BECOME YOUR POTENTIAL

POLAR IGNITE

FITNESS HORLOGE MET GPS

Polar Ignite is een fitnesshorloge met GPS voor sporters die op de juiste manier hun grenzen willen verleggen en die zorgt voor een goede balans tussen body en mind.

Deze nieuwe generatie workoutpartner verzorgt je planning, meet je herstel tijdens de nacht, volgt je slaap en biedt kant-en-klare workouts die aansluiten bij je actuele fitheid.

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

HOE GOED SLAAP JIJ?

GEEN SLAAP, GEEN PRESTATIE

SLAAP

Slaap is één van de belangrijkste elementen van herstel, zowel voor het lichaam als voor de geest.

Veel van de herstelfuncties van het lichaam, zoals spiergroei en weefselherstel, vinden vooral tijdens de slaap plaats. Slaap is ook belangrijk voor je herstel op het mentale vlak: de hoeveelheid en kwaliteit van de slaap hebben een grote invloed op het leervermogen, het geheugen en ook op je humeur en motivatie.

REGISTREER, LEER, VERBETER

Als je beter wilt slapen, is het regelmatig registreren van je slaappatroon de eerste stap. Slaapregistratie kan je helpen bij het identificeren van de factoren tijdens je dag die een negatieve invloed kunnen hebben op je slaap.

INSPIRATIE OP DE POLAR BLOG

Ga naar **polar.com/blog** voor meer informatie over het belang van slaap en herstel.

SLEEP PLUS STAGES™

Sleep Plus Stages slaapregistratie toont de hoeveelheid slaap en de kwaliteit daarvan.

Tijdens je slaap doorloopt je lichaam verschillende slaapcycli die bestaan uit drie slaapfasen: lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap. Sleep Plus Stages laat zien hoe lang je in elke slaapfase hebt doorgebracht en telt je slaapcycli.

Sleep Plus Stages combineert deze gegevens met je slaapduur tot een **slaapscore**, een numerieke waarde die aangeeft hoe je hebt geslapen in vergelijking met de indicatoren voor een goede nachtrust volgens de huidige slaapwetenschap. Je kunt de componenten van een slaapscore voor een specifieke nacht vergelijken met je gebruikelijke niveaus. Zo ontdek je hoe de keuzes die je overdag maakt van invloed zijn op je slaap.

Sleep Plus Stages detecteert automatisch wanneer je in slaap valt en wanneer je wakker wordt. Op je horloge en in de Polar Flow app kun je een compleet overzicht van je slaap bekijken. De Polar Flow webservice toont je slaapgegevens op lange termijn.

POLAR SLAAPREGISTRATIE

Polar-oplossingen voor slaapregistratie werken volledig automatisch. Het enige wat je hoeft te doen is je Polar product dragen terwijl je slaapt.

DE WETENSCHAP

Het algoritme van Sleep Plus Stages™ is gevalideerd aan de hand van polysomnografisch* onderzoek, de huidige gouden standaard van slaapregistratie.

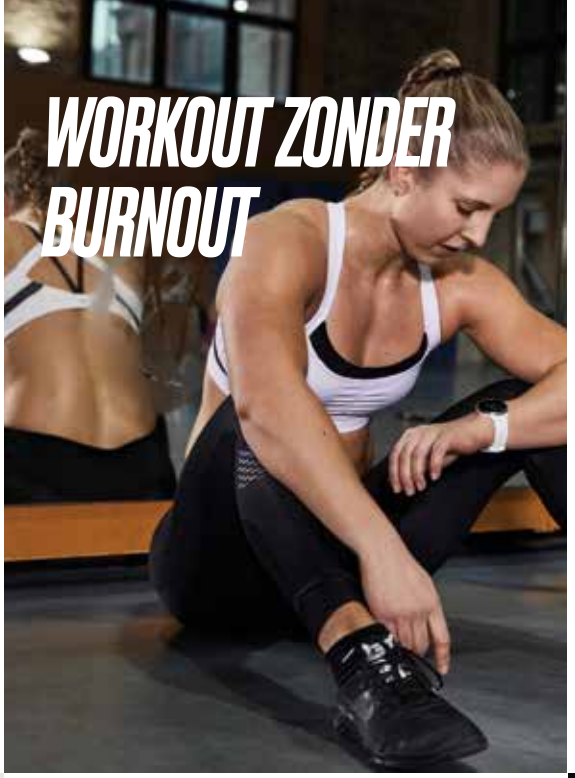
* Polysomnografie (PSG) - slaaponderzoek waarbij verschillende fysiologische parameters tijdens de slaap opgenomen worden.

