillende oplossingen aan voor accurate hartslagregistratie, aangepast aan de specifieke noden van alle sporters en in alle omstandigheden.

Hartslagmeting met borstband

Als het aankomt op uiterste nauwkeurigheid en connectiviteit, zelfs in de meest extreme omstandigheden, dan is de POLAR H10 hartslagsensor met PRO BORSTBAND de voor de hand liggende keuze. Het is de beste oplossing om aan de hand van hartslagvariabiliteit je trainingsbelasting en herstelstatus te volgen. Koppel de Polar H10 aan je trainingsapparaat via Bluetooth.



Optische hartslagmeting

Optische hartslagmeting staat voor comfort en eenvoud in tal van toepassingen. De POLAR OH1 zit comfortabel om je boven- of onderarm en registreert je hartslag met de hoogwaardige optische hartslagtechnologie van Polar. Het is de ideale oplossing voor wie geen polsunit kan dragen tijdens het sporten of voor wie geen fan is van de borstband.

TRAIN ALS EEN PROFESSIONAL, HERSTEL ALS EEN PROFESSIONAL

Wanneer je traint belast je de verschillende systemen van je lichaam en is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen verschillende soorten training en rust.

Met de unieke Polar Training Load Pro & Recovery Pro weet je precies hoeveel je moet trainen om optimaal te presteren en ontvang je meldingen bij het risico op overtraining, letsels of ziekte.



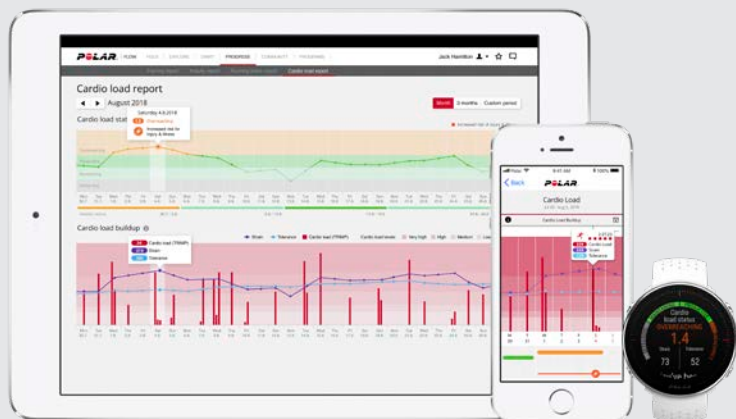
TRAINING LOAD PRO

WEET HOE JE TRAIKT

Training Load Pro geeft een uitgebreid allesomvattend beeld van de verschillende manieren waarop je trainingssessies de verschillende systemen van je lichaam belasten en houdt daarbij rekening met hoe jij zelf de belasting ervaart.

CARDIOBELASTING

De cardio-belasting geeft aan in welke mate je training je cardio-vasculair systeem belast. Deze waarde wordt na elke workout berekend als trainingsimpuls (TRIMP) op basis van je hartslaggegevens.



SPIERBELASTING

Je spierbelasting wordt berekend aan de hand van de meting van je vermogen bij hardlopen en fietsen en geeft aan hoe zwaar je spieren zijn belast tijdens je training. Zo kun je je trainingsbelasting kwantificeren bij trainingssessies aan zeer hoge intensiteit, zoals korte intervallen en sprint- of heuveltraining, waarbij je hartslag niet snel genoeg kan reageren op de wijzigingen in intensiteit.

In het algemeen geldt: hoe beter je conditie, hoe beter de balans tussen energieverbruik en energieproductie.



ERVAREN BELASTING

Ervaren belasting houdt rekening met je eigen subjectieve ervaring van hoe veeleisend je trainingssessie was en wordt weergegeven in Ervaren Mate van Inspanning (EMI).

Luister naar je lichaam en maak gebruik van je trainingsgegevens om je lichaam beter te leren kennen en de juiste balans te vinden tussen training en rust.



HARDLOOPVERMOGEN AAN DE POLS

POLAR VANTAGE V is het eerste multisporthorloge dat hardloopvermogen aan de pols meet. Het vermogen wordt berekend met Polar's eigen algoritme, op basis van je GPS- en barometergegevens.

De POLAR VANTAGE V gebruikt het hardloopvermogen om de spierbelasting te berekenen, de mate waarin een training je gewrichten, je spieren en je beendergestel belast.

TRAINEN OP BASIS VAN HARDLOOPVERMOGEN

Hardloopvermogen is een geweldige aanvulling op hartslagmeting – je kunt er de externe belasting van je hardloepsessies mee bijhouden. Je hard loopvermogen reageert sneller op veranderingen in intensiteit dan je hartslag en is dus een goede leidraad bij interval- of heuveltraining. Je kunt het ook gebruiken om met constante inspanning te hardlopen, bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd.





