

# ***POLAR GRIT X KRIJGT EEN GROTE UPDATE: DIT ZIJN ALLE DETAILS***

Oorspronkelijk gepubliceerd 19 januari, 2022 1:13 pm

**Originele blog bericht is te vinden op:**

<https://www.polar.com/blog/nl/2022/01/19/polar-grit-x-krijgt-update-dit-zijn-alle-details/>

Sinds de lancering helpt Polar Grit X hardlopers, fietsers, wandelaars en sportfanaten om het voetpad te verruilen voor slijk en modder op avontuurlijke weggetjes en over rotsen te scheuren als berggeiten.

In die tijd heeft Polar Grit X de weg vrijgemaakt voor de komst van zijn grote broer Polar Grit X Pro en de onwrikbare Polar Grit X Pro Titan. Maar we beloofden dat de Grit X niet zou achterblijven – en hier zijn we dan, om ons deel van de afspraak na te komen.

De **Polar Grit X 2.0 software-update** is nu uitgerold en deze bevat enkele belangrijke updates en verbeteringen voor je geliefde outdoorhorloge.



## **WAT KOMT ER BIJ OP DE POLAR GRIT X?**

Polar Grit X kreeg net een indrukwekkende update waarover we je uiteraard graag meer over vertellen! De 2.0 software-update brengt een aantal uitstekende functies die je training naar nieuwe hoogten zullen brengen, je prestaties zullen optimaliseren en die doelen zullen bereiken die buiten de gebaande paden wachten.

Hieronder lijsten we op wat deze Grit X 2.0-versie omvat.

## VERANDER JE ROUTE ON-THE-GO

Flexibiliteit is belangrijk. We hebben daarom een optie toegevoegd om je route on-the-go te wijzigen tijdens trainingssessies. Op deze manier kun je bijvoorbeeld meerdere routes plannen en je parcours wijzigen in een langere of kortere route op basis van hoe je je die dag voelt. Onderbreek simpelweg je sessie en kies een nieuwe route via de optie Snelmenu.

## MUSIC CONTROLS

Als je net zoveel van muziek houdt als wij, leveren jouw favoriete nummers gegarandeerd een aantal magische momenten terwijl je rent. Je herinnert je vast voor altijd het liedje dat je hoort op het moment dat je finishte.

Nu kun je rechtstreeks op je Grit X door jouw afspeellijst navigeren en het volume aanpassen zonder je telefoon erbij te nemen. Laat hem in je rugzak – druk gewoon op een knop op je Grit X en het volgende nummer speelt af.



## POWER-BASED TRAINING DOELSTELLINGEN

Met Grit X heb je polsgebaseerde running power meting zonder extra sensoren zoals een aparte foot pod of vermogensmeter. Nu, de laatste update van Grit X voegt de mogelijkheid toe om vooraf je trainingssessie te plannen op basis van vermogenszones gemeten in watt.

Lopen op verschillende terreinen vereist een verschillende energie-output in verhouding tot je werksnelheid – hoe sneller je werkt, hoe hoger het vermogen.

Wanneer je een oneffen of rotsachtig pad zonder hellingen neemt, zal je energieverbruik, en dus je hartslag, omhoog gaan. Het loopvermogen blijft echter hetzelfde als op een vlakke weg. In plaats daarvan kun je proberen bergop te rennen

om maximaal vermogen te bereiken dat misschien moeilijk te verwerven is op vlak terrein, waardoor je beter in staat bent om trainingen met een hoge intensiteit te verdragen.

Met de toevoeging van **op vermogen gebaseerde trainingsdoelen en ZonePointer** begeleidt Grit X je tijdens je trainingssessie. Verder vertelt het je of je je binnen de vooraf ingestelde of gewenste doelzone bevindt om je doelen voor intensiteit, tempo of snelheid te bereiken, zodat je niet te hard van stapel loopt of je op de verkeerde momenten inhoudt.

## **PRESTATIETEST HARDLOPEN**

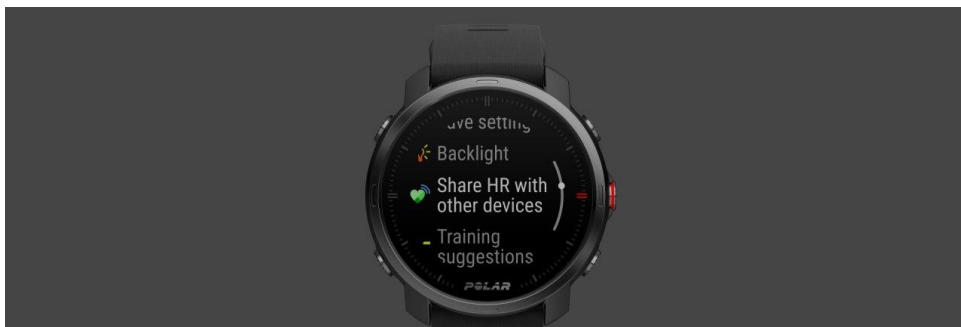
De Prestatietest Hardlopen is een efficiënte en snelle manier om je niveau te beoordelen, je hartslagzones in te stellen en je verbetering na verloop van tijd op te volgen zònder naar een gespecialiseerd fitnesslaboratorium te hoeven gaan – het lab zit aan je pols.

Doe de test ongeveer om de drie maanden om je hartslag, snelheid en vermogenszones te personaliseren en bij te werken, zodat je altijd op het juiste tempo en volgens je huidige fitnessniveau kunt hardlopen.

Wanneer je de test voor hardloopprestaties aflegt, geeft je Grit X een gestaag toenemende doelsnelheid aan die je zo nauwkeurig mogelijk moet volgen tot je je maximale inspanning hebt bereikt. De resultaten tonen je maximaal aëroob vermogen (MAP), maximale aërobe snelheid (MAS) en maximale zuurstofopname (VO2max). Gebruik de waarden als leidraad voor je volgende trainingssessie.

## **HR SENSOR MODE**

De HR Sensor Mode komt ook naar de Grit X. Voor die dagen dat de buitenwereld kan wachten en je naar de sportschool gaat, kun je de HR Sensor Mode inschakelen om je Grit X als hartslagsensor te gebruiken. Op die manier kun je jouw hartslaggegevens via bluetooth bekijken op compatibele fitnessstoestellen, mobiele apps en fietscomputers.



## **WEKELIJKSE OVERZICHTSDASHBOARDS, AANPASSINGSOPTIES EN MEER**

Er zijn veel toevoegingen, aanpassingen en verbeteringen aan de wijzerplaten en dashboards. De nieuwste update voor Grit X brengt het nieuwe dashboard Weekoverzicht, dat een samenvatting geeft van je trainingsweek. Verder de watch display met je naam, en dat van Music Controls. Je staat versteld van de stijlen en kleuren om de tijdweergave te personaliseren. We voegden ook een optie toe om de helderheid van de achtergrondverlichting aan te passen.

Een andere handige functie is het nieuwe menu Snelle instellingen. Selecteer nu zelf de functies die je te zijn wil krijgen wanneer je in de tijdweergave vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden veegt. Je kunt kiezen uit Vliegmodus, Niet storen, Alarm of Afteltimer.

## **KRIJG NU DE NIEUWE POLAR GRIT X UPDATE**

Deze update is gratis voor alle Polar Grit X gebruikers en is beschikbaar via FlowSync op desktop; of op mobiel via Flow app.

Kijk voor meer details en de volledige lijst met verbeteringen op de Polar Support-pagina.