BOUW JE DAG OP DE NACHT

NIGHTLY RECHARGE™

Tijdens de nacht meet Polar Ignite volledig automatisch hoe je lichaam zich heeft hersteld van training en stress tijdens de dag. Zo kun je in je dagelijkse leven optimale keuzes maken om je goed te blijven voelen en je trainingsdoelen te bereiken. Dit helpt je om het meeste uit je dag te halen, zelfs wanneer je reserves laag zijn. Dankzij Nightly Recharge weet je of je lichaam klaar is voor de volgende uitdaging.

Nightly Recharge is gebaseerd op je slaapherstel en het herstel van je autonoom zenuwstelsel (AZS).



WORKOUT ZONDER BURNOUT

FITSPARK™

FitSpark biedt kant-en-klare workouts die zijn afgestemd op jouw herstel, actuele fitheid en trainingsgeschiedenis. Tijdens de workout krijg je realtime begeleiding. De workouts zijn gebaseerd op jouw Nightly Recharge-status van de vorige nacht en ze zijn afgestemd op je huidige fitheidsniveau, herstel en trainingsgeschiedenis van de afgelopen 28 dagen.

Bekijk je Nightly Recharge status op je horloge en in Polar Flow. De Polar Flow app geeft tips over hoe je kunt trainen, beter kunt slapen en je energieniveau overdag kunt regelen.

VEELZIJDIG EN GEVARIEERD
FitSpark biedt je elke dag meerdere workout mogelijkheden, één die het beste bij je past en één tot drie andere opties om uit te kiezen. FitSpark zorgt voor variatie in je training met workouts voor cardio, kracht, core en mobiliteit.

VERBETER JE AEROBE CONDITIE
De FitSpark cardio-workouts zijn beschikbaar in verschillende intensiteitsniveaus voor een optimaal resultaat.

DE WETENSCHAP

Een goed herstel is essentieel voor je algemene gezondheid en welzijn, en zorgt ook voor verbeteringen op het gebied van training en prestaties. Slaap en de activiteit van het autonome zenuwstelsel (AZS) staan bekend als goede indicatoren van herstel.

Nightly Recharge™ kijkt naar hoe je hebt geslapen (slaapherstel) en hoe je autonome zenuwstelsel tot rust kwam tijdens de eerste uren slaap van de nacht (AZS-herstel). Om je nachtelijke herstelstatus te evalueren worden je AZS-herstel en slaapherstel vergeleken met je gebruikelijke niveaus van de afgelopen 28 dagen.

SERENE™

Geleide ademhalingsoefening voor diepe ademhaling die je helpt je lichaam en geest te ontspannen voor een leven in balans.

Diep ademhalen is een gemakkelijke en efficiënte manier om stress de baas te blijven, veerkracht op te bouwen en je concentratie te verbeteren. Serene begeleidt je bij het langzaam en regelmatig ademen - zes ademhalingen per minuut, dit is de optimale ademhalingsfrequentie voor een stress verminderend effect. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling en variëren je hartslagintervallen meer.

ONTWIKKEL MEER KRACHT
De krachttrainingen zijn inclusief instructies en begeleiding die je helpen de bewegingen op de goede manier en veilig uit te voeren.

VERSTERK JE CORE EN VERBETER JE MOBILITEIT
Een sterke core en een goede mobiliteit helpen bij het voorkomen van blessures en het verbeteren van je prestaties.

REALTIME FEEDBACK
Serene meet de reactie van je lichaam op de oefening en geeft je realtime feedback over hoe het met je gaat.

BEKIJK HET EFFECT
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.

DE WETENSCHAP

De FitSpark workouts zijn gebaseerd op de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) ten aanzien van wekelijkse lichaamsbeweging voor volwassenen. De WGO adviseert 150 minuten matige of 75 minuten intensieve cardiotraining en twee keer per week weerstandstraining.

DE WETENSCHAP

Een bewuste ademhaling heeft aantoonbare voordelen voor de gezondheid. Regelmatige ademhalingsoefeningen vanuit het middenrif helpen je om je veerkracht te bevorderen en de cumulatieve effecten van stress in je lichaam te verminderen.