RECOVERY PRO

VOORKOM OVERBELASTING EN BLESSURES

POLAR VANTAGE V helpt je de juiste balans te vinden tussen training en rust, overtraining te voorkomen en blessurevrij te blijven. Recovery Pro meet het herstel van je lichaam en biedt daarbij feedback en begeleiding.



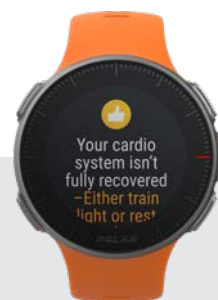
ORTHOSTATISCHE TEST

Meet je dagelijkse cardioherstel met de orthostatische test. Deze test, gebaseerd op je hartslag en hartslagvariabiliteit, houdt rekening met alle stressfactoren in je leven, waaronder stress door training en stress met een andere oorzaak, zoals slecht slapen of werkdruk.



BALANS TUSSEN TRAINING EN HERSTEL

Recovery Pro combineert je langetermijn-herstelgegevens en je langetermijn-trainingsbelasting om de balans tussen training en herstel bij te houden. Het laat zien of je te veel, te weinig of precies genoeg hebt getraind, zodat jij je eigen grenzen leert kennen.



FEEDBACK OVER HERSTEL

Recovery Pro geeft feedback over zowel je huidige cardioherstel als de balans tussen training en herstel op langere termijn. POLAR VANTAGE V combineert deze twee tot een dagelijkse gepersonaliseerde trainingsaanbeveling.



POLAR SLEEP PLUS™

Detecteert automatisch de timing, duur en kwaliteit van je slaap en geeft feedback om je slaapgewoonten te verbeteren.



DAGELIJKSE ACTIVITEIT & CONTINUE HARTSLAGMETING



Intelligente combinatie van dagelijkse activiteits- en hartslaggegevens om het calorieverbruik buiten de training te berekenen.



RUNNING INDEX

Ontvang een schatting van je VO2max bij hardlopen en zie hoe jouw hardloopprestaties zich ontwikkelen.

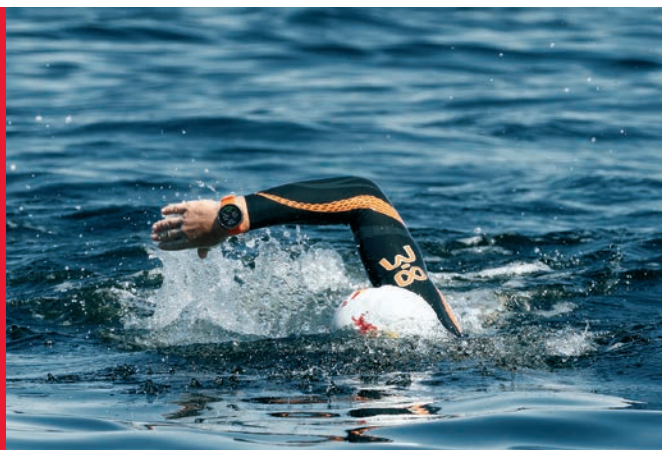


ZWEMGEGEVENS

Analyseer iedere zwemtraining en volg de trainingsbelasting van je zwemprestaties. Polar Vantage producten detecteren automatisch je hartslag, zwemstijl, afstand, snelheid, aantal slagen en rusttijden in het zwembad. Afstand en aantal slagen worden ook bijgehouden wanneer je in open water zwemt.

SMART COACHING

Polar's unieke Smart Coaching functies zetten jouw trainings- en activiteitsgegevens om van ruwe data naar bruikbare informatie.





POLAR VANTAGE V

PRO MULTISPORT HORLOGE

Train slimmer en ontdek de winnaar in jezelf met de Polar Vantage V, een premium multisporthorloge voor professionele atleten en iedereen die traint als een professional. De Polar Vantage V is perfect voor iedereen die een geavanceerd, waterdicht sporthorloge zoekt voor zijn triatlon- of marathont training.

POLAR PRECISION PRIME
TRAINING LOAD PRO
RECOVERY PRO
HARDLOOPVERMOGEN AAN DE POLS
ZWEMGEGEVENS
RUNNING INDEX
RUNNING PROGRAM
MEER DAN 130 SPORTPROFIELEN
GPS|GLONASS & BAROMETER
ACTIVITEITSREGISTRATIE & SLEEP PLUS
BATTERIJ ULTRA LANGE AUTONOMIE
ALWAYS-ON KLEUREN TOUCHSCREEN
POLAR FLOW FOR COACH
SEIZOENSPLANNER



POLAR VANTAGE M

MULTISPORT HORLOGE

Verleg je grenzen met de Polar Vantage M, een veelzijdig running- & multisporthorloge met gps voor iedereen die graag records breekt. Deze slanke en lichtgewicht trainingspartner levert alle data die je nodig hebt om nog beter te worden in al je favoriete sporten.

