



POLAR UNITE

FITNESSHORLOGE

DISCOVER YOUR POTENTIAL

Het Polar Unite fitnesshorloge geeft je een schat van inzichten over je gezondheid en is de ideale keuze op weg naar een leven in balans. Hij helpt je workouts, herstel en je dagelijks leven perfect te combineren, zodat lichaam en geest in harmonie blijven.

Polar Unite biedt je geavanceerde, optische hartslagmeting en GPS-verbinding via je telefoon. Hij houdt je slaapfasen bij, meet elke nacht je herstel van dagelijkse inspanning en stress en geeft je gepersonaliseerde workouts op basis van je fitheid. De look van je Polar Unite pas je makkelijk aan met verwisselbare polsbanden en met kleurthema's voor de displayweergave geef je kleur aan je display.

De geavanceerde hartslagmeting van Polar is de gouden standaard voor hartslagmeting en vormt de basis voor de 4 intelligente key-functies van Polar Unite:

SLEEP PLUS STAGES™

Een goede slaapkwaliteit is van vitaal belang voor je gezondheid en je gevoel van welbevinden. De slaapregistratiefunctie van Polar Sleep Plus Stages™ geeft een volledig beeld van je nachtrust - deze houdt automatisch de hoeveelheid en kwaliteit van je slaap bij en toont hoe lang je in elke slaapfase hebt doorgebracht.

De wetenschap achter Sleep Plus Stages

Het algoritme van Sleep Plus Stages is gevalideerd tegen polysomnografisch onderzoek, de huidige gouden standaard van slaapregistratie. De resultaten tonen aan dat het algoritme de slaapfasen behoorlijk nauwkeurig bepaalt.

NIGHTLY RECHARGE™

Herstel van dagelijkse stress speelt een belangrijke rol in prestatieontwikkeling, optimaal functioneren overdag, welzijn en gezondheid. Nightly Recharge™ is een automatische herstelmeting gedurende de nacht, die laat zien hoe goed je herstelt van de belasting van inspanning en stress van de voorafgaande dag. Zo kun je in je dagelijkse leven optimale keuzes maken om in balans te blijven en je weerstand op peil te houden.

De wetenschap achter Nightly Recharge

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). Polar Unite meet dit automatisch tijdens de nacht. Slaap en de activiteit van het autonome zenuwstelsel (AZS) staan bekend als goede indicatoren van herstel. Nightly Recharge combineert informatie over deze beide factoren om jou te helpen inzicht te krijgen in je herstel en betere keuzes te maken tijdens je dag, zelfs wanneer je reserves laag zijn.



FITSPARK™

Wie heeft er een trainer nodig als je fitnesshorloge je elke dag workout opties geeft? FitSpark™ trainingsbegeleiding biedt je elke dag verschillende soorten workouts waaruit je een keuze kunt maken. En je volgt ze rechtstreeks vanaf je horloge.

Elke dag ontvang je 2 tot 4 workoutmogelijkheden: één die het beste bij je past en 1 tot 3 andere opties om uit te kiezen. De workouts die zijn afgestemd op je fitnessniveau, trainingsgeschiedenis, herstel en actuele fitheid, zijn gebaseerd op jouw Nightly Recharge-status van de vorige nacht. Je horloge begeleidt je door elke trainingssessie, zodat je je kunt concentreren op waar het om gaat: het plezier van het trainen.

De wetenschap achter FitSpark

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

SERENE™

Als je beter wilt slapen of wilt ontstressen en ontspannen, start dan de Serene ademhalingsoefening op de Polar Unite. Diep ademhalen is een gemakkelijke en efficiënte manier om stress de baas te blijven, veerkracht op te bouwen en je concentratie te verbeteren. De Serene ademhalingsoefening nodigt je uit een moment voor jezelf te nemen om te ontspannen en tot rust te komen. Serene begeleidt je door de hele oefening: de animatie op je horlogedisplay en de trillingsfeedback helpen je om een regelmatig en rustig ademhalingsritme aan te houden.

De wetenschap achter Serene

Een bewuste ademhaling heeft aantoonbare voordelen voor de gezondheid. Regelmatige middenrif ademhalingssessies helpen je om je veerkracht te bevorderen en de cumulatieve effecten van stress in je lichaam te verminderen. Als je langzaam ademt, begint je hartslag zich te synchroniseren met het ritme van je ademhaling en variëren je hartslagintervallen meer.

Naast deze 4 key functies heeft Polar Unite nog meer te bieden:

ULTRALANGE BATTERIJDUR

Polar Unite heeft maar liefst een batterijduur van 50 uur in trainingsmodus met ingeschakelde hartslagmeting en GPS-verbinding via je telefoon.

POLAR PRECISION PRIME™

Polar Unite volgt je hartslag via je pols met de Precision Prime™ sensorfusietechnologie.



CONNECTED GPS

Verbind Polar Unite met de GPS van je telefoon om snelheid, afstand en je route te registreren.

TRAININGSEFFECT

Na elke workout ontvang je motiverende feedback over het effect van je workout op je lichaam. Je leert hoe verschillende soorten work-outs de verschillende aspecten van je conditie verbeteren.

SMART CALORIES

Weet precies hoeveel calorieën je tijdens een trainingssessie hebt verbrand op basis van je gewicht, lengte, leeftijd, geslacht, je persoonlijke maximale hartslag (HRmax) en hoe hard je traint.

SPORTPROFIELEN

Polar Unite ondersteunt meer dan 100 verschillende sporten. Voeg je favoriete sport toe aan je horloge in Polar Flow.

FITNESS TEST

Wil je je actuele conditieniveau weten zonder je in het zweet te werken? De Fitness Test is een eenvoudige test om je fitheid te beoordelen. De test, die vijf minuten duurt, wordt in rusttoestand uitgevoerd en geeft je een indicatie van je maximale zuurstofopname (VO2max).

RUNNING PROGRAM

Train voor een specifiek evenement of kies een datum waarop je een bepaalde afstand wilt afleggen. Polar heeft het denkwerk voor je gedaan, zo kun jij je concentreren op het vinden van je hardlooppflow. Running Program is een persoonlijk en aanpasbaar trainingsprogramma dat is gebaseerd op je persoonlijke meetresultaten. Het programma past zich gaandeweg aan, op basis van de gegevens uit je trainingen. Train voor 5 km, 10 km, de halve marathon of de marathon.

SMARTPHONE MELDINGEN

Blijf verbonden dankzij meldingen van je smartphone. Ontvang meldingen voor inkomende oproepen, tekstberichten, e-mails, afspraken in je agenda en meer.

GEEF KLEUR AAN JE DISPLAY

Kies uit verschillende kleuren en pas de kleur van je displayweergave aan je polsband aan.

VERWISSELBARE POLSBANDEN

Polar Unite is aanpasbaar aan jouw stijl door de keuze uit verschillende polsbanden. De standaard 20 mm polsbanden met pushpins zijn zo snel en gemakkelijk te verwisselen dat je je look zo vaak als je wilt kunt veranderen.