POLAR IGNITE

FITNESS HORLOGE MET GPS

GEAVANCEERDE HARTSLAGMETING AAN DE POLS

INGEBOUWDE GPS

SMARTPHONEMELDINGEN

ZWEMGEGEVENS

100+ SPORTPROFIELEN

TRAINING LOAD PRO IN POLAR FLOW

NIGHTLY RECHARGE™ HERSTELMETING TIJDENS DE NACHT

FITSPARK™ GEPERSONALISEERDE WORKOUTBEGELEIDING

SLEEP PLUS STAGES™ SLAAPREGISTRATIE

SERENE™ GELEIDE ADEMHALINGSOEFENING

RUNNING PROGRAM

RUNNING INDEX

TRAINING BENEFIT

FITNESS TEST

24/7 ACTIVITEITSMETING

CONTINUE HARTSLAGMETING

SMART CALORIES

SMART COACHING HIGHLIGHTS

SLEEP PLUS STAGES™

Ontvang een gedetailleerde slaapanalyse, volg je slaapfasen en krijg inzicht in je slaapgewoonten.

NIGHTLY RECHARGE™

Zie hoe goed je 's nachts herstelt van stress en training en maak overdag optimale keuzes.

FITSPARK™

Kant-en-klare on demand workouts afgestemd op je herstel en actuele fitheid.

SERENE™

Ontspan je lichaam en kalmeer je geest met de geleide ademhalingsoefening.

GEAVANCEERDE HARTSLAGMETING AAN DE POLS

Polar Ignite volgt je hartslag met de Precision Prime™ sensorfusietechnologie.

CONTINUE HARTSLAGMETING

Krijg een gedetailleerd beeld van je hartslagpatroon overdag en als je slaapt.

24/7 ACTIVITEITSMETING

Weet hoe actief je overdag bent en ontvang begeleiding bij het bereiken van je activiteitsdoel.

RUNNING INDEX

Volg hoe je hardlooopprestaties evolueren.

RUNNING PROGRAM

Train voor een loopevenement en verbeter je persoonlijk record met een aanpasbaar trainingsplan.

ZWEMGEGEVENS

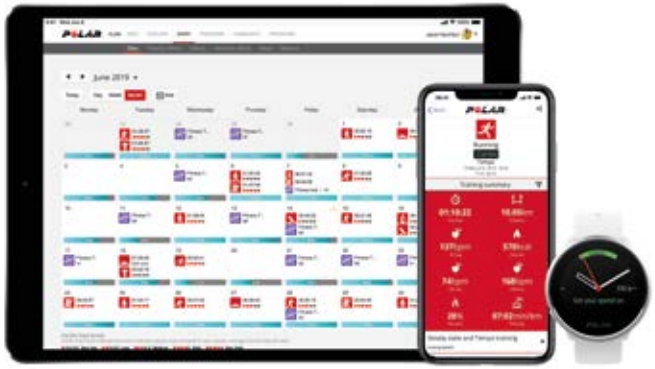
Volg je vorderingen in het zwembad. Detecteert automatisch je hartslag, zwemstijl, afstand, tempo, aantal slagen en rusttijden.

POLAR SMART COACHING

Persoonlijke trainingsbegeleiding gebaseerd op sportwetenschap. Polar's unieke Smart Coaching functies zetten persoonlijke trainings-, activiteits- en slaapgegevens om van ruwe data naar bruikbare informatie.

POLAR FLOW

De gratis Polar Flow fitness- en trainingsapp en webservice is de thuisbasis voor al je trainings-, activiteits- en slaapgegevens.



POLAR CLUB

Polar Club voegt de voordelen van hartslagtraining toe aan de groepstrainingen in jouw sportschool.

Train met live hartslagweergave onder begeleiding van jouw fitnessinstructeur. In Polar Flow ontvang je na de les een gedetailleerde samenvatting van je workout.

Neem je Polar Ignite fitnesshorloge mee naar de les en volg jouw hartslag op het grote scherm.

POLAR H10

Polar H10 is de gouden standaard voor hartslagmeting. In sommige intensieve omstandigheden verdient het aanbeveling de Polar H10 hartslagsensor met Pro borstband te gebruiken voor maximale nauwkeurigheid en connectiviteit.

AANPASBAAR DESIGN

Het licht en slang design van Polar Ignite is geoptimaliseerd voor 24/7 gebruik. Het horloge is eenvoudig in gebruik dankzij het kleuren touchscreen en de interface met één bedieningsknop.

VERWISSELBARE POLSBANDEN

Match je Ignite horloge met je stijl met de verwisselbare polsbandjes van Polar of standaard 20 mm horlogebandje.

Facebook.com/polarbenelux
Instagram.com/polarbenelux
Twitter.com/polarbenelux
youtube.com/polar

#POLARIGNITE

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR