

Polar Grit X2

Montre Outdoor

La Polar Grit X2 est une montre outdoor compacte, robuste et bien équipée, conçue pour les grandes aventures comme pour la performance au quotidien. Elle est faite pour la vie sur les sentiers comme en dehors, avec des outils avancés d'entraînement, de suivi du sommeil, de la récupération et des données de santé, un écran AMOLED en verre saphir, ainsi qu'un GPS double fréquence de haute précision avec cartes en couleur.

- Verre saphir résistant aux rayures
- Écran tactile AMOLED
- Seulement 62 g et 12,5 mm d'épaisseur
- Lunette en acier inoxydable
- GPS double fréquence
- Cartes hors ligne et points d'intérêt
- Autonomie ultra-longue : 30h en mode Performance, 90h en mode Éco, et jusqu'à 7 jours en mode Montre connectée
- Alimentée par Polar Elixir™ Biosensing : fréquence cardiaque optique, ECG au poignet, SpO2, température cutanée nocturne, suivi de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et de la récupération
- Polar Smart Coaching : Training Load Pro, puissance de course, vitesse verticale & VAM, test orthostatique et bien plus encore
- Données d'entraînement outdoor avancées
- Plus de 150 profils sportifs
- Certification MIL-STD 810H avec durabilité de niveau militaire et indice WR50
- Fonctions de montre connectée
- Packs bonus : TrainingPeaks, Strava, Komoot, Adidas Running & nouveau programme Polar Fitness

Design

La Grit X2 est plus petite que la version Pro, mais elle reste une montre robuste et résistante, conçue pour survivre et exceller en extérieur.

- Écran en verre saphir de 1,28" résistant aux rayures.
- Lunette robuste en acier inoxydable avec marquages de boussole gravés.
- Écran tactile AMOLED lumineux et clair, avec une résolution de 416 x 416.
- Certifiée MIL-STD 810H, avec une durabilité de niveau militaire et une étanchéité WR50.
- Sélectionnez les tableaux de bord et widgets pour un accès rapide à toutes les vues et fonctions dont vous avez besoin.
- Parfaite pour les femmes actives. Petite, fine et légère : 12,5 mm d'épaisseur, 45 mm de diamètre, 62 g de poids.

Navigation

Que vous naviguiez sur des sentiers escarpés, des cols montagneux isolés ou dans des environnements urbains denses, la Grit X2 vous garantit de ne jamais perdre votre chemin.

- GPS à double fréquence avec plusieurs bandes de fréquence satellite (L1 / L5) offrant une précision inégalée sur tous les terrains.
- Cartes hors ligne vous permettant d'explorer en toute confiance, même sans signal.
- Points d'intérêt et itinéraires pour vous aider à planifier et naviguer efficacement.
- Navigation par fil d'Ariane vous garantissant de toujours retrouver votre chemin.
- Synchronisez vos itinéraires depuis Strava avec un abonnement Strava Premium.
- Vitesse verticale et VAM suivent la rapidité de votre montée ou descente pour des informations précises sur différents terrains.
- Vitesse 3D combine les mouvements horizontaux et verticaux pour afficher votre véritable vitesse.
- Hill Splitter™ détecte automatiquement toutes les montées et descentes en utilisant les données de vitesse GPS, de distance et d'altitude barométrique.

- Profils d'altitude en temps réel vous permettent d'être préparé pour chaque montée et descente.
- Altimètre, baromètre et boussole.

Biosurveillance

La Grit X2 est alimentée par POLAR Elixir, la technologie de biosurveillance la plus avancée de Polar, offrant des informations sur la santé cardiaque, la récupération et l'adaptation aux environnements extrêmes.

- Le suivi ultra-précis de la fréquence cardiaque optique fournit des données en temps réel pendant les entraînements, le sommeil et les activités quotidiennes.
- L'ECG au poignet donne un aperçu instantané de votre cœur et aide à équilibrer entraînement et récupération, aucun besoin de ceinture thoracique pour les tests orthostatiques.
- Le capteur SpO2 mesure votre taux d'oxygène dans le sang, un indicateur clé de bien-être, avec des relevés automatiques la nuit et des vérifications à la demande à tout moment.
- Température cutanée nocturne : surveille les variations pendant le sommeil, les compare à votre moyenne sur 28 jours, et peut signaler une maladie ou aider au suivi du cycle.

Smart Coaching

La Grit X2 offre les fonctionnalités d'entraînement et de récupération de haute qualité et basées sur la science de Polar, dans un design plus compact.