POLAR PRECISION PRIME
TRAINING LOAD PRO
ZWEMGEGEVENS
RUNNING INDEX
RUNNING PROGRAM
MEER DAN 130 SPORTPROFIELEN
GPS|GLONASS
ACTIVITEITSREGISTRATIE & SLEEP PLUS
BATTERIJ ULTRA LANGE AUTONOMIE
ALWAYS-ON KLEURENSCHERM
VERWISSELBARE HORLOGEBANDJES
POLAR FLOW FOR COACH
SEIZOENSPLANNER



POLAR VANTAGE SERIE – VEEL MEER DAN SPORThORLOGES

TRAIN JE MET EEN POLAR VANTAGE MULTISPORTHORLOGE DAN HEB JE TOEGANG TOT HET VOLLEDIGE POLAR-ECOSYSTEEM, WAAR ALLES AAN ELKAAR GEKOPPELD IS.

POLAR FLOW

GRATIS FITNESS- EN TRAININGSAPP EN WEBSERVICE



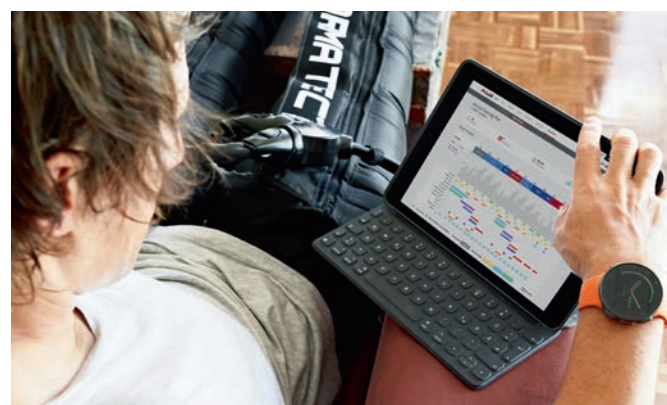
In de Polar Flow webservice vind je al je trainingsgegevens overzichtelijk bij elkaar op één plaats. Behaal je trainingsdoelen met uitgebreide tools voor trainingsplanning en -analyse, een automatisch trainingsdagboek, voortgangsrapporten en nog veel meer. Gebruik de Polar Flow App voor directe feedback over je laatste training en je dagelijkse fysieke activiteit.



POLAR FLOW FOR COACH

GRATIS TOOL VOOR JE COACH OF PERSONAL TRAINER

Deel al je trainingsgegevens met je coach, ontvang meteen feedback en plan samen je trainingsseizoen. Aan de hand van rapporten en statistieken kan hij jouw voortgang gemakkelijk volgen en de begeleiding bijsturen.



POLAR FLOW HIGHLIGHTS

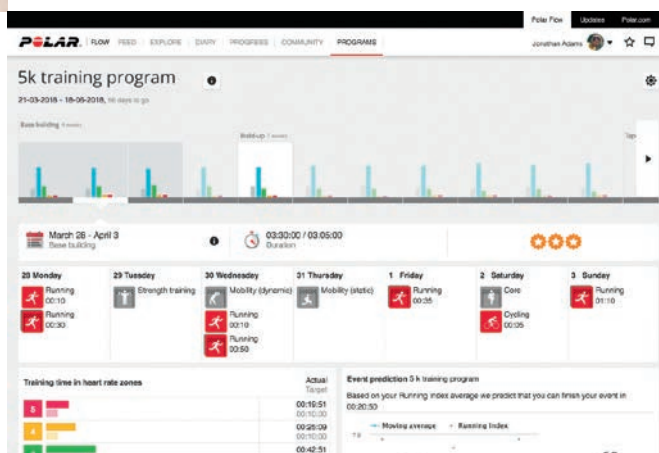


RUNNING PROGRAM

Aan het trainen voor 5 km, 10 km, een halve of een hele marathon? Ontvang gratis een persoonlijk en aangepast hardloopschema dat geschikt is voor jou en je doelen.

((●)) GET CONNECTED

Synchroniseer je trainingsdata automatisch naar online sport communities zoals Strava, TrainingPeaks, MyFitnessPal, Endomondo of Nike+ Run Club.



SPORTPROFIELEN

Je hebt de keuze uit meer dan 130 verschillende sportprofielen om je training overzichtelijk te maken. Kies de sportprofielen die voor jou van toepassing zijn, synchroniseer met je Polar Vantage product en krijg feedback, specifiek voor die bepaalde sport.

Facebook.com/polarbenelux

Instagram.com/polarbenelux

Twitter.com/polarbenelux

youtube.com/polar

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®