

Polar Street X

Urban Sports Watch

Polar Vantage V3

Premium multisporthorloge

Polar Vantage M3

Multisport smartwatch

Polar Grit X2 Pro

Premium outdoorhorloge

Polar Grit X2

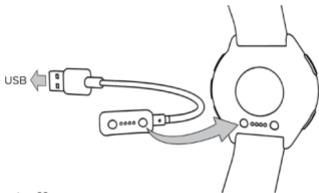
Outdoorhorloge

Beknopte handleiding

POLAR®

Opladen

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.



Instellen

Na het activeren van je horloge kies je de taal en de instelmethode.

Als je horloge een functie voor een pincode heeft, wordt je tijdens het instellen gevraagd een pincode van zes cijfers in te stellen. Als je een pincode op je horloge instelt, bescherm je het tegen ongeoorloofd gebruik.

Het horloge geeft je drie opties voor het instellen: **(A)** instellen via je smartphone, **(B)** via je computer of **(C)** op

je horloge. We raden je aan optie **A** te kiezen en geven hiervoor instructies in deze handleiding. Als je je horloge via je smartphone instelt met de Polar Flow app, krijg je de nieuwste updates voor je horloge. Tijdens het instellen wordt je horloge ook gekoppeld aan je telefoon.

Blader naar de gewenste optie met **OMHOOG/OMLAAG** en bevestig je keuze met **OK**.



Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden. Je wordt via Polar Flow op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is.

Installeren via je smartphone

Let op: gebruik de Polar Flow app om de koppeling uit te voeren, dus NIET de Bluetooth-instellingen van je smartphone.

1. Zorg dat je smartphone een **internetverbinding** heeft en schakel **Bluetooth®** in.
2. Download de **Polar Flow app** uit de **App Store** of **Google Play**.
3. Nadat je de app hebt gedownload, open je de app en tik je op **Aan de slag**.
4. De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
5. Accepteer het Bluetooth-koppelerzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
6. **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 je horloge hebt ingesteld, tik je op **Opslaan en synchroniseren**. Je instellingen worden gesynchroniseerd naar je horloge.

Leer je horloge kennen

Knopfuncties

- Druk op **OK** om keuzes te bevestigen.
- Blader door de weergaven en het menu met



OMHOOG/OMLAAG, blader door keuzelijsten en pas een gekozen waarde aan.

- Ga terug, pauzeer en stop met **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd deze knop ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Houd **LICHT** ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.

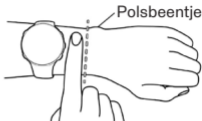
Touch-display (Uitgeschakeld tijdens trainingssessies)

- Tik op het display om items te kiezen.
- Veeg omhoog of omlaag om 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.

Dragen

Zorg ervoor dat je het horloge op de juiste manier draagt, zodat je tijdens de training nauwkeurige hartslagmetingen krijgt:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en je polsbeentje.



- 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 kunnen schuiven.

Maak de polsband wat losser als je je hartslag niet meet, zodat hij wat comfortabeler zit en je huid kan ademen.

Je horloge is ook compatibel met Polar hartslagsensoren met borstband en met optische hartslagsensoren. Je kunt een hartslagsensor kopen als accessoire. Op support.polar.com/en vind je een volledige lijst met compatibele sensoren en accessoires voor je horloge.

Trainen

1. Doe het horloge om en maak het horlogeband strak genoeg vast.
2. Druk op **TERUG** om het hoofdmenu te openen, kies **Training starten** en blader naar een sportprofiel.

Als je begint aan een trainingssessie in de

buitenlucht: Zorg dat je niet te dicht in de buurt bent van hoge gebouwen en bomen en houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen wanneer de GPS gereed is.

3. Het horloge heeft je hartslag gevonden zodra je hartslag wordt weergegeven.
4. Wanneer alle signalen zijn gevonden, druk je op **OK** om de registratie van je training te starten.

Training pauzeren en stoppen

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren.

Druk op **OK** om de training te hervatten. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop **TERUG** ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven. Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je horloge.

Polar Flow

Synchroniseer je horloge na de training met de **Polar Flow app** en je krijgt **direct een overzicht** van en feedback over je training, activiteit en je slaap.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de **Flow webservice** via je computer of de Polar Flow app om je prestaties te volgen, begeleiding te krijgen en een **gedetailleerde analyse** van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap te bekijken.

Onderhoud van je horloge

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie onder stromend water te reinigen met een oplossing van zachte zeep en water. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil zit op de oplaadpunten van je horloge en de kabel. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

Hulp nodig?

Ga naar **support.polar.com/en** voor meer gedetailleerde gebruiksaanwijzingen, ondersteunende video's en richtlijnen voor het oplossen van problemen. Je kunt ook contact met ons opnemen via chat of e-mail.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzingen op **support.polar.com/en**.

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2.402 - 2.480 GHz met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Elixir biosensing technologieën en de Polar Precision Prime optische hartslagsensortechnologie maken 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.

App Store is een servicemerck van Apple Inc.
Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

Lees meer op
support.polar.com



Compatibel met



Model:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Gefabriceerd door

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



NL 12/2025