- Training Load Pro™ : Montre comment vos entraînements sollicitent votre corps et, avec Recovery Pro, vous aide à équilibrer l'entraînement et le repos.
- Programme de course : Sélectionnez un 5K, 10K, semi-marathon ou marathon et obtenez un plan d'entraînement personnalisé et adapté à vos objectifs.
- Running Index : Estime votre performance aérobie maximale en utilisant les données de fréquence cardiaque et de vitesse de votre course.
- Test de performance en course : Vous aide à suivre vos progrès et à personnaliser vos zones de fréquence cardiaque, de vitesse et de puissance.
- Puissance de course basée sur le poignet : Suivi de vos efforts en course en watts pour vous aider à ajuster l'intensité et terminer en force.
- Test orthostatique : Aide à analyser la récupération après l'entraînement et le stress de la vie en mesurant la fréquence cardiaque et la variabilité, en suivant la récupération à long terme, et en tenant compte du stress mental, du sommeil, des maladies et des changements environnementaux. Il aide à optimiser l'entraînement et à prévenir le surentraînement.
- FitSpark®: Entraînements quotidiens prêts à l'emploi et à la demande qui correspondent à votre récupération, votre niveau de forme physique et votre historique d'entraînement.
- FuelWise™ & Sources d'énergie : Un assistant intelligent de nutrition qui vous aide à trouver la meilleure façon de vous alimenter lors d'une longue séance d'entraînement ou d'un événement, avec des rappels intelligents de glucides et de boissons.
- Métriques de natation : Suivez facilement vos performances en natation avec la détection automatique de votre style de nage, de la distance, du rythme, des mouvements de bras et des temps de repos.
- Suivi d'activité 24/7 : Mesure automatiquement chaque pas et mouvement – avec des objectifs d'activité quotidiens, les calories consommées et des rappels d'inactivité.
- Plus de 150 profils sportifs : Avec des métriques détaillées adaptées à vos sports préférés, et des vues d'entraînement personnalisables en fonction de vos besoins et préférences.

Sommeil et récupération

Les meilleurs outils de suivi du sommeil vous offrent une analyse complète de la récupération de votre corps pendant la nuit.

- Sleep Plus Stages™ : Suivi automatique de la quantité, de la qualité et de la durée de votre sommeil - vous fournissant un score de sommeil et un décompte du temps passé dans chaque phase du sommeil.

- Nightly Recharge™ : Une mesure de récupération nocturne qui surveille la manière dont votre corps se remet des efforts physiques causés par l'entraînement et les autres exigences de votre journée.
- SleepWise™ : Comprenez comment votre sommeil booste votre énergie pour chaque heure de la journée - vous permettant de savoir quand il est préférable de travailler, s'entraîner, vous détendre ou faire une sieste.
- Température nocturne de la peau : Surveille la température de la surface de votre peau pendant votre sommeil, vous fournissant des informations sur votre bien-être, telles que des signes de maladie ou de cycles menstruels.
- Serene™ : Un exercice de respiration guidée pour gérer votre stress, détendre votre esprit et votre corps - parfait pour vous aider à vous calmer avant une excellente nuit de sommeil.

Fonctionnalités de la montre connectée

Encore plus de raisons d'aimer la Polar Grit X2.

- Notifications téléphoniques : Recevez des alertes pour les appels, les messages et les notifications push directement sur votre montre.
- Contrôles de la musique : Gérez votre playlist et ajustez le volume directement depuis votre montre.
- Trouver mon téléphone
- Prévisions météorologiques incluant la vitesse et la direction du vent, l'humidité et les chances de pluie.
- Heures de lever et de coucher du soleil
- Vues personnalisées, tableaux de bord, widgets et vues d'entraînement
- Guidage vocal : Fournit des alertes sonores en temps réel pour la distance, les tours, les objectifs et les changements de zones de fréquence cardiaque, vous aidant à rester concentré pendant vos entraînements.

Polar Flow

Polar Flow est la fenêtre en ligne vers votre entraînement, votre activité et votre sommeil. Il fonctionne de manière fluide avec votre produit Polar et vous aide à suivre votre entraînement, analyser vos progrès et atteindre vos objectifs. Disponible sur ordinateur et application mobile.

Bonus Packs

Chaque achat comprend des outils supplémentaires pour améliorer vos performances.

- TrainingPeaks : Abonnement Premium de 30 jours.
- Komoot : Essai gratuit Premium de 60 jours.
- Strava : Essai gratuit de 60 jours.
- Adidas Running : Abonnement Premium gratuit de 3 mois.
- POLAR Fitness Program : Essai gratuit.

Caractéristiques techniques

Dimensions :

- Taille : 45 x 45 x 12,5
- Poids : 62 g, sans bracelet : 39 g

Écran :

- Type d'écran : Écran tactile AMOLED
- Verre : Cristal saphir
- Taille : 1,28 pouce, 416 x 416 pixels

Batterie :

- Autonomie ultra-longue – 30 h en mode Performance, 90 h en mode Éco, et jusqu'à 7 jours en mode montre connectée.
- Batterie rechargeable et remplaçable – 310 mAh Li-Pol pour une fiabilité à long terme.

Performance:

- Vitesse du CPU : 275 MHz pour des performances fluides.
- Stockage : 32 Go pour les cartes, itinéraires et données d'entraînement.
- Mémoire : 37 Mo.

Durabilité :

- Résistance à l'eau jusqu'à 50 m (WR50).
- Température de fonctionnement : de -20 à +50°C
- Norme MIL : MIL-STD 810H.

Connectivité :

- GPS : Double fréquence
- Bluetooth : 5.1
- Connecteur : USB-C

Que contient la boîte ?

Polar Grit X2 avec un bracelet en silicone S-L de 22 mm

Câble de chargement Polar Charge 2.0 USB-C

Guide de démarrage

Note d'informations importantes